



Бесконтрольный диабет

как решить внутренние проблемы
и добиться компенсации



АННА КОРН

12+

Анна Корн
**Бесконтрольный диабет. Как
решить внутренние проблемы
и добиться компенсации**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63572978

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-99422-5

Аннотация

Книга создана диабетиком для диабетиков. Автор книги – Анна Корн – больна диабетом с 12 лет. Эта книга для людей, которые стараются выполнять все рекомендации врачей, но иногда оказываются просто не в силах держать себя в рамках, которые от них требуют, периодически не придерживаются диеты, не считают хлебные единицы, – живут с декомпенсированным диабетом, и ничего не могут с этим сделать, – находятся в постоянном страхе за свое здоровье, – не могут строить отношения с людьми из-за болезни. Она поможет понять, как внутренние, психологические проблемы могут быть причиной декомпенсации. С помощью упражнений, собранных в этой книге, вы сможете решить эти проблемы и помочь компенсации диабета.

Содержание

Вступление	4
Глава 1. Препятствия на пути компенсации	11
Глава 2. Принятие	17
Упражнение № 1. Работа с сопротивлением	19
Этапы принятия болезни	21
Стадия 1. Отрицание	28
Упражнение № 2. Поймать свое отрицание	31
Стадия 2. Гнев	34
Стадия 3. Торг	39
Стадия 4. Депрессия	42
Стадия 5. Принятие	48
Навсегда	52
Глава 3. Психосоматика диабета. Зачем он нам нужен?	55
3.1. Нехватка любви	59
Упражнение № 3. Напиши письмо родителям	66
Упражнение № 4 “Вспомни себя”	78
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Анна Корн

Бесконтрольный диабет. Как решить внутренние проблемы и добиться компенсации

Вступление

“У тебя диабет”, – сказал врач и стыдливо спрятал глаза. Мне 12 лет и у меня диабет. Диабет. Ди-а-бет. Понимание пришло уже потом, через много лет. А тогда я просто упала в глубокую яму. И упала не как Алиса, имея возможность на ходу рассматривать банки с вареньем. Нет. Упала так, сразу, больно, на острые камни. Рядом падала моя мама, чуть в стороне, расшибаясь о крутые стены, падал папа и кружили другие родственники. Не знаю, кто из нас ударился больнее, наверное, не я.

Ведь я не знала еще на тот момент, как обширна может быть боль. Не знала про то, что меня ждет, что жизнь моя изменилась навсегда. И то, что уколы инсулина и подсчет хлебных единиц – это лишь верхушка айсберга. А внизу под ним

таится постоянный страх, стыд и нелюбовь к себе. С ними разобраться было сложнее всего.

Четко помню это ощущение темноты, склизких камней и пугающей тишины. Я не знала, что будет дальше, мне не хотелось никуда идти, было страшно и очень одиноко.

Я понятия не имела, как мне жить с этой болезнью, не принимала ее и не могла полюбить себя с ней. Много лет я жила с некомпенсированным диабетом, высокие сахара сменялись гипогликемиями с потерей сознания. Я постоянно пыталась все наладить и отрегулировать уровень глюкозы в крови, но что-то мешало мне это сделать. Я изучила всю медицинскую основу – как настроить дозу, как действуют разные инсулины, как снижается сахар из-за физической нагрузки и как не допустить гипогликемии. По уровню знаний о диабете я стала не хуже любого эндокринолога, но все равно что-то заставляло меня срываться и мешало компенсации. То я забывала сделать инсулин, то могла внезапно съесть сладкое, или забыть посчитать углеводы в еде или померить вовремя сахар крови.

Тогда я начала изучать этот вопрос – что же мешает мне жить с хорошими сахарами? Я решила подойти к этому вопросу с психологической стороны, изнутри, и разобраться, что же это “что-то”, что заставляет меня нарушать правила и срываться. Подключив к этому вопросу моего психолога, изучая мировые исследования по психологии, я открыла в себе несколько препятствий, которые были источниками

этих срывов. Нелюбовь к себе, страх и чувство вины время от времени просыпались и заставляли меня забыть сделать инсулин, или не подсчитать хлебные единицы.

Диабет стал удобным инструментом в руках этих внутренних врагов – с помощью него я наказывала себя, проявляла нелюбовь и испытывала постоянный страх. Пообщавшись с другими диабетиками, обсуждая их проблемы, я увидела у них отклики этих же препятствий на пути к компенсации.

Решая потихоньку эти проблемы, я увидела, что с их исчезновением у меня стали налаживаться сахара. Зависимость была очевидной, и это открытие дало мне возможность настраивать показатели глюкозы в крови, устраняя внутренние проблемы. Прошло много лет. Я компенсировала свой диабет. Но самое главное – я смогла его принять. Полюбить. Его и себя. И стать благодарной.

Все это заняло у меня 20 лет. Я шла на ощупь. Пробовала разные способы. Но за это время я смогла найти, испробовать на себе и отшлифовать много способов принятия себя и болезни.

В результате появилась эта книга. Сейчас я понимаю, что если бы она была у меня в руках 20 лет назад, мне было бы гораздо проще, и я гораздо быстрее прошла бы этот путь. Конечно, для всех людей нет универсальной таблетки. Кому-то подойдет одно, кому-то другое. В этой книге я буду писать про свой опыт, свой путь, основанный на самоосознании, постоянных экспериментах, работе с психотерапевтом

и мировых исследованиях в области психологии.

Также я имела возможность общаться со многими другими диабетиками и обсуждать с ними их психологические проблемы. Все упражнения, которые даны в книге, опробованы мной и другими людьми. Какие-то из них взяты из практики мировых психологов и адаптированы под нашу тему, какие-то придуманы мной.

Мы разберем с вами большинство факторов, мешающих нам жить счастливо, проработаем их, чтобы отныне они не мешали нашей нормальной жизни и не отражались на наших сахарах.

Цель этой книги – помочь разобраться с психологическими причинами, вынуждающими нарушать правила и жить с некомпенсированным диабетом. С теми, которые заставляют нас не придерживаться диеты, не считать хлебные единицы, забывать сделать инъекцию инсулина и измерить сахар крови. Или жить в постоянном страхе. А может и вообще махнуть на себя рукой и получать новые осложнения. Если у вас бывают такие ситуации, то прочитайте очень внимательно эту книгу и обязательно выполните все упражнения.

Тут не будет никаких медицинских рекомендаций – я надеюсь, что вы имеете хорошего эндокринолога, проходите школу диабета время от времени и знаете, как корректировать инсулин и считать углеводы. Если это не так, то, надеюсь, работа по этой книге и исследование себя помогут вам обратить те факторы, которые мешают ознакомиться с основа-

ми диабетических знаний.

Работа над собой и выполнение упражнений помогли мне и многим другим людям понять эту болезнь и себя, принять ее существование, и, наконец, полюбить себя вместе с диабетом. Это дало нам возможность компенсировать нашу болезнь, узнать мешающие нам внутренние проблемы и договориться с ними. Книга будет полезна как и начинающим диабетикам, так и больным со стажем – всем у кого что-то внутри не дает справиться с болезнью. Я с радостью передаю эти знания вам, чтобы вы могли помочь себе компенсировать свой диабет быстрее.

Как работать с этой книгой

Эту книгу читать лучше всего последовательно, не пропуская главы. Даже если вам кажется, что тема какой-то главы очень далека от вас, все равно, прочитайте ее, пожалуйста. Возможно, вы найдете в ней что-то полезное. Вполне вероятно, что для вас именно эта тема нуждается в проработке, но этот вопрос настолько является болезненным, что ваш мозг отрицает его.

Когда вы дойдете до какого-нибудь упражнения, сначала просто прочитайте его. Поймите, в чем оно будет состоять, и только потом делайте. Очень часто, одного выполнения бывает недостаточно. Отметьте для себя те упражнения, которые вам особо понравились и принесли много открытий –

вернитесь к ним через месяц, пройдите заново.

Эту книгу бессмысленно просто прочитать, не выполняя упражнения, и положить на книжную полку. Вы сможете добиться каких-то изменений, только если будете работать над собой. Возможно, вы заметите, что от каких-то упражнений вам станет грустно, от каких-то вы впадете в ярость – это нормально, значит работа идет. Внутренние изменения не могут проходить безболезненно.

Особенно прошу обращать внимание на те упражнения, которые могут показаться вам совершенно бессмысленными, может быть глупыми, и уж точно не стоящими вашего внимания. Это значит, что ваше эго хочет избежать их, так как они являются самыми действенными для него. Оно оберегает вас от вскрытия больных тем. Через отрицание оно приказывает оставить вас все как есть. Не слушайте его, идите дальше, время от времени возвращаясь к этим упражнениям. Очень важно повторять их.

Также возьмите на вооружение те упражнения, которые подходят именно вам и сделайте их частью своей жизни. При правильном прочтении вы сможете наметить для себя те направления, которые мешают вам компенсировать диабет, и над которыми вы будете работать в дальнейшем. Вас ждет трудный, но очень интересный путь вглубь себя. Также стоит периодически перечитывать эту книгу и заново проходить все упражнения. С каждым разом вы увидите, что перешли на более глубокий уровень и сможете сделать много новых

открытий.

При правильной работе с книгой, вы сможете сделать много новых открытий, и каждое прочтение позволит вам все больше принимать себя, что положительно будет отражаться на вашей компенсации.

Глава 1. Препятствия на пути компенсации

Компенсированный сахарный диабет – это такое состояние организма, при котором посредством различных лечебных мероприятий уровень глюкозы в крови наиболее приближен к норме, а риск развития осложнений минимален. То есть, чтобы нам с вами жить долго и счастливо, нам нужно стараться поддерживать сахар крови близкий к показателям сахара крови здорового человека. Но почему же у большинства диабетиков не всегда получается нормально компенсировать свой диабет и держать его под контролем? Наверное, у всех бывали времена, когда мы забывали сделать инсулин, ленились правильно подобрать дозы, не считали хлебные единицы и не посещали вовремя врача? Мы ведь все знаем, что нужно делать, чтобы держать сахар под контролем, мы знаем, чем черевата гипер- и гипогликемия. Но все равно кто-то периодически, а кто-то постоянно, осознанно или нет, закрывает глаза на свои особенности и совершает действия, наносящие ему вред. Вы никогда не задумывались, почему это происходит? Я не знаю ни одного человека с диабетом, который бы время от времени не срывался, и не переставал бы себя контролировать. Но зато, к сожалению, я знаю очень многих людей, которые не особо себя

обременяют соблюдением диеты, настройкой доз и своевременными походами к врачам. При этом большинство диабетиков сейчас обеспечено ультракороткими инсулинами, которые по профилю действия почти не отличаются от человеческих. Чтобы измерить уровень сахара в крови больше не нужно – как раньше – натошак идти в больницу, сдавать кровь и ждать результата два дня. Почти у всех есть глюкометры. Многие пользуются системой непрерывного мониторинга уровня глюкозы крови и/или инсулиновыми помпами. При таком уровне современной медицины можно спокойно жить с идеальными сахарами без особых усилий. Но почему-то периодически нам что-то мешает. Кому-то больше, кому-то меньше. И вот опять мы забываем сделать инъекцию инсулина на ночь, или нам становится лень посчитать количество углеводов в этом апельсине, или в очередной раз мы откладываем поход к окулисту. В чем же дело?

