

Agnieszka Wierzbicka
Uniwersytet Łódzki
ORCID 0000-0002-5291-5785

Ciałopozytywność, ciałoneutralność – droga do inkluzywnego dyskursu o cielesności

Wprowadzenie

Język inkluzywny określany jest mianem języka włączającego, wrażliwego na obecność w społecznościach różnych grup i osób o różnych potrzebach (Nowakowska, Radzikowska 2022: 3). Od kilku dekad dostrzegane są próby jego powszechnego stosowania i dążenie do usuwania z życia społecznego języka dyskryminacji i uprzedzeń ze względu na: płeć, rasę, orientację seksualną, pochodzenie etniczne, niepełnosprawność czy inne cechy tożsamości. Jak wskazuje Ignacy Nasalski:

Język inkluzywny obejmuje szereg zagadnień wynikających z prowadzenia polityki antydyskryminacyjnej w nowoczesnych społeczeństwach wielokulturowych. Należą do nich m.in. język neutralny płciowo (*genderinclusive/genderneutral language*), etnofaulizmy (określenia obraźliwe dla przedstawicieli grup etnicznych), negatywne stereotypy płciowe lub rasowe, uprzedzenia religijne, wyrażenia obraźliwe ze względu na wygląd lub niepełnosprawność (2020: 276).

Idea jest więc stworzenie komfortowego środowiska komunikacyjnego dla wszystkich osób, by czuły się one uwzględniane i szanowane (Holmes, Marra 2002: 65), podczas gdy wcześniej ze względu na swoją inność,

nienormatywność mogły być poniżane, poddawane ostracyzmowi czy nawet eliminowane społecznie (Pauwels 2003: 552). Nie mniej istotne jest w dyskursie inkluzywnym promowanie szacunku dla różnorodności oraz uwzględnianie indywidualnych różnic. Na poziomie językowym przejawia się to przede wszystkim zmniejszaniem wykluczania poprzez używanie neutralnych, nienacechowanych słów i zwrotów oraz promowanie empatii w komunikacji, co powinno prowadzić do poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu społecznego.

Język inkluzywny jest odbiciem rosnącej świadomości ludzi i narzędziem do walki ze stereotypami i etykietowaniem oraz posiada moc kształtowania myślenia i postaw. Znajduje to odzwierciedlenie w dyskursie publicznym poświęconym ludzkiemu wyglądowi. Przez stulecia przekazy ikoniczne, słowne, pisane, a z czasem medialne kształtowały i utrwały w świadomości społecznej kanon wyglądu kobiety, mężczyzny oraz dziecka, wskazując pozostającą w ciągłej zmianie koncepcję piękna. Każda epoka miała swoje własne standardy urody i ideały ciała, ale także cechy brzydoty, które były kształtowane przez różnorodne czynniki, takie jak: warunki społeczno-polityczne, religię czy warunki życia, a także sztukę i modę (Bilska, Bylicka 2020: 187–189; Dąbrowska 2020: 70–72). Tym samym przez wieki w języku utrwalały się wzorce i stereotypy, które stanowiły, w jaki sposób mówić pozytywnie czy negatywnie o ludzkiej cielesności. W kontekście mówienia o ciele język inkluzywny zaczął rozwijać się dopiero w drugiej połowie XX w. i na początku XXI w., w momencie pojawienia się ruchów społecznych określanych mianem *body positivity* (pol. ciałopozytywność) i *body neutrality* (pol. ciałoneutralność), podczas gdy wcześniej dominował język, który pod wieloma względami należałoby uznać w dzisiejszej perspektywie za dyskryminacyjny.

Tłem teoretycznym dla opisywanych w artykule zagadnień będą wskazane powyżej pojęcia ciałopozytywności i ciałoneutralności, niezbędne do zrozumienia zjawisk zachodzących we współczesnym dyskursie o cielesności w kontekście inkluzywności. W artykule wykorzystana zostanie metoda analizy językowych środków wyrażania wartościowania (postów oraz komentarzy do nich), opatrzonych polskojęzycznymi hasztagami „ciałopozytywność”/„ciałopozytywnosc” oraz „ciałoneutralność”/„ciałoneutralnosc”, zamieszczanych w mediach społecznościowych (Instagram, TikTok), w celu uzyskania syntezy omawianych zagadnień oraz próby znalezienia odpowiedzi na pytania: czy dyskurs dotyczący ciałoneutralności różni się od dyskursu ciałopozytywności oraz czym charakteryzuje się w mediach społecznościowych język inkluzywny w kontekście obu tych ruchów.

Ciałopozytywność i ciałoneutralność – charakterystyka ruchów

Od zarania dziejów wykluczanie ludzi ze względu na ich wygląd (współcześnie określane mianem *body shamingu*, pol. 'zawstydzanie, upokarzanie ciała'), w ze względu na wagę (*fat-shaming*), było i (nadal) jest jednym z powszechniejszych sposobów werbalnego krzywdzenia i dyskredytowania, który manifestuje się w języku na wiele sposobów: poprzez częste używanie słów czy fraz, które odnoszą się do wyglądu fizycznego osoby (tu dominują epitety, porównania, metafory, eufemizmy, frazeologizmy), negatywną aksjologizację, a także powielanie stereotypów i uprzedzeń na temat osób o określonych typach wyglądu czy urody (np. *rudą [człowiek] to wredny; głupia blondynka; gruby [człowiek] to leniwy/żartok; chudy/a jak szkapa/patyk; gruby/a jak świnia*). Dotyczą one różnych aspektów fizyczności (takich jak: waga czy cechy sylwetki, twarzy, skóry, włosów) oraz wieku. O ile każda z minionych epok posiadała ukształtowany kanon urody, o tyle we współczesnym podejściu (obok tradycyjnego kultu ciała) zwraca się coraz częściej uwagę na różnorodność, inkluzywność oraz promocję akceptacji każdego bez wyjątku ciała. Taką perspektywę można odnaleźć w ruchach społecznych *body positivity* i *body neutrality*. Choć różnią się one w swoich celach i podejściu do kwestii akceptacji cielesności, to oba odgrywają istotną rolę w walce ze społecznym naciskiem na posiadanie idealnej sylwetki oraz walczą z dyskryminacją ze względu na wygląd.

