

Choroba, która ogranicza ?

Zastanawiałam się dawniej wiele razy, w jaki sposób cukrzyca wpłynie na moje życiowe decyzje i osobiste wybory. Czy nie odbierze mi marzeń? Czy nie wykluczy mnie z jakichś istotnych doświadczeń? Jak będą się układały moje relacje z ludźmi oraz czy odnajdę w życiu swoją drogę? – Spoglądam za siebie i widzę, że obawy te były bezpodstawne.

Czas wyzwań

Czy choroba, jaką jest cukrzyca, może osłabiać i ograniczać? Czy raczej wzmacniać i hartować? A może to niewłaściwie postawione pytania. Powinnam raczej zapytać o to, czy nie zmienia na zawsze nas samych i naszej percepcji. I w tym momencie, kiedy trzeba nauczyć się żyć z chorobą, wszystko zależy od nas – czy będziemy postrzegać świat jako podły, czy po prostu trudniejszy? Czy dostrzeżemy w nim same problemy, kłody rzucane nam przez los pod nogi, czy raczej wyzwania?



Ciekawi mnie, na ile choroba może stać się przeszkodą w osiągnięciu życiowych celów i realizowaniu pasji? Na ile realnie nam przeszkadza, a na ile sami sobie przeszkadzamy? Bez wątplenia ważne jest systematyczne, uważne i zdyscyplinowane podejście, wynikające ze świadomości charakteru i przebiegu tej choroby. Istnieją przecież pewne ograniczenia, zakazy i nakazy, którym należy się podporządkować, a które wpływają w sposób kluczowy na jakość naszego życia. Ale czy rzeczywiście cukrzyca może odebrać wszystko? Czy musi być postrzegana jako nieszczęście, niesprawiedliwość, pech? Spotkałam ludzi, dla których stawała się wymówką i wtrącała ich w spokojne przekonanie, że oto są usprawiedliwieni w życiowej inercji, a rodząca się w tej sytuacji frustracja czy zniechęcenie miały być zrozumiałe. Niektórych osłabiała w takim stopniu, że „zwalniali się” z jakichkolwiek działań, trwając w wyimaginowanym poczuciu krzywdy, raczej pomstując i negując świat niż z niego twórczo korzystając. Inni z powodu zdiagnozowanej choroby popadali w apatię lub załamywali się niewłaściwie pojętą „utrącią wszystkiego”, czy też z braku akceptacji nowej sytuacji decydowali się na ucieczkę od realiów, jak gdyby zapominając o chorobie, wypierając się jej istnienia. Strach pomyśleć, jakie konsekwencje może mieć taki wybór.

Droga środka

A z faktami nie ma co dyskutować. Choroba jest częścią nas i trzeba to zaakceptować. Po prostu. W tym kontekście szczególnej wartości nabiera

pewna mądrość, że skoro nie mamy na coś wpływu – przestańmy się tym denerwować i przejmować. Nauczmy się, jak żyć z cukrzyczą tak, aby nie rezygnować z siebie. Dobra jest droga środka: nie lekceważyć, nie umniejszać ani nie negować faktu istnienia choroby w naszym życiu, ale też nie eksponować jej na tyle, by stała się tematem wiodącym we wszystkim, co robimy. Dla mnie najważniejsze było to, by nauczyć się żyć tak, żeby mi nie przeszkadzała, ale zarazem nie zdominowała spraw najważniejszych, jak relacje z ludźmi i moje marzenia.

Świat naprawdę nam sprzyja

Nie móc być sobą z powodu cukrzycy? Nie móc w pełni się realizować? A co to w ogóle znaczy być sobą i co dla każdego z nas oznacza realizacja? Czy wiemy, jakie mamy pragnienia? Myślę, że kluczem jest uświadomienie sobie, czego chcemy, a następnie przełożenie tej wiedzy na działanie. Czy nie jest tak, że często w tym właśnie punkcie nagle się blokujemy, powstrzymywani jakąś wewnętrzną niemocą, która przeradza się w niechęć wobec świata i samych siebie? Przypomina to stan rozdarcia, kiedy - chcielibyśmy zmiany, ale zarazem nie jesteśmy w stanie nic zrobić w tym kierunku. I w efekcie trwamy w zastanej sytuacji, która staje się męcząca, ale nie mamy sił, by pójść o krok dalej. Zaczynamy upatrywać winy w okolicznościach, a już znacznie trudniejsze wydaje się szukanie prawdy w sobie i uczciwa analiza problemu.

