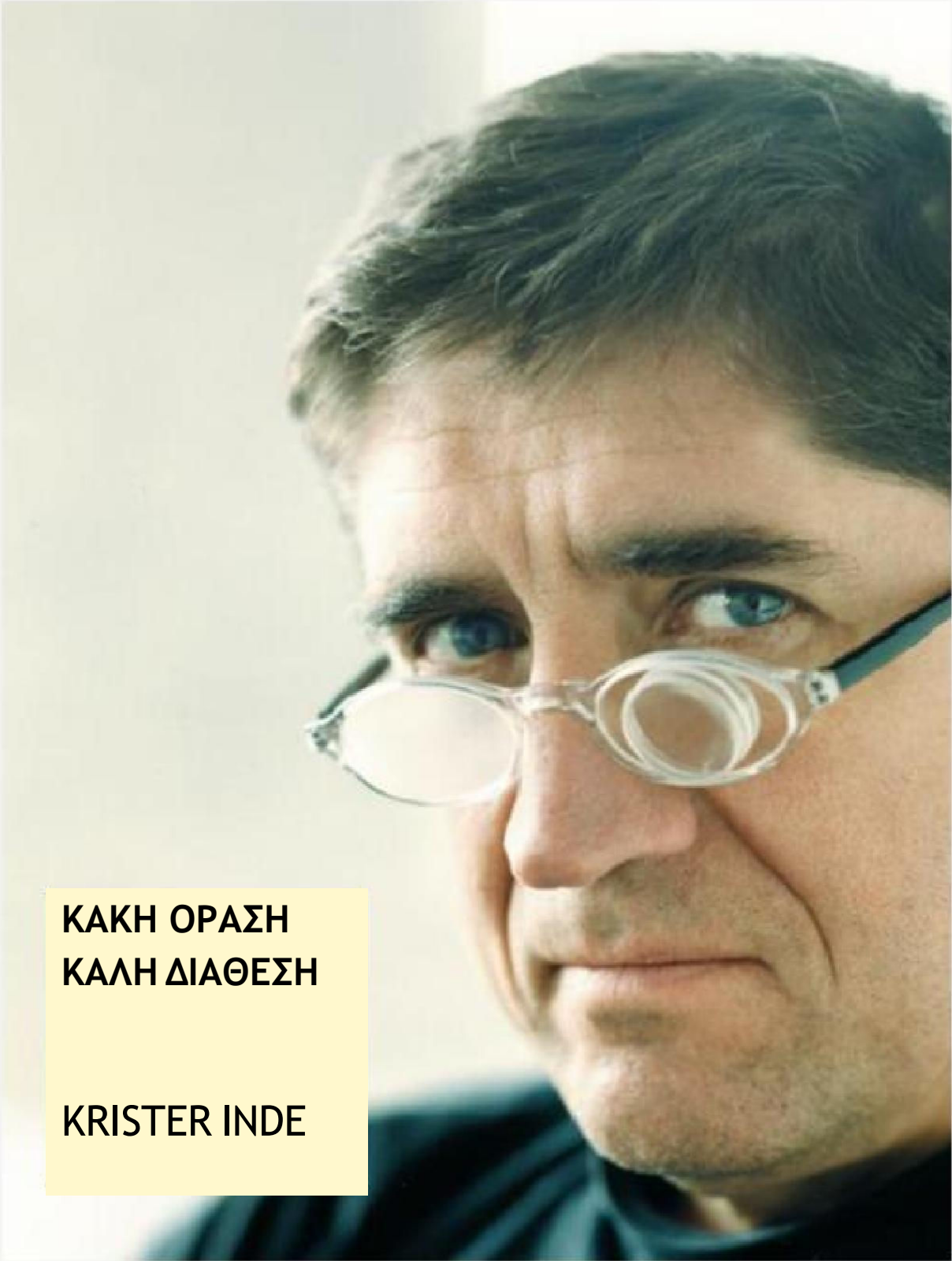




**ΚΑΚΗ ΟΡΑΣΗ
ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ**

KRISTER INDE

INDENOVA AB

Κακή όραση καλή διάθεση: Η όρασή σου είναι μόνο ένα μέρος του εαυτού σου

Όταν η όρασή σου εξασθενεί, χάνεις εύκολα τη γη κάτω από τα πόδια σου. Η αίσθηση, ότι είσαι ένας άνθρωπος ολοκληρωμένος, μπορεί να πάψει να υπάρχει για λίγο. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι έχασες αυτήν την αίσθηση για πάντα.

Έχεις το δικαίωμα να είσαι διαφορετικός και να παραμένεις ολοκληρωμένος ως άνθρωπος, με όλα τα προβλήματα και τις χαρές που φέρνει η ζωή, παρά τη χαμηλή σου όραση.

Αυτό το βιβλίο αναφέρεται σε αυτό το ταξίδι.

