

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Ciało jako projekt do naprawy	8
Rozdział 2 - Szczupłość jako waluta społeczna	16
Rozdział 3 - Dieta jako nowa religia.....	25
Rozdział 4 - Lustro jako sala przesłuchań	34
Rozdział 5 - Głód jako dowód silnej woli	42
Rozdział 6 - Fitness jako moralność	50
Rozdział 7 - Media społecznościowe jako fabryka kompleksów	58
Rozdział 8 - Szczupłość jako obietnica miłości	67
Rozdział 9 - Starzenie się jako największy wróg	74
Rozdział 10 - Jedzenie jako wróg numer jeden	81
Rozdział 11 - Komplement, który brzmi jak wyrok.....	87
Rozdział 12 - Waga jako sędzia absolutny	94
Rozdział 13 - Ubrania jako test przydatności.....	101
Rozdział 14 - Redukcja jako styl życia	107
Rozdział 15 - Ciało jako dowód sukcesu.....	113
Rozdział 16 - Przed i po jako uzależnienie.....	119
Rozdział 17 - Zdrowie jako alibi.....	126
Rozdział 18 - Wewnętrzny krytyk z sześciopakiem.....	133
Rozdział 19 - Seksapil jako matematyka centymetrów	140
Rozdział 20 - Odpoczynek jako zdrada projektu.....	146
Rozdział 21 - „To tylko kilka kilogramów”	152
Rozdział 22 - Wakacje jako egzamin z ciała.....	158
Rozdział 23 - „Zasłużyłem” jako pułapka	164

Rozdział 24 - „Jeszcze nie teraz” jako wieczne odroczenie życia.....	169
Rozdział 25 - „Ja tylko dbam o siebie”	175
Rozdział 26 - Wstyd jako niewidzialny trener.....	181
Rozdział 27 - Ciało jako pole kontroli w świecie chaosu	187
Rozdział 28 - Mniej ciała, więcej kontroli.....	193
Rozdział 29 - „Taki mam metabolizm” jako wymówka i wyrok	199
Rozdział 30 - Związek z ciałem jak toksyczna relacja.....	204
Rozdział 31 - Normalne ciało jako bunt.....	210
Rozdział 32 - Gdy forma staje się osobowością.....	215
Rozdział 33 - Gdy osiągasz cel i nic się nie zmienia	220
Rozdział 34 - Gdy ciało przestaje być projektem	225
Rozdział 35 - Brutalna prawda szczupłej sylwetki	230

INTRO

Szczupła sylwetka.

Najbardziej społecznie akceptowalna obsesja XXI wieku.

Nie religia.

Nie polityka.

Nie pieniądze.

Centymetry.

Kalorie.

Lustro.

Wszyscy mówią, że chodzi o zdrowie.

Zawsze chodzi o zdrowie.

Bo zdrowie brzmi moralnie.

A moralność usprawiedliwia każdą formę kontroli.

Najpierw kontrolujesz jedzenie.

Potem kontrolujesz porcje.

Potem kontrolujesz myśli.

Potem myśli kontrolują ciebie.

Szczupłość nie jest już cechą.

Jest walutą.

- Im mniej ważysz, tym więcej jesteś wart.
- Im mniej jesz, tym bardziej jesteś zdyscyplinowany.
- Im mniej zajmujesz miejsca, tym łatwiej cię zaakceptować.

Mówią, że to wybór.

Jakby ktokolwiek wybierał presję społeczną przy porannej kawie.

Nie chodzi o tłuszcz.
Chodzi o wstyd.

Wstyd jest bardziej kaloryczny niż czekolada.
Wchłania się szybciej.
Zostaje dłużej.

Szczupła sylwetka to nie ciało.
To projekt.

Projekt, który zaczyna się w dzieciństwie.
Kiedy ktoś mówi, że „ładnie schudłaś”.
Albo że „chłopak musi być wysportowany”.

I nagle rozumiesz, że twoje ciało to nie ty.
To raport kwartalny.

Ocena.

Wykres.

Twoja wartość w wersji wizualnej.

Niektórzy głodzą się latami.
Inni głodzą się w myślach.

- Liczysz kalorie, nawet gdy nie jesz.
- Przeglądasz zdjęcia, żeby sprawdzić, czy już widać brzuch.
- Porównujesz się do ludzi, których ciało jest ich pracą.

I mówisz, że to motywacja.

To nie motywacja.

To lęk przed byciem „za dużo”.

Za duży brzuch.

Za duże biodra.

Za duży apetyt.

Za duża przyjemność.

Szczupłość obiecuje kontrolę.

Kontrola obiecuje spokój.

Spokój obiecuje akceptację.

A akceptacja jest walutą silniejszą niż pieniądze.

Nie interesuje nas to, ile ktoś przeczytał książek.

Interesuje nas, czy ma widoczne kości policzkowe.

Nie interesuje nas to, czy ktoś jest szczęśliwy.

Interesuje nas, czy zmieści się w rozmiar S.

- Ciało stało się wizytówką charakteru.
- Fałdka stała się dowodem słabości.
- Apetyt stał się moralną porażką.

Wszyscy gramy w tę grę.

Ci, którzy „walczą o formę”.

Ci, którzy „po prostu dbają o siebie”.

Ci, którzy „nie mają kompleksów”, ale wiedzą dokładnie, ile ważą.

To nie książka o dietach.

To książka o obsesji.

O tym, jak szczupła sylwetka stała się symbolem kontroli w świecie, który wymyka się spod kontroli.

O tym, jak łatwo uwierzyć, że jeśli zmniejszysz ciało, zmniejszysz problemy.

I o tym, jak bardzo mylisz się w tej kalkulacji.

Bo możesz mieć płaski brzuch i nadal czuć się pusty.

Możesz ważyć idealnie i nadal czuć się niewystarczający.

Możesz być „fit” i nadal być zmęczony sobą.

- Nie walczysz o zdrowie.
- Walczysz o akceptację.
- I robisz to w milczeniu.

To nie jest historia o kilogramach.

To jest historia o tym, jak nauczyliśmy się mierzyć własną wartość taśmą krawiecką.

I jak bardzo boli, gdy taśma się nie zgadza.

To o tobie.

Jeśli choć raz patrzyłeś w lustro i negocjowałeś z własnym odbiciem.

Jeśli choć raz myślałeś, że będziesz szczęśliwy „jak już”.

Jeśli choć raz uwierzyłeś, że mniejsze ciało oznacza większe życie.

Witaj.

Zaczynamy.

Rozdział 1 - Ciało jako projekt do naprawy

Nie urodziłeś się z problemem.

Urodziłeś się z ciałem.

Problem pojawił się później.

Wtedy, gdy ktoś uznał, że ciało to coś, co trzeba poprawić.

Ulepszyć.

Wyszczuplić.

Wyrzeźbić.

Zoptymalizować.

Słowo „projekt” brzmi ambitnie.

Projekt to rozwój.

Projekt to przyszłość.

Projekt to coś, czym można się chwalić.

Ciało przestało być domem.

Stało się zadaniem.

- Ciało ma być wersją beta, która ciągle wymaga aktualizacji.
- Ciało ma reagować na trendy szybciej niż aplikacja w telefonie.
- Ciało ma być dowodem, że nad sobą pracujesz.

Nie pracujesz nad sobą.

Pracujesz nad tym, żeby inni przestali cię oceniać.

To subtelna różnica.

Projekt zaczyna się niewinnie.

Postanawiasz „zrzucić parę kilo”.
Dla zdrowia.

Dla siebie.

Zawsze dla siebie.

A potem zaczynasz liczyć.

Kalorie.

Makroskładniki.

Kroki.

Minuty cardio.

Nie liczysz tylko jednej rzeczy.

Czasu.

Czasu, który oddajesz na myślenie o jedzeniu.

Czasu, który poświęcasz na analizowanie swojego odbicia.

Czasu, który mógłbyś przeżyć, zamiast go kontrolować.

- Znasz wartość energetyczną banana, ale nie znasz wartości własnego spokoju.
- Wiesz, ile ma białka twaróg, ale nie wiesz, ile kosztuje twoja obsesja.

- Wiesz, ile ważysz, ale nie wiesz, ile to wszystko waży psychicznie.

Projekt wymaga dyscypliny.

Dyscyplina brzmi jak siła.

Ale często jest tylko strachem w eleganckim opakowaniu.

Strachem przed tym, że jeśli odpuścisz, wrócisz do „starej wersji”.

Stara wersja.

Jakbyś był przestarzałym oprogramowaniem.

Jakby twoje ciało było błędem systemowym.

Jakby kilka kilogramów było moralną awarią.

Nikt nie mówi wprost, że masz być szczupły.

To byłoby zbyt brutalne.

Mówią inaczej.

„Dbaj o siebie.”

„Ruszaj się.”

„Zdrowie jest najważniejsze.”

A potem lajkują tylko zdjęcia z widoczną talią.

Projekt wymaga poświęceń.