К сожалению, больному диабетом, помимо проблем с измерениями сахара, посещением врача, выдерживанием диеты и другими (назовем это “медицинские обязательства”) добавляются еще психологические препятствия, которые могут очень сильно мешать нормальному контролю диабета. Эти препятствия часто мешают ему придерживаться диеты, следить за сахарами и заставляют совершать поступки, которые идут вразрез с правилами компенсации диабета. Наверное каждый из нас когда-либо обнаруживал себя за поглощением очередного сладкого продукта. Или переставал вре-

мя от времени считать хлебные единицы. И самое обидное, что вроде знаешь все правила, но что-то мешает их соблюдать. Вот это “что-то” мы и разберем с вами на страницах этой книги.

Для начала давайте перечислим частовстречающиеся препятствия, возникающие на пути к нашей компенсации:

1. Непринятие болезни – отрицание, депрессия, гнев, уныние
2. Нелюбовь к себе
3. Страх
4. Выгорание
5. Использование болезни в личных целях
6. Проблемы с отношениями в обществе и семье
7. Чувство вины.

Каждое из этих препятствий будет подробно разобрано в книге. У вас может быть одно или несколько из них. Возможен и такой вариант, что они у вас есть, но вы о них никогда не задумывались, или они скрыты очень глубоко в подсознании и вы их не видите. Проработав эти препятствия, вы сможете приблизиться к компенсации диабета, да и вообще почувствовать себя счастливее.

Естественно, решение психологических проблем не отменяет использование инсулина, контроля сахара и посещения врача. Ликвидация внутренних препятствий очень важна для компенсации диабета, но терапевтическое лечение – все-таки основа. Инсулинотерапия и традиционное лечение

диабета будут всегда стоять у нас на первом месте. Перед тем, как решать внутренние проблемы, вам нужно освоить и применять все медицинские знания по тому, как жить с этой болезнью – уметь подбирать дозы инсулина, подсчитывать хлебные единицы, купировать гипогликемии, и так далее, а уж потом разбираться с тем, что мешает вам их применять. Без этого любая работа по саморазвитию будет безрезультатной. Но после того, как вы научились грамотно совершать все медицинские обязательства, для более успешного лечения диабетикам следует разобраться с внутренними факторами, которые иногда мешают им успешно выполнять все показания врача.

Итак, давайте с вами договоримся – все написанное ниже не отменяет инсулинотерапии, контроля сахара крови и посещения врачей. Автор очень уважительно относится к медицине и не призывает вас отказываться от традиционного лечения диабета. Все должно идти параллельно с основной терапией. Также в этой книге не будет правил как делать инсулин, считать хлебные единицы, или как купировать гипогликемию. Для получения этой информации вам лучше пройти школу диабета или спросить у эндокринолога. Здесь мы поговорим о более тонкой, но не менее важной теме – о тех “тараканах” в голове, которые мешают нам благополучно держать болезнь под контролем и о том, как с ними договориться.

В врачебных кругах тема психологических препятствий

рассматривается очень редко, хотя, на мой взгляд, упускать ее нельзя. В конце концов, что-то ведь нас заставляет съесть этот кусочек торта. Или забыть сделать инсулин на ночь. Что-то ведь мешает нам держать сахара в идеальном состоянии? И да, мы можем в 125-ый раз обещать себе, что с завтрашнего дня мы начинаем идеально питаться и следить за сахарами, но насколько нас хватает? Чаще всего – до первого переживания на работе или до предложенной нам шоколадки. Или, если не шоколадки, так стакана апельсинового сока в жаркий день.

Но кто нами руководит в этот момент? Откуда берется это раздвоение? Почему один человек внутри нас дает обещания и желает нам добра, а второй пытается всячески навредить нам? Кто вообще этот второй?? И как переманить его на нашу сторону?

Ведь идеально подобранная схема доз инсулина ничего не стоит, если мы не соблюдаем диету, или не выдерживаем время от инъекции инсулина до приема пищи. Или вообще забываем сделать инсулин. И тогда все старания эндокринологов пропадают даром. И все из-за какой-то части внутри нас, которая бунтует и откровенно желает нам зла.

Я знаю одну девушку, у которой стоит помпа с непрерывным мониторингом уровня глюкозы в крови, и она наблюдается у очень дорогого врача. Но она никогда не считает хлебные единицы и не взвешивает продукты, а просто наблюдает за прыжками сахара, будучи не в состоянии взять себя в

руки, не имея на это сил и желания. Результат – постоянная декомпенсация и осложнения на глаза.

Или еще пример – мужчина, который ест все подряд, не взирая на высокие сахара. Или я сама, которая умудрилась несколько раз в детстве впасть в кому из-за тяжелой гипогликемии.

Можно измерять уровень глюкозы крови постоянно. И не есть сладкое. А потом наступает очередной срыв, а вслед за ним приходит бессилие. И тогда мы искренне удивляемся: “Почему у нас прыгают сахара?” И понимаем, что ни деньги, ни врачи, ни потраченное время неспособны помочь нам в этой борьбе с самим собой. А с приходом бессилия люди часто машут на себя рукой... Этого бессилия можно было бы избежать, если бы, наряду с изучением медицинских правил жизни с диабетом, людям помогали бы изучать психологические стороны этой болезни, ответственные за возникновение поведения, ведущего к декомпенсации. Этим мы с вами и займемся.

Глава 2. Принятие

Непринятие болезни очень часто мешает нам компенсировать диабет. Люди до конца не могут поверить в то, что они больны, и из-за этого не совершают серьезных шагов для компенсации. Существует несколько этапов взаимоотношения с болезнью, через которые проходит человек на пути принятия. О них мы подробно поговорим в этой главе. Для того, чтобы иметь возможность компенсировать диабет и чувствовать при этом себя полноценным и счастливым человеком, необходимо пройти все этапы этого пути.

Давайте взглянем правде в глаза. У вас диабет. Довольно тяжелое заболевание, требующее постоянного использования инсулина, диеты и контроля сахара крови. При запущенном состоянии этой болезни начинаются осложнения. Возможно, они у вас уже есть. Ваша поджелудочная железа не способна вырабатывать сама инсулин. Скорее всего, эта болезнь будет с вами до конца вашей жизни, если, конечно, доблестные ученые не изобретут какой-нибудь хитрый способ лечения. Но пока им все так же неизвестно, как заставить поджелудочную железу работать. Они пытаются внедрять клетки поджелудочной железы кроликам и даже некоторым людям, но для того, чтобы она работала и организм ее не отторгал, им постоянно приходится давать иммуноподавляющие препараты, что черевато многими другими болезнями.

Помимо этого там очень много других нюансов, о которых написана не одна диссертация и с которыми работает множество ученых. И работают, к сожалению, пока безуспешно. Это то положение вещей в официальной медицине, которое имеется на момент написания этой книги. Есть также очень много других разработок и опытов в данном направлении, но все они пока что, также не решают нашу проблему.

Может быть, к тому моменту, когда вы будете читать эту книгу, ученые изобретут что-нибудь новое, но сейчас дело обстоит так. Диабет неизлечим, как и был неизлечим 10–20–100 лет тому назад. И поэтому нам придется принять два факта:

У нас диабет.

Он неизлечим.

То есть, когда вы будете старенький сидеть на лужайке со своими правнуками, скорее всего, у вас также будет диабет.

Для многих очень тяжело признать эти два факта. А когда они их признают, они не могут их принять. На этом пути принятия многие падают в отчаяние. Если вы больны давно и полностью приняли эти факты, то все равно, прочитайте эту главу и выполните все упражнения. Очень возможно, что вам откроется какая-нибудь не до конца принятая сторона.

Но давайте начнем работу с первого пункта. Для этого выполним одно упражнение.

Упражнение № 1. Работа с сопротивлением

Скажите себе вслух следующие фразы по несколько раз: “У меня диабет”, “”Я – диабетик”, “Я болен/больна сахарным диабетом”. Что вы чувствуете? Какие у вас мысли, эмоции, ощущения в теле?

Выпишите на листочек все ваши мысли, когда вы произносите вышеупомянутые фразы. Повторите их еще несколько раз и сразу записывайте все, что приходит в голову – абсолютно все, очень быстро и не думая. Не нужно себя подвергать критике или обдумывать это, просто запишите и все. Возможно, у вас в голове не будет текста, а будут просто разные чувства, запишите их тоже.

У меня долгое время, когда говорила себе эти фразы, внутри было ощущение, что я говорю не о себе, а потом начинался какой-то смешок, как-будто все это не всерьез. Кто-то внутри меня начинал смеяться, как-будто я рассказываю анекдот. Это говорило мое сопротивление и мое неприятие. Мне хотелось закончить это говорить, пойти и заняться чем-нибудь другим.

Если вы также столкнулись с своим странным поведением, произнося эти фразы (это может быть любое чувство – гнев, ярость, желание убежать, смех, слезы, боль), то можете быть уверены – с вами говорит ваше сопротивление.

Нормальная реакция на эти фразы, когда вы приняли болезнь и приняли решение жить дальше – спокойствие, легкая грусть (конечно, радоваться ведь тут нечему) и благодарность (об этом мы поговорим позже). Наличие сопротивления говорит о том, что вы не до конца приняли болезнь. Хотя тут есть парадокс, что если вы не обнаружили его, это не значит, что принятие прошло полностью.

Посмотрите на свой список, проанализируйте. Отметьте сопротивление, если оно вам встретилось. А через несколько месяцев (в течение которых вы будете работать по этой книге) вернитесь к этому упражнению и посмотрите, как изменится ваша реакция на эти фразы. Скорее всего, голоса в вашей голове будут говорить что-то новое – не обязательно они будут сообщать вам о любви к вашей болезни, так как это длительный процесс. Но вектор изменится. Очень важно слушать их, они сообщают нам, в каком направлении нам нужно работать. А сейчас давайте поговорим с вами об этапах принятия.

Этапы принятия болезни

Да, у вас диабет. И это нужно принять как неизбежное. Ведь пока вы не принимаете болезнь, вы не сможете ее компенсировать. Если хоть какая-нибудь частичка вас не верит в то, что вы больны, рано или поздно она даст о себе знать, и вы сорветесь. И чем больше влияния имеет эта частица, тем чаще и сильнее будут срывы. Ведь в ее мире вы здоровы, она не верит в болезнь. Зачем что-то делать и как-то себя ограничивать, если вы здоровы? Чаще всего они выходят из под контроля, когда наступает стрессовая ситуация, вы устали, голодны, или происходит еще что-нибудь, что заставляет вас ослабить чувство контроля. И вуаля – вы снова сделали (или не сделали) что-то, что повлекло скачок вашего сахара крови.

Если же эта частица занимает очень большое место, то мы можем наблюдать картину постоянной декомпенсации. Чтобы исправить это, давайте работать над принятием диабета.

Когда человек встречается с неизлечимой болезнью, обычно он проходит пять стадий, которые были выделены американским психологом Элизабет Кюблер-Росс. Она очень много работала со смертельно-больными людьми, помогая им принять их болезнь. В 1969 году она написала книгу “О смерти и умирании”. Позже психологи всего мира начали применять эти стадии в любых ситуациях принятия

неизбежного. Эта практика также замечательно себя показала при работе с людьми, заболевшими не только смертельными, но и просто неизлечимыми болезнями, помогая им принять их и начать жить дальше полноценной жизнью.

Причем интересно, что эти стадии относятся не только к заболевшему, но и к его близким.

