

Nie współczuję otyłym

"Jak śmiesz z takim tłuszczem nosić obcisłe spódniczki? Jesteś odrażająca! Ciesz się, że w ogóle złapałaś jakiegoś chłopaka! Dobierali się do Ciebie? Znaczy, że miałaś farta."

Brzmi znajomo?

Mimo to, ja współczucia wobec Ciebie nie mam. Nie mam, gdyż Tobie przecież nie potrzeba współczucia, a zrozumienia. Zrozumienia dla prawdziwego źródła Twojej słabości.



Wszyscy mamy problemy, takie lub inne. W tym wyjątkowi nie jesteśmy. Co nas różni, to sposób, w jaki z naszymi problemami sobie radzimy. Radzimy ...bądź nie. Jeden, złość czy frustrację wyładowuje na boisku, ktoś inny na żonie, a ktoś swój problem zwyczajnie przeje. Czy więc otyłość to w ogóle problem przełyku? Moja puszysta znajoma powiada, że to "przewlekła choroba duszy".

Przyznam szczerze, iż otyłym nie byłem nigdy. Skąd więc u mnie ta odwaga (a może głupota? brak kultury?), by o otyłości w ogóle pisać?

A no stąd, iż wiem jak się przed otyłością bronić, gdyż sam robię to co dzień, skutecznie. Bo do otyłości droga niby krótka, lecz tak naprawdę dość długa i najpierw u normalnie zbudowanego człowieka (dorosłego lub dziecka) pojawić się musi nadwaga. A nadwaga to pierwszy sygnał, który możemy albo odebrać, albo zignorować. Nasz wybór (no, chyba że jesteśmy dzieckiem).

Niestety, na owe dzieci, na te niewinne, bezbronne istotki, często się kreujemy. Bo "takie geny". Dodatkowo, pełno wokół nas "ekspertów" w postaci lekarzy czy kolorowych pism, doradzających "Jedz to, nie jedz tamtego! Nie! Odwrotnie! Ta dieta pomoże Ci schudnąć! Nie ta, tamta! Tamta to oszustwo!".

Z każdą kolejną poradą (zakończoną fiaskiem oczywiście), o niewidoczny milimetr zbaczać będziemy z drogi walki na drogę stagnacji, zrezygnowania; coraz rzadziej desperacji. Uff! Jakże na tej drodze wygodniej! Spotkamy tam (całkiem "przypadkiem") całą masę dobrych koleżanek, przychylnych nam osób, które zawsze pocieszą, a gdy trzeba, wmówią, że dobrze wyglądamy, że przecież "wszyscy w rodzinie byli grubej kości". Bla bla bla... Ślepego ślepiec prowadzi, obaj do dołu wpadną.

JAKIE MATKI...



...TAKIE DZIATKI

www.facebook.com/100kijowwmrowisko

www.facebook.com/GrupaWsparciaZdrowia

Spójrzmy na Wyspiarzy: oto nagle, bo w przeciągu ledwie jednego pokolenia, co czwarty z nich dostał w spadku "inne geny" i tak upaść brzucha? Co to, wysypka jakaś? Choroba zakaźna?? Czipsy dobre, fast-food dobry - geny złe. Oto cała prawda.

No i te "nic nie znaczące" kęsy...

"Ja dużo nie jem, ja tylko podkąszam" - komunikują odbiciu w lustrze ci najbardziej zatwardziali. Dla nich, moment przebudzenia nie następuje nawet po ataku pierwszych dolegliwości czy ostrzeżeniu przed groźną chorobą. Codzienna garść tabletek nie tyle ich alarmuje, co właśnie uspokaja, bo przecież "inni też biorą", a zresztą oni "słuchają swego organizmu". Cóż... Alkoholik, gdy sięga po butelkę, też "słucha swego organizmu". Ciało mojej przyjaciółki "mówi jej", że zjadłoby pączka, najchętniej codziennie. I gadają tak sobie, dzień w dzień.

Hej! A może zakazać produkcji pączków? Objąć dwusetnym VATem?? Do każdego batonika dołączać obowiązkowy pejcz do samobiczowania!?

Niestety, życie nie jebajka - życie jebitwa. A bitwa to trudna, odkąd świat stanął na głowie i burger stał się tańszy (i bardziej sycący) od jabłka. Bo czy nasza babcia zamawiała pizzę na telefon? Czy oglądała reklamy podwójnego sera w bułce z chlebo-waty? Czy nasz dziadek bił kuraka pędzonego na antybiotykach? A nawet jeśli jadł więcej sadła od nas - czy siedział potem godzinami przy laptopie, z paczką ptasiego mleczka na kolankach?

