



# NIE BÓJ SIĘ SIEBIE

## Wyprawa do źródła...

Niektórzy po raz pierwszy spotkali się z cukrzycą w dzieciństwie i odtąd towarzyszyła im, choć będąc dzieckiem, nie do końca dało się pojąć, co znaczy, że to choroba „do końca życia”. Innych zaskoczyła jako nastolatki, w okresie dorastania, pierwszego buntu, poznawania siebie i odkrywania świata, kiedy zwykle ma się ważniejsze sprawy na głowie. A są przecież tacy, którzy nie pamiętają życia bez cukrzycy, bo zachorowali jako niemowlęta, więc idą z nią przez życie praktycznie „od zawsze”. We wszystkich tych przypadkach pojawienie się choroby w życiu dziecka determinuje jego późniejsze zachowania, mechanizmy społeczne, sposoby budowania relacji z ludźmi.

Wtedy właśnie powstają matryce zachowań, które przenosimy w dorosłe życie i według których funkcjonujemy. Niestety, nie zawsze prawidłowe i adekwatne pod względem psychologicznym. Często przez całe lata borykamy się, już jako dorośli ludzie, z różnymi problemami i próbujemy układać sprawy. I zdarza się, że powtarzamy te same błędy, łądujemy w zaskakująco podobnych do siebie sytuacjach, np. wiążąc się z tym sa-

mym typem partnera pomimo nieudanych poprzednich związków, czy wikłając się wciąż w te same konflikty w pracy. Zapominamy jednak, że źródła tych trudności i zawirowań tkwią głęboko w dzieciństwie i w relacji z chorobą, jaką wtedy wypracowaliśmy. To, jak postrzegamy fakt bycia chorym, określa wszystko, co robimy, na różnych płaszczyznach. I jeśli towarzyszą nam złe emocje, to niesiemy ten bagaż lęków, frustracji, nieufności czy złości przez całe życie. Próbuujemy, chcemy dobrze, ale coś nie wychodzi.

Może warto spojrzeć na sytuację jak na wyzwanie rzucone przez życie? Przecież znamy dobrze ten schemat z baśni – bohater dostaje zadanie do wykonania i musi pokonać wiele trudności, zmierzyć się nie tylko z wrogiem, ale przede wszystkim z samym sobą.

## Przejdź siedem gór, siedem rzek...

Ekwipunek, z jakim wyruszamy, zależy w dużej mierze od rodziców. Bo gdy zaczyna się choroba, nie tylko dziecko ma za zadanie ją ośwoić i zrozumieć. Także rodzice stają się odpowiedzialni za efektywność i ja-

kość jego działań oraz radzenia sobie z rzeczywistością. Rola, jaką odgrywają w życiu dziecka czy młodego człowieka jest kluczowa, gdyż sposób wychowania określi bezpośrednio stopień samodzielności dziecka oraz poziom jego zaufania wobec siebie i własnych możliwości.

Można spotkać rodziców, którzy nie bali się „wypchnąć” dziecko w świat, czynili je odważnym i pozbawionym kompleksów z powodu choroby, uczyli je, jak nie czuć się „innym” i nie zaniżać samooceny. Dzieci, które otrzymywały takie zbawienne nauki, bądź czerpały przykład bezpośrednio z postawy rodziców, na pewno stawały odpowiednio przygotowane do wejścia w dorosłe życie. Bez lęku, z wiarą w siebie i świadomością, że choroba nie musi im niczego odbierać, a życie – tak jak przed innymi – stoi przed nimi otworem. W baśniach takim bohaterem jest zwykle ten trzeci, najmłodszy, nie zawsze rozgarnięty, ale kierujący się sercem i wrażliwy na drugiego człowieka. Świat jego wewnętrznych wartości pozwala mu podejmować właściwe decyzje, wiązać się z wartościowymi ludźmi, odróżniać dobro od zła,

nieść pomoc, ale też ją otrzymywać. Dzięki swojej postawie nasz bohater przechodzi zwycięsko przez wszystkie próby, a u kresu podróży, która w świecie baśni zawsze symbolizuje proces wewnętrzny i rozwój, osiąga pełnię swego człowieczeństwa. Poznaje swoją tożsamość i już wie, do czego został stworzony – ten baśniowy motyw skrywa się pod szczęśliwym zakończeniem w postaci zdobycia księżniczki i królestwa, a życie „długie i szczęśliwe” to nic innego jak życie w mądrości i samorealizacja.