Эти пять стадий очень важны для нас. Если вы заболели давно, то вы могли их уже все пройти и принять болезнь. Тогда эта глава не для вас. Либо вы могли зависнуть в какой-то одной стадии. Либо может произойти регрессия и вы можете вернуться назад. Если же вы заболели недавно, то, скорее всего, вы сейчас проходите одну из этих стадий. Так же они могут меняться местами, или какую-нибудь стадию вы можете пройти очень быстро и даже не заметить.

Время, проведенное на каждой стадии, зависит от вашей психики, внешних факторов и поддержки ваших близких. Многие годами проживают каждую стадию, кто-то вообще не уходит дальше первой, а другие за месяц проходят все. Иногда стадии накладываются друг на друга (например, депрессия может добавляться ко всем остальным). Все индивидуально и зависит от очень многих факторов. Наша с вами задача – в конце концов перейти к последней стадии и принять диабет. Это позволит нам убрать много препятствий, которые мешают нашей компенсации. Необходимо прожить все эти стадии, чтобы вернуться к нормальной жизни. Ниже для каждой из них я буду давать упражнения и практики.

Они помогут вам увидеть, на какой стадии вы находитесь и пройти ее.

Чем дольше человек находится в какой-то стадии, тем сложнее ему из нее выбраться. Потихоньку она становится частью его личности, он привыкает к ней, приобретаются соответствующие привычки, и ему становится очень сложно увидеть ее и ликвидировать. Если вы настолько глубоко погрузились в какую-либо стадию, что самостоятельно не можете справиться, и даже упражнения уже не помогают, то вам необходимо обратиться к психологу. Многие люди в нашем обществе, к сожалению, думают, что если человек обращается за помощью к психологу, то значит он сумасшедший. Из-за этого мнения, люди, которым эта помощь действительно нужна, не обращаются к специалистам и думают, что разберутся с проблемой сами. Но иногда проблема может быть очень глубокой и человек просто не в состоянии разобраться сам. И очень грустно смотреть на людей, которые не вылечивают свою жизнь просто потому, что боятся, что на них навесят ярлык “сумасшедший”.

Хочу вас уверить, что психологи и психотерапевты работают с обычными людьми. В Европе и Америке у очень многих людей есть свой личный психолог, который наблюдает их с детства. В России эта тенденция только начинает развиваться. У всех людей есть какие-то душевные проблемы, детские травмы, разочарования. Эти специалисты помогают их решать и находить выход. Можно ли решить их самим?

В большинстве случаев – да. Но вы должны быть знатоком своей души. Чаще всего эти знания приобретаются как раз на приеме у специалистов, или в медитации, или в других духовных практиках. Но это достаточно сложно и довольно долго. Найти внутренний конфликт или детскую травму внутри себя порой непросто. Но почему-то до сих пор люди стыдятся говорить, что ходят к психологу. Хотя мне кажется, что этим нужно гордиться – это значит, что человек нашел в себе силы и желание стать лучше, излечить что-то в себе, что мешало ему быть счастливым. Но почему-то люди говорят:” Я сам в себе разберусь”. Проходит год, два, и не разбираются. Травма обрастает слоем пыли и мха, человек привыкает жить в несчастье и перестает ее замечать. И с каждым годом ее становится все сложнее и сложнее лечить. Но почему, когда у нас начинает болеть зуб, мы сразу же идем к стоматологу, а когда начинает болеть душа – мы пытаемся вылечить ее самостоятельно? А ведь человеческая психика – это очень тонко организованная структура, полная сложных механизмов и законов, которые, порой, могут разобрать, почистить и собрать заново, только специалисты.

Нет, я не против самокопания, я всеми руками за, я сама постоянно разбираю себя и развиваюсь в этом направлении. Но, если вы встали в тупик и ничего не можете сделать, то значит, самое время идти к специалисту. Тем более, что он поможет вам увидеть в себе чего-нибудь такое, что в следующий раз поможет вам решить все ваши проблемы самосто-

ятельно.

Но к какому именно специалисту обратиться? Где его найти? В России на данный момент очень мало психотерапевтических клиник. Чаще всего преобладает частная психотерапевтическая практика, но, к сожалению, не все специалисты могут решить ваши проблемы. Поэтому к поиску нужно подойти очень серьезно. Ведь от этого человека, от работы с ним зависит качество вашей жизни. Конечно, самый лучший способ найти психолога по рекомендациям ваших знакомых. Тогда вы уже будете знать, что этот человек компетентен и может помочь. Конечно, тут может еще влиять личная несовместимость, но тут уже нужно проверять в деле. А что делать, если рекомендаций нет? На что еще нужно обратить внимание? Вам должно быть комфортно с этим человеком, ведь вы будете открывать ему самые потаенные стороны своей души. Подумайте заранее, кто это должен быть – мужчина или женщина, какого возраста? Если вы живете в маленьком городке, и у вас нет психологов, то всегда можно проводить терапию онлайн. Сейчас очень много хороших специалистов работают через интернет. Вдобавок, это отражается на стоимости приема, так как им не нужно платить за аренду помещения. Не бойтесь сравнивать, проведите ознакомительные встречи с несколькими специалистами, пока не найдете того человека, профессионала своего дела, с которым вам будет действительно комфортно и которому вы сможете доверять.

Не ждите положительных результатов сразу же после пер-

вого сеанса, будьте готовы, что это длительный процесс, который зависит как и от специалиста, так и от ваших особенностей психики и степени травм. Но через несколько сеансов вы должны увидеть положительную динамику. Если этого не происходит или если вам дискомфортно, обсудите это с вашим психологом, возможно вам следует сменить специалиста, возможно вам он не подходит. В этом нет ничего страшного, такое бывает, но самое главное, что в итоге вы найдете именно своего врача, который поможет вам.

Если ваша проблема сложная и требует медикаментозного вмешательства, врач может посоветовать обратиться к психотерапевту или психиатру. Чаще всего прием лекарств совмещается с проведением терапии.

Но если проблема не очень глубока, и вам кажется, что вы можете решить ее сами, или у вас нет возможности обратиться к психологу, давайте попробуем разобраться с ней самостоятельно. Прочитайте внимательно все стадии принятия болезни и найдите, на каком этапе вы сейчас находитесь. Вы можете сразу найти свою стадию и начать с ней работать. Но может быть и так, что сопротивление не позволит вам это сделать, и вам будет тяжело увидеть ее. В этом случае, следите за своим состоянием. Если по мере прочтения, у вас начнется агрессия, или раздражение, то, скорее всего, вы как раз проходите именно ту стадию, о которой читаете. “Это полный бред”, – думаете вы, и это очень хороший знак, который означает, что к данной стадии вам следует проявить

большую внимательность.

Стадия 1. Отрицание

Люди, проходящие эту стадию до конца не верят в то, что они заболели. “Диабет? – нет, это не про меня!”

Кто-то послушно, кто-то на автопилоте начинает делать инъекции инсулина, но все происходит как во сне. Вы знаете, что вы проснетесь и это все закончится. Вы находитесь в параллельной реальности, где нет диабета, где все по-прежнему спокойно. Некоторые люди не верят врачу и пытаются найти другого, который скажет им, что все в порядке. Кто-то по несколько раз пересдает кровь на сахар, и, в который раз, получив 15,6 ммоль/л натощак, все равно не верят в это. Встречаются и более экстремальные случаи, когда люди считают, что, однажды уколов инсулин, они “подсядут” на него навсегда, не понимая, что уже “подсели” на него из-за своей болезни. Такие люди часто обращаются к травникам, бабкам с заговорами, и прочим представителям нетрадиционной медицины, пытаясь вылечить диабет. Подобное отрицание часто заканчивается плачевно. Но зато, обжегшись на очередной бабке-травнице, такие люди переходят на следующую стадию.

Динара. 38 лет. Стаж диабета – 28 лет.

Когда я заболела в 10 лет, мои родители были шокированы известиями о моей болезни и очень тяжело переживали эту стадию отрицания. Они очень

грамотно и быстро определили меня в самую лучшую профильную больницу, нашли хорошего врача, но не смогли поверить в то, что это навсегда. В газете они обнаружили объявление какого-то экстрасенса, который якобы успешно лечит диабет, и что у него очень много вылечившихся клиентов. Хочу сказать, что мои родители – люди очень здоровые, с высшим техническим образованием и на подобную чушь никогда не клюют. Но стадия отрицания поглотила их, и он готовы были верить каждому, кто пообещал бы им меня вылечить. Итак, мы поехали к этому экстрасенсу. Оказалось, что он принимает в обычной квартире захудалого вида – обои на стенах отходили, пахло плесенью, в коридоре на полу была грязь. Сам он на вид также соответствовал этой квартире. Когда мои родители увидели все это, они поняли, что это обман, и в этот момент они прошли стадию отрицания, и перестали не верить, что у меня диабет, и что он неизлечим.

Хотя, время от времени, папа до сих пор присылает мне какие-то статьи из интернета, в которых рассказывается про очередную знаменитость, которая вылечила свой диабет волшебным способом, узнать о котором ты можешь, только заплатив некую сумму денег.

В этой стадии человек не проживает свои чувства и эмоции. Наша психика оберегает нас, ограждая от очень резкого удара осознания болезни. Она очень искусно пытается избе-

жать боль, для этого она отрицает то, что произошло, пытается сделать этот переход более мягким. Очень часто со стороны хорошо видно, насколько ложно это отрицание, но сам больной не может этого понять.

Человек выпадает из реальности, отдаляется от себя, он запрещает себе эмоции и переживания. Для того, чтобы пройти эту стадию и перейти на другую, нам нужно осознать то, что мы пытаемся избежать. Это может произойти и автоматически, когда сдерживать негативные эмоции психика уже будет не в силах, либо нужно сделать это самому. Нам нужно увидеть свое отрицание и свое подавление “плохих” эмоций. Вам нужно внимательно рассмотреть то, что произошло и вытащить свои чувства наружу.

Упражнение № 2.

Поймать свое отрицание

Постарайтесь подробно ответить на вопросы (старайтесь прочувствовать свои ответы, а не просто выдавать сухой текст):

Что я чувствую относительно того, что я болен/больна сахарным диабетом?

Что чувствуют мои родные относительно того, что я болен/больна сахарным диабетом?

Как изменилась моя жизнь после того, как я заболел/заболела сахарным диабетом?

Как диабет повлиял на мою жизнь?

Как теперь ко мне относятся люди, зная, что у меня диабет?

Постарайтесь очень подробно отвечать на все вопросы. Пока вы будете отвечать на них, смотрите внимательно за своими состояниями. Может возникнуть злорада, потерянности, безнадежность, смех, грусть, жалость к себе. Но главная особенность этой стадии – где-то глубоко-глубоко вы увидите несерьезность этих вопросов, вам может показаться, что это все не про вас. Как будто они не касаются вас лично, а просто вам приходится на них отвечать, так как это ваша роль. Это может быть очень тонкое чувство, постарайтесь поймать его, если оно появится. Оно может быть похоже на чувства под-

ростка, которого заставляют сходить на семейный праздник, в то время, как он хотел идти с друзьями в кино. И он вроде как делает одолжение, но для него происходящее несерьезно, и он знает, что как только подвернется подходящий момент, он удерет. Или оно может быть очень ярко окрашенным, яростным, что-то вроде: “Я разберусь с этим диабетом, мне не зачем отвечать на эти вопросы”. Это все очень верные признаки того, что до конца вы не прошли стадию отрицания. Ваше сопротивление попало. Поздравляю!