Początki ruchu *body positivity* sięgają lat 60. XX wieku. Wtedy to w odpowiedzi na rosnącą presję społeczną związaną z kultem ciała zaczęły pojawiać się pierwsze ruchy na rzecz akceptacji różnych rozmiarów i kształtów. Jednym z pierwszych znaczących wydarzeń, które wpisuje się w ruch ciała pozytywności, był protest aktywistów w nowojorskim Central Parku (1967 r.). Uczestnicy skandowali wówczas hasła „Fat power”, „Buddha was fat” oraz w ramach sprzeciwu palili publikacje dietetyków i zdjęcia popularnej wtedy modelki Twiggy (Wójcik 2021: 385–386). W 1969 r. założona została organizacja non-profit National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA), która rozpoczęła w mediach walkę z dyskryminacją ze względu na wagę. Dekadę później psycholożka Susie Orbach opublikowała książkę *Fat is a Feminist Issue: The Anti-diet Guide to Permanent Weight Loss* (1978), w której opisała związek między postrzeganiem ciała a feminizmem. W latach 90. XX w. ruch ciała pozytywności zyskał na sile dzięki działalności takich organizacji jak The Body Positive (Woźniak 2021: 74) i The National Eating Disorders Association (NEDA). Organizacje te promowały akceptację ciała i odrzucanie szkodliwych wzorców piękna. Wraz z rozwojem internetu ruch *body positivity* stał się lepiej rozpoznawalny, a tym samym powszechny. W XXI wieku w mediach społecznościowych zawiązały się liczne społeczności, w których ludzie zaczęli dzielić

się swoimi doświadczeniami związanymi z postrzeganiem ciała (Woźniak 2021: 74). Obecnie ruch ten jest zjawiskiem globalnym, które ma wpływ na różne dziedziny życia, w tym modę, reklamę i kulturę. Coraz więcej osób – m.in. ekspertów, ale także celebrytów, influencerów (np. w Polsce Lovato, Maffashion, Kazadi, Graham) – wypowiada się na temat potrzeby akceptacji ciała i odrzucenia presji dotyczącej idealnego wyglądu. **Ciałopozytywność** skupia się na celebracji różnorodności ciał i promowaniu miłości do siebie bez względu na wiek, rozmiar, wagę, urodę, cechy skóry czy owłosienie. Jej zwolennicy kwestionują standardy piękna narzucane przez media i kulturę, podkreślając, że wszystkie ciała są piękne, a także przeciwdziałają wszelkim formom dyskryminacji związanej z wyglądem, w tym fat-shamingowi, age-ismowi, rasizmowi, seksizmowi i ableizmowi. O popularności tego ruchu w Polsce świadczy ponad 60 tys. postów otagowanych #ciałopozytywność/#cialopozytywnosc na Instagramie (dostęp: 5.01.2025).

Ruch *body neutrality* jest stosunkowo nowym zjawiskiem – pojawił się niedawno, na początku XXI wieku. W pierwszym dziesięcioleciu zaczęto publikować m.in. w blogach *Ragen Chastain's blog* (od 2006 r.) i *Sonya Renee Taylor's blog* (od 2007 r.) teksty, które kwestionowały hasła typowe dla ruchu *body positivity*, jak np. miłość do własnego ciała czy promowanie akceptacji bez względu na wygląd. W 2012 r. popularna brytyjska dziennikarka, aktywistka i aktorka serialu *The Good Place* Jameela Jamil zaczęła używać terminu *body neutrality* w mediach społecznościowych, aby opisać swoje podejście do wyglądu ciała, dzięki czemu pojęcie to zyskało szerszą popularność w sieci. Rok 2016 przyniósł pierwsze ciałoneutralne warsztaty w Vermont w USA, które prowadziła trenerka fitness Anne Poirier. Biblią ruchu *body neutrality* stała się napisana przez Anuschkę Rees książka *Beyond Beautiful: A Practical Guide to Being Happy, Confident, and You in a Looks-Obsessed World* (2019) ukazującą, iż dotychczas promowana ciałopozytywność nie jest odpowiedzią na kompleksy związane z wyglądem i konieczne jest inne spojrzenie na cielesność, które pozwoli wyzwolić się z obsesji perfekcyjności i urody, a skupi się na funkcjonalności ciała.

Ciałoneutralność koncentruje się na odseparowaniu własnej wartości od wyglądu. Jej zwolennicy uważają, że ludzkie ciała nie powinny definiować tego, kim jesteśmy ani co możemy osiągnąć. Ważne jest, aby szanować swoje ciało i o nie dbać – nie powinno być ono jedynym wyznacznikiem oceny. Nie należy podkreślać ani na pozytywnych, ani na negatywnych aspektów wyglądu, ale skupić się na równowadze między akceptacją a unikaniem obsesyjnej samooceny. W tym podejściu do cielesności istotniejsze od wyglądu są funkcje ludzkiego ciała, co w konsekwencji ma prowadzić do odejścia od wszechobecnego we współczesnym świecie kultu ciała i idealnego wizerunku (szczególnie w mediach społecznościowych). Oznacza to odejście od aksjologizacji obrazu ciała i jego reinterpretację w świadomości własnej oraz

zbiorowej. I choć ruch *body neutrality* nie jest tak popularny jak *body positivity*, to widoczne jest zainteresowanie jego ideą – w polskojęzycznych zasobach Instagramu znajduje się około 3,2 tys. postów otagowanych #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc (dostęp 5.01.2025).

Zestawiając ze sobą idee ciałopozytywności i ciałoneutralności zawarte we wspomnianych publikacjach i na stronach internetowych, możemy dostrzec następujące cechy obu koncepcji, odnoszące się do percepcji ludzkiego ciała (tabela 1).

Tabela 1. Idee ciałopozytywności i ciałoneutralności – podobieństwa i różnice

Ciałopozytywność	Ciałoneutralność
Podobieństwa	
Oba ruchy: – dążą do odsuwania presji społecznej dotyczącej idealnego ciała; – promują szacunek dla ciała – swojego i innych osób; – dążą do stworzenia świata, w którym ludzie czują się komfortowo i nie są oceniani na podstawie wyglądu; – dążą do zmiany dyskursu związanego z ciałem, promując nowy sposób mówienia o cielesności.	
Ciałopozytywność	Ciałoneutralność
Różnice	
Ma dłuższą historię i jest bardziej rozpowszechniona.	Jest ruchem nowszym, ale zyskuje na popularności.
Może być bardziej wymagająca dla osób, które mają problemy z akceptacją swojego ciała.	Może być łatwiejszym punktem wyjścia dla osób, które mają trudności z akceptacją swojego ciała.
Kładzie nacisk na miłość do swojego ciała , nawet jeśli nie jest ono idealne.	Skupia się na akceptacji ciała i traktowaniu go jako narzędzia, które pozwala ludziom funkcjonować w świecie.
Zachęca do pozytywnej oceny swojego ciała.	Dąży do nieoceniania ciała, bez wartościowania jego wyglądu.
W ruchu ciałopozytywności częściej używa się języka opartego na emocjach i uczuciach .	W ruchu ciałoneutralności używa się języka emocji, ale preferuje się język neutralny i obiektywny .

