*Печатается по изданию:* Навстречу незрячему.— М., 1998.

Стр. 37—51

УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ НЕЗРЯЧЕГО

Понимание как важное условие благополучных взаимоотношений между людьми особенно остро необходимо при общении зрячих людей со слепыми. Постигнуть мир чувств и эмоциональных состояний незрячих можно только на уровне бережного, открытого, заинтересованного общения, при этом нужно не покровительство, а равное партнерство и доверие друг к другу.

Знание психологической ситуации незрячих, понимание их проблем общения с окружающим миром и людьми, своевременная и соизмеримая помощь позволят незрячему человеку открыто идти на контакт со зрячими.

Прежде чем предложить незрячему помощь, подумайте, как он к этому отнесется, нужна ли ему ваша помощь, совет, готов ли он к тому, что вы предлагаете.

Когда человек теряет зрение, у него появляются новые потребности: потребность в помощи при передвижении в незнакомых местах, потребность в ощущении своей самостоятельности в знакомой обстановке, потребность в определенном порядке, потому что тогда он не будет ударяться о полуоткрытые двери и любую вещь найдет на определенном месте; потребность в самоуважении (прежде всего потребность выглядеть не хуже других, не производить жалкое впечатление) и т. д. И по тому, как родственники, друзья удовлетворяют эти потребности, слепой судит о их отношении к нему, о их любви. Задумывались ли вы над этим?

На фоне пережитого стресса по поводу слепоты, на фоне состояния душевного кризиса усиливается мнительность, и то, на что прежде человек не обратил бы особого внимания, теперь видится как бы сквозь увеличительное стекло. Потому-то любой пустяк (с вашей точки зрения пустяк) больно ранит.

Вы, разумеется, о незрячем родственнике заботитесь, но зачастую судите обо всем «со своей колокольни» и недоумеваете, чего это он стал таким раздражительным, таким деспотом! Вы заботитесь о том, чтобы повкуснее накормить, потеплее одеть, не тревожить, ничем не мешать ослепшему члену семьи. А может быть, для него все это не так уж важно? Конечно, без этого нельзя. Конечно, хорошо, когда вокруг тепло, уютно и тебя вкусно кормят. Но это обыденная, привычная жизнь, и это воспринимается как само собой разумеющееся. Вот если этого лишиться, тогда выявится, как это было важно. А пока жизнь течет по «накатанной колее», за привычными вещами многие люди не видят проявления любви.

С потерей зрения на первый план выдвигаются потребности, вызванные слепотой. Но вам кажутся незначительными просьбы незрячего, и вы их игнорируете. Так, например, вы не хотите его беспокоить и потому мало к нему обращаетесь, а слепому может показаться, что вы стали хуже к нему относиться, не хотите с ним разговаривать. Или ослепший просит вас задвигать все стулья и табуреты так, чтобы он не натыкался на них, двери полностью открывать или закрывать, чтобы он не ударялся о полуоткрытые двери, а вы забываете об этом в суете своих более важных дел.

Почти каждый слепой человек, а уж тем более молодой, думает: «Уж лучше я в транспорте постою, не привлекая к себе излишнего внимания, чем буду слышать, как мои близкие просят уступить место инвалиду. Я-то себя инвалидом не считаю. А уж сесть предпочту только, когда есть свободные места».

Мать П. постоянно унижала его достоинство, даже не подозревая об этом. Например, в автобусе она громко просила: «Товарищи, уступите место инвалиду». П. – молодой сильный парень, потерявший зрение в Афганистане, с ярко выраженным чувством мужского достоинства. Он предпочел бы постоять, не привлекая к своей инвалидности внимания, но мать каждый раз обращалась к пассажирам с этим призывом. Он, разумеется, отказывался садиться, и садилась она. Может быть, мать и беспокоилась о П., однако у него складывалось впечатление, что это она так добивается места для себя. И каждый раз испытывал от этого душевную боль.

Каждый из нас понимает свои чувства и желания, побуждающие к действию, но недостаточно хорошо контролирует их реализацию. Зато окружающие люди видят именно наши действия, но не видят наших благих намерений. Эта ситуация похожа на то, как по-разному видят все два человека, один из которых внутри самолета, а другой – снаружи. Тот, что находится внутри самолета, видит салон, но не видит как выглядит самолет снаружи. Тот, который смотрит извне, видит общий контур самолета, но не видит, что там в нем. Так и мы все судим о себе по тому, что мы думаем, хотим, чувствуем, а люди судят о нас по нашим поступкам.