Когда закончите, посмотрите на себя в зеркало и скажите себе: “У меня диабет. Я – диабетик. Я болен/больна сахарным диабетом”. Повторите несколько раз. Дайте себе время, прочувствуйте эти слова, посмотрите внимательно внутрь себя. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, какие у вас мысли.

Правильно выполненное упражнение позволит вам наконец-то ощутить свои эмоции и переживания. Это бывает очень болезненно, но без этого, к сожалению, нельзя. Вы можете максимально подготовить себя к этому, окружить любящими людьми, готовыми вас поддержать, но этот пластырь нужно сорвать, чтобы жить полноценно.

Вы должны прожить эту боль и идти дальше, потому что отрицание чего-либо очень сильно влияет на всю вашу дальнейшую жизнь и мешает вам компенсировать диабет, ведь если вы не верите, что вы болеете, то зачем вам что-то контролировать?

Эта стадия длится у всех по-разному – от нескольких мгновений, до нескольких лет, но для полноценной, счастливой жизни с компенсированным диабетом, необходимо прожить ее и двигаться дальше.

Если же вы не смогли отследить эмоции, о которых мы писали, то, скорее всего, вы уже прошли эту стадию. Или же ваши переживания спрятаны очень глубоко, и вам их тяжело достать самостоятельно. В любом случае мы двигаемся дальше. Если же в конце работы над каждой стадией вы не увидите положительной динамики в процессе принятия, вам все-таки стоит обратиться к специалисту.

Что можете сделать вы, чтобы быстрее прожить стадию отрицания: достать свои эмоции и чувства и прожить их (см. упражнение выше). Безопаснее всего это делать с психологом, или, по-крайней мере, с близкими людьми.

Что могут сделать близкие диабетика, чтобы помочь ему пройти стадию отрицания: если больной решит поговорить с вами о своих чувствах, выслушайте его, постарайтесь выстроить доверительные отношения, чтобы ему было безопасно говорить с вами. Также постарайтесь помочь ему в организации госпитализации, настройке доз, высчитывании хлебных единиц, получения инсулина и других технических вопросах. Скорее всего, самому ему сейчас очень тяжело заниматься всем этим.

Стадия 2. Гнев

В тот момент, когда вы позволите себе прожить все эмоции, связанные с болезнью и примете тот факт, что вы больны, на вас обрушится волна негативных эмоций.

И они совершенно естественны. Еще какое-то время назад вы были здоровы, а сейчас... На ум приходят фразы, вроде “Почему у него все хорошо, а у меня диабет?” Или “За что?”, или “Почему именно диабет?”. Появляется очень много вопросов, ответов на которые у вас и ни у кого нет. Вы чувствуете несправедливость и в ответ проявляете агрессию.

Эта агрессия должна быть направлена на кого-то. У гнева должен быть объект. А так как кричать и злиться на Бога или вселенную не очень удобно, то таким объектом чаще всего становятся близкие люди. Они всегда под рукой и срываться на них довольно безобидно – они ведь поймут и смогут простить. Вы можете стать раздражительным, кричать на них, ругаться.

Это очень энергозатратная стадия, вы отдаете боль вместе с энергией. Могут проявляться внезапные слезы, истерики, жалобы на врачей, соседей, государство...

Некоторые люди запрещают себе гнев и загоняют его глубоко в себя, но это только приводит к тому, что они надолго остаются в этой стадии. Гнев, так же как и отрицание, необходимо прожить. Вы имеете право злиться. Действительно,

с вами случилась беда, которую вы совсем не ожидали и не заслужили. Только вот злиться тут не на кого, виновников нет. И лучше сделать так, чтобы выход агрессии был более социально приемлимым. В конце концов, ваши близкие тоже переживают, и они не заслужили ваших криков.

Агрессия содержит в себе много энергии, вы можете выплескивать ее в спорте. Быстрый бег, танцы, зарядка – любой вид спорта поможет вам выплеснуть свой гнев, не нанося при этом никому вред. Плюс это еще так полезно для ваших сосудов.

Если спорт вам не подходит по какой-либо причине, вы можете использовать духовные практики, такие как йога или медитация. Цель одна – дать выход негативной энергии, попутно подзарядив себя. Лучше заниматься в группе или с учителем, чтобы вы действительно проработали свои проблемы, а не отвлекались на них, что очень часто бывает в одиночестве. Хорошо прорабатывает негативные эмоции Пранаяма – дыхательная практика, которая помогает выплеснуть ярость, успокоить нервную систему и зарядиться более позитивной энергией. Рекомендую уделить внимание дыханию Капалабхати, но делать это лучше с преподавателем, чтобы правильно освоить технику выполнения.

К сожалению, очень часто, проходя стадию гнева, люди могут срываться на друзей, родных, коллег. Если вы не можете контролировать свой гнев, то следует объяснить окружающим его природу, предупредить, что у вас могут быть

приступы ярости, сказать, что вы над ними работаете, и что это не навсегда, а так же извиняться после каждого срыва. Но для начала очень важно осознать, что вы проходите эту стадию и увидите свой гнев.

Для отслеживания гнева хорошо помогает ведение дневника. Старайтесь обращать внимание на свое поведение и записывайте все моменты, когда вы агрессивировали и сколько это длилось. По началу вам может быть тяжело фиксировать все случаи, в таком случае вам могут помочь близкие люди – объекты вашего гнева. Они-то наверняка будут помнить каждый ваш срыв. Ведение такого дневника поможет вам осознавать свой гнев и вовремя начинать его трансформировать.

Возьмите за привычку каждый день уделять вашему гневу время – заниматься спортом, или медитацией, может даже по несколько раз в день, пока он не пройдет.

Стадия гнева может длиться от пары минут до нескольких лет. Кто-то остается в ней на всю жизнь – периоды ярости могут приглушаться, а потом воскрешаться с новой силой. Иногда гнев становится не таким очевидным и постоянным, лишь возникает время от времени. Бывает, что люди превращаются в постоянно ворчащих и всем недовольных стариков, будучи даже очень молодыми.

Необходимо помнить, что данная стадия может сильно испортить вашу жизнь – личные отношения, работу. Поэтому не прячьте ваш гнев, прорабатывайте его, отслеживайте и

трансформируйте.

Мария. 29 лет. Стаж диабета 3 года.

Примерно через месяц после того, как я заболела, я стала очень раздражительной. Я как раз лежала в больнице, подбирала дозы, и меня начало все очень злить. Врачи, родители, вообще весь мир. Они все такие были радостные, все жили своей жизнью, а я чувствовала, что моя уже закончилась, и больше в ней не будет ничего хорошего. Родители, друзья, приезжали меня навещать, привозили цветы, задавали вопросы, а я думала, какого черта они притворяются, что им есть дело до меня? Они могут спокойно жить, а я нет. Моя подруга в это время как раз вышла замуж, и поехала во Францию в путешествие, а я лежала в больничных стенах и ненавидела ее так сильно, что даже не позвонила и не поздравила. Так и испортила отношения, мы теперь до сих пор не общаемся. Как я прошла эту стадию? Точно не помню, наверно время пришло. Помню, что я смогла увидеть себя как бы со стороны. И мне так стало жалко моих родителей, что я все на них кричу, а они ведь очень переживали из-за меня.

Я очень часто вижу в больницах людей, застрявших в этой стадии. Они сидят в очереди за рецептами на инсулин и проклинаят все – врачей, систему здравоохранения, друг друга. Боюсь представить, что творится у них дома, и как они общаются с родными. Очень жаль, что у них так и не получилось пройти эту стадию и перейти в следующую.

Что можете сделать вы, чтобы быстрее прожить эту стадию: дать выход своей негативной энергии, по-возможности, безопасными для других людей способами и прожить ее.

Что могут сделать близкие диабетика, чтобы помочь проходящему стадию гнева. Нужно набраться терпения и понять, что происходит сейчас с человеком. Не нужно вступать с ним в конфликты, не нужно ничего советовать или вызывать чувство вины. Эта стадия пройдет и человек успокоится. Но это нужно пережить. Скорее всего главной целью его нападок будете вы, поэтому постарайтесь поддержать себя – вам нужно спокойствие и терпение. Отдых, йога, медитация, дыхательные практики, или любой другой способ успокоится и набраться сил будет очень полезен.

Стадия 3. Торг

Когда выработка гнева в вас заканчивается, вы успокаиваетесь, эмоции угасают, в дело включается мозг, который бешено начинает искать пути выхода из ситуации. Да, он уже знает и верит, что вы больны, но надеется, что можно все поправить. Предложенные им пути могут разные, иногда они бывают очень необычные. Кто-то верит, что если он возьмется за себя, займется спортом, вернется к мужу, переедет из города в деревню, то все наладится, и болезнь пройдет. Причем вера обычно очень сильная. Кто-то начинает идти более экстравагантным путем и вступает в секты, ищет экстрасенсов (опять!), гадалок и чудесные таблетки. Кто-то обращается к церкви. Эта стадия проходит очень активно и на эмоциональном подъеме. Человек верит, что он может все исправить. Никакие логические доводы его не убеждают.

Это может быть профессор с тремя написанными докторскими, но он свято будет верить, что, если он будет бегать каждое утро, то скоро его диабет закончится. Причем у него всегда будут логические доводы, объясняющие ему самому его теорию. Он знает, что сам может все изменить. Многие люди на этом этапе обращаются к религии, активно молятся. Другие становятся очень суеверными – всюду видят знаки судьбы и приметы.

Я. 32 года. Стаж диабета 20 лет.

Я очень хорошо помню свою стадию торга. Она была не так давно – лет 8 назад, на этот момент моей болезни было уже 12 лет. Я тогда как раз осознала, что диабет очень связан с недостатком любви к себе и тут у меня загорелась надежда: “А что, если я полюблю себя, то диабет будет мне уже не нужен и тогда он уйдет!” Мне уже виделось мое исцеление, докторская диссертация на эту тему и моя помощь в вылечивании этой болезни у других людей. Представлялось, как я буду воевать с компаниями, производящими инсулин, ведь они не заинтересованы в том, чтобы люди вылечивались. Я очень активно погружалась в йогу и медитацию, изучала себя, заботилась о себе, прорабатывала с психотерапевтом свои блоки. За несколько лет я прошла этот путь любви к себе. Мой торг был очень расчетливым – я учусь любить себя и диабет уходит. Все вроде складывалось как нужно, и у меня не было ни тени сомнения, что будет как-нибудь по-другому.

Но болезнь осталась, хоть и компенсировалась. Тогда я наконец-то поняла, что ничего не изменить, что диабет не уйдет, чтобы я не делала. Но то, что я приняла и полюбила себя все равно дало мне очень много – ровные сахара и хорошее здоровье, не смотря ни на что.

Что можете сделать вы, чтобы быстрее прожить эту стадию: ничего. Не мешайте себе мечтать, надеяться и строить планы. Проживите это (конечно, если ваша стадия не вынуж-

дает продавать все ваше имущество, чтобы отдать все деньги сектантам).

Что могут сделать близкие, чтобы помочь диабетiku, проходящему стадию торга. Не нужно приводить никаких логических доводов человеку, находящемуся в этой стадии. Это просто оттолкнет его от вас, и не ничем не поможет. Помогать ему также не нужно, если он не просит об этом. Просто будьте с ним рядом, проживите вместе с ним эту стадию. Пусть в тот момент, когда он поймет, что все это не сбылось, и торг не состоялся, он почувствует вашу поддержку, и, что важно, не будет чувствовать себя глупо. Пожалуйста, не нужно никаких фраз вроде “А я же тебе говорил!”. Будьте рядом в тот момент, когда он все поймет, будьте для него опорой – для него это разочарование будет очень болезненным.