Umysł ma tendencję do racjonalizowania działań nie zawsze do końca uświadomionych. I nawet, jeśli nie zdajemy sobie sprawy czy nie rozumiemy w pełni, dlaczego reagujemy w dany sposób, podpowiada nam takie myślowe schematy, które jesteśmy w stanie zaakceptować bez uszczerbku dla wyobrażonego wizerunku samych siebie. Czyli, o wiele łatwiej jest obarczyć los odpowiedzialnością za trudne położenie, niż wprowadzić rzeczywistą zmianę w życiu.

Świadomość pragnień i celów to pierwszy krok ku zmianie. Na pewno niełatwy. Kiedy już wiemy, co chcemy osiągnąć, po-

zostaje dobór metody i wypracowanie strategii. Wydaje mi się, że tym, co zaprocentuje, jest realistyczne podejście – dopasowanie sposobów działania do własnych możliwości.

„Sto razy nie wyjdzie, a za sto pierwszym się uda” – mawiała moja nauczycielka z liceum. Oczywiście nie przesadzajmy z tą liczbą – może przytłaczać – choć myśl jest warta uwagi. Pojawiają się trudności, coś się nie udaje, nie idzie według planu. W podobnych sytuacjach mówiłam sobie, że jeśli coś nie wychodzi za pierwszym podejściem, to jest to test na wytrwałość. I jeśli naprawdę mi zależy, to nie zrezygnuję i spróbuję znowu. Zadziało nieraz. W sumie to ode mnie



Foto: Marek Dolecki

zależało, czy potrafiłam z trudności wyciągnąć wartość dla siebie i swojego rozwoju. Kwestia interpretacji.

Co dalej? Robić swoje, nie oczekiwać natychmiastowego sukcesu, bo realizacja celu, marzenia czy pasji jest procesem i dochodzenie do tego jest wartością samą w sobie. Starajmy się cieszyć z drobiazgów – tych pozornie nieistotnych rzeczy, spotkań, sytuacji, które tworzą naszą codzienność. Siła z obecności i pomocy ludzi się pomna-

za, serdeczność okazywana innym wraca do nas i nas wzmacnia do dalszych poszukiwań. Róbmy więc wszystko, by nie obojętnieć, nie gorzknieć, nie rezygnować.

Nie walczę z cukrzycą

Z chorobą jest jak z kompleksami – jeśli na to pozwolimy, zawładnie nami i będzie wyznaczać bieg spotkań z ludźmi czy charakter wybranej drogi zawodowej. Ktoś będzie bał się wejść w związek, pójść na imprezę, wyjechać na dłużej. Przez pryzmat choroby jako kompleksu postrzegamy i opisujemy świat. Pojawia się problem – wydaje się nam, że jesteśmy inni. W tym momencie zamykamy sobie drogę do wartościowego kontaktu z ludźmi i do samorealizacji – nie będziemy podejmować pewnych wyzwań. Tym samym wysyłamy ludziom komunikat, że coś z nami jest nie w porządku. Jeśli jeszcze utwierdzamy się w poczuciu krzywdy, ponosimy realne straty w kontaktach ze sobą oraz innymi. Wzmacniając zaś przypisany sobie kompleks i zaniżając samoocenę, męczymy się ze sobą, zamęczamy innych i nie pozwalamy sobie oddychać pełną piersią.

Nie będę zaprzeczać jednak, że sposób, w jaki jest się postrzegającym przez innych, na nic nie wpływa czy niczego nie determinuje. Wręcz przeciwnie. Tym bardziej, że nierzadko stykamy się z różnymi przejawami krzywdzącego lub przynajmniej stereotypowego traktowania.

Jedną z moich „ulubionych”, powracających kwestii jest motyw cierpienia, walki, „borykania się” z chorobą. „I jak wygląda pani walka z cukrzycą?” – pyta lekarka dermatolog. „Od kiedy cierpi pani na cukrzycę?” – pyta inna w lekarskim wywiadzie. Wygląda na to, że się czepiam. To prawda, ale nie samego sformułowania, ile postawy, jaka stoi za językiem, światopoglądu wyrażanego przez język. Jeśli chodzi o efektywną komunikację i zrozumienie rozmówcy, szczególnie mnie interesują podobne przypadki – analizuję je na własny użytek. Jeśli nie reagujemy w danej sytuacji i pozwalamy powielać niezręczne zachowania, to takie właśnie sytuacje będą wpływać na postrzeganie samych siebie. Nie wahajmy się



prostować błędów w myśleniu ludzi, którzy czasem czują się skrępowani czyjąś chorobą, czasem nic o niej nie wiedzą, a czasem nie zastanawiają się nawet nad tym, jak nieadekwatnie formułują pytania czy opinie. Dla wszystkich niewtajemniczonych: Ja nie walczę z cukrzycą. Ja z nią żyję.

