

# Akademia powrotu do zdrowia

**Klinika Powrotu do Zdrowia mieści się w Warszawie na ulicy o znamiennej nazwie Przemian. Nazwa ulicy jest przypadkowa, ale znakomicie oddaje sposób, w jaki odbywać się ma leczenie chorych: terapeuta ma pomóc w wewnętrznej przemianie, odzyskaniu wewnętrznej harmonii, a co za tym idzie - odzyskaniu zdrowia.**

Przy pomocy psychoterapii leczyć tu będzie można u dorosłych i dzieci m.in. cukrzycę, choroby reumatyczne, krążenia, otyłość, choroby nowotworowe, także w ostatnim stadium.

Alicja Grzesiak, właścicielka kliniki wyjaśnia: - Człowiek to ciało - umysł - dusza. Harmonia po-

między tymi elementami to zdrowie, choroba pojawia się, kiedy równowaga zostanie zachwiana. Przychyłam się do poglądu, że przyczyną zaburzenia tej harmonii jest nieumiejętność radzenia sobie z emocjami. Opinię Carla Simontona amerykańskiego onkologa i twórcy psychoonkologii, że przyczyną

Alicja Grzesiak i Andrzej Setman przed Kliniką Powrotu do zdrowia

chorób ludzi na całym świecie są problemy emocjonalne związane z pracą, pieniędzmi i związkami z innymi ludźmi, potwierdzają naukowe badania prowadzone przez niezależne firmy. Między innymi od dawna wiadomo, że na raka piersi najbardziej podatne są tzw. bardzo dobre kobiety; kobiety, które nie potrafią mówić „nie”.

Słuchając Alicji Grzesiak nie mogę się oprzeć wrażeniu, że już gdzieś słyszałam te słowa. Kiedy kilka lat temu dopadły mnie wrzody żołądka, coś mówiło mi, że to nie helicobacter pylori, ani stres związany ze zwolnieniem z pracy wywołał chorobę. Byłam wówczas głęboko przekonana, że jej przyczyną jest długotrwałe poczucie niższości, w które sama się wpędziłam szukając przyczyn decyzji mojego szefa.

## Nie obiecuję cudów

- Nasza klinika ma za zadanie uświadomić pacjentom, że ich emocje nie muszą być chorobotwórcze. Standardowo proponujemy dwumiesięczną terapię, którą wypełnią spotkania terapeutyczne dwa razy w tygodniu. Terapeuta jest dostępny dla pacjenta także w chwili, kiedy dotknie go kryzys. Stosowane będą uznane już metody: Simontona, Silvy, NLP, ponologia. Jako terapie wspomagające: dogoterapia - przy pomocy specjalnie wyszkolonego psa, najbardziej przydatnego do pracy z chorymi na nowotwory, którzy reagując agresywnie na wieść o chorobie, wyciszają się dotykając zwierzęcia, śmiechoterapia - powodująca m.in. masaż narządów wewnętrznych, poprowadzi ją Aleksander Łamek, który zajmuje się terapią także w szpitalu onkologicznym. Seansy w specjalnie zbudowanej piramidzie, pozwoli odpowiednim polem grawitacyjnym pozytywnie wpływać na zaburzenia energetyczne w organizmie. Każdy z pacjentów, żeby przekonać się czy metoda mu odpowiada, może skorzystać z bezpłatnej godziny terapii - wyjaśnia Alicja Grzesiak.

Z chorymi pracować będą m.in. terapeuta Andrzej Setman, Barbara Dunaj pedagog, specjalistka od Neurolingwistycznego Programowania, pracująca z dziećmi. Współpracę zadeklarowały - Barbara Czerska filozof, od 30 lat zajmująca się skutecznie terapią chorych na cukrzycę, otyłość, choroby reumatyczne oraz psycholog Wanda Wegener mieszkająca w Berlinie; w ciągu kilkunastu lat swojej działalności wypracowała własną metodę

i pomogła wrócić do zdrowia wielu nieuleczalnie chorym ludziom.

- Nie obiecujemy cudów, ale dajemy choremu nadzieję, którą stracił. Podczas terapii wyposażamy go w narzędzia skuteczne w walce z chorobą. Sprawą pacjenta jest, co z tymi narzędziami później zrobi - mówi Alicja Grzesiak.