Źródło: opracowanie własne.

W obu ruchach dostrzegalne jest dążenie do zmiany dyskursu o ludzkiej cielesności: *body positivity* kładzie nacisk na miłość do siebie, akceptację własnego ciała oraz podkreśla znaczenie ciała i jego roli w naszym życiu, podczas gdy *body neutrality* skupia się na odseparowaniu wartości własnej od wyglądu i dążeniu do zminimalizowania znaczenia ciała w ludzkiej tożsamości, co

manifestowane jest w użyciu innych środków językowych i prezentowaniu ciała w odmienny sposób.

Dyskurs o ciałopozytywności i ciałoneutralności na Instagramie i TikToku

Obecna w polszczyźnie silna stereotypizacja, negatywne wartościowanie w związku z koniecznością osiągania idealnego wyglądu, powodują, że ruchy takie jak *body positivity* i *body neutrality* próbują wprowadzić zmianę prowadzącą do inkluzywności, między innymi na poziomie języka. Zgodnie z ich założeniami nową wartością powinna stać się we współczesnym dyskursie uważność i świadomość uczestników komunikacji, a tym samym stosowanie przez nich innych niż dotychczas zabiegów językowych w opisie ludzkiego wyglądu. Warto zaznaczyć, iż badany dotychczas język postów i komentarzy w mediach społecznościowych (por. Jakosz 2016; Laskowska 2017; Legomska 2016; Skowronek 2017) charakteryzuje się tendencją do dokonywania (o)sądów konotacji wartościujących, które za J. Puzyniną (1986: 121–128) i E. Laskowską (1986: 64–66) można określić jako: pozytywne ↔ negatywne, co w dyskursie poświęconym wyglądowi przekłada się na opozycyjne aksjologizacje typu: *piękny* ↔ *brzydki*, *wysoki* ↔ *niski*, *szczupły* ↔ *gruby*, *z idealną cerą* ↔ *pryszczaty* itp. Ponadto, jak stwierdza M. Jakosz, „Przypisywanie wartości polega na tym, że odnosi się obserwowaną cechę do normy aksjologicznej; to, co dobre, mieści się w normie, to, co złe – nie” (2016: 94), a więc *jesteś normatywny, jeśli jesteś: piękna/y, wysoki, szczupły, z idealną cerą* itp. Taka aksjologizacja stoi w sprzeczności z ideami *body positivity* i *body neutrality*. Czy w związku z tym w postach oraz komentarzach na Instagramie i TikToku można zauważyć odchodzenie od wskazanej powyżej dychotomii i dążenie do zmiany dyskursu związanego z ciałem, a tym samym innego niż dotychczas sposobu mówienia o cielesności?

Poniższe zestawienie prezentuje różnorodne środki wartościowania wykorzystywane w dyskursach *body positivity* i *body neutrality* (podział na podstawie: Puzynina 1992: 111–130 z własnymi modyfikacjami).

Ciałopozytywność

1. Aksjologizacja

1.1. Morfemy słowotwórcze

1.1.1. Wartościujące pozytywnie

- 1.1.1.1. **Sufiksy:** *boczek*, *brzuszek*, *cipka*, *fałdki*, *futerko* [owłosienie łonowe – dop. aut.], *podusia* [określenie brzucha – dop. aut.],

swędzaczki¹ [swędzące zmiany na skórze – dop. aut.], *udko*, *zadek* (źródło: Instagram, #ciałopozytywność/#ciałopozytywnosc²); *brzuszek*, *brzusio*, *boczki*, *ciałko*, *fałdki*, *oponka*, *pupcia* (TT CP).

1.1.1.2. **Prefiksy:** *mini* podusia [określenie małego brzucha – dop. aut.], *najskuteczniejsze* (IG CP); *najlepsze*, *najmniejsza*, *najpiękniejszy* (TT CP).

1.1.2. **Wartościujące negatywnie**

1.1.2.1. **Sufiksy:** *krzaczo*ry [włosy pod pachami – dop. aut.] (TT CP).

Przytoczone przykłady sufiksów rzeczownikowych deminutywnych: *-ek*, *-ka*, *-ki*, *-ko*, *-cia*, *-a*, *-o* są wartościujące i przekształcają znaczenie słów uznawanych współcześnie w dyskursie o cielesności za negatywne (np. brzuch, boki, fałdy) w sposób subtelny na pozytywne. Natomiast prefiksy nadają słowom określającym pożądany wygląd (w odniesieniu do kultu idealnej sylwetki) charakter małości (*mini*, *najmniejsza*) lub natężonej wartości transcendentalnej (*najlepsze*) czy estetycznej (*najpiękniejszy*) (Puzynina 1992: 41), co w kontekście dyskursu o ciałopozytywności ma istotne znaczenie. Co ciekawe, w zgromadzonym materiale znalazł się zaledwie jeden leksem pejoratywny (z sufiksem *-or*), co może być potwierdzeniem założeń ruchu ciałopozytywności, który zachęca do pozytywnej oceny swojego ciała.

1.2. Słowa wartościujące

1.2.1. Pozytywnie

1.2.1.1. **Przymiotniki:** *seksi*, *seksowna*, *zjawiskowa* [jako określenia kobiety – dop. aut.], *jędrne*, *kształtne*, *piękne*, *zmysłowe* [jako określenie ciała – dop. aut.], *apetyczne* [kobiece ciało – dop. aut.] (IG CP); *atrakcyjna*, *piękna*, *prawdziwa*, *szczupła* [określenia kobiety – dop. aut.], *różnorodne* [piękno] (TT CP).

1.2.1.2. **Przysłówki:** *cudnie*, *fajnie*, *ładnie*, *perfekcyjnie*, *pięknie*, *super*, *totalnie*, *uroczo*, *wspaniale* (IG CP); *cudnie*, *cudownie*, *ekstra*, *fajnie*, *ładnie*, *pięknie*, *super*, *zachwycająco*, *znakomicie* (TT CP).

1.2.1.3. **Rzeczowniki:** *gracja*, *sexapil*, *uśmiech*, *wdzięk* (IG CP); *czar*, *doskonałość*, *piękno*, *uroda*, *wdzięk* (TT CP) [jako cechy kobiety – dop. aut.]; *akceptacja*, *szacunek*, *wdzięczność*, *radość* [jako uczucia wobec własnego ciała – dop. aut.] (IG CP).