Zgoła odmienna sytuacja rysuje się, gdy mamy do czynienia z bohaterem słabiej wyposażonym. Jego droga obfituje w nie mniej trudności, jest tak samo kręta, a do przebycia jest owe siedem gór i siedem rzek. Ale w los tego bohatera wpisane są błędy i komplikacje.

Dzieci chore na cukrzycę, które nie otrzymały od swych rodziców swoistego „zapasu” wiary w siebie, a którym pozwolono pograżyć się w świecie własnych lęków czy kompleksów, przypominają takich właśnie bohaterów. Ludzi z ogromnym potencjałem, ale nie do końca umiejętnie radzących sobie z przeciwnościami losu. Ludzi, którzy muszą latami rozsypywać różne węzły z dzieciństwa, aby mozolnie i „w pocie czoła” odbudowywać swoją wolność. Rodzice takich dzieci są często sami niepozbawieni lęku, i to ten ciągle strach o ich zdrowie, bezpieczeństwo ubezwłasnowolnia ich dzieci. One te lęki rodziców „dziedziczą”, noszą w sobie, i nie do końca potrafią od nich się uwolnić. Możemy się domyślać, że rodzice wiele swoich niesłusznych decyzji tłumaczą troską i dobrem dziecka, ale nie są zupełnie świadomi albo wolą nie widzieć, że właśnie krzywdzą swoje dziecko. Nie można pozwolić, aby ich strach pozbawiał dzieci czy nastolatki cze-

gość najwartościowszego, co daje im dzieciństwo, a potem dorastanie, aby pod pretekstem choroby zabraniać, cukrzyca sankcjonować zakazy, chować dziecko pod kloszem. Na pewno dla rodziców niektóre decyzje nie są łatwe (a pamiętamy zapewne wszyscy to denerwujące u naszych rodziców zdanie „sam będziesz rodzicem, to zrozumiesz”), ale wydaje się, że powinni jednak spróbować przyjąć perspektywę swego chorego dziecka, by choć trochę zrozumieć, co ono czuje. Zamiast je izolować, nadmierne chronić czy pozbawiać szansy na samodzielność w postrzeganiu i ocenie świata, lepiej niech zachęcają, wspierają, towarzyszą w chwilach wahania i wątpliwości.

### Sokół na drzewie, a pod drzewem źródło

Umiejętność konfrontowania się z rzeczywistością wiąże się w dużej mierze z poziomem zaufania, jakie człowiek ma do samego siebie. Alienacja i ucieczka przed światem zwykle idą w parze z niską samooceną oraz nieumiejętnością radzenia sobie z problemami. Natomiast ktoś, kto ma zaufanie do swych decyzji i czerpie satysfakcję z podejmowanych działań, nie ma powodu, by się izolować. Chętnie staje do konfrontacji, potrafi zdroworozsądkowo oceniać fakty, buduje wartościowe związki z ludźmi.

Młodzi z cukrzyca, pozbawieni zaufania do siebie i ludzi oraz niepogodzeni z chorobą, są skazani na to, by ich lęki i kompleksy dyktowały im warunki, na jakich mogą funkcjonować w związkach międzyludzkich. Znamy też takie postawy, kiedy młodzi za wszelką cenę potrzebują określić swoją tożsamość w kontekście choroby. Przypominają mi się dwie osoby sprzed lat, które na tamtym etapie reprezentowały te dość radykalne, choć skrajne stanowiska.

Jedna z dziewczyn we wszystkich swoich związkach z chłopakami dochodziła nieustannie do jednego, tego samego punktu, by nie rzecz – progu, którego za każdym razem nie zdecydowała się przekroczyć. Nie była w stanie zbudować związku

part-

ner-

s k i e g o

opartego na zaufaniu, bo sama nie umiała go okazać. Przeżywała charakterystyczny dla początku każdego związku okres fascynacji i euforii, co trwało zwykle od kilku tygodni do kilku

miesiący. Gdy jednak zbliżał się moment, że czuła, że powinna partnerowi powiedzieć o swojej chorobie, zrywała znajomość. Trochę udawała, że ta strategia czy gra ją bawi, ale przyznała kiedyś w głębi serca, że bariera, która stworzyła, była dla niej