## Przywrócić ład w życiu

Alicja Grzesiak sama jest przykładem na to, że medycyna konwencjonalna nie zawsze jest w stanie pomóc. - Kiedyś chciałam zostać lekarzem, ale skończyłam kulturoznawstwo. Niekonwencjonalnymi sposobami leczenia zainteresowałam się, kiedy dotknęła mnie ciężka choroba. Wyciągnęli mnie z niej bynajmniej nie lekarze. Pomysł utworzenia kliniki tkwił we mnie od dawna, ale skonkretyzował się kilka miesięcy temu. Wsparcie, jakiego udzielili mi lekarze, psychologowie, terapeuci, pozwoliło mi doprowadzić go do końca.

Andrzej Setman psycholog z wykształcenia, doświadczenie terapeuty zdobywał m.in. w warszawskim centrum kryzysowym Jerzego Mellibrudy. Do niedawna zajmował się prywatną praktyką w Wiedniu, wrócił do Warszawy, by pracować w Klinice Powrotu do Zdrowia.

- Najbliższym spośród kierunków psychologicznych jest dla mnie ponologia - przywracająca ład w życiu. Gwarantuję, że pacjent już po pierwszej wizycie u terapeuty zyskuje dobre samopoczucie, wychodzi z innym nastawieniem do życia. Dobre samopoczucie jest najważniejsze, jest pierwszym objawem zdrowienia - mówi terapeuta.

## Na własnej skórze

Podoba mi się koncepcja, że można wyjść z ciężkiej choroby bez gehenny szpitalnego łóżka, zastrzy-

ków, kroplówek i chirurgicznego noża, czego nieraz już doświadczyłam. Mimo wszystko z zawodowym sceptycyzmem przypatruję się entuzjazmowi moich rozmówców, którzy twierdzą, że połowę chorych można wyleczyć proponowaną przez nich terapią; zwłaszcza że jakoś trudno mi uzyskać odpowiedź na pytanie, na czym właściwie polega praca terapeuty.

- No to zapraszam na leżankę - mówi Andrzej Setman.

Jestem zdumiona propozycją. Ciekawość jest silniejsza od obawy przed „grzebaniem w głowie”, a jeżeli przy okazji pozbędę się guzów tarczycy bez pomocy lancetu, na co usilnie od lat namawiają mnie przyjaźnieni chirurdzy, to korzyść będzie dodatkowa.

Nie wiem jak długo poddawana byłam terapii. Powiem tylko tyle, że pytania zadawane mi przez terapeutę prowadziły mnie w głąb mojej psychy, wydobywały zadawnione worek, do którego spakowałam swoje uprzedzenia i złe przekonania poczułam się... No właśnie? Jak ja się właściwie czuję? Z przyjemnością odnotowuję, że jestem radosna, pełna energii, z dystansem patrzę na problemy, które napotykam w swoim życiu. To, czy osiągnę postawione przed sobą cele, nie jest już źródłem mojej udręki; może je osiągnę a może nie, ale to co robię, by zdobyć wymarzony cel jest po prostu przyjemne.

Od terapii minął tydzień, a mity stan nadal trwa. Biegnę oczywiście do lustra. Niestety, szyja nadal nosi ślady wypukłości. No, cóż, odbyłam tylko pierwszą z 16 terapii.

BEATA ZNOJKOWA

**Bogusława Supierz-Nowińska** psycholog zajmujący się terapią, sekretarz terenowego oddziału Polskiego Towarzystwa Psychologicznego: - Psychologia jest bardzo przydatna w procesie zdrowienia, pobudzania woli walki z chorobą. Nie bez powodu mówi się o „walce” z rakiem, używając tego terminu częściej niż „leczenie”. Pozytywne nastawienie, nadzieja na odzyskanie zdrowia i cechy osobowości odgrywają niepomiarne rolę w procesie zdrowienia. Niebezpieczeństwo widzę tylko w tym, że hipnoza, będąca podstawową metodą pracy w NLP ma wielką moc i powinny się nią posługiwać tylko osoby do tego odpowiednio przygotowane.

**Krzysztof Bartosz** - znany kielecki gastrolog: - Psychika czyni cuda. Zwykła medycyna zajmuje się „szkieletem i okiem” i trochę zaniedbuje tę sferę. Wsparcie psychologa jest istotne, bo negatywne nastawienie wpycha dalej w chorobę. Stres jest jednym z czynników wywołujących chorobę. Uważam, że taka terapia może nawet wyciągnąć z niezbyt zaawansowanej choroby, ale co do ostatnich stadiów nowotworów, to jestem sceptyczny.