Potrzeba personalizacji

Rozbawiają mnie zawsze pytania zadawane przez ludzi wiedzących coś o cukrzycy z teorii albo wiedzących niewiele – fragmenty rozmów, obiegowe opinie, niezręczne sformułowania. Oczywiście to nie wina pytających. Chociaż, gdy zastanowię się przez chwilę, to jest to ich wina, bo równie dobrze mogliby wiedzieć więcej. Ta wiedza pozwoliłaby uniknąć sytuacji, w których nie pozostaje nic innego jak bezradny uśmiech.

„Jakie ma pani cukry?” – konwencjonalne pytanie, nad którym młody lekarz (niediabetolog) nie ma nawet czasu się zastanowić, prowokuje mnie do odpowiedzi pytaniem „Kiedy? W przeciągu ostatniego tygodnia czy ostatnich kilku lat? Mieszczę się w przedziale od 30 do 300.” Bo trudno wytłumaczyć w kilku słowach, że podobne py-

tania są zbyt ogólne. Wbrew intencji pytającego wcale nie dotyczą mnie – konkretnej osoby, ale są częścią skondensowanej papki informacyjnej z opasłych tomów. Musiałby poświęcić mi więcej czasu, żeby naprawdę się dowiedzieć. A wiadomo, że tego czasu nie ma wystarczająco dużo, by spersonalizować pytania i odpowiedzi. Więc pomimo pozornej konwersacji, i lekarz, i pacjent pozostają dla siebie bezosobowi. W tym przypadku nie ma jednoznacznie brzmiącej odpowiedzi. Bo z cukrzyką zaczyna się codziennie od początku, w nowym punkcie. A w „dziennikach” prowadzonych przez cukrzyków nie ma przecież dwóch takich samych dni.

Inny - odmienny czy różnorodny?

Marzyłabym, aby każde spotkanie z drugim człowiekiem, nie tylko pacjenta z lekarzem, dawało poczucie bezpieczeństwa wynikające z okazanego wzajemnie zaufania i szacunku. Niestety, często zamiast ze zrozumieniem wielu z nas spotyka się z obcością i obojętnością. Wiadomo, czasy nie sprzyjają pogłębianiu kontaktów, nie mówiąc już o pielęgnowaniu warunków do jednorazowych, choć cyklicznych spotkań. A trudno się skupić na rozmowie i wyjść drugiej osobie naprzeciw, żyjąc w pośpiechu. Jeszcze trudniej do siebie dotrzeć, gdy byle jakie staje się postrzeganie drugiej osoby. Pomijam to, czy i w jakim stopniu cukrzyk jest lub czuje się inny. Bez wątplenia litość przez kogoś okazywana wbija mnie bezpowrotnie w tę kategorię. „Ale biedna jesteś” – ktoś kiwa nade mną głową, przekonany, że właśnie spełnia dobry uczynek, a nie dostrzega, że moje spojrzenie zabija.

Wielu ludzi nie odróżnia litości od współczucia, czyli współodczuwania. A wydaje się, że współodczuwać można jedynie w sytuacji, gdy stoi się obok siebie, na tej samej płaszczyźnie szacunku, natomiast okazywanie wobec kogoś litości lokuje tę osobę wyżej w stosunku do odbiorcy „miłosiernego gestu”. Wychodzi więc na to, że nie możemy tu mówić o równości dwóch spotykających się osób, skoro jedna trak-

tuje drugą protekcyjnie. A tak na marginesie, nie lubię ani obdarzania kogoś epitetem ‘innego’ ani ostentacyjnego eksponowania przez kogoś własnej inności jako wartości. W moim odczuciu wszyscy są na swój sposób inni, a właśnie dzięki różnicom świat jest bardziej atrakcyjny.

Tak naprawdę od nas samych zależy, czy ludzie będą nas postrzegać jako „innych” – mających problem ze swoją innością i czy pozwolimy innym postrzegać siebie jako osoby niepełnowartościowe. Zróbmy więc wszystko, aby najpierw wobec samych siebie być w porządku. Kochajmy siebie, jak w piosence Maleńczuka: „Nigdy z sobą się nie kłóczę, nigdy siebie nie porzucę. Całe noce, całe dni, ja po prostu kocham się!”

J.W.



Foto: Marek Dolecki