Żeby było jasne: nie biegam, nigdy nie biegałem i biegać nie będę. Na siłowni nie byłem nigdy w życiu. Mimo to, gdy dwa lata temu porzuciłem mięso, krowie mleko oraz gluten - czyli akurat Świętą Trójcę polskiej kuchni - mnie porzuciły przeziębienia, grypy, alergie i inne ludzkie przypadłości, które wierzymy, że z nami są, bo być muszą. O zejściu dobre trzy rozmiary w dół już nie mówię, bo to oczywiste - choć wiem, że gdybym ćwiczył, zeszyłyby pewnie kolejne dwa. I nie - nie czuję, że czegoś sobie odmawiam. Wręcz przeciwnie - z miesiąca na miesiąc rośnie we mnie wewnętrzne zadowolenie z siebie i zwykła radość życia, życia bardziej świadomego. Bo najbardziej nie cierpię, gdy ktoś robi mnie w balona, a ja, jak ten pół-masochista, pół-hedonista, wszystko zwałam na czynniki zewnętrzne, wmawiając sobie, że "akceptuję siebie", że "kocham swoje ciało".

Uczono mnie, że kochanie to świadomy wybór. Czy można więc w ogóle kochać kogoś/coś, **nie mając innego wyboru?**

Dlaczego to wszystko piszę, narażając się na oburzenie (bądź politowanie) armii puszystych?

Piszę to, gdyż ostatnio coraz bardziej dochodzą do głosu "liberałowie"; głowy podnoszą wszelkiej maści ruchy "fat acceptance". Mało tego - pojawiła się nawet idea pt. "Zdrowie w każdym rozmiarze", co jest już bezczelnym zaprzeczeniem wiedzy o możliwościach nośnych układu kostnego, procesach metabolicznych itd.

Piszę to, gdyż w siłła ich pokrętniej retoryki wpadają coraz większe rzesze mniej lub bardziej puszystych. Owszem, wyśmiewanie i dyskryminacja każdego może wpędzić w kompleksy i nienawiść do samego siebie. Niemniej akceptacja i współczucie - z założenia dwie wspaniałe, empatyczne postawy - mają dwa oblicza: rzeczywiście mogą pomóc w stawieniu czoła przeciwnościom losu, lecz o wiele częściej pogrążą w błogim letargu i złudnym poczuciu bezpieczeństwa, sprytnie przekuwając grzechy zaniechania (lub rozpusty) w zawsze wytłumaczalną niemoc. Lecz piszę to przede wszystkim dlatego, gdyż na własnym ciele, ja, niedoszły otyły, jak i miliony ex-otyłych - pomyślnie zaprzeczyliśmy wygodnemu kłamstwu, jakoby kontrolowanie własnej (nad)wagi zależało od czynników niezależnych od nas.

Kochani Otyli!

Predyspozycje istnieją, ale nie są wyrokiem! Otyłość sama w sobie problemem też nie jest - to "jedynie" konsekwencja innego problemu, zlokalizowanego daleko poza brzuchem czy pupą. Zresztą, Wy o tym zapewne dobrze wiecie.

Jak więc można Wam pomóc?

Z pewnością nie chowając się za parawanem "wzajemnej akceptacji". Mam dużą wiarę w człowieka i w jego poczucie wolności, możliwości podjęcia wolnego wyboru. Ale wolny wybór niesie za sobą konsekwencję: to **odpowiedzialność** za te wybory. Dlatego dziś ja Wam nie współczuję, akceptację samych siebie też zostawiam Wam, natomiast szczerze Was zachęcam do wzięcia swoich spraw w swoje ręce. Bo wszystko leży w naszych rękach, a szczególnie w głowach.

Niestety i na szczęście wszystko; jak kto woli.

JA DUŻO NIE JEM...



...JA TYLKO PODKĄSZAM

www.facebook.com/GrupaWsparciaZdrowia
www.facebook.com/100kijowwmrowisko

Podobne artykuły autora:

- ["Nie ma diety bez kolców"](#)
- ["Wyrzuty z jabłek, czyli historia jednego samoograniczenia"](#)
- ["Woda - pić czy nie pić?"](#)
- ["Na zdrowie - nowe życie dla początkujących"](#)
- ["Post, na zdrowie"](#)
- ["Kawa, kawka, kawusia, kawucha, kawizna, trucizna"](#)
- ["Sześć powodów, dla których warto zachorować"](#)

Autor: Jacek Wąsowicz

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl