

Kobiecość bez presji - rozmowa z Katarzyną Kucewicz

Komunikaty

Miasto

Kultura

07.03.2025 g. 09:00



W świecie pełnym oczekiwań i nieustannych porównań, trudno jest traktować swoje ciało z troską i miłością. A przecież kobiecość, to nie tylko

wygląd, ale przede wszystkim poczucie wartości i samoakceptacja. O tym jak odzyskać pewność siebie i poczuć się w swoim ciele bezpiecznie, porozmawiamy z Katarzyną Kucewicz - psycholożką, psychoterapeutką i autorką książek, która w ramach III Tygodnia Kobiet odwiedzi Opole.



- Tegoroczne spotkanie w Miejskiej Bibliotece Publicznej odbywa się 8 marca pod hasłem "Kobiecość w rozkwicie. Jak pokochać swoje ciało i poczuć się w nim bezpiecznie jak w domu?" Jakie kroki mogą pomóc

kobietom w odbudowaniu więzi z własnym ciałem?

- Bardzo cieszy mnie to wydarzenie, ponieważ brak akceptacji ciała to problem wielu kobiet, w każdym wieku i w każdym rozmiarze. Podstawą do tego by nawiązać ze swoim ciałem dobrą i ciepłą relację jest zwiększenie samoakceptacji i zmniejszenie krytykanctwa wobec siebie. My Polki, choć na świecie uchodzimy za jedne z najpiękniejszych, w istocie jesteśmy wobec siebie bardzo surowe. Dlatego, to do czego zachęcam zawsze, to nauczenie się patrzenia na swoje ciało jak na kochany salon z widokiem na morze, a nie piwnicę, której nie lubimy. Niestety, im surowsze jesteśmy dla siebie, tym trudniej jest nam czerpać radość z własnej cielesności, a co za tym idzie z życia w ogóle.

- Dlaczego tak wiele kobiet ma problem z akceptacją własnego ciała?

- Często presja idealnego wyglądu powstaje bardzo wcześnie, już w dzieciństwie, na skutek słów, które dziewczynka słyszy od dorosłych: że ma schludnie wyglądać, być słodka, lekka, śliczna, uczesana. Równocześnie docierają do niej przekazy medialne: że wygląd i sylwetka się liczą, że ciało niedoskonałe powinno ulegać transformacjom – być odchudzane, odmładzane, upiększane. Żyjemy w kulturze, w której krytyka jest na porządku dziennym, a dopingowanie, chwalenie, komplementowanie uznawane jest za prostą drogę do narcyzmu. Wiele kobiet ma też przeświadczenie, że skoro „mężczyźni to wzrokowcy”, to trzeba idealnie wyglądać. Jest w tym tyle przekłamań, że głowa mała. Mężczyźni przecież mają różny gust, inne sylwetki i typy urody im się podobają to raz. A dwa, często zafiksowanie na wyglądzie oddala nas od prawdy na temat atrakcyjności, bo przecież to nie tyle idealna uroda, co sposób bycia, chodzenia, uśmiechania się. To gesty, mimika, czy nawet ton głosu.

- Co może w takim razie pomóc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa we własnym ciele, szczególnie w kontekście społeczeństwa często narzucającego określone wzorce?

- Ważnym jest, aby nauczyć się doceniać swoje atuty, a nie tylko wygląd. Dobrze jest patrzeć na siebie w sposób całościowy, a nie fragmentaryczny. Skupiać się na tym, aby robić pozytywne ogólne wrażenie, zamiast „czepiać się” szczegółów, że mamy na przykład duży brzuch, czy odstające uszy. Warto mieć świadomość, że inni oceniają nas przez wrażenie, a nie w oparciu o jedną część ciała, więc często umiejętność „odczepienia się” od tych nielubianych elementów wyglądu pozwala lepiej poczuć się ze swoim ciałem.

- Jak budować relację z samym sobą, aby poczuć się we własnym ciele jak w domu?

- Przede wszystkim warto budować ją każdego dnia. Pomocne są do tego afirmacje, czyli pozytywne wzmocnienia. Mówmy codziennie do siebie i do swojego ciała czułe, przepełnione akceptacją komunikaty typu: „kocham cię moje ciało”, „przyjmuję cię takim jakim jesteś”, czy „chcę udoskonalić cię z miłości, a nie z nienawiści do ciebie”. Równocześnie zachęcam by zaniechać krytykanctwa i opryskliwości wobec siebie. Niektóre pacjentki motywują się mówiąc do siebie: „no ćwicz, ćwicz, grubasie!”. Dla mnie to przemocowe i napastliwe traktowanie ciała. Takie podejście źle się kończy. Jestem terapeutką pracującą na co dzień z kobietami w trakcie odchudzania. Z moich obserwacji wynika, że kobiety, które są wobec ciała okrutne - redukują masę ciała wolniej.

- Jakie przeszkody mogą pojawić się na drodze do samoakceptacji ciała i jak je przezwyciężyć?