Предположим, я вижу как кто-то мучает кошку и мне жалко ее. Тогда я думаю о себе как о добром человеке, ибо я сопереживаю чужой боли. Но если я ничего не делаю, чтобы помочь этой кошке или кому бы то ни было еще, то никто, никогда обо мне не скажет как о добром человеке. Более того, люди могут предположить, что я равнодушный, холодный человек.

Итак, если вы попробовали усадить в транспорте своего незрячего спутника, а он отказался садиться, то лучше аккуратно выяснить причины, чтобы не повторять эту ситуацию снова и снова. Иначе он может подумать, что вы его не любите, раз доставляете боль.

Когда мы обижаемся, но не имеем возможности выразить свою обиду прямо, тогда запас раздражения накапливается в душе, а потом выплескивается с большой силой по поводу какого-нибудь пустяка. Например, после такой поездки в транспорте с матерью, у П. в душе кипит гнев: «Почему она всегда унижает меня!». В то же время он понимает, что мать заботится о нем, и это лишает его морального права выражать свое возмущение, ведь вроде бы для него хотели как лучше. Но ему от этого не менее больно. И этот гнев ищет выхода и находит. П. придирается к любому пустяку, не сознавая того, что стремится «разрядиться». Например, мать переложила вещи на другое место, не предупредив об этом, или в очередной раз забыла убрать с дороги стулья, и тут-то он чувствует себя вправе выплеснуть весь запас своего гнева за унижение в транспорте.

Возможно, и у вас бывали такие ситуации, когда вы недоумевали: «Что же он стал таким раздражительным? Из-за какого-то пустяка так сильно нервничает».

Причиной повышенной раздражительности может быть еще душевная боль, которую переживает ослепший. В науке это состояние называется состоянием душевного кризиса.

К нам в Волоколамский Центр реабилитации слепых (ЦРС) приезжают на обучение люди, часто находящиеся в состоянии душевного кризиса после потери зрения. Наблюдая за ними, можно подумать, все слепые раздражительные, нервные! Можно продумать, что раздражительность – это неизбежный спутник слепоты. Возможно, и вам так уже кажется. Не так ли?

Однако это ошибочное впечатление. Эта повышенная раздражительность связана не со слепотой как таковой, а с состоянием душевного кризиса. А он бывает по разным причинам.

Вспомните, как вели себя ваши дети или дети ваших знакомых, когда им было около трех, семи, тринадцати лет.

А может быть, вы сами прошли через душевные кризисы примерно тридцати, сорока лет? Это все возрастные кризисы, во время которых меняется наше отношение к людям, к жизни, происходит серьезная переоценка ценностей. Все люди обязательно проходят через возрастные кризисы более или менее болезненно.

Есть еще другой вид кризисов – случайные кризисы. Они связаны с ломкой привычного образа жизни. Эта ломка может быть вызвана смертью близкого человека, уходом любимого человека (распад семьи), потерей любимой работы, заболеванием, ведущим к инвалидности, в частности, слепоте.

Всякий человек, находящийся в состоянии душевного кризиса, похож поведением на трехлетнего ребенка, ведь состояние то же самое.

Три особенности свойственны любому душевному кризису: повышенное стремление все отрицать, повышенная раздражительность (агрессивность), чрезмерная сосредоточенность на своей проблеме (то, что обычно в быту мы называем «зациклиться»).

Рассмотрим подробнее эти особенности.

1.  Повышенное стремление все отрицать.

Как трехлетний ребенок действует ровно наоборот от того, что ему предлагают (если ему предлагают пойти гулять, то он отказывается, если говорят «не пойдем гулять», то будет ныть «пойдем на улицу»), так и взрослый человек в состоянии душевного кризиса все отрицает, не принимает то, что дано. Ослепший не сразу может смириться со своей слепотой, с трудностями, вызванными ею. У него долго все воспринимается под флагом «не хочу быть слепым», «легко вам рассуждать, когда вы видите!».

2.  Повышенная раздражительность, гневливость.

