"UZDRAWIACZ", grudzień 2015 r.

SCHUDŁA, JAKBY PRZY OKAZJI

Wielokrotnie pisałem w moich artykułach, że moi pacjenci chudną - i to nie tylko - gdy zgłaszają się do mnie ze swoją otyłością, jako problemem głównym, ale tak, jakby przy okazji. Przedstawiam list mojej pacjentki, która tak właśnie schudła. Ja z nią o odchudzaniu, jeśli rozmawiałem, to bardzo niewiele, ona miała bardzo dużo innych problemów zdrowotnych, egzystencjalnych, że odchudzanie, jako problem, był gdzieś na końcu.

Szanowny Panie Stanisławie!

Natchnieniem do napisania tego listu był Pana artykuł zamieszczony w „Uzdrawiaczu" - sierpień 2000 r. „O odchudzaniu inaczej", który znajduje się na Pańskiej stronie internetowej.

Ja również zaliczam się do grona osób, którym Pan Stanisław pomógł schudnąć. Swoją opowieść adresuję do tych, którzy mają problem z odchudzaniem. Trafiłam do Pana Stanisława z bardziej poważnymi i złożonymi problemami, niż nadwaga. Pragnę podkreślić, że nie był to nasz główny element terapii, ale Pan Stanisław zadbał również i o to. A skoro odchudzanie nie było naszym głównym celem, to nie pracowaliśmy nad nim długo, a jednak terapia ta była skuteczna. Nie wiem jak u innych, u mnie nie stało się to natychmiast, chudłam powoli.

W ciągu roku schudłam 24 kilogramów. Może było to trochę dłużej niż rok, dokładnie nie pamiętam. Nie kontrolowałam się wagowo, wiem, że takie postępowanie powoduje stres. Mam 37 lat, wzrostu 178 cm, ważyłam 86 kg, teraz 62 kg.

Znów mogę nosić swoje ulubione ubrania i czuję się z tym znakomicie. Myślałam, że już nie wrócę do swojego rozmiaru, jaki nosiłam zanim ukończyłam 30 lat. Panuje przekonanie, że kiedy kobieta ukończy 30 lat, to zmienia się jej metabolizm i zaczyna tyć. Mówi się, że trudno schudnąć po trzydziestce. Kiedy patrzymy na siebie, na swoje koleżanki, to się wszystko sprawdza.

Jednak po spotkaniach z Panem Stanisławem wszystko się zmieniło. Pan Stanisław naruszył powszechnie panujący stereotyp, przynajmniej jeśli o mnie chodzi. Zaczęłam chudnąć normalnie, naturalnie, powoli. To spowodowało, że spojrzałam na siebie jako na młodszą. Zaczęłam chętniej spędzać aktywnie wolny czas. Przestałam nosić poważne ubrania maskujące mankamenty mojej figury. Nie muszę już chodzić do krawcowej, z którą wymyślałyśmy stroje, żebym wyglądała smuklej. Podczas jednej przymiarki, usłyszałam od niej, że wyglądam jakbym ciągle była w ciąży. Pamiętam, że w autobusie, kiedy nie miałam gdzie usiąść, kobieta nieśmiało chciała ustąpić mi miejsca, myśląc, że jestem w ciąży.

Teraz ten czas mogę przeznaczyć na wypady za miasto. Zaczęłam pracować nad sobą, a nie nad ubraniami. Mogę nosić młodzieżowe stroje, obcisłe jeansy. Mam nadzieję, że efekt mojej figury się utrzyma. Panuje przekonanie wśród społeczeństwa, że osoby, którym udało się schudnąć, za jakiś czas znów nabiorą masy. Czyli tak zwany efekt "jojo", kolejny stereotyp przede mną do przezwyciężenia. Na razie mijają miesiące, odżywiam się normalnie, a waga jest stała.

Mam dla Pana Stanisława wielki szacunek. To człowiek, który posiada dar pomagania ludziom.

pozdrawiam

WIKTORIA

Jak to się dzieje, że moi pacjenci chudną? Może postawmy inaczej problem: dlaczego ludzie tyją? Odsyłam zainteresowanych do mojego – wspomnianego wyżej – artykułu. No właśnie, dlaczego tyją?

Jedni tyją, gdyż tak są uwarunkowani genetycznie: tu może być problem z odchudzeniem, nie należy się jednak poddawać, gdyż nigdy nie wiadomo, co jest podstawą otyłości.

Drugą przyczyną jest nerwica – jako otyłość – będąca chorobą psychosomatyczną. Tu możemy popracować i bardzo dużo osiągnąć, a nawet odchudzić się całkowicie i trwale. Nerwica jest to konflikt wewnątrzpsychiczny między popędem a zakazem. Przepracowanie tego konfliktu powoduje, że osiąga się dobre wyniki w uzdrawianiu w ogóle! A jak przyjdzie do mnie taka pacjentka jak Wiktoria, z szeregiem innych problemów - i ja je porozwiązuję - to waga sama leci, ktoś mógłby powiedzieć: nie wiadomo dlaczego!

Trzecią formą otyłości jest otyłość kulturowa. Ludzie lubią tłusto i dużo zjeść, biesiadować, dobrze wyglądać, bo to świadczy, że nie są biedni. Przynajmniej tak było kiedyś. Takie podejście pokutuje do dzisiaj. Z takim typem otyłości należy zwracać się do dietetyka. Można też samemu poczytać, policzyć kalorie, trochę ruchu i się chudnie.

Najczęściej jednak te trzy typy są wymieszane i zawsze można się coś odchudzić. Parę, czy parenaście kilogramów – w zależności jak u kogo – ja zdejmę, trochę dieta, ruch i już jest zdrowiej, lżej i estetyczniej.

STANISŁAW KWASIK