Когда человек понимает, что торг не сработал, и чтобы он не делал, болезнь все равно остается с ним, надежда уходит и он вступает в следующую стадию.

Стадия 4. Депрессия

Напоминаю, что все эти стадии могут идти в другом порядке, могут накладываться друг на друга, а некоторые из них могут проходить настолько быстро, что вы даже их не замечаете. Но на этой стадии обычно задерживаются все. Это самый тяжелый этап, и чтобы пройти его максимально быстро и безболезненно, было бы хорошо, если вам будет оказана поддержка родных, друзей и психологов (желательно всех вместе). На этом этапе очень ярко выражено разочарование, что все усилия стадии торга прошли безуспешно и что болезнь не исчезла. Кто-то не видит смысла в дальнейшей жизни, кто-то начинает остро чувствовать себя инвалидом. На этом фоне человек перестает следить за собой и диетой, что приводит к повышенным сахарам, а это, в свою очередь, добавляет ему расстройств. В этой стадии могут быть скачки настроений – от очень радостного до суицидального. Этот период может длиться долгие годы.

У многих людей депрессия не выглядит как то, что мы привыкли видеть в кино – когда человек не выходит из дома, поглощает мороженое и чипсы и не думает о гигиене. Многие люди продолжают быть активными, работать, общаться с друзьями, жить обычной жизнью, но их ничего не радует, внутри них пустота и не видно никакой надежды на улучшение. Когда проходит острый период депрессии, она мо-

жет смениться на вялотекущий, который будет проявляться в виде постоянного негативного мышления, мешающего ощущать радость.

Для депрессии характерны следующие симптомы:

- трудности со сном, бессонница или наоборот – постоянное желание спать;
- отсутствие аппетита;
- очень низкая самооценка;
- избегание общения с другими людьми, замкнутость;
- суицидальные мысли;
- трудности с концентрацией на действии.

Чем больше симптомов, чем они ярче выражены, тем сильнее ваша депрессия. В более легкой форме она выражается в виде усталости, в отсутствия желания что-либо делать, куда-нибудь идти. Человек не хочет есть, мало с кем общается, чувствует себя вымотанным. Состояние похоже на начало простуды, и люди очень часто думают, что они просто устали, и им нужно только выспаться. Но если такое длится больше двух недель, то скорее всего нужно задуматься о наличии депрессии. В этом случае лучше всего обратиться к психологу, так как запускать это состояние может быть опасно. Если же такой возможности нет, то вам необходимо продолжать вести свою обычную жизнь, жить так, как вы жили до появления депрессии. Даже если не хочется – гулять с собакой, бегать, встречаться с друзьями, работать. Заставляйте делать для себя приятные мелочи – приготовить вкусную

еду, надеть красивую одежду, полежать в ванной. Все, что вас радовало раньше – необходимо продолжить это делать.

Это поможет вам не провалиться в более серьезные виды депрессии. Даже, если ваш ум говорит вам, что он хочет просто просидеть целый день напротив телевизора, обняв мороженое – не слушайте его и не идите у него на поводу. Даже, если у вас совсем нет энергии – начните двигаться, и энергия появится. Нужно, чтобы прошло время, эту стадию нужно прожить. Но, если вы не будете замыкаться в себе, то вы проживете ее быстрее и менее травматично.

Если же человек идет на поводу у своей депрессии, замыкается в себе, лишает себя всего, что приносило ему радость, то в результате у него повышается уровень стресса, а сахара перестают поддаваться контролю. В таком случае особенно важно взять себя в руки и пойти к психотерапевту. Самостоятельно из запущенной депрессии очень сложно выбраться, требуется вмешательство специалистов, часто, медикаментозное. Если же запустить и эту стадию, то человек начинает терять связь с собой и реальностью, которая его окружает. Наступает либо полная апатия, либо же человек становится очень агрессивным. Иногда эти состояния сменяют друг друга. В таком состоянии необходима помощь психиатра, который выпишет медикаменты и будет наблюдать вас. Параллельно с медикаментозным лечением нужно будет проходить психологическую терапию.

Марина. 30 лет. Стаж диабета – 16 лет.

В момент, когда у меня обнаружили диабет, я уже была в коме. Потом все как в тумане – два месяца больницы, школа диабета, стресс, испуг в глазах родственников и их постоянная тревога. Помню, как они пытались держать себя в руках, но родители плакали по ночам, а я все слышала... Жить не хотелось. Постоянно задавалась вопросом “почему?” и “за что?”. Мне всего 14 лет, я красивая, спортивная девочка, из родных никто не болеет диабетом. Почему я? Никто не мог дать мне ответ на этот вопрос. Я подалась в религию, думала, что там я найду ответ, но там мне просто сказали, что Бог посылает мне испытание. Почему именно мне? Почему мои одноклассники прекрасно живут без этих испытаний?

В результате, через полгода после того, как мне поставили диагноз, я решила перестать колоть инсулин и мерить сахар. Я подумала, что раз уж я такая, какая я есть, не должна жить, то значит и жить мне незачем.

Наверное у меня была очень сильная депрессия. Родители вроде меня поддерживали, но им самим было очень нелегко – шли 90-ые, проблемы с работой, им приходилось очень много работать, чтобы у нас была еда, а у меня еще и полоски для измерения сахара (визуальные). Я была предоставлена самой себе. Сначала было весело не колоть инсулин – помню, мне казалось, что я обманула диабет, и теперь буду здорова. У моей болезни наверное шел “медовый месяц”, так как я смогла так прожить относительно долго.

Родителям я, конечно, ничего не сказала. Через неделю я почувствовала себя очень плохо, хотела померить сахар, но не могла вспомнить, куда я дела полоски. Я испугалась. Я не могла понять – высокий у меня сахар, или низкий. В результате, опять кома, из которой я еле вышла. Но зато помню свои чувства, когда я пришла в себя. Это была невероятная радость и благодарность. Я могла умереть. Это был мой второй шанс. Я увидела все в новом свете. Я полюбила эту жизнь с диабетом и у меня наконец-то появился ответ на мой вопрос: “Почему я?” А потому, что у меня был огромный потенциал любить эту жизнь, а я его не использовала. Я стала очень тщательно следить за сахарами, поступила в медицинский институт, и теперь я психолог в стационаре, и помогаю людям справляться с мыслями о том, что у них появились разные болезни, в том числе и диабет.

Что можно сделать вам, чтобы помочь себе пройти эту стадию. Идти к психотерапевту. Даже в легких проявлениях стадии “Депрессия”, лучше обратится за помощью к специалисту, чтобы быстрее пройти ее, и с меньшими проблемами для психики. Не идти на поводу у этой стадии, не замыкаться, продолжать жить обычной жизнью, даже если не хочется.

Что могут сделать близкие, чтобы помочь. Ненавязчиво уговорить пойти к психотерапевту. И также ненавязчиво не давать больному замыкаться, предлагать посещать различные мероприятия.

Я видела очень много людей, которые, погрузившись в эту стадию, не хотели из нее вылезать. “Зачем? Все уже не будет так, как прежде.” Со временем им становилось привычно в ней, они постоянно себя жалели и требовали от окружающих того же. А если человек привык уже к этому состоянию, то вернуть его к нормальной жизни (без вмешательства специалистов) может только очень серьезная работа над собой, либо какое-нибудь сильное потрясение (не обязательно негативное). Поэтому очень важно вовремя обнаружить себя в этой стадии, желательно на ранних сроках, и сделать все, чтобы выбраться из нее как можно раньше.

Состояние депрессии может растянуться на несколько лет, периодически то обостряясь, то затихая. Если вам удалось ее пройти и пойти дальше, то вы попадаете в следующую стадию.

Стадия 5. Принятие

На этой стадии вы окончательно понимаете, что с вами произошло. Но это больше не вызывает у вас ни агрессию, ни жалость, ни желание убежать или спрятаться. Вы приняли свою болезнь, вы можете спокойно сказать себе: “ У меня диабет. Я – диабетик”, и не почувствовать по этому поводу никаких сильных негативных эмоций. Возможно вы будете чувствовать легкую грусть. Это нормально. Действительно, радоваться тут нечему. Скажите себе еще раз эти фразы. Рассмотрите их. Хочется ли вам перестать так думать? Не кажется ли вам они смешными? Какие чувства они вызывают? Если все 5 стадий были пройдены вами правильно, то со временем вы начнете чувствовать лишь легкую грусть и благодарность по отношению к вашей болезни. Также вы можете ощущать желание заботиться о себе, ведь действительно, то, что вам пришлось пережить – очень тяжело.

После принятия болезни жить вам станет гораздо легче, и вы сможете начать строить счастливую жизнь с диабетом. Необходимо дойти до этой стадии, иначе, застряв на этом пути, вы будете отравлять себе все сферы жизни. Шлейф от непринятия болезни будет тянуться и мешать нам строить семью, карьеру, поддерживать нормальные сахара крови и жить полноценной жизнью.

Давайте пройдем с вами небольшой тест. Представьте се-

бе ваш диабет. Пусть его олицетворяет любой незнакомый вам человек. Представьте, что ваш диабет ожил, очеловечился и сидит напротив вас.

Что вы чувствуете по отношению к нему?

- Ничего
- Напряженность
- Я хочу узнать, что можно сделать, чтобы он исчез
- Боль и бессилие
- Благодарность и теплоту
- Дружеские чувства, интерес, захотелось поболтать, рассказать ему что-то.

Если ваш ответ 1 – то, скорее всего, вы находитесь в стадии отрицания, прочитайте еще раз внимательно этот раздел, если не согласны. Ответ 2 – в стадии гнева, ответ 3 – в стадии торга, ответ 4 – стадия депрессии, ответ 5 – стадия принятия, ответ 6 – вы прошли все стадии и живете дальше.

На стадии принятия человек вступает в новую жизнь, беря с собой диабет. Иногда эта жизнь становится очень не похожа на ту жизнь, которая была до болезни – люди начинают заниматься чем-то другим, меняют окружение.

Свою стадию принятия я помню очень хорошо. Она была долгой, приятной и несла в себе очень много открытий. Я потихоньку начинала верить в себя, заботиться, узнавать много нового о себе. Эта стадия растянулась на несколько лет. Результатом ее стала новая жизнь – замужество, хорошая работа и вера в то, что я что-то стою, а так же, что я могу

родить здорового ребенка.

В этой стадии очень важна была поддержка моего мужа, который всегда был опорой и помогал разобраться с моими страхами и проблемами. А так же очень важна работа с психологом, который помог понять мне мои глубины и роль диабета в моей жизни. Без него этот процесс растянулся бы на более долгий срок.

Эта стадия обычно не проходит быстро. Принятие занимает длительное время – месяцы, иногда годы. Так же можно сказать, что эта стадия никогда не заканчивается, так как вряд ли что-то можно принять до конца. Всегда будут какие-то глубины, которые будут ждать нас. Далее в этой книге мы будем много говорить о работе над собой, которая необходима для того, чтобы принять диабет и почувствовать к нему благодарность.