¹ Zapis podanych w artykule przykładów pochodzących z Instagrama i TikToka jest oryginalny (dostęp: 5.01.2025). Podkreślenia pochodzą od autorki.

² W dalszej części tekstu cytaty #ciałopozytywność/#ciałopozytywnosc pochodzące z Instagrama opatrzone będą skrótem IG CP, natomiast z TikToka opatrzone będą skrótem TT CP.

1.2.1.4. Czasowniki: *celebruję, kocham, uwielbiam* (IG CN); *kocham, ubóstwiam, zachwykam się* (TT CN).

1.2.2. Negatywnie

1.2.2.1. Przymiotniki: *gruba, nalana, tłusta* [jako określenia kobiety – dop. aut.]; *zwisający* (IG CP), *odstający, zwisły* [brzuch – dop. aut.] (TT CP).

1.2.2.2. Rzeczowniki: *parchy* [zmiany na skórze – dop. aut.] (IG CP).

Występujące tu określenia wartościują przede wszystkim pozytywnie, odnosząc się bezpośrednio do samej kobiety, jak też jej wyglądu – podkreślają walory estetyczne, ale także niekiedy transcendentalne. Niewielka liczba leksemów wartościujących negatywnie wskazuje przede wszystkim na kobiecą sylwetkę, brzuch i zmiany na skórze. Warto zwrócić uwagę na to, że w tej kategorii przeważają wyrazy łączące w sobie treść opisową i wartościującą, a zdecydowanie rzadziej pojawiają się leksemy prymarnie wartościujące (np. *piękna, doskonałość*).

1.3. Wyrazy wartościujące konotacyjnie

1.3.1. **Konotacje ustabilizowane:** *mam brzuch* [tj. widoczny, duży – dop. aut.], *opona na brzuchu* (IG CP); (...) *ciała, w których żyjemy, będą miały różne rozmiary, kształty, fałdki, kolory, rozstępy, cellulit, blizny i wszystko to, czego nie widzimy na Instagramie, a co jest zupełnie normalne!* (IG CP); *jestem klepsydrą, jako gruszką* [odniesienie do kształtu kobiecej figury – dop. aut.] (TT CP).

1.3.2. **Nowe konotacje wyrazowe i frazeologiczne:** „*Wagina*” to bardzo powerful słowo, niesie za sobą jakąś moc, brzmi jak nazwa jakiejś mitologicznej postaci, wspaniałe. Słowo „*cipka*” też nie powinno nikogo dziwić. Po latach negatywnych skojarzeń (ty cipo, nie bądź cipką, no dalej, pipo) powinniśmy je na nowo zawłaszczyć, odzyskać. Wnioskuje o ***ruch ODZYSKANIA CIPKI*** (IG CP); ***Brzuch*** – paskudne słowo?! (...) ***Brzuch*** to integralna część każdej z nas – może być ***wklęsły, wypukły, z fałdkami, rozstępami, blizną po cesarce***. Pokazujemy ***brzuchy***, bo są ***piękne, wszystkie bez wyjątku***. Odczarujmy słowo brzuch 🍌 (TT CP); ***Opalone, z cellulitem, z naczynkami, z włosami, krzywe, proste i z bliznami. Każde nogi mogą nosić krótkie spodenki!***

W wypadku konotacji ustabilizowanych mamy do czynienia ze znaczeniami i przypisywanymi im wartościami typowymi powielanymi często we współczesnej polszczyźnie (np. podane w przykładzie liczne określenia wyglądu ciała), bezbłędnie odszyfrowywanymi przez użytkowników języka.

Na przykład nienotowana w słownikach języka polskiego, choć powszechna w polszczyźnie potocznej fraza *mieć brzuch*³ wskazuje, że dana osoba *ma* widoczny, odstający czy też duży brzuch. Podobne znaczenie posiada *opona na brzuchu*. Z kolei kobieta będąca *gruszką* swoim kształtem przypomina ten owoc, a więc posiada wąskie ramiona, mały biust i wydatne biodra, podczas gdy kobieta o figurze *klepsydry* posiada duży biust, wąską talię i wydatne biodra. Ciekawym zjawiskiem w tej grupie są nowe określenia, stabilizujące się w dyskursie o ciałopozytywności – choć znamy je z codziennego języka wśród osób znających specyfikę ruchu *body positivity*, zyskują one nowy wydźwięk i skojarzenia – *brzuch* przestaje tu być ocenianą negatywnie częścią ciała, a każda jego cecha (*wklęsłość, wypukłość, fałdki, rozstępy, blizny po cesarce*) uznawana dotychczas za negatywną staje się neutralnym określeniem tej części ciała, w myśl hasła *all bodies are beautiful* (pol. ‘wszystkie ciała są piękne’). Podobnie staje się z nogami – używane dotychczas ich negatywne określenia (*z cellulitem, z naczyniakami, z włosami, krzywe, z bliznami*) zaczynają być wyrazem akceptacji ich wyglądu. Nowego znaczenia nabywają także wyznaczniki kolokwialnego genderlektu kobiet: *wagina, cipka* o charakterze ekspresywizmów z kręgu dyskursu familijnego (Steciąg 2021: 95) – stają się one dla ciałopozytywnych osób pełnoprawnymi, niewstydliwymi określeniami części intymnych kobiecych ciał. Reasumując, o ile pierwsza grupa wskazuje na silnie kojarzone i utrwalone w języku konotacje określonych słów czy fraz, o tyle druga grupa (nowych konotacji wyrazowych i frazeologicznych) podkreśla różnorodność ludzkich ciał i przywraca neutralność znaczeniową słowom czy zwrotom o nacechowaniu pejoratywnym lub związanym z seksualnością.

1.4. Tropu stylistyczne

- 1.4.1. **Porównania:** brzuch płaski jak deska 😊; *Moje ciało jest jak rzeka, która płynie swoim własnym rytmem* (TT CP); *wyglądasz jak petarda; ciało jak Afrodyta w tym kostiumie* 😍; *jesteś jak z obrazka; moje ciało jest jak dom – nie muszę go zmieniać, żeby pokochać!* (IG CP).
- 1.4.2. **Metafory:** *słodkie ciało* 😍; *twoje rozstępy, czyli linie na mapie, które opowiadają twoją historię; moje ciało – moja świątynia* (IG CP); *zmarszczki – krajobraz Twojego ŻYCIA; płótno ciała, które ukazujesz każdego dnia* 😍 (TT CP).

³ Tę frazę (z różnymi formami fleksyjnymi czasownika *mieć*) notują jedynie korpusy językowe: Narodowy Korpus Języka Polskiego PAN, Korpus Języka Polskiego PWN (stan na 05.01.2025).

Tropy stylistyczne są niezwykle trafnymi środkami językowymi, dzięki którym można – nie wprost – wyrazić myśli, uczucia i doświadczenia związane z ciałem. Ich użycie ma wiele funkcji i przyczyn w kontekście ruchu *body positivity*, m.in. kreuje tożsamość – to, w jaki sposób ludzie mówią o swoim ciele, kształtuje sposób, w jaki postrzegają siebie. Wybierając określone metafory, mówiące podkreślają cechy, które są dla nich istotne. Użycie metafor może być podyktowane zakwestionowaniem utartych schematów i stereotypów dotyczących przede wszystkim kobiecego ciała. Metafora *moje ciało – moja świątynia* może być wyrazem buntu przeciwko presji i narzuconym społecznie ideałom piękna, wykreowanym przez media. Ponadto stosowanie porównań czy metafor może przyczynić się do budowania wspólnoty i poczucia przynależności do nurtu *body positivity* i być przejawem działań wykluczających.

1.5. **Ironia:** *Jestem gruba, więc to normalne, że ludzie zarzucają mi promocję otyłości 😊😊😊; muszę kupić krem na cellulit, bo wyraźnie przeszkadza on bardziej innym niż mnie (TT CP); Przecież mężczyźni nie mogą się podobać ciału bez fałdek!!!; Nie mogę pokochać swojego ciała, bo nie ma na nim metki z napisem „perfekcyjne” 😊; Jeśli nie jesteś pewna siebie, po prostu załóż sukienkę w pionowe paski i problem zniknie 😊 (IG CP).*

Ironia w ruchu *body positivity* pełni funkcję zarówno narzędzia humoru, jak i krytyki, ujawniając absurdy związane z kulturowymi oczekiwaniami wobec ludzkiego (a w szczególności kobiecego) ciała. Wybrzmiewa tu: drwina z ogólnie przyjętych standardów (*Jestem gruba, więc to normalne, że ludzie zarzucają mi promocję otyłości czy Przecież mężczyźni nie mogą się podobać ciału bez fałdek!!!*), krytyka powszechnego w mediach marketingu opartego na kompleksach (*muszę kupić krem na cellulit, bo wyraźnie przeszkadza on innym bardziej niż mnie*), sarkastyczne przyjęcie standardów piękna (*Nie mogę pokochać swojego ciała, bo nie ma na nim metki z napisem „perfekcyjne”*) czy dekonstrukcja toksycznych rad dotyczących wyglądu i ubioru (*Jeśli nie jesteś pewna siebie, po prostu załóż sukienkę w paski i problem zniknie*).

Powyższe zestawienie oparte na analizie dyskursu ruchu *body positivity* prezentuje różne środki werbalnej aksjologizacji. W polszczyźnie, jako języku fleksyjnym, środki takie jak morfemy słotwórcze wykazują tendencję do przekazywania przede wszystkim pozytywnych skojarzeń związanych z cielesnością. Warta podkreślenia jest także dominacja pozytywnego wartościowania możliwa dzięki użyciu przymiotników, przysłówków, rzeczowników i wyrazów konotacyjnych, co prowadzi do zmiany postrzegania kobiecego ciała oraz akceptacji różnorodności. W szczególności nowe konotacje przywracają neutralność słowom postrzeganym dotychczas jako wartościujące

negatywnie lub związanym z seksualnością. Wyekscerpowane tropy stylistyczne (metafory i porównania) stanowią budulec kobiecej tożsamości i wspólnoty oraz służą przełamywaniu stereotypów, które są niezwykle powszechne w dyskursie o wyglądzie. Przykłady ironii ukazują krytyczne podejście do społecznych i medialnych norm dotyczących ciała, jednocześnie podkreślając absurdy związane z presją estetyczną i marketingiem opartym na dążeniu do idealnego ciała. Zgromadzone przykłady ukazują, jak w język ruchu *body positivity* reinterpretuje się znaczenia i wartości przypisywane ciału, promując równocześnie akceptację i pozytywne postrzeganie różnorodności cielesnej.

Ciałoneutralność

1. Aksjologizacja

1.1. Morfemy słowotwórcze

1.1.1. Wartościujące pozytywnie

1.1.1.1. **Sufiksy:** *brzuszki*, *fałdki*, *drobniutkie* (źródło: Instagram, #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc⁴); *fałdki* (źródło: TikTok, #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc⁵).

1.1.1.2. **Prefiksy:** *najlepsze* (TT CN).

1.1.3. Wartościujące negatywnie

1.1.3.1. **Prefiksy:** *niedoskonałości*, *nieidealne* (IG CN).

Nieliczne deminutywy i pejoratywne określenia ciała w języku *body neutrality* wiązać można z samą ideą tego ruchu – wyrazy te niosą w sobie emocjonalny ładunek i w kontekście ciała określenia te mogą prowadzić do jego uprzedmiotowienia i oceniania pod kątem norm estetycznych. Rezygnacja ze wskazanych form językowych jest jednym ze sposobów na przeciwstawienie się ideologii kultu ciała. Ponadto nieużywanie tego rodzaju określeń pomaga w budowaniu pozytywnej relacji z własnym ciałem.

1.2. Słowa wartościujące

1.2.1. Pozytywnie

1.2.1.1. **Przymiotniki:** *czuły* [język], *piękna* [osoba], *zdrowe*, *silne*, *sprawne*, *unikalne* [ciało] (IG CN); *dobre* [ciało], *estetyczna* [przyjemność], *zdrowe* [ciało] (TT CN).

1.2.1.2. **Przysłówki:** *dobrze*, *świetnie* (IG CN); *pięknie*, *znakomicie* (TT CN).

⁴ W dalszej części tekstu cytaty #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc pochodzące z Instagrama opatrzone będą skrótem IG CN.

⁵ W dalszej części tekstu cytaty #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc pochodzące z Instagrama opatrzone będą skrótem TT CN.

- 1.2.1.3. **Rzeczowniki:** *piękno* (IG CN).
- 1.2.1.4. **Czasowniki:** *akceptuję, dbam, kocham, sprawiam, stworzyłam* (IG CN); *doceniam, kocham, szanuję* (TT CN).
- 1.2.2. **Negatywnie**
 - 1.2.2.1. **Przymiotniki:** *blada* [skóra], *brzydkie* [ciało], *długie* [fałdki], *miękkie, nieidealne* [ciało], *siateczkowate* [zmarszczki] (IG CN); *gorsze* [kobiety] (TT CN).
 - 1.2.2.2. **Rzeczowniki:** *cellulit, galareta* [tkanka tłuszczowa – dop. aut.], *nadwaga, niedoskonałość, syf, parch, problem, przymus, upiększanie* (IG CN); *cellulit, niedoskonałości, presja, pryszcze, trendy, zmiany tłuszczowe* (TT CN).
 - 1.2.2.3. **Czasowniki:** *muszę, wpasowywać się* (TT CN).
- 1.2.3. **Wyrażenia o znaczeniu nadrzędnym (nie wartościujące pozytywnie/negatywnie)**
 - 1.2.3.1. **Przymiotniki:** *inne* [ciało], *normalne* [ciało] (IG CN); *normalny* [wygląd], *neutralny* [język] (TT CN).
 - 1.2.3.2. **Rzeczowniki:** *bąbel, blizna, ciało, kształt, naturalność, preferencje, rozmiar, tkanka tłuszczowa, typ, waga, wartość, znamię* (IG CN); *cellulit, ciało, moc, neutralności, waga* (TT CN).

W tekstach z #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc pojawia się kilka kluczowych słów o charakterze wartościującym pozytywnie przede wszystkim w odniesieniu do *ciała*: *dobre, silne, sprawne, unikalne, zdrowe*. Słowa te nie odnoszą się jednak do kategorii wartości estetycznych, a do wartości transcendentalnych lub witalnych (Puzynina 1992: 40–41), co jest niewątpliwie *novum* w stosunku zarówno do polszczyzny współczesnej (por. Rejakowa 2005: 31–42), będącej w tej kwestii pod silnym wpływem kultury masowej, jak i analizowanego wcześniej języka *body positivity*. Kolejną zmianą jest pozabawianie wartości negatywnej słów, które w świadomości użytkowników języka kojarzą się wyłącznie z niedoskonałościami urody: *bąbel, blizna, cellulit, ciało, kształt, rozmiar, tkanka tłuszczowa, typ, waga, wartość, znamię*. Celnie definiują tę zmianę (i pokazują) na Instagramie internautki:

Dla mnie cellulit i rozstępy to zupełnie neutralne słowa, jak np „blizna”, „znamię, „bąbel” itp. Nie bardzo rozumiem co jest (wg Ciebie) nie tak z tymi określeniami. Nie są czułe, to fakt, ale ciężko im odmówić neutralności (której nie ma w sobie słowo „syf”, „parch”, „galareta” jako określenie tkanki tłuszczowej).

(IG CN)

Opisywane tu *blizny, znamiona, bąble* czy *cellulit* są bowiem w *body neutrality* takimi samymi elementami ludzkiego ciała, jak *ręka, twarz,*



Rys. 1. Post dotyczący cellulitu, hasztag #ciałoneutralność

Źródło: Instagram (dostęp 5.01.2025).

skóra czy włosy, czyli określeniami niebędącymi wartościami w sensie semantycznym.

1.3. Wyrazy wartościujące konotacyjnie

1.3.1. **Konotacje ustabilizowane:** *Twój wygląd o niczym nie świadczy, Masz dużo więcej do zaoferowania niż tylko wygląd (TT CN).*

1.3.2. **Nowe konotacje wyrazowe i frazeologiczne:** *jesteś w większym ciele; kanonujące [zabiegi] [kontekst: Nie mówię zabiegi upiększające, tylko zabiegi kanonujące, żeby pokazać, że chodzi tu o kanon, który dyktuje nam to co jest w danej kulturze uważane za piękne, a nie obiektywne piękno] (IG CN); ciało urosło, potem zmalało (TT IG).*

Podobnie jak w dyskursie o ciałopozytywności pojawia się w tej grupie nowa konotacja frazeologiczna, której powstanie motywowane jest zapewne chęcią uniknięcia aksjologizacji – stąd zamiast bezpośrednich określeń (np. *jesteś gruba/tęga/duża*) czy też powszechnych eufemizmów (np. *dobrze/mocno zbudowana, ma obfite kształty*) powstało *jesteś w większym ciele*. Ciekawym zjawiskiem jest także utworzenie przymiotnika *kanonujące* w odniesieniu do zabiegów kosmetycznych czy też medycyny estetycznej. Jak wspomina autorka instagramowego komentarza *kanonowanie* ma za zadanie nie tyle czynić kobietę piękną, ale ‘uznaną społecznie za piękną’.

1.4. Tropy stylistyczne

- 1.4.1. **Porównania:** Akceptacja ciała jest jak przyptywy i odpływy 🌊 (IG CN); Moje ciało jest jak rosnące 🌱 – zmienia się z upływem czasu! 😊 (TT CN).
- 1.4.2. **Metafory:** Ciało to narzędzie!, NORMALNE ✅ ciało, które ma za zadanie przenieść mnie przez życie, (IG CN); Moje ciało jest moim CV, jest zbiorem moich opowiadań, Ciało jest rzeźbą, która zmienia się z biegiem czasu, Twoje ciało to twoja historia, Twoje ciało to twoje narzędzie (TT CN).
- 1.4.3. **Uosobienia:** Moje ciało pozwala mi chodzić, biegać i tańczyć, Moje ciało jest najlepszym przyjacielem, bo zawsze jest przy mnie (IG CN); moja relacja z ciałem ❤️, moje ciało nie jest od sprawiania innym estetycznej przyjemności, Twoje ciało, to jak wygląda nie jest nic nikomu winne (TT CN).

Tropy stylistyczne w *body neutrality* wyraźnie skupiają się wokół jednego pojęcia – ciała. To świadome działanie wynika przede wszystkim z założeń tego ruchu, w którym podkreśla się akceptację ciała takim, jakie jest. Widoczna jest tu wyraźnie (w odróżnieniu od kultury masowej) zmiana perspektywy – w ciałoneutralności ciało przestaje być przedmiotem krytyki i porównań związanych z innymi osobami. Porównania, metafory i uosobienia demistyfikują ciało, pokazując, że jest ono w istocie czymś więcej niż tylko obiektem oceny. Tropów tych używa się, aby przełożyć abstrakcyjne pojęcia na bardziej konkretny i równocześnie zrozumiały język, bowiem trudno jest wyrazić słowami złożone uczucia związane z cielesnością, a ponadto trafnie uchwycić unikalność relacji człowieka z własnym ciałem.