В состоянии душевного кризиса человек раздражается и на себя, и на других. То он себя обвиняет, проклинает, ненавидит, то других. Он часто может плакать, кричать, стучать кулаками. Из-за его обвинений вас, очевидно, мучает чувство вины. Надо думать, что вы уже не один раз выслушали обвинение в свой адрес в том, что не все сделали, чтобы он прозрел, не ко всем еще врачам его сводили, а уже вот успокоились!

Что и говорить, вам очень больно все это выслушивать! Однако в том, что он выплескивает свое раздражение на вас, есть отдушина для него. Сильное недовольство собой может иногда приводить к самоубийству, поэтому для него необходимо как-то «разрядиться».

Говорят, что в Японии используют манекены начальников, которые можно побить, благодаря чему разрядиться. Психологи иногда на своих сеансах с той же целью предлагают побить подушку, представив, что это – обидчик.

Конечно, лучше уж бить подушку, чем друг друга. Ведь слово, брошенное в запале, порой бьет больней кулака.

Вы помните детей примерно в три года? Помните, как они все рвут и швыряют? Помните подростков, которые все ломают, крушат на своем пути, вымещая накопленное раздражение на друзей, учителей, родителей.

И в то же время они страдают от недовольства собой, своей внешностью, угловатостью, своими прыщиками, своей неловкостью, неопытностью.

Похожее состояние сейчас переживает ваш родственник, потерявший зрение.

3. Чрезмерная сосредоточенность на своей проблеме (зацик-ленность).

Вы, видимо, на своем опыте знаете, что значит зациклиться. Когда кажется, что это заколдованный круг, из которого нет выхода.

«Зациклившись», все мы очень похожи на муху, которая долго и упорно бьется в окно в одну и ту же точку. Стоило бы ей подняться чуть выше, и она бы вылетела в открытую форточку; а стоило бы развернуться назад - вылетела бы в открытую дверь или другое открытое окно. Но она безнадежно бьется о стекло. Когда «зацикливаемся», мы очень похожи на эту муху, к сожалению! Мы не ищем новых путей решения этой проблемы, а снова и снова повторяем один и тот же способ, хотя он дает отрицательный результат.

В чрезмерной сосредоточенности на своей проблеме есть свои плюсы и минусы. Только натянутые струны звучат. Точно так же и струны нашей души. Когда мы напряженно ищем решение проблемы, все вокруг может служить подсказкой. Любая прочитанная книга, радио- или телепередача, случайный разговор может служить подсказкой, как надо решить эту проблему. Только бы нам не потерять голову и не потерять способность видеть эту подсказку. Для этого надо уметь и оглянуться по сторонам, порой сделать шаг назад, а не биться в одну и ту же точку.

Минусом же чрезмерной сосредоточенности на своей проблеме является то, что мы ничего не видим вокруг в этом состоянии и потому тупеем.

Как человек, опаздывающий на электричку, «запрограммирован» только на одно, только на электричку данного направления, ничего не понимает и не воспринимает вокруг. Когда он спрашивает, какая это электричка, он ждет только одного ответа, например, на Волоколамск. И если вдруг какой-нибудь остряк на его вопрос «Какая это электричка» ответит «Зеленая», спешащий человек в растерянности замрет, долго соображая, что это значит, а потом рассердится.

Вот так и мы, когда «застреваем» на какой-либо проблеме, все вокруг для нас становится такой вот «зеленой электричкой».

А что же делать? Как помочь родственнику или другу, находящемуся в состоянии душевного кризиса из-за потери зрения?

Мы предлагаем вам соблюдать три правила:

1. Надо помочь ослепшему научиться жить с той проблемой, которая у него возникла, помочь жить без зрения. Многие из вас видят выход в опеке. Конечно, ваш ослепший родственник нуждается и во внимании, и в заботе, и в помощи; что-то он будет делать только с помощью зрячих. Но если вы его совсем отстраните от всех дел, то от нечего делать он погрузится в свои переживания. Кроме того, если он не пробует что-то сделать сам, то и не знает, может ли справиться самостоятельно.

В последние дни перед отъездом из ЦРС наши слушатели делятся с нами своими впечатлениями о первых днях обучения. Они рассказывают о том, например, как преподаватель ориентировки на первом уроке говорит им: «Через месяц вы будете самостоятельно ходить в город», а они в это время думают: «Рассказывайте мне сказки!». Теперь же с радостным удивлением они сравнивают себя до обучения и после.

