

Wywiad w Radio Lublin z Ewą Stelmasiak, założycielką The Wellness Institute Piękne Zdrowe Życie i certyfikowanym wellnesscoachem i trenerem, który przeprowadziła w dniu 3 czerwca 2014 roku Pani Redaktor Ewa Dados.

Red. Ewa Dados: Dziś rozmawiamy głównie o diecie w prewencji nowotworowej, aczkolwiek nie tylko... przyszła wiosna... ważne, by odżywiać się w sposób przemyślany, zdrowy.

A obok mnie w studio wyjątkowy gość, bowiem gościmy dziś Panią Ewę Stelmasiak, witam serdecznie. Pierwszy i jedyny certyfikowany w Stanach Zjednoczonych wellnesscoach.

Pani Ewo, dziś uczestniczyła Pani w konferencji, wyjątkowej konferencji, już drugiej takiej naukowo-szkoleniowej konferencji „Styl życia a zdrowie” z wykładem swojego autorstwa, ale... powiedzmy jak pisałam i informowałam o Pani obecności w dzisiejszym programie na stronach internetowych, że jest Pani autorką programu O-R-A, czyli Oddech, Równowaga i Akceptacja. Wiele pytań się pojawia, ale oddaję mikrofon. Bardzo proszę o przedstawienie ogromnie interesującego dziś także wykładu, który prowadziła Pani podczas konferencji.

Ewa Stelmasiak: Dobry wieczór Pani Redaktor, dobry wieczór Państwu. Rzeczywiście dzisiaj w Lublinie odbyła się... odbywa się – jeszcze trwa, również jutro konferencja na temat stylu życia i zdrowia, i miałam tam przyjemność wygłosić wykład na temat wellnesscoachingu: „7 kroków do tego jak wprowadzić trwałą zmianę w swoim stylu życia”.

Red. Ewa Dados: Ogromnie interesujący temat. Ogromnie. Prosimy. Choćby w skrócie.

Ewa Stelmasiak: Okazuje się, że żeby wprowadzić zmianę w stylu życia nie wystarczy usłyszeć tego, co trzeba by zrobić, bo taka informacja trafia tylko i wyłącznie do naszej głowy, a żeby ta informacja przeszła do serca, i żeby również ręce podjęły pewne działanie, każdy musi przejść przez pewien proces, a w tym procesie dokonywania zmiany właśnie, bardzo pomocny jest wellnesscoaching.

Red. Ewa Dados: Tak, cóż to teraz takiego? Proszę nam słuchaczom opowiedzieć w kilku zdaniach na co powinniśmy się w tej chwili nastawić i słuchać uważnie, chłonąc z ciekawością.

Ewa Stelmasiak: Wellnesscoaching jest to pewien rodzaj relacji, relacji bardzo wyjątkowej, ponieważ oparta jest o takie podejście humanistyczne, rogeriańskie, twórcą jego jest Carl Rogers, które polega na tym, że w relacji pełnej empatii, pełnej wsparcia, pełnej wiary w drugiego człowieka...

Red. Ewa Dados: ... i życzliwości...

Ewa Stelmasiak: ... i życzliwości, i takiej akceptacji bezwarunkowej, widzenia w tym człowieku...

Red. Ewa Dados: ... dobra...

Ewa Stelmasiak: ... dobra i tego kim on ma potencjał się stać, chociaż nawet w tej chwili może tego nie manifestować w swoim życiu.

Red. Ewa Dados: Tak.

Ewa Stelmasiak: I w takiej relacji człowiek ma szansę się rozwinąć i znaleźć wszystkie odpowiedzi w sobie i wydobyć je z siebie, i w życiu swoim wprowadzić w życie.

Red. Ewa Dados: Boże, jakie to piękne, Pani Ewo. Tak, wydaje mi się, że to jest chyba ogromnie istotne byśmy coraz bardziej w tym duchu i właśnie w takiej formie podchodzili do siebie. Świat byłby piękny!...

Ewa Stelmasiak: Tak, ale też do tego konieczna jest też i szczypta podejścia, które nazywamy behawioryzmem, to znaczy żeby przełożyć to na konkretne zachowania, czyli, oprócz tego dobrostanu, który wewnątrz mamy, żeby również potrafić wprowadzić konkretne działania w życie, i przejść ten proces od pomysłu czy od potrzeby - do wprowadzenia w życie.

Red. Ewa Dados: To jest realne?

Ewa Stelmasiak: To jest jak najbardziej realne, i wellnesscoaching na każdym etapie wprowadzania zmiany może tutaj być pomocny. Bo też musimy wiedzieć, że czasami jakoś tak „biczujemy” siebie, że czegoś nie robimy, niektórzy dostają na przykład informację, taką jakby „receptę” co mają zrobić w swoim stylu życia...

Red. Ewa Dados: Bo na przykład przyszła choroba, i ta choroba determinuje, prawda? Trzeba coś zmienić w swoim życiu, żeby czuć się dobrze, żeby zaakceptować ten stan rzeczy, żeby - przepraszam - no być może nie polubić, choć niektórzy mówią, że warto polubić nawet to, co niezbyt miłe, by czuć się w rezultacie dobrze i nauczyć się żyć w tej nowej sytuacji, i wtedy przychodzi ta trudność...

Ewa Stelmasiak: Tak jest... I trzeba przejść przez wszystkie etapy ze zrozumieniem i z ogromnym współczuciem do siebie samego, współodczuwaniem, i taką akceptacją. I przejść od tego, że akurat w przypadku utraty zdrowia, ponieśliśmy pewną stratę...

Red. Ewa Dados: ...Yhm...

Ewa Stelmasiak: ...i przejść przez proces godzenia się z tą stratą, przez poszczególne etapy aż do akceptacji i możliwości integracji tego co się zadziało, i wprowadzenia..., życia na nowo, i życia dobrze, i życia pięknie.

Red. Ewa Dados: W nowej jakby sytuacji...

Ewa Stelmasiak: ...w nowej sytuacji.

Red. Ewa Dados: 7 kroków...

Ewa Stelmasiak: 7 kroków. Pierwszy krok to jest „gdzie jestem?”, diagnoza, czyli auto-refleksja, może nie tyle diagnoza, co autorefleksja, „gdzie się znajduję?”, „w jakim punkcie życia jestem?”. Następnie trzeba zobaczyć, że wszystkie te aspekty życia są ze sobą połączone, i jeżeli na przykład widzimy, że coś gdzieś u nas nie gra, to zwykle jest to połączone z innymi aspektami, albo że coś gra, wszystko to jest pewną całością, chociaż rozpatrujemy sprawy oddzielnie...

Red. Ewa Dados: ... Zdawałoby się oddzielnie...

Ewa Stelmasiak: ... Bo na przykład myślimy o diecie, ale ta dieta wynika z głębin naszej duszy, to w jaki sposób się odżywiamy ma swoje źródła w tym w jaki sposób o sobie na przykład myślimy. Czyli konieczna jest taka eksploracja jakby, taka podróż wewnętrzna. Następnie wybieramy jakiś jeden kierunek, koncentrujemy się na jednym działaniu, ktoś może wybrać dwa bądź trzy jeżeli jest na to gotowy, bo to jest bardzo ważne, żeby wiedzieć na co się jest gotowym, żeby osiągnąć sukces. I wybieramy powiedzmy tą jedną dziedzinę i wprowadzamy jakąś jedną małą, drobną zmianę...

Red. Ewa Dados: ...Maleńką zmianę...

Ewa Stelmasiak: ...Jakiś jeden mały krok...

Red. Ewa Dados: ...żeby dała radość, żeby dała sukces.

Ewa Stelmasiak: Tak jest. I kiedy osiągamy ten sukces, to koniecznie pamiętamy, żeby go zauważyć, i siebie za to docenić.

Red. Ewa Dados: ...Siebie samego....

Ewa Stelmasiak: Siebie samego. W relacji coachingowej jest to łatwiejsze, bo mamy jakby lustro, mamy partnera, z którym pracujemy, który nas wspiera, który jest naszym sojusznikiem, takim - można by chyba najlepiej porównać do przewodnika po górach.

Red. Ewa Dados: Tak.

Ewa Stelmasiak: Później musimy liczyć się z tym, że może nastąpić w każdej chwili regres, i jest to całkowicie ok, jest to normalne, jest to częścią jakby człowieczeństwa, że zmiany stylu życia nie wprowadza się natychmiast, tylko wymaga ona pewnego czasu.

Red. Ewa Dados: Bo to chyba największy problem właśnie w podejmowaniu najróżniejszych wyzwań, zmian, ot choćby tak trzymając się tematu diety, prawda? Najtrudniejsze dla pacjentów jest, czy dla osób, które podejmują taką próbę, właśnie ten moment jakiegoś załamania się pewnego planu, prawda? czy tego regresu, o którym Pani mówi, a to się zdarza...

Ewa Stelmasiak: To się zdarza i to jest wręcz...

Red. Ewa Dados: Jak sobie z tym poradzić, prawda? Tutaj jest pole do popisu.

Ewa Stelmasiak: Na pewno pomaga w tym rozumienie faz zmiany, że to jest proces naturalny, że ten regres może nastąpić i najczęściej następuje, i wtedy jakby wracamy, jakby zataczamy koło i na nowo wracamy do tego, żeby przyrzeć się co takiego nas blokuje, co takiego w nas jest w środku, co jest jeszcze niezbadane, gdzieś jesteśmy w takiej podróży wewnętrznej, można by powiedzieć, że oświecamy światłem świadomości zakamarki naszej duszy po to, żeby uświadomić sobie co w nas tak naprawdę jest, to jest podróż samopoznania.

Red. Ewa Dados: Yhm...

Ewa Stelmasiak: I w końcu przechodząc przez ten proces, ten siódmy krok to jest trwałe wprowadzenie zmiany w stylu życia. Trwałe to znaczy takie, że pewien nawyk prozdrowotny...

Red. Ewa Dados: ...Tak...

Ewa Stelmasiak: Staje się tak jak mycie zębów, jest po prostu niezbędny, jest częścią naszego życia.

Red. Ewa Dados: I to jest dopiero sukces.

Ewa Stelmasiak: I to jest sukces.

Red. Ewa Dados: I to dopiero daje szansę na to żeby rzeczywiście inaczej popatrzeć na pewne problemy, zagadnienia w naszym życiu. Na podejście właśnie do nowych zadań, które pojawiają się zwłaszcza w okresie choroby, bo w naszych programach, w którym mamy przyjemność gości Panią, jest bardzo ważną kwestią ta prosta i podstawowa edukacja, a jednocześnie akceptacja pewnych prewencyjnych zachowań i nawyków, bo nasze zdrowie w naszych rękach w ogromnej części...

Ewa Stelmasiak: Tak jest, tak, natomiast moment, kiedy na przykład otrzymujemy diagnozę, albo ktoś z naszych bliskich, albo na przykład nasze dziecko otrzymuje diagnozę, to jest moment takiego jakby rozpadu, załamania, stajemy jakby przed murem, nie wiemy co dalej, i na prawdę warto sięgnąć wtedy po profesjonalną pomoc, która jest osiągalna w ogóle na rynku, nie być z tym samemu, wyjść do ludzi, wyjść po wsparcie, sięgnąć właśnie po tę profesjonalną pomoc, żeby sobie pomóc przejść przez tak trudny etap życia. I oczywiście docelowo myśleć, widzieć w tym, zobaczyć w tym, coś co jest dobre, jakiś dar, przekuć to na coś co, na jakąś pozytywną wartość w naszym życiu.

Red. Ewa Dados: Z ogromną przyjemnością słucham Pani słów, Pani Ewo, tych ważnych treści, o których Pani mówi, bo to takie marzenie, by rzeczywiście tej uwagi chociaż w tempie, zwłaszcza w tym tempie, które nas przygniata w XXI wieku, prawda? Zwłaszcza w chwili kiedy rzeczywiście na przykład w relacjach pacjent-lekarz też tego czasu zbyt wiele nie ma. To zrozumienie i taka nić porozumienia jest ogromnie istotna. Na ten temat także Pani wyjaśnia, prowadzi najróżniejsze spotkania i to jest także Pani zadaniem, Pani pracą. Przekonuje Pani fachowców. I to jest ogromnie cenne. Zwłaszcza w onkologii jest to cenne.

Ewa Stelmasiak: Tak, dzisiaj rzeczywiście miałam przyjemność prowadzić warsztat „Działać czy być? O uważności w relacji z pacjentem”, ale też o uważności i jakości kontaktów we wszystkich relacjach, jakie w życiu mamy. I to jest bardzo interesujące, żeby sobie zdać sprawę, że w naszym życiu są dwa takie jakby „napędy”. Jest taka energia spokojności, kobiecości, relacyjności...

Red. Ewa Dados: ...wyciszenia...

Ewa Stelmasiak: ... Wyciszenia, spokoju, i druga energia, która jest bardziej ostra, taka kanciasta, która jest nastawiona na cel, na działanie...

Red. Ewa Dados: ... Dynamikę...

Ewa Stelmasiak: ...Dynamikę, i te dwie energie przeplatają się w naszym życiu. I to jest też ciekawe, tak zachęcam Państwa do tego, żeby zaobserwować w sobie która energia w których momentach życia u nas dominuje, jak to jest u nas...

Red. Ewa Dados: Yhm... To oto dobre pytanie. Pani Ewa Stelmasiak, która dziś uczestniczyła, i jeszcze jutro konferencja o której mówimy, to bardzo ważne spotkanie, już druga konferencja naukowo-szkoleniowa „Styl życia a zdrowie” organizowana przez Katedrę Zdrowia Publicznego i Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Duże zainteresowanie wśród słuchaczy?

Ewa Stelmasiak: Tak, sala była dzisiaj rano pełna, też na warsztacie były akurat same panie, kobiety...

Red. Ewa Dados: ... Od kobiet warto zacząć, bo sądzę, że z uwagą i ogromnym zainteresowaniem nie tylko słuchają, bo potem człowiek szuka gdzieś, prawda? Stara się dociec, do źródła, czasem wpada ta myśl po raz pierwszy i mam taką nadzieję, że gdzieś wśród słuchaczy pojawiło się wielu z Państwa, których zainteresowała nasza rozmowa, i bardzo serdecznie podpowiadam także możliwość ewentualnych swoich opinii, czy pytań, które Państwo przysyłają na skrzynkę

szlachetnezdrowie@radio.lublin.pl, a telefon ten sam 801501022. Pani Ewo, nie mogę sobie odmówić jeszcze ogromnej ciekawości i zapytam: proszę mi powiedzieć, jest Pani założycielką Instytutu Wellness, prawda?

Ewa Stelmasiak: Tak, jestem założycielką The Wellness Institute, który mieści się pod Warszawą, i w ramach którego prowadzę coachingi, wellnesscoachingi, różnorakie warsztaty...

Red. Ewa Dados: ...A proszę mi powiedzieć, a O-R-A, czyli Oddech, Równowaga, Akceptacja? To jakiś szczególny, autorski program?

Ewa Stelmasiak: Tak. O-R-A to jest moje oczko w głowie. To jest Oddech-Równowaga-Akceptacja. Jest to program dla wszystkich tych, którzy są zabiegani, którzy pędzą w życiu, a czują, że chcieliby się zatrzymać. Dzięki temu programowi w krótkim czasie nauczą się regenerować siły i wracać jakby „do siebie”, relaksować się oka mgnienu, to znaczy w jedną sekundę, w 10 sekund, w minutę...

Red. Ewa Dados: No proszę. Pani Ewo, bardzo dziękuję. Czy jutro także spotkanie w czasie konferencji czy dzisiejsze warsztaty – bo to były warsztaty jeżeli chodzi o tę uwagę z pacjentem – dla pacjentów to jest kwestia komunikacji, prawda?

Ewa Stelmasiak: I też jakości bycia, tak. Ja już na konferencji warsztatów nie będę miała, natomiast jutro konferencja trwa cały dzień i w imieniu organizatorów chciałabym serdecznie zaprosić - wstęp jest wolny – wszystkich zainteresowanych tematyką zdrowia.

Red. Ewa Dados: Bardzo serdecznie dziękuję za udział w naszym programie, za przybycie do naszego studia. Pani Ewa Stelmasiak dziś była Państwa i moim gościem, pierwszy i jedyny w Polsce certyfikowany w Stanach Zjednoczonych wellnesscoach, specjalista wellness.

Ewa Stelmasiak: Dziękuję Pani Redaktor, dziękuję Państwu. Na chwilę do telefonu zaproszę, może ktoś z Państwa chciałby zamienić słowo, zapraszam.