Что можете сделать вы для прохождения этой стадии. Старайтесь тестировать себя: остались ли какие-либо негативные эмоции по отношению к диабету. Если остались – разбирайте их, осознавайте и находите выход. Если вам хочется заняться чем-то новым, не останавливайте себя, не бойтесь. Проходя эту стадию, вы приобретаете очень много энергии, которая раньше уходила на вашу внутреннюю борьбу с диабетом и с самим собой.

Что могут сделать родные, чтобы помочь диабетика на стадии принятия. Потерпите. И поддерживайте человека с диабетом во всех его начинаниях. Чем больше будет под-

держки, тем быстрее он сможет начать новую жизнь.

Пройдя все пять стадий принятия своей болезни, вы сможете лучше ее компенсировать, потому что наконец-то вы примете тот факт, что вы больны и сможете контролировать диабет. Борьба с реальностью перестанет у вас забирать столько энергии, и вы сможете пустить ее на пользу своему здоровью. Но так как этот процесс не быстрый, то не стоит останавливаться на этом, хотя бы запустите этот процесс принятия, отслеживайте, выполняйте упражнения, и в то же время идите дальше в познании себя.

Навсегда

Когда вы примите само наличие диабета, вам нужно будет принять еще одно его свойство – постоянство. НАВСЕГДА. ОН С ВАМИ НАВСЕГДА. И в принятии этого свойства возможно вам также придется пройти 5 стадий.

НАВСЕГДА. Это очень страшное слово. Особенно, если вы заболели уже во взрослом возрасте, и знаете, как это – быть здоровым. И больше никогда вы не сможете стать как прежде. Осознать это порой бывает очень больно и для этого нужно много сил. Это как у Андерсона, когда Снежная королева попросила Кая выложить из льда слово “Вечность”. Она обещала ему:” Если ты сложишь это слово, ты будешь сам себе господин, и я подарю тебе весь свет и пару новых коньков”. Примерно тоже самое вознаграждение ожидает вас, если вы примете это “Навсегда”. Вы уберете еще один блок, который мешает вам контролировать диабет и станете гораздо свободнее. Ну и коньки можете себе купить. Подумайте, осознаете ли вы это “навсегда”.

Марина, 30 лет. Стаж диабета 12 лет.

Как ни странно, но я окончательно поняла, что у меня до конца жизни будет диабет, только тогда, когда моей болезни исполнилось 10 лет. Все это время я полностью не осознавала ее. Да, я конечно, делала инсулин, считала углеводы, и все такое, но внутри

всегда жила мысль, что это скоро закончится.

Попробуйте сказать себе: “Я буду диабетиком всю мою жизнь”, “Когда у меня будут внуки, у меня все также будет диабет”, “Я никогда не смогу есть сладкое, не думая о хлебных единицах и инсулине”. Что вы чувствуете? Думаете, что через 5 лет точно изобретут таблетку от диабета (стадия отрицания)? Думаете, что кто я такая, чтобы заявлять вам такое (здравствуй, гнев)? Или что вы сейчас возьмете себя в руки и болезнь отступит (торг)? А может вам все равно и вам вообще не хочется думать о будущем (депрессия)? Проработайте это свойство, свое отношение к нему, так же, как вы прорабатывали принятие самой болезни, потому что это очень важно. Не нужно себя обманывать. **НАВСЕГДА.** Я проживу долгую и счастливую жизнь, и до последних лет, уже седой старушкой, я буду много путешествовать вместе со своим мужем, сыном, внуками, правнуками и собакой. Но у меня при этом **ВСЕГДА** будет диабет. Да, я не исключаю того факта, что современная медицина идет очень быстро вперед, и что когда-нибудь доблестные ученые изобретут то самое средство, которое позволит нам сказать заветную фразу: “Когда-то у меня был диабет”. Но пока этого средства нет. И не стоит тратить свою жизнь на пустые надежды и на ожидание чуда. Нужно жить сейчас, в данных обстоятельствах и принять не только наличие диабета, но и то, что он с нами **НАВСЕГДА.**

Хотя, я знаю, одну девушку, у которой открыт вклад, ко-

торый она постоянно пополняет на случай того, если это средство изобретут. Тогда, пока оно в начале наверное будет немало стоить, она сможет себе его позволить. Я считаю, что это вполне здравая позиция, если только она не превращается в навязчивую идею и не заставляет нас жить вразрез с реальностью.

Глава 3. Психосоматика диабета. Зачем он нам нужен?

Сократ:” Нельзя лечить глаза без головы, голову без тела, а тело без души”.

Что такое сахарный диабет? Да-да, это эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы и развивающееся вследствие недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия. Но давайте взглянем на эту болезнь не с медицинской стороны. Чем больше я изучаю этот вопрос, тем больше понимаю его психологический аспект.

Много психологов считает, что, помимо физиологических причин, у всех болезней так же есть и психосоматические.

Психосоматика – это направление в медицине и психологии, изучающая влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

В своих работах “Защитные невропсихозы», 1894 г. и "Исследования истерии", 1895 г. Фрейд изложил теорию о конверсии, когда психический конфликт смещается и разрешается через различные симптомы в области тела – соматические, моторные или чувственные.

Было проведено множество исследований, направленных

на выявление связи между психологическими показателями переживаний, поведением личности и соматическими процессами.

Проведено многолетнее исследование на базе 9 терапевтических отделений больниц в Гамбурге [U. Stuhr и А. Нааг, 1989]. После того как из общего числа больных (521) были отсеяны пациенты в возрасте старше 80 лет, алкоголики, суицидальные больные и люди, отказавшиеся от исследования, у оставшихся 154 больных были проведены опросы. Их результаты были проанализированы независимыми экспертами. Исследование показало, что у 48,3 % интервьюированных больных был установлен психосоматическое происхождение заболевания, ставшего причиной госпитализации [U. Stuhr и А. Нааг, 1989]. Эти данные однозначно совпадают с 10 другими наблюдениями психосоматических заболеваний в стационарах, у которых доля этих больных составила 41,8 %. (Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Б 88 Психосоматическая медицина: Кратк. учебн. / Пер с нем. Г. А. Обухова, А. В. Бруенка; Предисл. В. Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.)

Эти исследования подтверждают предположения о том, что психосоматические причины могут являться источниками болезни наряду с физиологическими причинами. Давайте задумаемся, какие психосоматические причины могут влиять на возникновение и компенсацию диабета?

У большинства людей с диабетом есть одна общая черта

– мы не умеем любить себя. Или не умели, когда заболели, а потом научились. Все по разным причинам – кого-то не научили, как это делается, кому-то внушили отвращение к себе, кто-то ставит всех выше себя, и готов заботиться о ком угодно, но только не о себе. Причина не важна. Но подумайте только – вот мы имеем человека, который не любит себя. Забывает, отодвигает на второй план, не уделяет себе внимание, не заботится. И тут в его жизнь приходит диабет. И этому человеку уже так или иначе приходится уделять себе время и думать о себе. Забыл, не померял сахар? Один раз, два, три – и вот уже проблемы с глазами. Не считал углеводы, не заботился о пользе пищи, ел все подряд? И вот приходят проблемы с почками. Я уже не говорю про гипогликемии, которые заставляют постоянно прислушиваться к своему состоянию.

Эта болезнь заставляет нас уделять себе время, думать о том, как нам будет лучше, заботиться. Наш организм с помощью нее просит нас о том, чтобы мы перестали пренебрегать собой.

Мария. 40 лет. Стаж диабета 8 лет.

Я долгое время ненавидела свой диабет и боролась с ним. Каждый день. Это была тяжелая борьба и я частенько в ней проигрывала. А потом я поняла, что он не враг мне. Он мой союзник. Он пытается заставить меня заботиться о себе. Нужно сказать, что я была не очень внимательна к своим нуждам – много работала, забывала поесть, почти не отдыхала. Сначала в

школе – с кружка на кружок, потом институт, в котором параллельно начала работать, потом работа с постоянными командировками и ненормированным графиком, иногда без выходных. Я три года не была в отпуске. Устала, конечно, но мне все казалось, что я не имею права отдыхать. Или полноценно обедать во время рабочего дня. А потом случился Он. И с ним уже не пропустишь просто так еду, не перекушишь наспех в Макдоналдсе – это сразу скажется на показателях сахара. И отдыхать приходится, иначе я начинаю переставать чувствовать гипогликемию. Выходит, что благодаря диабету, я стала гораздо сильнее заботиться о себе.

Является ли психосоматика причиной заболевания или нет – это не столь важно. Наука пока не может предоставить никакой информации на этот счет. Но, в любом случае, диабет является отличным инструментом, который учит нас любить себя и помнить о своих потребностях.

И мы потихоньку учимся это делать – нам приходится. Да, этот процесс идет у нас под дулом пистолета, но нам просто необходимо научиться этому, иначе все становится совсем плачевно – уровень глюкозы в крови прыгает, наступают осложнения, тяжелые гипогликемии. В этой главе мы постараемся обучиться этой любви к себе и убрать все то, что ей мешает.

3.1. Нехватка любви

Для начала давайте рассмотрим часто встречающийся сценарий, когда мы используем диабет для получения любви окружающих. Изучим этот механизм и рассмотрим способы, как перестать его использовать.

Будущие диабетики могут недополучать любовь из разных источников – от себя или от близких людей. Чаще всего с этим проявлением психосоматики сталкиваются дети, ведь они очень чувствительны к недостатку любви, и еще более часто эта любовь ожидается ими от родителей. Хотя, очень часто родительская любовь и присутствует, но детям может казаться, что ее недостаточно. Может, родители ругаются между собой, или у них появился еще один ребенок и старшему стало оказываться меньше внимания. Или один из родителей работает допоздна каждый день – все это может трактоваться ребенком как то, что его не любят. А болезнь – очень удобный механизм, с помощью которого эта любовь обычно увеличивается. Ребенок много раз на своем опыте убеждался, что, когда он болеет, то вокруг него появляется сразу очень много внимания – и мама, и папа заботятся, дают что-нибудь вкусненькое и разрешают смотреть много мультиков. Все заботливое, никто не кричит – благодать. Вот только заканчивается это все быстро. А вот диабет... Конечно, это все происходит неосознанно, дети не си-

дят и не строят коварные планы. На то она и психосоматика – все происходит на уровне подсознания, чаще всего незаметно для нас. Остается один факт – ребенку не хватает любви, и он эту любовь получает всеми возможными способами.

Просто представьте себе всю эту ситуацию со стороны (объясню по-простому, на пальцах): маленькому мальчику (назовем его Виталиком) вдруг стало не хватать любви мамы (или показалось, что его вообще не любят). Может быть, ему просто показалось, но ведь он маленький, и он воспринял все это очень серьезно. Давайте рассмотрим, какие чувства человек может испытать по такому поводу:

- гнев (а почему это меня стали меньше любить???)
- ярость (а ну давай люби меня по-прежнему!!)
- обиду (ну воооот, ты меня больше не любишь) и т. д.

Но вместо этого, в силу того, что он опять-таки маленький ребенок, а к родителям такие чувства испытывать сложно, его подсознание, не справляясь с такой нагрузкой, придумывает очень хитроумный способ. Зная, что уровень любви и заботы к нему повышается во время болезни, оно решает заболеть посильнее, и, желательно, навсегда, чтобы эта любовь и забота, которая проявляется к нему во время болезни, проявлялась к нему теперь постоянно. Все очень логично. Так работает психосоматика. В обход разума. И сработало. Любви, заботы – хоть отбавляй. Побочных эффектов тоже, правда, немало, но кто же знал.