Ο Κρίστερ Ίντε, απόφοιτος BA (Bachelor of Arts) και Θεραπευτής Χαμηλής Όρασης (Low Vision Therapist) απέκτησε αναπηρία όρασης στην ηλικία των είκοσι. Είναι συγγραφέας ενός μεγάλου αριθμού βιβλίων και συγγραμμάτων στον τομέα της όρασης και της εκπαίδευσης της όρασης, και είναι πολύ δημοφιλής ομιλητής. Σήμερα οι μέθοδοί του εφαρμόζονται σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο. Έχει εργαστεί ως διευθυντής, δάσκαλος και μέντορας σε θέματα ηγεσίας. Κατά την διάρκεια της καριέρας του, ο Κρίστερ Ίντε, είχε εργαστεί και ως επιχειρηματίας στον τομέα της διαφήμισης και του μάρκετινγκ. Επιπλέον, εργάστηκε ως Γενικός Διευθυντής στο Σουηδικό εμπόριο και την βιομηχανία, και τώρα είναι συνδεδεμένος με το CERTEC του Πανεπιστημίου της Λουντ.

«Δάκρυσα από συγκίνηση όταν ο Κρίστερ περιέγραψε το συναίσθημα της επαναγνωριμίας με τα ορνιθοσκαλίσματα, γνωστά και ως γράμματα».

Μπούντιλ Γιένσσον, συγγραφέας και πανεπιστημιακός, Λουντ.

«Ευτυχώς, του Κρίστερ Ίντε του έχει λασκάρει μια βίδα, κάτι που τον κάνει να μπορεί να «βλέπει» τις αιτιακές σχέσεις ταυτόχρονα από διαφορετικές οπτικές γωνίες».

Τέπας Φόγκελμπεργ, συγγραφέας και ραδιοφωνική προσωπικότητα

Κακή όραση καλή διάθεση

Πρωτότυπος τίτλος στην σουηδική γλώσσα: Se dåligt Må bra

Τίτλος στην αγγλική γλώσσα: See Bad Feel Good

Συγγραφέας: Krister Inde

Εκδόθηκε από την Indenova AB, Karlstad

Εικονογράφηση: Sara Berner

Φωτογραφία: Stefan Wettainen

Εξώφυλλο: Mats Persson, Metamorfo AB

Επιμέλεια και διόρθωση κειμένου: Maria Holmerin Nord

Διάταξη: Ulrika Abelt

Εκτύπωση: Iris InterMedia AB, Fagersta 2003

Copyright © Krister Inde

ISBN 91-631-3890-5

Το βιβλίο εκδόθηκε με την υποστήριξη του Ιδρύματος Φίλοι των Τυφλών του Γέτεμποργκ και σε συνεργασία με την Synkliniken του Γέτεμποργκ και το Certec, Πανεπιστήμιο της Λουντ.

Παραγγελία βιβλιοδετημένου αντιτύπου: krister@inde.nu

Ψηφιακή λήψη πρωτοτύπου στην σουηδική γλώσσα: <https://www.indenova.se/>

Μετάφραση στα ελληνικά: Γεωργία Πανταζοπούλου

Με συγκατάθεση του συγγραφέα διατίθεται το αντίτυπο του βιβλίου στην ελληνική γλώσσα δωρεάν, σε μορφότυπο PDF, μέσω ψηφιακής λήψης από την ιστοσελίδα της Vision Rehabilitation: www.viresec.com