wały się pewną przesadą w „informowaniu” innych o cukrzycy. Najczęściej sprowadzało się to do ostentacyjnego manifestowania przypadkowym podróżnym czy przechodniom nie tylko pełnego „zestawu obsługi” cukrzyka, ale niemal interaktywnej prezentacji pomiaru poziomu cukru lub iniekcji wykonanej jednorazówką. Nie muszę chyba dodawać, że efekt był piorunujący. Widzowie zszokowani, a moja znajoma najwyraźniej z siebie zadowolona, szczególnie, jeśli udało jej się przy tym sprowokować uczestnika rozegranej przez nią sceny do jakiejś uwagi albo nawet wymiany zdań. Może swoje konfrontacje obrała sobie za misję uświadamiania społeczeństwa na temat cukrzycy, tym bardziej, że kilkanaście lat temu było w tej kwestii naprawdę dużo do zrobienia. A może próbowała sobie coś udowodnić?

### Powrót z wodą życia

Pamiętam swój własny strach i niepewność, gdy przyszło mi podzielić się z bliską osobą moją „tajemnicą”. Zanim zdecydowałam się z siebie wykrztusić, że oto choruję na cukrzycę i, obwieszczając tę nowinę mojej bardzo dobrej koleżance, a właściwie prawie przyjaciółce, oczekiwać, że nagle świat się zawali, a ona natychmiast ode mnie ucieknie, trzy razy obeszlęśmy miejscowość, wokół której spacerowałyśmy późnym wieczorem. Byłam niemal sparaliżowana, tak bardzo bałam się odrzucenia. Choć, biorąc pod uwagę fakty, nie miałam najmniejszych powodów, aby się tego obawiać. Już nie tak dramatycznie było z mężczyznami – do dziś wspominam trzy różne reakcje. Pierwszy, z którym łączyły mnie bliższe uczucia, pomyślał głównie o sobie, odnosząc moją chorobę i mój „coming out” do swych wewnętrznych życiowych dylematów. Drugi raczej

się nie przejął i nic sobie nie pomyślał, a już na pewno nie to, co takie wyznanie mogło dla mnie znaczyć. Trzeci zaś zrozumiał i, choć może trochę się bał, to wyszedł mi naprzeciw – okazał się Tym Właściwym.

Z jednej strony zaufanie drugiemu człowiekowi może wydawać się trudne, niewykonalne. Ale czy tak jest w istocie? Myślę, że nie musi tak być. I warto podejmować to wyzwanie, nawet jeśli w niektórych okolicznościach wydaje się to skokiem w przepaść. To prawda, że człowiek się wtedy odsłania, jest podatny na zranienie, ale prawdą jest też, że bez zaufania komuś nie mamy szansy na budowanie więzi międzyludzkich czy tworzenie głębszych związków. Bez zaufania sobie zaś nie można wyrazić pełni swojej osobowości ani pokochać innych. Oczywiście zaufanie do drugiej osoby nie obroni nas przed rozczarowaniem czy zdradą, ale nie znaczy to, że mamy nikomu nie ufać. Potrzebujemy bliskości drugiego człowieka i nic tego nie zmieni. Lecz by relacje z ludźmi rodziły satysfakcję, muszą opierać się na szacunku i zaufaniu. „Musimy” także być dobrzy dla siebie i siebie samych próbować zrozumieć – to jedno z najtrudniejszych zadań, przed którymi stawia nas życie. „Jeśli ja nie będę swoim przyjacielem, to kto nim będzie?” – prostota tych słów pewnej piosenki której uczy się dzieci w przedszkolu jest naprawdę urzekająca.

A co z naszym bohaterem podróżującym po świecie baśni? Jego podróż dobiegła końca. Uzyskał moc kierowania własnym życiem i zrozumiał, że źródło szczęścia tkwi w nim samym. Nie udaje, nie boi się, nie ucieka – bo stał się sobą...

J.W.

Foto: Deviantart

dużym problemem. Nasz kontakt się urwał; nie wiem, jak potoczyły się jej losy. Zaś drugą osobą była atrakcyjna i wygadana licealistka, której kontakty z ludźmi, szczególnie nieznajomymi, charakteryzo-