Проходит время и теперь, каждый раз, когда Виталику

– теперь уже Виталию Олеговичу – нужна любовь и забота в любом ее проявлении – со стороны родителей, супруги, себя самого, начальника или коллег, подсознание опять пытается пользоваться этим инструментом. Оно делает так, что у Виталия Олеговича повышается сахар. Виталий Олегович неосознанно съест лишние углеводы, “случайно” забудет сделать инсулин на ночь, или неправильно подсчитает хлебные единицы.

Понятно, что все это срабатывает вкупе с другими факторами, которые вызывают болезнь – экология, сильный стресс, генетика, питание, недостаточная активность. Для проявления психосоматических причин возникновения болезней (любых) необходимо наличие определенной почвы. Но психосоматика вполне может сработать спусковым крючком. Родителям ни в коем случае не нужно винить себя – они сделали максимум того, что могли сделать. Просто детская психика незрелая и может много чего придумать, о чем родители, возможно, даже и не будут догадываться.

Алина 29 лет. Стаж диабета 18 лет.

Я заболела диабетом, когда меня отправили на полгода жить к бабушке. Родителям нужно было много ездить в командировки и им пришлось отдать меня. Они приезжали так часто, как только могли, но мне казалось, что меня разлюбили. Я думала, что они не хотят больше, чтобы я была их ребенком. Я очень хотела вернуться домой и видаться с ними каждый день. Что ж, будьте осторожны со со своими

желаниями – когда я заболела, маме пришлось уйти с работы и я стала видеть ее постоянно.

Вследствии определенных действий родителей ребенок может понять, что он недостоин любви. Зачастую это приводит к тому, что во взрослом состоянии такой человек не может любить себя. Родители могут разными способами давать понять, что ребенок недостоин любви. Причем это можно делать осознанно, или совсем не догадываться об этом, принося вред другому человеку. Ваши родители могли ругаться при вас, а вы были молчаливым зрителем и впитывали все это. Или же вас могли привлекать в свою ссору, орудуя вами, как инструментом для упреков или вызывания чувства вины у оппонента. Или у вас могли отобрать игрушку и отдать ее вашему маленькому братику. Или ваша мама могла второй раз выйти замуж и в конфликтных ситуациях вставать на сторону нового мужа, предавая вас. Таких примеров может быть очень много. Как видите, это могут быть и действительно серьезные проявления нелюбви к вам, так и совсем незначительные. Но и те и другие ребенок может воспринять очень глубоко, это зависит от психики ребенка и среды, в которой он находится. Конечно, от одного раза ничего не произойдет, но, если это будет повторяться с некоторой периодичностью, то оставит очень глубокий след. “Меня нельзя любить”, – написано большими буквами в душе у таких детей. Эту установку они берут с собой и во взрослую жизнь. Возможно, их задирали в школе, – это тоже очень сильно

может повлиять на психику ребенка. Но чаще всего, конечно, надпись эту провоцируют родители. И дети верят им. Это ведь родители. Но если “меня нельзя любить”, значит запрет действует и на меня самого? Ответа на вопрос “Почему меня нельзя любить?”, как правило, нет, или же он не объективен. Но и сам этот вывод у ребенка чаще всего не осознан, так как очень часто родители могут в тоже время говорить: “Мы любим тебя!”. А ведь это родители, как можно им не верить? Только вот через час эти же родители ругаются на глазах у этого ребенка, который в слезах молит их о том, чтобы они помирились. А увиденное им откладывается гораздо глубже, чем их слова о любви. И получается, что сверху, в сознании, этот ребенок знает, что его любят, ему ведь это так часто говорят, но если копнуть глубже, в подсознание, то оно очень уверенно в том, что его любить нельзя.

Грустно, что эти родители на самом деле любят его. Но, к сожалению, они разрешают себе еще и ругаться, и это никак не враждует с любовью к ребенку в их головах. Такими их сделала среда, воспитание, тяжелая жизнь. Но ребенку очень больно, его мир рушится, хоть для него это нормально – что родители при нем ругаются. Ненормально и больно – это сам факт ругани, а то, что он это видит – для него это норма. Он привыкает к тому, что его не оберегают от потрясений, не заботятся о нем. Ведь если родители так поступают, значит это так должно и быть. И так вырастает человек, который пренебрегает своими нуждами и потребностями, который не це-

нит себя и в котором есть огромная дыра внутри, постоянно ищущая любовь. В идеале – любовь родителей, которую он недополучил в детстве, но в крайнем случае, сойдет любая другая любовь. Ему очень страшно, что его не будут любить, и он делает все, чтобы нравиться другим людям и вызывать у них теплые чувства.

Дети очень резко чувствуют любые перемены в семье и могут по-разному на них реагировать. Если вы были таким ребенком, вам необходимо вернуться в прошлое и подумать, что могло спровоцировать возникновение диабета и проработать эти причины. Для чего нам это нужно? Для того, чтобы старые травмы не влияли на наше поведение сейчас, чтобы они не мешали нам держать сахар крови под контролем. И для того, чтобы этот инструмент – повышение сахара для реализации своих целей – навсегда исчез из нашей жизни. И конечно же, чтобы избавиться от этого груза и не тащить его за собой.

Все детские травмы, которые мы не проработали, рано или поздно негативно влияют на нашу жизнь, и чаще всего мы не догадываемся, что это следствие того, или иного переживания в детстве. Как писал Зигмунд Фрейд: "Психическая травма или воспоминание о ней действует подобно чужеродному телу, которое после проникновения вовнутрь еще долго остается действующим фактором».(Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии // Зигмунд Фрейд. Собрание сочинений в 26 т. СПб: Восточно – Европейский Институт Психо-

анализа, 2005. Т.1. 466 с.) Поэтому, если у вас есть та или иная незакрытая детская травма, лучше ее проработать и трансформировать.

Если ваша болезнь появилась в детстве, вполне возможно, что психосоматические причины приняли участие в ее возникновении, и что они работают до сих пор, мешая вашей компенсации. Чтобы с ними разобраться, давайте выполним упражнение.

Упражнение № 3. Напиши письмо родителям

Проанализируйте, что могло вызвать вашу болезнь. Для чего она была вам нужна? Что хорошего вы получили, когда заболели? Чего добились с ее помощью? Очень часто бывает, что травмы сидят в нас настолько глубоко, что самостоятельно их не достать. Возможно, сработал защитный механизм вашей памяти и вы ничего не помните (это волшебное свойство нашего мозга – диссоциативная (психогенная) амнезия – мы имеем свойство забывать тяжелые моменты нашей жизни, чтобы иметь возможность жить дальше).

Спросите тогда у ваших родителей, или у других близких людей – что происходило в вашей семье за полгода-год перед тем, как вы заболели? Хотя может быть и так, что родители не смогут вам ответить (у них так же могла произойти амнезия).

Это не обязательно могло быть какое-то сильное потрясение, такое как чья-то смерть или болезнь, или развод, нет, это могли быть куда менее трагичная и небольшая причина, в результате которой маленький человечек подумал, что его больше не любят. Постарайтесь вспомнить не только само событие, но и свои чувства – одиночество, тоску, отчаяние, страх... Закройте глаза и побудьте в этом состоянии. А потом напишите письмо своим родителям из прошлого от

имени себя маленького. Это могут быть и другие виновники тех событий из прошлого, но так как, чаще всего, в этой роли выступают родители, то я буду рассматривать именно их. Расскажите им, что вы чувствуете и попросите уделять себе больше времени. Помните, что это пишет ребенок, поэтому пишите простым языком. Это письмо вы никогда не отправите, поэтому не нужно жалеть чувства адресата и думать о том, как бы его не обидеть. Например, ваше письмо может быть таким:

“Дорогая мамочка! Я знаю, что ты меня любишь, но раньше ты любила меня сильнее. Помнишь, как мы раньше играли в конструктор каждый день? А теперь ты все время проводишь с моим братиком, а я должен играть в конструктор с котом. Мне очень этого не хватает. А вчера, когда я попросил собрать со мной пазл, ты сказала, что я уже большой, и что могу собирать пазл один. Но, хоть я уже и большой, мне не нравится собирать пазл одному и я очень хочу, чтобы ты делала это со мной. Давай ты хотя бы иногда будешь собирать со мной пазлы? И мы совсем перестали весело смеяться с тобой.”

Вспомните все ваши обиды и всю боль. Сейчас они вам могут показаться неправильными, несправедливыми по отношению к родителям, но тогда ведь вы это чувствовали, и потому мы пишем это письмо от лица ребенка.

Мы должны позаботиться о том маленьком человечке, который живет внутри нас проявить к нему эмпатию и выле-

чить его обиды.

Показывать родителям письмо не стоит, и вообще обсуждать эту тему с ними. Вряд ли вы добьетесь чего-либо кроме обвинений. Вы можете вызвать ненужное чувство вины, или они начнут оправдываться, или говорить, что все было не так.

Когда письмо будет готово, прочитайте его вслух. Можете представить себе своих родителей, которым вы говорите все это. Или достать их фотографию, желательно тех времен, когда происходили эти действия. Что вы почувствовали, когда читали это письмо? Если вдруг захотелось плакать – это очень хороший знак, значит выздоровление началось.

Представьте себе идеальный вариант этих людей, которые получают ваше письмо и реагируют на него самым лучшим способом. Напишите себе письмо от их имени. Например, оно может выглядеть так: “Володенька, прости меня пожалуйста! Я слишком много времени стала уделять Олежке, и была не права, что перестала играть с тобой. Я обязательно буду уделять тебе больше времени. Каждый день, с 18 до 20 часов я буду проводить только с тобой, а с Олежкой будет заниматься папа. А с 20 до 22 часов папа будет только с тобой. Мы будем вместе собирать пазлы, играть в конструктор, а с папой вы будете играть в футбол в хорошую погоду, или делать кукольный театр в плохую. Договорились? Число (тот самый год). Подпись”. Отправьте это письмо себе по почте, или просто положите в свой почтовый ящик, пусть полежит

там день-другой. Когда получите его, прочитайте его и представьте, что ваши родители (или другой обидчик) вам это сказали тогда, что действительно стали уделять вам больше времени и больше любить. Представьте в деталях, как это было. Чем вы занимались? Что вы чувствовали при этом? Что вы чувствуете сейчас? Очень важно глубоко прочувствовать все это. Постарайтесь их простить. Скажите: "Я прощаю тебя, мама". Даже если вы сейчас мозгом не понимаете еще, что они не виноваты.

Но даже если они на самом деле не виноваты и делали то, что могли делать, исходя из той ситуации, своего характера и окружения, то тому ребенку, который до сих пор живет где-то глубоко в вас, все равно кажется, что его недостаточно любят. И с этим нужно что-то делать, чтобы освободиться, и чтобы эта обида не мешала вам жить сейчас. Даже если обида обоснована, и ваши родители ее на самом деле заслужили, простите их ради себя и ради того, чтобы она не мешала вам жить.

Если вы не могли тогда сказать родителям, скажите им сейчас. Если тогда вы не могли злиться на них, то прозлитесь сейчас. Вы должны пройти эту стадию, чтобы стать свободным. Только тогда вы сможете отпустить эту ситуацию и оставить эти обиды в прошлом. Только тогда диабет перестанет быть для вас тем инструментом, с помощью которого вы пытались вызвать их любовь и внимание. Вы уже не ребенок и болезнь вам не нужна для того, чтобы вас любили. Для

этой цели есть множество других прекрасных и эффективных инструментов – эмпатия, душевное общение, расположенность, поддержка, сила духа и множество других. И если вы все еще ребенок, то также можно поискать другие инструменты. К сожалению, от диабета избавиться пока нет способов, но хотя бы перестанем использовать его как инструмент вызывания любви. В противном случае мы так и не сможем полностью компенсировать его и держать под контролем.