Πίνακας περιεχομένων

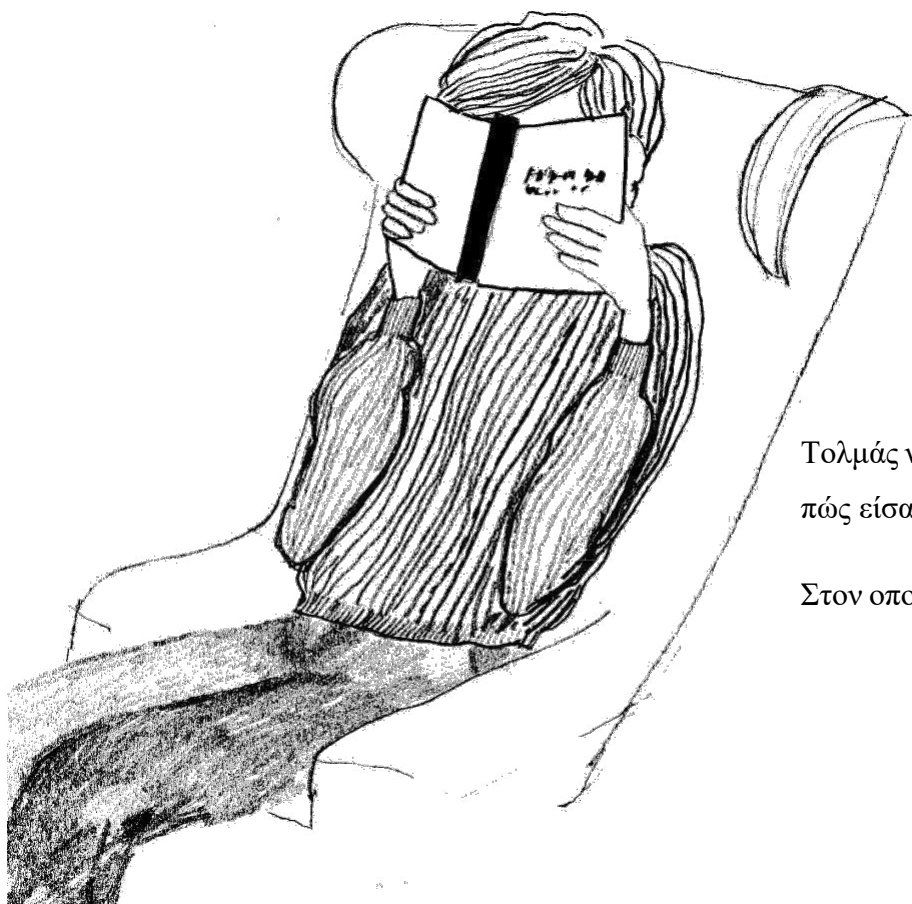
Κακή όραση καλή διάθεση: Η όρασή σου είναι μόνο ένα μέρος του εαυτού σου	2
Πίνακας περιεχομένων	4
Πρόλογος.....	8
Ευχαριστίες	10
Πρόλογος της Δρ Άννε Κορν	12
Πρόλογος του Τέππας Φόγκελμπεργ, μιας πασίγνωστης προσωπικότητας της Σουηδικής ραδιοφωνίας	14
Ένα βιβλίο στοχασμού για μια καλή ζωή.....	15
Πριν από 35 και πλέον χρόνια	16
Όταν αντιδρούμε σε αλλαγές.....	17
Στον οφθαλμίατρο	18
Το σοκ.....	19
Η κρίση.....	20
Πένθος και δάκρυα	21
Αυτός που παρηγορεί	22
Ένα κομμάτι γαλάζιου ουρανού	23
Η συνεχής επεξεργασία του πένθους	24
Ενοχή.....	26
Η πρώτη επίσκεψη στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης.....	28
Για το υπόλοιπο της ζωής μου;.....	29
Η υποστήριξη της οικογένειας και άλλοι με χαμηλή όραση	30
Η δεύτερη επίσκεψη στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης.....	32
Κάποιος που πίστευε σε εμένα.....	33
Ολοένα και καλύτερα	34
Το πένθος της οικογένειάς σου	36
Το να εκτιμάς, να πιστεύεις και να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου.....	38
Λίγα λόγια για τους συνανθρώπους.....	41
Ένα καλό παράδειγμα γνήσιας ενσυναίσθησης	42
Ενσυναίσθηση εκ φύσεως και ενσυναίσθηση επαγγελματική	43
ΗΠΑ έτος 1969.....	45
Κατάλογος ελέγχου για σχέσεις	47
Κάνοντας «coming out» και αποκαλύπτοντας στον κόσμο ποιος είσαι	49

Βρες τα όριά σου	51
Επαναλαμβάνουμε το πρόβλημα και τη διαδικασία.....	54
Αλκοόλ – φίλος ή καταστροφή;.....	55
Είσαι ώριμος για μερικές σκληρές αλήθειες;.....	58
Κάποια άσχημα παραδείγματα	60
Τι κερδίζεις από το να έχεις κακή όραση;.....	62
Το δίπλωμα οδήγησης και το εγώ.....	64
Οι εσωτερικές σου δυνάμεις.....	66
Αποκατάσταση – η αναδημιουργία του μέλλοντος	68
Αυτολύπηση	71
Αφήνοντας τη μεταβατική περίοδο να περάσει	73
Διαφορετικοί τρόποι να βλέπεις.....	74
<i>Άνθρωποι με απώλεια κεντρικού οπτικού πεδίου</i>	74
<i>Άνθρωποι με νυσταγμό</i>	74
<i>Άνθρωποι με απώλεια περιφερικού οπτικού πεδίου</i>	74
<i>Άνθρωποι με μειωμένη οπτική οξύτητα, φυσιολογική περιφερική όραση και φυσιολογικές οφθαλμικές κινήσεις</i>	75
Ο οπτομέτρης έχει τον λόγο.....	76
Οι δυνατότητες είναι πολλές.....	76
Τα συμπεράσματα του οπτομέτρη	78
Δεν είναι επικίνδυνο να χρησιμοποιείς τα μάτια σου.....	80
Οι άλλες αισθήσεις.....	82
Όταν χάνεις κάτι και πρέπει να ψάξεις.....	83
Συναντήσεις και χαιρετισμοί	84
Άνθρωποι που χαιρετούν	84
Άνθρωποι που δεν χαιρετούν.....	84
Κινηματογράφος και θέατρο.....	85
Άσκηση και αθλητισμός	86
Συνάντηση με τον σύντροφο της ζωής σου.....	87
Αναπηρική σύνταξη ή επάγγελμα για τυφλούς;.....	88
Εργασία	89
Υποτροπή	91
Έχεις έναν νοητό χάρτη με τη δική σου κοσμοθεωρία	93
Προτερήματα και αδυναμίες.....	95