Итак, если человек не попробовал что-то сделать сам, то он и не знает своих возможностей. И чем меньше он приспособлен к жизни, чем меньше что-либо делает самостоятельно, чем меньше видит свою нужность вам, тем больше затягивается кризис. А это значит, что и ему плохо, и вам.

Если ваш незрячий родственник привык к вашей опеке, и вдруг выпадает такая полоса, когда вы в силу каких-то очень важных причин не можете ему помогать, например, проводить его куда-нибудь, тогда он с новой силой ощутит свою беспомощность, ненужность и снова окунется в свои переживания.

В ЦРС мы научили ваших незрячих родственников самостоятельно ориентироваться в пространстве, обслуживать себя в быту, но им так необходима на первых порах ваша моральная поддержка! Не запрещайте им самостоятельно ходить в ближайшие магазины, не запрещайте самостоятельно готовить обед. Лучше подбадривайте их благодарными репликами, когда они что-то сделают самостоятельно: «Как хорошо, что ты это уже сделал! Тогда я могу заняться другим делом» или «Ты так выручил меня тем, что сделал это».

Показывая, как вам необходима его помощь, вы даете стимул ему преодолевать все трудности, учиться жить без зрения полноценной жизнью, а тем самым придадите смысл жизни.

И для него, и для вас в конечном счете лучше будет, если вы будете «подставлять костыли» моральной поддержки, а «не ходить» вместо него. Помните, от вас многое зависит: вы можете поддержать, ободрить, вдохновить.

Пусть ваш незрячий родственник будет с вами во всех ваших бытовых делах и заботах и на праздниках. Слепые так же радуются жизни, как и вы!

2. Не следует спорить с человеком, находящимся в состоянии душевного кризиса.

Разговор с позиции «Согласись, что прав я, а ты нет», «Я тебе докажу, что прав я» только осложняет отношения.

А замечали ли вы, как хорошо вам удается погасить вспышку раздражения у незрячего родственника, если вы сами в это время в хорошем настроении, если вы спокойно и внимательно выслушиваете его недовольство, брюзжание, тогда и он быстро успокаивается, остывает, приходит в себя. Обратили ли вы на это внимание?

А может быть, вы сами уже не раз приходили к друзьям, чтобы снять тяжесть с души разговором. Если вас внимательно, доброжелательно, с сочувствием выслушивали, то и на душе становилось чище, светлее, спокойнее. Вам уже и никакие советы были не нужны! Как много значит для нас в тяжелые моменты жизни доброжелательный, безоценочный слушатель!

А если вас не слушают, если вас сразу пытаются переубедить, доказать, что вы неправильно все понимаете, то в вас еще больше возрастает убежденность, что правы именно вы. И чем больше вы это доказываете другим, тем больше верите в это сами! А если ваши друзья спешат отмахнуться от вас дежурными фразами: «плюнь на все», «не усложняй», «не бери в голову», то вы уходите в себя, замыкаетесь, а напряжение в душе увеличивается.

Тогда ваша душа походит на чайник, в котором кипит вода, булькает и выплескивается через край. А если перекрыть все выходы для пара, то дело дойдет до взрыва.

Поэтому помогайте друг другу выговариваться, чтобы не доводить дело до взрыва. И вашему незрячему родственнику, и вам надо высказывать вслух свои неприятные переживания, обиды друг на друга. Разумеется, для этого надо найти такую форму, чтобы не обидеть, чтобы выпуская свои «пары», не «ошпарить» другого. Поэтому лучше взять себе за правило никогда не высказывать свое недовольство сразу, по первому порыву, сгоряча. Сначала надо немного успокоиться, собраться с мыслями, а уж тогда – поговорить.

Когда мы сильно что-то переживаем, особенно когда раздражены, обижены, то мы «глухи» и «слепы». Мы видим только свои чувства, а все вокруг воспринимаем искаженно. Нам кажется, что это специально он (она) так сделал, сказал, чтобы меня побольнее задеть! Но стоит на ту же ситуацию посмотреть безэмоционально, спокойно, как становится ясно, что никто не хотел нас обидеть. Это мы поймали «камень», который летел не в наш «огород».

Итак, остыв, поразмыслив, обязательно обсудите свои обиды. Надо «выводить» из себя этот «гной» своевременно, иначе «нарыв» прорвется не к месту.