- Największą przeszkodą wcale nie są nasze niedoskonałości, lecz przekonania, które nam wmówiono. Żyjemy w świecie, który uczy nas patrzeć na siebie przez filtr oczekiwań innych - kultury, mediów, a czasem nawet bliskich. Negatywne uwagi i porównania zapadają w pamięć i kształtują wewnętrznego krytyka, który podszeptuje: „nie jesteś wystarczająca”. Jak to przełamać? Świadomie wybierając, komu oddajemy władzę nad naszym poczuciem wartości. To my decydujemy, czy głos wewnętrzny będzie powtarzał cudze wymagania, czy stanie się naszym sprzymierzeńcem. Samoakceptacja to świadoma decyzja by traktować siebie z taką czułością, jaką okazalibyśmy komuś, kogo kochamy.

- Jakie praktyki rozwoju osobistego, według Pani, są najważniejsze w codziennym życiu?

- Poczucie spełnienia i szczęścia zaczyna się od akceptacji siebie - także swojego ciała. Kobiecość nie mieści się w jednym kanonie, to indywidualna siła, autentyczność i komfort we własnej skórze. Moje pacjentki zawsze zachęcam do praktykowania czułości i współczucia wobec siebie - zamiast krytykować, doradzam by doceniały swoje ciało za to, co dla nich robi, opiekowały się nim jak ukochanym dzieckiem. Zagrzewam też do celebrowania kobiecości na własnych zasadach. Szczęście rodzi się wtedy, gdy zamiast walczyć ze sobą, zaczynamy siebie wspierać i doceniać za małe rzeczy.

- A co Panią zainspirowało do zmiany myślenia i dalszego rozwoju?

- Wszystkie piękne zmiany w moim życiu, podziały się na skutek inspirujących rozmów z kobietami – moimi przyjaciółkami i koleżankami, które w którymś momencie życia dały mi tak zwanego kopa, bym poczuła wiatr w żaglach. Na przykład po jednej z takich rozmów z bardzo znaną piosenkarką, podjęłam decyzję, że zredukuję masę ciała. I wyszło mi to, schudłam ponad 70 kilogramów! Czuję, że inne kobiety mnie bardzo wspierają. Mówię o tym, bo często słyszymy, że panie ze sobą rywalizują. Warto jednak troszczyć się o siostrzeństwo, o to by dmuchać sobie w skrzydła i dopingować wzajemnie, a nie ze sobą walczyć.

- Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Opolu ma inspirować i motywować uczestniczki do działania. Co Panią osobiście najbardziej motywuje i daje energię do działania?

- Motywują mnie dobrze ustalone cele. Jak stawiam sobie za wysokie wymagania, to szybko się frustruję i spada mi energia, ale jak mam małego cel, to z radością do niego dobiegam. Zawsze jak chcę coś zmienić, to zaczynam od małych kroczków, bo dzięki nim mam dużo radości w drodze na szczyt, który sobie obrałam. Bardzo wszystkim Państwu polecam tę metodę.

Inez Pomorska-Jarząb

Katarzyna Kucewicz

psycholożka, psychoterapeutka i trenerka z niemal 15-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w terapii indywidualnej, grupowej oraz psychoterapii par. Autorka książek, artykułów specjalistycznych i felietonistka Wysokich Obcasów. Współpracuje z magazynem psychologicznym Charaktery oraz programem Dzień Dobry TVN jako ekspertka. Prowadzi terapię osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami odżywiania i chorobą otyłościową.

Spotkanie z Katarzyną Kucewicz odbędzie się 8 marca o godz. 16:00 w Miejskiej Bibliotece Publicznej, ul. Minorytów 4.

Kobiecość w rozkwicie.

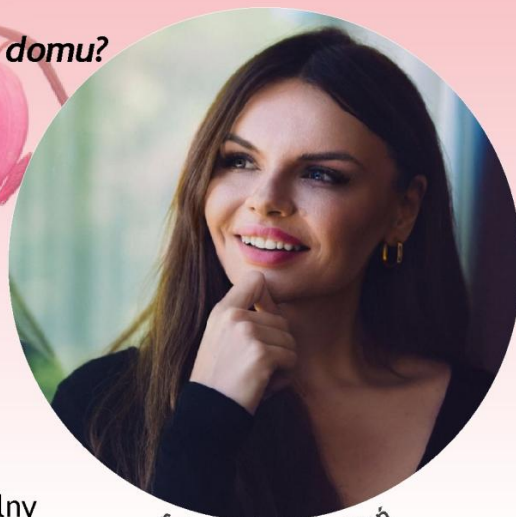
♥ jak pokochać swoje ciało
i poczuć się w nim bezpiecznie jak w domu?



spotkanie z **Katarzyną Kucewicz**
prowadzenie: Katarzyna Zawadzka

8 marca 2025 | 16:00

sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4 | wstęp wolny



fot. Tomasz Możdżeń



Sponsorzy:



LELLEK

Patronat medialny:

Radio Opole

DDX A

wyborecz.pl
OPOLE

OPOLE

ekovision.tv



Dane kontaktowe

[Wydział Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej](#)

Tagi

Opole i kropka

Katarzyna Kucewicz

kobiecość