Reasumując, język ruchu *body neutrality* stanowi kolejną, po języku ruchu *body positivity*, próbę stworzenia nowego dyskursu o ciele. Poprzez świadomy wybór środków językowych ruch ten dąży do przekształcenia języka i wyzwolenia z narzuconych oraz rozpowszechnionych przez kulturę masową standardów piękna. Zaprezentowane wypowiedzi mają sprzyjać akceptacji i szacunkowi dla różnorodności fizycznej, ale także, co niezwykle ważne, mogą być narzędziem do wywoływania zmian w dyskursie.

Analizując hasztagosferę haseł „ciałopozytywność” i „ciałoneutralność” można dostrzec szereg podobieństw – w obu wypadkach uderza odejście od negatywnego wartościowania w opisie ludzkiej cielesności, a także unikanie pejoratywnych określeń, które mogą być obraźliwe lub stygmatyzujące (np. *chudy/gruby*, *wysoki/niski*, *mały/duży*, *brzydki*, *owłosiony*, *pryszczaty*, *krzywy*, *pomarszczony*). Nie mniej istotne jest podkreślanie różnorodności ludzkich ciał – w obu ruchach wskazuje się, że nie istnieje jeden idealny typ sylwetki, wygląd/kolor skóry, więc właściwym zachowaniem staje się docenianie własnych i cudzych unikalnych cech wyglądu oraz dostrzeganie piękna

w określeniach dotychczas piętnujących (np. *cellulit*, *rozstęp*y, *fałdki*, *blizny*, *tkanka tłuszczowa*), co można określić mianem celebrowania inności. Wyraźnie zaznaczone jest także unikanie czy wręcz negowanie stereotypowego wizerunku narzucanego społecznie (szczególnie w mediach), czyli ukazywania ciała wyłącznie w perspektywie smukłości (*figura*), odpowiedniego (wysokiego) wzrostu, gładkości i braku owłosienia (*skóra*) oraz tym podobnych dla kultu ciała cech fizycznych – w jego miejsce pojawia się afirmacja ciała (*body positivity*) lub jego akceptacja jako pewnej funkcjonalnej całości, niepowiązanej z wyglądem (*body neutrality*). W analizowanych postach autorki (wszystkie analizowane wypowiedzi pochodzą od kobiet) przekonują odbiorców do poszanowania (*body neutrality*) i pokochania swoich ciał (*body positivity*), takimi, jakie są, co w konsekwencji prowadzi do rezygnacji ze skupiania się na ich wadach, ciągłej krytyce wyglądu, porównywaniu i rywalizacji.

Mimo że wspomniane ruchy posiadają również atrybuty, które je od siebie wyraźnie odróżniają – *body positivity* koncentruje się na budowaniu pozytywnego stosunku do własnego ciała i promowaniu miłości do siebie, natomiast *body neutrality* skupia się na postrzeganiu ciała w kategoriach jego funkcjonalności i odseparowaniu jego wartości – to oba łączy pozytywny stosunek do cielesności. Ludzkie ciało staje się więcej niż tylko obiektem estetycznym, służy bowiem do poruszania się i pełnego doświadczania świata (*body neutrality*). Pojęcie ciała zyskuje w tym dyskursie pełną podmiotowość, zbiera w sobie szereg niezbędnych do dobrego życia doświadczeń, stojąc w opozycji do dotychczasowego, wielowiekowego uprzedmiotawiania go.

Refleksja nad podjętą problematyką wskazuje na istotne zmiany dyskursu o ludzkim wyglądzie. Prezentowane analizy świadczą o odchodzeniu od stereotypowego, negatywnego wartościowania ciała ludzkiego i coraz o częstszym, świadomym, celowościowym posługiwaniu się językiem inkluzywnym (pod wpływem ruchu ciałopozytywności i ciałoneutralności). W toku przemian społecznych i kulturowych sposób mówienia o ludzkim ciele ulega przewartościowaniu, a dotychczas funkcjonujące krzywdzące stereotypy i werbalne środki aksjologizacji zastępowane są stopniowo różnorodnymi formami wartościującymi pozytywnie, inkluzywnymi, promującymi akceptację.

Podsumowanie

Język inkluzywny cielesności jest stosunkowo nowym zjawiskiem, które podlega zmianom i kształtuje się dynamicznie między innymi w dyskursie w mediach społecznościowych (Bilska, Bylicka 2021: 203). Poddane analizie posty użytkowników Instagrama i TikToka opatrzone hasztagami

#ciałopozytywność i #ciałoneutralność ukazują nowe dla polszczyzny koncepty zachowań językowych, które wspólnie przyczyniają się do tworzenia akceptującego i wspierającego środowiska dla uczestników komunikacji, szczególnie w kontekście wyglądu i samooceny. Na obecną chwilę inkluzywny dyskurs cielesności realizowany w ramach ruchu *body positivity* i *body neutrality* można definiować jako świadome, zamierzone użycie języka do komunikowania informacji, a także wartości i poglądów na temat ludzkiego ciała, zmieniających dotychczasowe utrwalone historyczne, społecznie i kulturowo konotacje wartościujące związane z wyglądem. Pojęcie ciała ulega tu procesowi rekontekstualizacji – nabywa nowych znaczeń, kształtowanych przez inne niż dotychczas sposoby użycia. Zauważalny jest negatywny stosunek wobec dotychczas prowadzonego dyskursu o ciele – wykluczającego, stygmatyzującego, skupionego na krytyce. W jego miejsce pojawiają się nowe standardy opisu ciała i jego funkcjonalności, oparte na akceptacji różnorodności i neutralnych czy przyjaznych, pozytywnych określeniach. Czy zyskają one szersze zastosowanie w polszczyźnie? Trudno dziś odpowiedzieć jednoznacznie na to pytanie, ponieważ zarówno ruch ciałoneutralności, jak i ciałopozytywności powoli zyskuje na znaczeniu. W tej sytuacji konieczna staje się dalsza obserwacja zjawisk z nimi związanych, szczególnie w kontekście dynamicznie rozwijającego się języka inkluzywnego.

Spis źródeł

Instagram <https://www.instagram.com/>, #ciałopozytywność/#cialopozytywnosc, #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc (dostęp: 5.01.2025).

TikTok <https://www.tiktok.com/>, #ciałopozytywność/#cialopozytywnosc, #ciałoneutralność/#cialoneutralnosc (dostęp: 5.01.2025).