Но, как мы уже говорили, обсуждать свои неприятные переживания надо так, чтобы не вызвать еще и дополнительных, то есть это надо делать тактично, соблюдая три правила «техники безопасности».

**Правило 1.** Прежде чем сказать о чем-то неприятном, важно показать свое хорошее отношение к собеседнику.

Вы уже, видимо, замечали, что, когда вам делает замечание или указывает на ваши недостатки кто-то любящий вас, то вы не обижаетесь или обижаетесь несильно и быстро остываете. Вы прекрасно понимаете, что это он любя причинил боль, потому что желает вам добра.

Так мы добровольно терпим боль, которую причиняет нам врач, вскрывающий нарыв, потому что знаем, что это делается для нашего блага.

Зато когда нам делает замечание человек, не любящий нас, то мы все воспринимаем с уверенностью, что это он специально нас хочет «уколоть».

А как часто все мы ошибочно думаем, что нас не любят! Стоит кому-то раз-другой одернуть нас или не согласиться с нашим мнением, как мы уже предполагаем, что его отношение к нам ухудшилось, и начинаем воспринимать все сказанное им с поправкой на минус.

Поэтому почаще говорите своим близким о хорошем отношении к ним, а уж перед неприятным разговором и подавно, чтобы они понимали, что вы их любите и все делаете любя, а не назло!

Если вы скажете: «У тебя вот это хорошо получается и вот то хорошо, а вот тут не очень. Может быть, попробовать как-то иначе. Может быть, вот так будет лучше (даем свое предложение), как ты думаешь?», то это прозвучит не так обидно. Конечно, каждому из нас бывает неприятно видеть себя не в лучшем свете, и наше настроение от этого портится. А если нам еще покажется, что замечание сделано с целью нас обидеть, то и подавно.

Однако если мы понимаем, что нам хотят добра, то все воспринимается легче. А вопрос в конце «Как ты думаешь?» говорит о том, что делающий замечание оставляет за собеседником право не согласиться с ним, а думать иначе.

Нам бывает гораздо легче принимать точку зрения собеседника, если он не давит на нас, не вынуждает однозначно принимать только его мнение.

Поэтому, если вы с вашим незрячим родственником разговариваете жестко, настаивая на вашей правоте, то скорее всего именно эта ваша позиция вызывает в нем детское желание противиться!

**Правило 2.** Когда вы делаете замечание, то важно говорить о своих ощущениях, а не вешать ярлыки.

Как обычно люди высказывают свое недовольство? Часто как ярлыки: «Ты грубый», «Ты вредный, злой», «Ты неряха». Но каждый из нас вносит свой смысл в эти слова. То, что для одного грубость, то для другого – предел воспитанности. Он так старался, так старался вести себя воспитанно, а ему говорят: «Ты грубый»! И это кажется несправедливым и непонятно за что, почему так.

Вы, видимо, по себе знаете, что вы стараетесь не делать то, что неприятно тем, кого вы любите. Точно так же поступают и другие люди.

Итак, в состоянии душевного кризиса ваш незрячий родственник может быть раздражителен, вспыльчив, а тем самым и в вас может вызывать ответное раздражение. Это надо знать для того, чтобы заранее себя настроить на доброжелательный лад. Раздражаться на гневливость человека, переживающего душевный кризис, все равно что раздражаться на простуженного человека за то, что кашляет и чихает. Как с простуженным человеком наша задача – помочь ему вылечиться от простуды, так и с состоянием душевного кризиса – нужна помощь для преодоления.

**Правило 3.** Надо делиться опытом, а не давать советы как рецепты.

Первое время после потери зрения человек похож на беспомощного ребенка. Он и в быту нуждается в посторонней помощи, и в душе чувствует себя беспомощным, беззащитным ребенком. Поэтому он, как ребенок, ждет от окружающих советов как жить, что делать.

Но вспомните как в школе вы или ваши друзья списывали готовые решения задачек друг у друга, а потом на контрольной работе не могли решить задачку такого типа, потому что не научились эти задачи решать. Так же бывает и в жизни. Если мы пользуемся готовыми советами друзей, то жизнь нас будет ставить в такие ситуации, в которых надо быстро принимать решения, а мы не научились эти задачки решать.