Κάποιον για να μιλήσεις.....	96
Όλα όσα μπορώ	98
Κάνε μια λίστα με ό,τι καταφέρνεις πολύ καλά (απογραφή των ικανοτήτων)	100
Μην το βάζεις κάτω και διεκδίκησε ό,τι μπορείς	101
Να είσαι ο εαυτός σου – να ζεις τη ζωή που θέλεις να ζήσεις.....	102
Επίλογος από την Μπούντιλ Γιένσσον	103



Πάρε ό,τι σου
προσφέρουν!



Τολμάς να δείξεις ποιος είσαι και
πώς είσαι;

Στον οποιονδήποτε;

Πρόλογος

Πέρασαν δέκα χρόνια από τότε που η πρώτη έκδοση αυτού του βιβλίου δημοσιεύτηκε στα σουηδικά – η αγγλική έκδοση δημοσιεύτηκε το 2005.

Τον Μάιο του 2003, διοργανώσαμε ένα μικρό πάρτυ για την έκδοση του βιβλίου στο Μουσείο Κορνέλις Βρέεσβικ στην Παλιά Πόλη της Στοκχόλμης. Ήμουν περιτριγυρισμένος από ανθρώπους, που σήμαιναν πολλά για μένα τότε, και πολλοί από αυτούς εξακολουθούν να αποτελούν μέρος της ζωής μου σήμερα. Και σύμφωνα με το κεφάλαιο «Ο νοητός σου χάρτης», είναι μέσα από αυτούς, μέσα από τα μάτια των άλλων, που βλέπω τον εαυτό μου. Επειδή το βιβλίο έχει εκδοθεί στα Αγγλικά, Αραβικά, Ουγγρικά, Ισλανδικά, Λιθουανικά, Ιταλικά και Γερμανικά, μπόρεσα να ακούσω τις σκέψεις πολλών ανθρώπων σχετικά με τα συγγράμματά μου. Μετά το συνέδριο *Vision 2005* στο Λονδίνο, όπου έβγαλα ομιλία με θέμα «Ροκ εν ρολ και αποκατάσταση», ανέβασα στο διαδίκτυο τόσο την αγγλική όσο και τη σουηδική έκδοση του βιβλίου.

Φυσικά, υπάρχουν άνθρωποι που δεν συμφωνούν μαζί μου. Στο βιβλίο «*Εκπαίδευση όρασης με οπτικά*» (*Vision Training with Optics*), που εκδόθηκε το 1975, ο φίλος μου και συν-συγγραφέας Έργιαν Μπέκμαν κι εγώ δηλώνουμε, ότι υπάρχουν άνθρωποι με χαμηλή όραση που είναι τυφλοί και άνθρωποι με χαμηλή όραση που είναι βλέποντες. Αυτοί που επιδιώκουν διάφορους τύπους οικονομικής αποζημίωσης θέλουν φυσικά να είναι όσο το δυνατόν πιο τυφλοί και έχουν εκφράσει την άποψη, ότι ο δικός μου τρόπος να χρησιμοποιώ την όρασή μου στο μέγιστο, δεν είναι κάτι που τους ενδιαφέρει. Παρ' όλα αυτά, από το 2003 έχουμε αναπτύξει το πρόγραμμα «*Βλέπε περισσότερο*» (*See More*) για τα παιδιά, τα οποία μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα κιάλια όσο το δυνατόν νωρίτερα, καθώς και το υλικό «*SEnior*», το οποίο επιτρέπει στους ανθρώπους να χρησιμοποιούν πλήρως την όρασή τους παρά τις ηλικιακές αλλοιώσεις στην ωχρά κηλίδα (AMD). Στο βιβλίο «*Εκπαίδευση όρασης*», θα βρεις εκπαιδευτικό υλικό για άτομα με χαμηλή όραση τα οποία είναι πιο δραστήρια (2005). Το κεφάλαιο του Γιέργκεν Γκούσταφσον σε αυτό το βιβλίο εξελίχθηκε σε διδακτορική διατριβή, «*Οπτικά για Άτομα με Χαμηλή Όραση*» (*Optics for People with Low Vision*), και εγώ κάνω ποδήλατο περισσότερο από ποτέ, γνωρίζοντας τώρα ακριβώς που βρίσκεται ο BAT μου, 12 μοίρες αριστερά, κάθετα δυτικά.

Η συντομογραφία BAT παρουσιάστηκε στο βιβλίο «*Το μικρό βιβλίο για την όραση*» (*The Small Book on Vision*) και είναι συντομογραφία του σουηδικού όρου *Βέλτιστος Αμφιβληστροειδικός Τόπος* (*Bäst NäthinnePlatsen: the Best Retina Position*). Εάν γνωρίζετε σε ποιο σημείο λειτουργεί καλύτερα ο αμφιβληστροειδής σας, μπορείτε να προσανατολίσετε το βλέμμα σας, έτσι ώστε το αντικείμενο, που θέλετε να δείτε να πέσει μέσα σε αυτό το πεδίο. Τα BAT τεστ θα σας δώσουν τις απαντήσεις που χρειάζεστε.

Ωστόσο, αυτά τα τεχνικά και παιδαγωγικά μέρη δεν είναι τα πιο σημαντικά. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να κάνουμε «coming out», να αποκαλύψουμε ότι έχουμε αναπηρία όρασης, να είμαστε αυτό που είμαστε σε κάθε δεδομένη στιγμή. Οποιαδήποτε στιγμή. Οπουδήποτε. Με οποιονδήποτε τρόπο. Δεν είμαστε οι ίδιοι άνθρωποι συνεχώς. Αυτό

αλλάζει ανάλογα με τα εσωτερικά μας συναισθήματα και τις εξωτερικές συνθήκες: για παράδειγμα, από το ποιος είναι μαζί σου εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή ή πόσο δυνατή είναι η βροχή. Αλλά το άτομο που είσαι εκείνη τη στιγμή, αυτός είσαι. Η χαμηλή σου όραση παραμένει όμως η ίδια.

Αλλά, μην κάνεις την οπτική σου αναπηρία χειρότερη από όσο πρέπει, και μην προσποιείσαι ότι έχεις καλύτερη όραση από αυτήν που έχεις. Τραβάς το ενδιαφέρον των άλλων ανθρώπων επειδή είσαι συχνά ο μόνος με αναπηρία όρασης, αλλά αυτό το ενδιαφέρον θα εξασθενίσει μετά από λίγο. Ποιος είσαι ως πρόσωπο; Η οπτική σου αναπηρία δεν είναι το μόνο στοιχείο της προσωπικότητάς σας, ούτε το πιο σημαντικό!

Έχω μάθει να χρησιμοποιώ πάντα υποστήριξη από βοηθό οδηγό σε μεγάλα αεροδρόμια, αλλά μπορώ να βρω το δρόμο μου σε μέρη όπου έχω ξαναπάει. Ίσως χρειαστεί να ανεχτείς κάποιους βοηθούς οδηγούς, οι οποίοι θα σε αντιμετωπίζουν σαν να είσαι λιγότερο άνθρωπος, λόγω της χαμηλής σου όρασης, αλλά αυτό είναι προτιμότερο από το να ανησυχείς μην χαθείς.

Φυσικά, είναι λυπηρό να μην μπορώ να απολαύσω τη φυσική ομορφιά ενός ανθρώπου, ένα ηλιοβασίλεμα ή άλλα ενδιαφέροντα και όμορφα πράγματα στη ζωή, τα οποία οι άλλοι μπορούν ή το ότι δεν μπορώ να διαβάσω πινακίδες. Αλλά δεν καταριέμαι πλέον την μοίρα μου. Παρ' όλα αυτά, επιτρέπω στον εαυτό μου μια ορισμένη ποσότητα θλίψης. Μια δόση μελαγχολίας, όταν για παράδειγμα συναντώ παλιούς συμμαθητές μου σε μια επέτειο. Αλλά είναι ταυτόχρονα σημαντικό να δίνω το παρών σε τέτοιες εκδηλώσεις, επειδή αυτοί οι άνθρωποι με γνωρίζουν από παλιά. Βοηθάει να δείχνω, ότι έχω ζήσει και εγώ μια καλή ζωή, δεδομένης της κατάστασης, όπως και εκείνοι.

Τώρα απομένει το υπόλοιπο της ζωής μου, και ανυπομονώ να παραμείνω πολυάσχολος, να περνάω χρόνο με τους αγαπημένους μου και να σχεδιάζω νέα εγχειρήματα. Τρία πράγματα, που λέγεται ότι συνθέτουν μια ευτυχισμένη ζωή και που εύχομαι να έχουν και οι άλλοι. Κανείς δεν πρέπει να είναι θύμα. Αυτό και όλα τα υπόλοιπα, τα οποία πραγματεύεται αυτό το βιβλίο εξακολουθούν να ισχύουν.

Κρίστερ Τντε, 66 χρονών, Κάρλσταντ, Αύγουστος, 2013

Ευχαριστίες

Χάρη στους παρακάτω ανθρώπους, μπορείς τώρα να διαβάσεις ή να ακούσεις αυτό το βιβλίο στα αγγλικά.