Bibliografia

- Bilska N., Bylicka A., 2021, *Wstydem jest się wstydzić, czyli o zmianach w postrzeganiu i przedstawianiu cielesności*, „Fabrica Societatis” IV, s. 185–206.
- Dąbrowska D., 2020, *Filmowe przedstawienia otyłości – od krytyki do emancypacji*, „Studia de Cultura” IV, s. 70–82.
- Holmes J., Marra M., 2002, *Over the edge? Subversive humor between colleagues and friends*, „Humor” XV(1), s. 65–87.
- Jakosz M., 2016, *Wartościowanie w internetowych komentarzach do artykułów prasowych dotyczących stosunków niemiecko-polskich. Próba analizy pragmatycznej*, Katowice.
- Korpus Języka Polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/korpus> (dostęp: 5.01.2025).
- Laskowska E., 1992, *Wartościowanie w języku potocznym*, Bydgoszcz.

- Laskowska E., 2016, *Kilka uwag o wartościowaniu w komentarzach internetowych*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Litteraria Polonica” II, s. 63–72.
- Laskowska E., 2017, *O stylu (stylach) komentarzy internetowych*, „Półrocznik Językoznawczy Tertium” II(1), s. 71–80.
- Legomska J., 2016, *Ocenę – emocje – agresja w komentarzach internetowych (językoznawcze studium przypadku)*, [w:] *Emocje, język, literatura*, red. D. Saniewska, Kraków, s. 303–314.
- Narodowy Korpus Języka Polskiego PAN, <https://nkjp.pl/> (dostęp: 5.01.2025).
- Nasalski J., 2020, *Funkcje i dysfunkcje języka inkluzywnego, ze szczególnym uwzględnieniem asymetrii rodzajowej w języku polskim*, „Socjolingwistyka” XXXIV, s. 275–294.
- Nowakowska M., Radzikowska K., 2022, *Język inkluzywny. Jak mówić, żeby włączyć*, Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, <https://stowarzyszenie-stop.pl/stop/wp-content/uploads/2023/04/Jak-mowic-zeby-wlaczac-jezyk-inkluzywny.-Nowakowska-Radzikowska.pdf> (dostęp: 5.01.2025).
- Orbach S., 1978, *Fat is a feminist issue: the anti-diet guide to permanent weight loss*, London.
- Pauwels A., 2003, *Linguistic sexism and feminist linguistic activism*, [w:] *Handbook of language and gender*, red. M. Meyerhoff, J. Holmes, New Jersey, s. 550–570.
- Puzynina J., 1986, *O elementach ocen w strukturze znaczeniowej wyrazów*, „Biuletyn Polskiego Towarzystwa Językoznawczego”, z. 40, s. 121–128.
- Puzynina J., 1992, *Język wartości*, Warszawa.
- Rees A., 2019, *Beyond Beautiful: A Practical Guide to Being Happy, Confident, and You in a Looks-Obsessed World*, Berkeley.
- Rejakowa B., 2005, *Ideał kobiecego ciała z perspektywy tekstów o modzie*, „Poradnik Językowy” III, s. 31–43.
- Skowronek B., 2017, *Hejt jako zjawisko lingwistyczno-medialne: zarys problemu*, [w:] *Współczesne media: gatunki w mediach*. T. 1. Zagadnienia teoretyczne, gatunki w mediach drukowanych, red. I. Hofman, D. Kępa-Figura, Lublin, s. 181–190.
- Steciąg M., 2021, *Język protestu na demonstracjach publicznych kobiet w Polsce z perspektywy lingwistyki płci*, [w:] *Nie/porozumienie, nie/tolerancja, w(y)kluczenie w języku i kulturze*, red. W. Wilczek, E. Białas-Pleszak, A. Rajter, A. Sujkowska-Sobisz, Katowice, s. 88–98.
- Woźniak M., *Media społecznościowe a akceptacja własnego ciała – ruch body positive na Instagramie*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura” XIII(3), s. 72–87.
- Wójcik K., 2021, *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność*, „Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne” XXXVIII, s. 381–391.

Streszczenie

Artykuł prezentuje inkluzywny dyskurs o cielesności w kontekście ruchów *body positivity* i *body neutrality* na podstawie analizy postów i komentarzy z hasztagami „ciałopozytywność” i „ciałoneutralność” (z Instagramu i TikToka). Celem jest zbadać, jak język obu tych ruchów różni się od tradycyjnego dyskursu o ciele oraz jakie

mechanizmy językowe służą budowaniu inkluzywnego środowiska komunikacyjnego. W artykule wykorzystano metodę analizy jakościowej językowych środków wartościowania. Uzyskane wyniki pokazują, że oba ruchy odrzucają negatywne wartościowanie ciała i stereotypy promowane przez popkulturę i media. *Body positivity* skupia się na miłości do ciała, a *body neutrality* na jego funkcjonalności i zdrowiu. W obu podkreślana jest różnorodność i akceptacja cech takich jak *cellulit* czy *blizny*, co sprzyja tworzeniu wspierającego środowiska komunikacyjnego. Zmiana języka odzwierciedla proces odchodzenia od wykluczających norm i zastępowania ich inkluzywnymi formami promującymi akceptację i szacunek. Artykuł ukazuje dynamiczne kształtowanie się inkluzywnego języka cielesności, podkreślając jego znaczenie w przeciwdziałaniu uprzedzeniom.

Body positivity, body neutrality – road to inclusive discourse about bodily features

Abstract

This article presents an inclusive discourse about bodily features in the context of body positivity and body neutrality movements, based on the analysis of posts and comments utilizing hashtags #ciałopozytywnosc and #ciałoneutralnosc (from Instagram and TikTok). The aim has been to investigate how the language utilized by both of these movements differs from the traditional discourse about the body, and which linguistic mechanisms are utilized in order to build an inclusive environment for communication. In this article, the method of qualitative analysis of linguistic tools of valuation has been used. The obtained results indicate that both movements reject the negative valuation of the human body and stereotypes promoted by pop culture and media. Body positivity focuses on love for the body, while body neutrality emphasizes its functioning and health. In both cases, emphasis is put on diversity and the acceptance of traits such as cellulite or scars, which supports the creation of a supportive environment for communication. Linguistic changes mirror the process of departing from the exclusionary norms and replacing them with inclusive forms, which promote acceptance and respect. This article shows the dynamic development of inclusive language concerning bodily features, highlighting its importance in counteracting prejudice.

Słowa kluczowe: język inkluzywny, ciałoneutralność, ciałopozytywność, dyskurs, ciało

Keywords: inclusive language, body neutrality, body positivity, discourse, body