Совсем другое дело, когда мы знакомимся с опытом других людей, но сами выбираем что и как делать нам, поэтому в нашем Центре реабилитации слепых мы знакомим слушателей с жизнью и деятельностью незрячих работников науки, культуры, искусства. Опираясь на чужой опыт жизни без зрения, каждый делает свой собственный выбор, как ему жить дальше, каким путем идти. Может быть, как Иван Иванович, может быть, как Петр Петрович, а может быть, обобщить опыт того и другого и на этой основе найти свой собственный путь.

По радио России идет программа «Преодоление», в которой рассказывается о жизни инвалидов, живущих полнокровной жизнью. Неплохо будет, если вы вместе всей семьей будете слушать ее. Ведь когда мы напряженно ищем решение какой-то задачи, то все служит подсказкой. Возможно, эта передача поможет преодолеть состояние душевного кризиса недавно ослепшему. Точно так же вам может помочь чтение газеты «Русский инвалид».

Оставляйте право за вашим незрячим родственником самому принимать решение, в том числе и в его действиях. Когда вам очень хочется ему помочь что-то сделать, не спешите, а сначала спросите его, нужна ли ему ваша помощь. Но будьте готовы к отказу. Ему же надо учиться действовать самостоятельно.

В случае, когда вы видите, что ему грозит опасность, используйте короткую предостерегающую команду, например, «стоп, стой». А уж потом объясните ему причину этой остановки и что ему нужно сделать, что избежать опасности (например, обойти забытую вами посреди комнаты табуретку).

Когда выбираете какую-либо покупку для незрячего, лучше будет если вы подробно опишите все свои за и против, а не ограничитесь коротким «это тебе не надо» или «это тебе не подойдет». Когда за ним право выбора, он чувствует себя полноценной личностью, хотя и прибегает к вашей помощи и советам. Если же вы бросили «это тебе не подойдет», не объясняя, почему вы так думаете, то тем самым невольно можете вызвать обиду, ибо как маленького ребенка отстранили от принятия решения. А он из этого делает вывод: «Меня уже за человека не считают! Мое мнение уже никого не интересует».

Если у слепого человека тревожно-мнительный тип характера или он сейчас находится в состоянии душевного кризиса и потому готов «ловить камни, которые летят не в его огород», то эта ситуация может привести его к мысли о том, что к нему все стали плохо относиться.

Если же вы видите какой-то непорядок в одежде слепого, то не стесняйтесь сказать об этом. В деликатной форме укажите ему, что именно не в порядке (пятно на платье, рубашка выскочила, брючина завернулась, расстегнулась пуговица или развязался шнурок). Если вы промолчите, а слепой узнает только к вечеру, что выглядел неприглядно, то, может быть, потом целый месяц будет переживать об этом. Предоставьте ему право самому решить, как себя повести: может быть, он сам исправит все, может быть, попросит вас о помощи. Но вы сами не спешите застегивать и завязывать его одежду, не предупредив его об этом. Ведь он не видит ваших движущихся к нему рук и не ждет этого прикосновения, поэтому вы его можете испугать, неожиданно прикоснувшись к нему.

Когда ваш незрячий родственник повесил или положил свои вещи на определенное место (особенно в гостях), не перекладывайте их. Если же это необходимо сделать, предложите ему самому переложить. Тогда он сможет самостоятельно их найти.

И в заключение давайте поговорим о чувстве стыда и комплексе неполноценности. Ведь вы уже с этим столкнулись с первых же дней потери зрения вашим членом семьи. Как правило, и сами ослепшие люди стыдятся своей слепоты, и родственники (особенно молодые мужья, жены, взрослые молодые дети). Молодые люди более ярко, более остро переживают стыд, так как стремление нравиться другим людям в них выражено сильнее. Люди среднего возраста и пожилые, как правило, менее стыдливы вообще и в частности по поводу потери зрения.

Откуда же берется этот стыд? С детства на протяжении всей нашей жизни у нас складывается представление о себе как о человеке с определенными индивидуальными особенностями, со своими чертами характера, внешности, которые мы ценим в себе.

Если в течение нашей жизни окружающие люди часто подчеркивали наш ум, сообразительность, то у нас сложилось представление о себе как об умном, сообразительном человеке. Если отмечалась наша внешняя привлекательность, то у нас сложилось представление о себе как о симпатичном, привлекательном человеке. Если люди ценили в нас доброту, отзывчивость, то и мы воспринимали себя как доброго, отзывчивого человека и т. д.