Όταν δούλευα στο Πανεπιστήμιο της Λουντ, στο Certec, είχα μια πολύ καλή γειτόνισσα. Δίπλα σε μένα και τον Δρ Γιέργκεν Γκούσταφσον είχε το γραφείο της η κυρία Έιλιν Ντίνερ - μια Αμερικανίδα που έμελλε να ζήσει τη ζωή της στην ψυχρή Σουηδία. Είναι γνωστή για δύο λόγους - ο ένας εκ των οποίων είναι το υπέροχο γέλιο της. Τη ρώτησα αν ήθελε να μεταφράσει το βιβλίο μου «Se dåligt Må bra» (See Bad Feel Good - Κακή όραση καλή διάθεση) στα αγγλικά. Έκανε εξαιρετική δουλειά και τώρα, δέκα χρόνια μετά τη δημοσίευση του βιβλίου στο διαδίκτυο, θα ήθελα να την ευχαριστήσω για άλλη μια φορά.

Ένα άλλο ενδιαφέρον πρόσωπο στη ζωή μου είναι ο Δρ Άριες Αρντίτι. Αν ζούσα στη Νέα Υόρκη, θα ήθελα να είναι ο καλύτερός μου φίλος ή ο αδελφός μου. Όταν μιλήσαμε στο συνέδριο «Προς την Μείωση των Παγκοσμίων Επιπτώσεων της Χαμηλής Όραση» (Towards the Reduction of the Global Impact of Low Vision), που πραγματοποιήθηκε στη Νορβηγία το 2004, εντυπωσιάστηκα όταν μου είπε ότι είχε τα οικονομικά μέσα να κάνει την ιδέα πραγματικότητα. Αυτό συνέβη ένα χρόνο πριν από το «Vision 2005» στο Λονδίνο, όπου παρουσίασα το δικό μου δώρο στον κόσμο - αυτό το βιβλίο. Κυκλοφόρησε στα σουηδικά το 2003 και μέχρι σήμερα έχει μεταφραστεί σε επτά γλώσσες: Ισλανδικά, Λιθουανικά, Ουγγρικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Αραβικά και Αγγλικά. Όλες οι ξένες εκδόσεις βασίζονται στην αγγλική μετάφραση - οπότε χωρίς όλους αυτούς τους ανθρώπους - τίποτα από όλα αυτά δεν θα ήταν δυνατό. Ο Άριες Αρντίτι διάβασε το χειρόγραφο και παρείχε σε μένα και την Έιλιν Ντίνερ πολλές χρήσιμες συμβουλές, για το πώς να βελτιώσουμε την αγγλική έκδοση, κάνοντας το κείμενο όσο το δυνατόν πιο κατανοητό.

Σε αυτή την έκδοση οι προσκεκλημένοι συγγραφείς μοιράζονται επίσης μερικά από τα προηγούμενα θέματά τους. Ο Δρ Γιέργκεν Γκούσταφσον, ο αγαπημένος μου φίλος, μοιράζεται συγγραφικό του υλικό σχετικά με τα οπτικά και η ομότιμη καθηγήτρια, Μπούντιλ Γιένσσον, συμβάλλει με ένα υπέροχο επίλογο. Ένας άλλος προσκεκλημένος συγγραφέας είναι ένας παλιός μου φίλος, και ένας από τους λίγους ανθρώπους με οπτική αναπηρία που γνωρίζω, ο κ. Τέππας Φόγκελμπεργκ. Είναι ο πιο έξυπνος άνθρωπος που γνωρίζω όσον αφορά το διάλογο και τις πνευματώδεις παρατηρήσεις, και αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο πολλοί Σουηδοί τον ακούν στο Σουηδικό Ραδιόφωνο, όπου παρουσιάζει το πρωινό πρόγραμμα Call P1. Κάποιοι άνθρωποι λατρεύουν να τον μισούν και πάντα τους ρωτάω: Τότε γιατί τον ακούτε;

Τέλος, η ευγνωμοσύνη μου απευθύνεται στη Δρ Άννε Κορν. Είναι η αδελφή μου με τη χαμηλή όραση, που συνταξιοδοτήθηκε πριν από μερικά χρόνια, κάτι που - για τους δικούς μου εγωιστικούς λόγους - δεν μου αρέσει και τόσο πολύ. Αλλά σε καταλαβαίνω, Άννε. Μερικές φορές η χαμηλή όραση γίνεται υπερβολικά απαιτητική και τα πανεπιστήμια δεν υποστηρίζουν πάντα τους καλούς, τους στοχαστές. Η Άννε ανήκει σε αυτούς και στον στενό κύκλο των φίλων μου. Σε ευχαριστώ για τα ευγενικά λόγια που αφιερώνεις σε μένα και τους αναγνώστες στον αγγλικό πρόλογο.

