

¡ Por culpa de la Diabetes...¡

En la Diabetes es necesario ajustar nuestro estilo de vida, el cual afecta al de familiares y amigos que brindan su apoyo. Ante esto es posible desarrollar un compromiso que de no cumplirlo, nos decepciona y entristece: "sentimos culpa".

Mas no tenemos porque tenerla. Todos cometemos errores y en lugar de reprocharnos debemos reparar nuestras deficiencias y mejorar día a día.

La culpa es uno de los sentimientos más incómodos y molestos que se puede tener, pues nos entristece y nos hace sentir incapaces. Al sentirnos culpables surge la necesidad de reparar el daño de alguna manera; el problema es encontrar la forma de hacerlo, para lo cual primero es importante saber de donde proviene la culpa.

La Diabetes trae consigo una gran responsabilidad. Es un "compromiso" que requiere de atención casi 24 horas al día: **no hay días festivos ni vacaciones en la diabetes**. Por ello, es lógico que en momentos sea pesado realizar todos los cuidados necesarios y a veces omitamos algunos por cansancio o fastidio. Ahora, también es natural que haya fallas y errores, como humanos que somos. Incluso, en el caso de la alimentación siempre es difícil mantener un horario exacto, más aún cuando se trabaja o estudia en grandes ciudades: un poco de tráfico y nuestros horarios pueden excederse por media hora ó más y ya no alcanzamos a comer a tiempo y consumimos algo de emergencia que no es precisamente lo adecuado.

Por situaciones como esta surge el sentimiento de culpa. Nos sentimos mal por fallar en la rutina, por descuidar nuestra diabetes. Y a eso le agregamos que nuestra familia está pendiente de nosotros, se preocupan y angustian porque comamos bien, etc., la culpa por fallar en algún cuidado aumenta.

Nuestra familia tiene que hacer ajustes y cambios en su vida. Ellos buscan la manera de ayudar y de colaborar en nuestro cuidado. Así, al darnos cuenta de que la familia hace estos cambios y ajustes, nos sentimos en deuda con ellos y pensamos: "Mi familia, por cuidarme, ya no hizo esto otro. Si no fuera por mi culpa, por mi diabetes, ellos podrían seguir haciendo sus actividades normalmente".

Si por alguna razón fallamos en cumplir las expectativas que la familia deposita en nosotros, comenzamos a sentirnos culpables.

Es cierto que la familia hace cambios para ayudarnos, sin embargo, lo hacen por amor, no esperando que les paguemos de alguna manera. Agradecemos con cariño ya que si pensamos en que hay que pagar, entonces iniciaremos una deuda inmensurable.

La culpa nos crea una sensación de molestia, pero su verdadero problema yace en que provoca pensamientos negativos que conlleva a conductas dañinas. Por ejemplo, podemos sentirnos culpables por no haber hecho ejercicio durante la semana, a pesar del recordatorio de la familia.

Impulsados por esta decepción de nosotros mismos podríamos en ese caso, comenzar a ya no hacer ejercicio definitivamente, comer más u olvidar monitorearnos la glicemia por algunos días. Esto es una conducta dañina provocada por el sentimiento de culpa que nos conduce a una culpa mayor o a conductas más destructivas.

Los pensamientos en la culpa tienden a ser de reproche: "Que débil soy, como es posible que no pueda hacerlo, soy un inútil, soy una carga para los demás", etc, etc.

Este sentir baja la autoestima al grado de creernos tan pocos capaces que optamos por no hacer nada. Por eso es difícil reparar o expiar la culpa.

Es importante ser realistas, reconocer que cometemos errores, que nadie es perfecto y que a todos los seres humanos se nos salen cosas de control. Es mejor reconocer que se tuvo un error y corregirlo para evitar enfrentar la culpa.

Todo esto es difícil, pero es más difícil y mucho más pesado cargar con la culpa que remediarla.

La segunda forma de expiar la culpa y corregirla es hablar de ella. A nadie le gusta aceptar sus fallas o sus errores, pero al hablarlos abiertamente y explicar la situación, tanto a los demás como a nosotros mismos, descargamos una parte de la culpa y afrontamos la situación.

Por otro lado, aunque no menos importante, hay que comprender que la diabetes es un padecimiento y no un producto de nuestras acciones. En muchos casos se ha observado que el sentimiento de culpa nace porque la persona siente que quizás su diabetes es la forma en que está "pagando algo", más no es así.

Esto proviene de una fantasía infantil. Cuando éramos niños aprendimos a comportarnos bien porque si no lo hacíamos vendría un castigo. De esa forma aprendimos a no pegarle a los demás, a obedecer, etc. Esa tendencia corresponde a la niñez, pero algunas personas aún piensan así al ser adultas. Entonces, cuando se les diagnostica la diabetes sienten que la enfermedad se debe a sus acciones o a su forma de ser. Por lo tanto, si tener diabetes es un "castigo" pues para que sea un castigo eficiente, en donde realmente se pague la deuda, estas personas no se cuidan adecuadamente.

La idea es sufrir por algo que se hizo, entonces procurar el control de la diabetes no va con la idea.

Esto es un error: la diabetes no es un castigo. En la medida que lo comprendamos, nos sentiremos menos mal con nosotros mismos y tendremos un mejor control de la enfermedad.

La culpa puede llevarnos a reparar o no los errores. Cuando reparamos, comienza nuestro optimismo y estamos mejor con nosotros mismos. Si no lo hacemos, ya sea por el temor a enfrentar la situación o por sufrir, entonces nunca obtendremos algún beneficio.

Dr. Roberto García Pereira

Tomado de: Diabetes Hoy. Mayo - Junio 2.005