Но когда мы вдруг проявляем себя не совсем так, как привыкли о себе думать, то испытываем чувство стыда. Например, когда мы допускаем «ляпсусы» и оказываемся не такими уж сообразительными, а то и вовсе глупыми (с кем такого не бывает!). Или оказываемся не очень симпатичными, порой выглядим плохо. Тогда в душе возникает расхождение наших ожиданий: каким я должен быть и каким я оказался сейчас в данный момент.

И вот теперь, после потери зрения, человек начинает проявлять себя не так, как раньше. Если до этого он думал о себе, что он красив, то слепота ведь не красит, и он начинает сомневаться в своей привлекательности. Некоторые женщины очень тяжело это переживают и всячески избегают встреч с людьми. А в народе говорят: «С лица воду не пить», тем самым подчеркивая, что является главным, а что второстепенным.

Мужчины, которые раньше очень ценили в себе физическую силу и ловкость и думали о себе как о защитнике семьи, после потери зрения очень остро переживают свою беспомощность и беззащитность.

А вы, может быть, привыкли гордиться тем, что у вас красивая жена (муж), а теперь вдруг – она инвалид. И вам теперь стыдно с ней (с ним) показываться на людях. А почему стыдно? Задумайтесь над тем, как много ваш стыд рассказывает о вас. Что же тогда вы прежде ценили в вашей жене (муже), если теперь стыдитесь. И может теперь сам Бог (сама жизнь) предлагает вам перевести взгляд с внешности на внутренний мир. Ничто в жизни не бывает случайно, все нам дается как урок.

А почему стыдно быть инвалидом? Потому что в нашей культуре сложился взгляд на инвалидов как на людей низкого сорта. И ослепший человек думает: «Как же так, я такой умный и хороший вдруг ни за что, ни про что попал в число людей низкого сорта! Они-то все действительно таковы! Но я-то нет! Потому-то надо скрывать свою слепоту, чтобы люди не отнесли меня к разряду низкосортных!».

А ведь многое, в том числе и отношение к нам людей, зависит от нашего отношения к себе и к ситуации. Как мы себя подадим, так и будут к нам относиться люди. Возьмем такой пример: можно сказать, что стакан наполнен, а можно сказать, что наполовину пуст. Точно так же мы смотрим на все, в том числе и на свою слепоту: сквозь призму со знаком плюс или сквозь призму со знаком минус.

Если мы сами подаем себя как полноценного человека, только обладающего своими определенными особенностями и трудностями, то и люди к нам так относятся. Если мы с радующимися радуемся, с плачущими плачем, если можем быть интересным собеседником и надежным другом, то окружающие люди не придают слепоте особого значения. Конечно, они считаются с ней, но не оценивают ее отрицательно и не ставят во главу угла.

Когда же сам слепой подает себя как несчастного инвалида, тогда на него и другие так смотрят. Или если слепой пытается притвориться зрячим и, стыдясь своей слепоты, не пользуется тростью и другими приспособлениями, помогающими компенсировать слепоту, тогда он может выглядеть нелепо и вызывать недовольство у окружающих. Так, например, некоторые слепые стесняются здороваться, если не уверены, здоровались они сегодня с этим человеком или нет, опасаясь как бы их не приняли за дураков. Но тем самым они вызывают у людей мысль, что к ним плохо стали относиться и потому не хотят с ними здороваться. Одна девушка часто попадала в такую ситуацию: входя в комнату, сосредоточенно присматривалась, есть ли тут кто, но часто не замечала людей из-за плохого зрения, а поздороваться на всякий случай или спросить: «Есть тут кто?» – стеснялась. А в результате люди думали о ней как о высокомерном человек, не желающем ни с кем здороваться.

Помогите вашим незрячим родственникам преодолеть ложный стыд, да и сами будьте примером для окружающих людей, с достоинством преодолевая все вызванные слепотой трудности.

Возможно, вы привыкли к тому, что близкий вам человек для вас был надежной опорой, а теперь с потерей зрения стал беспомощным. Однако наберитесь терпения и помогите пройти ему трудную полосу, и вы увидите, как он снова станет для вас опорой и раскроет перед вами те свойства души, о которых вы и не подозревали.

Желаем вам успеха!