Λοιπόν αν αισθάνεστε ότι δεν σας έχω ευχαριστήσει αρκετά τα τελευταία πέντε χρόνια, πιθανώς έχετε δίκιο. Αλλά τώρα, επιτέλους, εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου, που έχω καταφέρει να ολοκληρώσω αυτό το βιβλίο χάρη στα σχόλια των φίλων μου από το Καμερούν, του Γιώσεφ και του Γιόνσον, μαθητών μου στο Αμμάν της Ιορδανίας, τον Νοέμβριο του 2010. Με ανάγκασαν να φτιάξω έναν πίνακα περιεχομένων και ο Άριες Αρντίτι μου εξέφρασε τις σκέψεις του για ανθρώπους με κακή συμπεριφορά στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας τον Οκτώβριο.

Άνθρωποι με οπτικές αναπηρίες βρίσκονται παντού και το να έχεις χαμηλή όραση σημαίνει ότι θα αντιμετωπίζεις πάντοτε προκλήσεις. Ένα από τα ρητά μου είναι ότι ακόμα και ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι με αναπηρία όρασης πρέπει να κάνουν «coming out» κατά καιρούς, και να αποκαλύπτουν την αναπηρία τους, για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις με καλύτερο τρόπο.

Με ευγνωμοσύνη και καλή ελπίδα για το μέλλον.

Κρίστερ Ίντε

Κάρλσταντ, Σεπτέμβριος, 2013

Πρόλογος της Δρ Άννε Κορν

Όπως ο Κρίστερ Ίντε έχω και εγώ χαμηλή όραση αλλά εγώ δεν έχασα ποτέ την όρασή μου. Ποτέ δεν ανησύχησα μήπως εξασθενήσει ακόμα περισσότερο η όρασή μου ή μήπως οι παλιοί μου φίλοι αρχίσουν να με βλέπουν διαφορετικά από ό,τι με έβλεπαν εχθές. Η χαμηλή μου όραση είναι αποτέλεσμα μιας κατάστασης, που υπήρχε από τη γέννησή μου. Έτσι, δεν έχω βιώσει ποτέ τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες για τις οποίες γράφει ο Κρίστερ Ίντε, καθώς περιγράφει το δικό του ταξίδι από την καλή όραση στην κακή και από την κακή όραση στην καλή διάθεση. Παρόλο που και ο Κρίστερ και εγώ έπρεπε να συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί μεν ο καθένας μας να έχει κακή όραση, έχει όμως καλή διάθεση, τα ταξίδια μας ήταν πολύ διαφορετικά.

Όταν οι άνθρωποι αποκτούν κακή όραση εξαιτίας της εκδήλωσης μιας οπτικής βλάβης, δεν αναγκάζονται μόνο να προσαρμοστούν σε μια αλλαγή στο πώς τους φαίνεται ο κόσμος, αλλά αναγκάζονται να βιώσουν μια αλλαγή του τρόπου με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους. Ανησυχούν για το τι θα τους συμβεί και επανεκτιμούν το ποιοι είναι και πώς θα αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Ο Κρίστερ έχει γράψει ένα βιβλίο που οι Αμερικανοί θα μπορούσαν να πουν ότι «τα λέει κατά πρόσωπο».

Παρουσιάζει στον αναγνώστη τις προσωπικές του αντιδράσεις, σαν να είναι κάποιος με τον οποίο μπορεί να μοιραστεί μια στενή φιλία. Τίποτα δεν είναι κρυφό. Τα πάντα μπορούν να ειπωθούν. Λέει αυτό που αισθάνεται ότι ο αναγνώστης χρειάζεται να ακούσει.

Αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο επειδή χάνεις την όρασή σου ή έχεις επίκτητη αναπηρία όρασης η οποία έχει σταθεροποιηθεί, ξέρω ότι αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει στο ταξίδι σου για να νιώσεις καλά ξανά. Αν είσαι προσφιλές πρόσωπο ενός ατόμου που βιώνει απώλεια όρασης, ή φίλος, ή ακόμη και εργοδότης κάποιου που βιώνει αυτή τη μετάβαση από την καλή όραση στην κακή όραση, ξέρω ότι αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι περνάει.

Στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή έχω γνωρίσει ανθρώπους από διάφορες ηλικιακές ομάδες, οι οποίοι έχουν χάσει μέρος ή όλη την όρασή τους. Όταν ένας ενήλικας μιλάει για τις ανησυχίες του, ότι θα γίνει εξαρτημένος επειδή πρέπει να παραδώσει την άδεια οδήγησης, ή όταν μια έφηβη μου λέει ότι ανησυχεί ότι τα αγόρια δεν θα της ζητήσουν να βγούνε ραντεβού αν χρησιμοποιεί το οπτικό της βοήθημα, είμαι σε θέση να ακούσω και να προσφέρω κάποια λόγια παρηγοριάς και κάποιες στρατηγικές προς χρήση. Τώρα, έχοντας διαβάσει το βιβλίο *«Κακή όραση καλή διάθεση»*, καταλαβαίνω καλύτερα τι μπορεί να αισθάνονται, ειδικά όσοι έχουν επίκτητη αναπηρία όρασης. Έχοντας διαβάσει το βιβλίο *«Κακή όραση καλή διάθεση»*, μπορώ επίσης να τους διαβεβαιώσω, αν και μπορεί να μην το πιστεύουν αυτή τη στιγμή, θα έρθει κάποια στιγμή που θα νιώσουν καλά.