Невысказанные обиды давят на нас и заставляют порой поступать во вред себе. Мы в очередной раз, по привычке, делаем так, что сахар наш становится высоким, в тот момент, когда нам кажется, что нас недостаточно любят и мы хотим получить внимание. После вызывания таким образом любви к себе у родителей, мы берем эту же модель поведения во взрослую жизнь, используя его в отношениях с семьей, коллегами, друзьями. И не важно, что во взрослой жизни он уже не так хорошо работает, мы продолжаем его использовать неосознанно, по привычке.

Но пора отпустить этот инструмент, слишком дорогая плата за его использование – наше здоровье.

Разрешите себе выплеснуть свою злость и обиду – бумага все стерпит. Но зато вы сможете завершить этот этап, закончить свои детские обиды. Может быть, одного письма будет недостаточно, быть может, вас обижали много раз и очень глубоко. Возвращайтесь к этому упражнению снова и снова. Становитесь ребенком, который испытывает страх, злость,

обиду и разрешайте себе проживать эти чувства и выплескивать их на бумагу. Если вы считаете, что вы не должны испытывать эти чувства, что вы несправедливы по отношению к своим родителям – это значит только то, что вы на правильном пути. Вы наконец-то разрешаете себе высказывать то, что многие годы не могли, выпускаете на волю те чувства, которые многие годы сидели, затаившись, и не могли поднять голову.

Не слушайте свое сопротивление. Факт остается фактом – глубоко внутри в вас до сих пор живет маленький ребенок, которого когда-то недолюбили. Он очень хотел иметь идеальных родителей, друзей, учителей, а они таковыми не были (как, впрочем, и все люди). Но тогда он не мог им об этом сказать и просто всеми силами пытался заработать их любовь, даже при помощи диабета. Он не разрешал себе чувствовать гнев, обиду и злость (это ведь родители, как я могу чувствовать такое по отношению к ним?). У детей есть огромный внутренний запрет на проявление негативных чувств по отношению к родителям. Теперь вы можете перестать подавлять эти чувства. Пришло время, чтобы выразить их. Да, это может быть больно. Да, сейчас ползет очень много разных сопротивлений и голосов. Не слушайте их. Просто напишите письмо. Да, побудьте неблагодарным эгоистом, и кем еще вы там себя там называете, но позвольте себе это. Просто напишите это письмо. Разрешите себе это. Поймите, что пока вы будете сдерживать в себе эти эмоции,

вы не сможете по-настоящему простить ваших обидчиков. А не простив их, не сможете отпустить свои обиды. Пока будут живы эти обиды, вы по-прежнему будете пользоваться своим привычным инструментом-костылем – диабетом.

Итак, что должен сделать наш Виталий Олегович, о котором мы писали ранее? Он, во-первых, должен осознать механизм работы своего диабета – зачем он был ему нужен и какую функцию он выполняет, а во-вторых, он должен позволить себе проявить себе те чувства, которые он когда-то подавил. После этого он сможет, наконец, простить родителей.

Марина, 34 года. Стаж диабета – 28 лет.

Когда я выполняла упражнение “Напиши письмо родителям”, не верила, что из этого что-нибудь получится. Но, так как я очень ответственная, то решила его написать на всякий случай. Я начала вспоминать все свои обиды, причиненные мне в детстве и как-то само собой мне вспомнилось, как мои родители были на грани развода и много ругались. Я очень боялась, что они разведутся или умрут. Мне было очень страшно, и в этом страхе я прожила не один год. Я вспомнила свои ночи в слезах и свое бессилие. Это чувство было особо мучительным. Я ничего не могла сделать и сказать им тогда. Когда я вспомнила свое бессилие, то взяла блокнот и написала:” Мама и папа! Я всего лишь маленькая девочка! Вы должны меня защищать и оберегать, а вместо этого

вы постоянно ссоритесь. Я очень боюсь за вас, боюсь, что вы разведетесь, или что вы умрете. Это длится уже не один год. Когда вы начинаете друг на друга орать, или говорить фразы, типа “ты в могилу меня сведешь”, когда вы используете меня в своих ссорах для вызывания чувства вины у друг друга, я проваливаюсь очень глубоко. Я не чувствую вашу любовь, и даже не думаю об этом и не мечтаю. Я желаю только одного, чтобы вы не ссорились. Я думаю, что это несправедливо по отношению ко мне. Маленьких девочек нужно любить и баловать, они должны играть в куклы в маленьких нарядных платьицах и весело бегать по лужайкам, а вместо этого я рыдаю по ночам и боюсь показать вам, как я переживаю, так как из-за этого вы начнете обвинять друг друга и поссоритесь еще сильнее. Я спрятала свои чувства, для меня они были совсем не важны. Вместо этого я думаю – а что сейчас чувствует мама? О чем сейчас переживает папа? А вдруг он уйдет от нас? Родители, почему никто из вас не думает о том, что чувствую я?”

Пока я писала это письмо, слезы лились ручьем. Мне было тяжело. Но, написав это, я почувствовала облегчение. Я выпустила то, что давно пора было выпустить, и, что странно, я перестала винить своих родителей, мне просто стало их жалко.

Пишите эти письма до того момента, когда вам станет хорошо и спокойно относительно этой темы. Вы должны почувствовать, что закончили какой-то важный этап своей

жизни, почувствовать облегчение. Вы должны начать уважать свои обиды и осознать, что имеете на них право – вы были просто маленьким ребенком и вам причинили боль (осознанно или нет – не важно). Позвольте себе наконец-то прожить эту боль. Это станет огромным шагом на пути компенсации вашего диабета.

В тот момент, когда вы простите родителей, вы отпустите своих призраков прошлого. А то, что вы прочувствуете подавленные прежде эмоции, поможет вам добиваться любви к себе более гуманными для вас способами. Например, давать большую долю любви к самому себе. Или выражать свои чувства открыто, не подавлять их, тем самым, налаживая простые отношения и коммуницировать с другими людьми.

Если вы заболели во взрослом возрасте, такая причина, как нехватка любви и попытка ее получить с помощью болезни, также может сыграть свою роль. Хотя, конечно, это происходит гораздо реже, чем в детском возрасте. Но такой паттерн поведения уже мог быть сформирован у вас в детстве (я болею – меня любят сильнее), просто вы его не очень активно использовали – незачем было. Такой инструмент часто неосознанно используется в виде обычные ОРВИ, которые дают возможность временно отдохнуть и почувствовать заботу близких. И, если во взрослом состоянии вы неожиданно попали в стрессовую ситуацию, где вам нужно было быстро вызвать любовь (измена супруга, увольнение и т. д.), вы могли воспользоваться этим инструментом в виде более се-

рьезного заболевания – диабета. Конечно, при наличии подготовленности почвы вашего организма – других факторов предрасположенности к этой болезни.

Чтобы не пользоваться этим инструментом далее (у меня высокий сахар или у меня осложнения – обо мне все переживают и меня все любят) и дать себе возможность компенсировать свой диабет, вам также необходимо пройти все шаги, о которых мы писали выше в этой главе. Но, конечно, в случае с подобной психосоматикой, вызвавшей болезнь у взрослого человека, бороться гораздо проще, чем у ребенка, так как подобный паттерн не так глубоко закрепился.

Также нередко встречается и другая причина нелюбви к себе – вас могли просто не научить это делать. Все основные умения и навыки мы получаем в раннем детстве от родителей и нашего окружения – чему-то нас обучают специально, что-то мы копируем со взрослых. Но что делать, если родители ребенка сами не умеют любить себя? Как они могут научить этому?

К сожалению, в нашем обществе понятие “любовь к себе” приравнивается к эгоизму.

Исторически пропагандируются поступки под эгидой “все для ближнего своего”. Те люди, которые жертвуют собой – хорошие, а те, кто думает о себе – очень плохие, жадные, и никудышные. И наверное для выживания социума это очень полезная вещь – когда забота о ближнем превалирует над заботой о себе. Но для полноценной жизни индивидуума это

не очень подходит.

Ведь на самом деле любовь к себе – это очень здоровое чувство. Как мы можем любить кого-то, не полюбив себя? Как мы можем чего-то отдавать, если этого у нас нет? Но, к сожалению, мало кто из старших поколений умел любить себя. Не до этого было – войны, потом страну восстанавливать нужно было, пятилетки – тут уж не до любви к себе. И наши мамы, растя нас, не обучили нас этому, не показали на своем примере, как это делается, потому что сами не умели.

Давайте поразмышляем – какой он – человек, который любит себя?

Он:

- заботится о своем здоровье,
- питает себя здоровой и вкусной едой в нужном для себя количестве,
- отдыхает, не перетруждается,
- выстраивает здоровые, гармоничные отношения с людьми,
- избегает стрессов и ссор и умеет улаживать конфликты,
- тщательно следит за своим здоровьем, выполняет все предписания врачей,
- не разрушает свое тело алкоголем, курением, наркотиками,
- не захламляет свою голову информационным мусором,
- заботится о жилище, в котором он живет,
- носит комфортную и красивую одежду,

- имеет ровно столько друзей, со сколькими ему комфортно поддерживать отношения, Общается с ними, когда у него в этом есть потребность,
- живет в комфортном для него месте,
- ценит свою личность, и это чувствуется в его взгляде, походке, голосе,
- работает на идеальной для него работе,
- умеет развлекаться и получать удовольствие,
- радуется постоянно,
- много бывает на свежем воздухе,
- получает удовольствие от жизни,
- развивает себя духовно, культурно, интеллектуально и физически (если ему это нравится).

Конечно, это идеальный портрет. В реальной жизни, у людей, который любят себя, не все эти пункты в наличии. Но чаще всего они идут на пути выполнения большей части из этого списка. Свои интересы они не откладывают назад, а всегда считаются с ними, и делают это не за счет уничтожения интересов других людей, а по обоюдному согласию. Конечно, таких идеально любящих себя людей встретить сложно, но даже половина этого списка – это уже очень хорошо.

Заметьте, тут нет ни слова про эгоизм. Любящий себя человек не пренебрегает интересами других людей. Если углубляться в философию, то тут имеет место быть термин “разумный эгоизм”, при котором индивид умеет жить собственными интересами, не противореча интересам других.

Упражнение № 4 “Вспомни себя”

Перед выполнением сначала прочтите это упражнение внимательно, желательно два-три раза, и только потом, без книги, выполняйте.

Вспомните себя до диабета. Это может быть маленький, наивный, беззаботный ребенок, или уже взрослый человек. Не важно. Главное одно – у него нет диабета. Он весел и безмятежен. Он может есть все, что он захочет, в его сумке нет постоянно запасов инсулина и сахара. Его голова не забита таблицей хлебных единиц, он понятия не имеет, сколько углеводов содержится в 100 гр яблок и он не проводит в больницах большое количество времени. Вспомните это состояние, вспомните этого человека. Представьте его себе. Если это было так давно, что вы уже не можете вспомнить, то достаньте старые фотографии, на которых вы еще здоровы, или попросите людей, которые знали вас в те времена, рассказать вам, каким ребенком вы тогда были.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.