Ακόμα και όσοι από εμάς έχουμε χαμηλή όραση εκ γενετής, χρειαζόμαστε να διαβάσουμε αυτό το βιβλίο για να μας υπενθυμίσει ότι το σημείο του να έχεις κακή όραση και να

αισθάνεσαι καλά, έρχεται σε διαφορετικούς ανθρώπους μέσα από διαφορετικά ταξίδια.
Ευχαριστώ Κρίστερ!

Άννε Λ. Κορν

Καθηγήτρια Ειδικής Αγωγής, Οφθαλμολογίας και Οπτικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο
Βάντερμπιλτ.

Πρόλογος του Τέππας Φόγκελμπεργ, μιας πασίγνωστης προσωπικότητας της Σουηδικής ραδιοφωνίας

Το να έχεις αναπηρία όρασης μοιάζει μερικές φορές, και κυριολεκτικά είναι, σαν να ψάχνεις στο σκοτάδι. Αυτό μπορεί να είναι μια πολύ απομονωτική εμπειρία. Ποιος είμαι εγώ; Και πού πηγαίνω; Αυτές οι ερωτήσεις δεν είναι εύκολο να απαντηθούν, ακόμη και από όσους βλέπουν καλά. Ποιος καθρέφτης μπορεί να αντικατοπτρίσει το πώς αισθάνομαι, στην κατάσταση που βρίσκομαι, και στην οποία στέκομαι ολομόναχος;

Το να χτίσεις μια προσωπικότητα είναι μεγάλο εγχείρημα και όσοι έχουν μειωμένη όραση μπορεί να βιώνουν την κατάστασή τους ως μια ατέρμονη προσβολή ή παραδόξως η χαμηλή όραση μπορεί επίσης να είναι και ανακουφιστική: Είμαι άρρωστος - άρα υπάρχω!

Αλλά γιατί θα πρέπει να είμαι ικανοποιημένος με λιγότερα; Και επειδή μόνο και μόνο είμαι τυφλός, δεν θέλω να βιώσω καμία από αυτές τις παγίδες ο ίδιος.

Τα μάτια μου δεν λειτουργούν πια, και αφού δεν υπάρχει τίποτα που μπορεί να γίνει γι' αυτό, είναι καλύτερα να αποδεχτώ τα πράγματα όπως είναι. Ή όπως μου είπε κάποτε ο Κρίστερ στο τηλέφωνο, όταν ήμουν στα πρόθυρα να πνιγώ, αλλά ήθελα να κάνω ένα τελευταίο τηλεφώνημα:

«Δεν ΕΙΣΑΙ τα μάτια σου», μου είπε με φιλικό, αντικειμενικό τρόπο και ο κόμπος στο στομάχι μου χαλάρωσε. Ήταν κατά την περίοδο που δεν ήθελα να παραδεχτώ στον εαυτό μου ότι είχα αναπηρία όρασης. Αλλά αν έχεις ένα πρόβλημα και το αρνείσαι, έχεις ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ πρόβλημα. Το να παραμένεις διχασμένος δεν είναι καθόλου ευχάριστο, αλλά όταν αρχίζεις να αποδέχεσαι την κατάστασή σου, μπορείς να καταφέρεις σχεδόν τα πάντα, όπως όλοι οι άλλοι.

Ευτυχώς, του Κρίστερ Ίντε του έχει λασκάρει μια βίδα, που σημαίνει ότι μεταξύ άλλων μπορεί να «βλέπει» τις αιτιακές σχέσεις ταυτόχρονα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Το να περνάω χρόνο μαζί του στην ανεπίσημη και ανορθόδοξη κοινωνία των τυφλών και μερικώς βλεπόντων ενίσχυσε την άποψή μου ότι μια ανθρώπινη ύπαρξη είναι πρώτα και κύρια απλά μια ανθρώπινη ύπαρξη. Αν έχεις και εσύ μερική όραση, μπορείς να κάνεις κάτι για ό,τι μπορεί να αλλάξει. Τότε τα πράγματα έχουν βασικά όπως και για όλους τους άλλους. Μπορείς να ζεις τη ζωή σου, όσο πιο πλούσια γίνεται. Είμαι απόλυτα πεπεισμένος ότι αυτό το βιβλίο μπορεί να διαπεράσει την ομίχλη, ακόμη και για εκείνο το πρόσωπο που δεν μπορεί πλέον να διακρίνει με τα δικά του τα μάτια τα ορόσημα κατά μήκος του δαιδαλώδους δρόμου της ζωής.

Τέππας Φόγκελμπεργ

Ένα βιβλίο στοχασμού για μια καλή ζωή

Αυτό είναι ένα βιβλίο στοχασμού για εσένα, που θέλεις να γίνεις πιο ολοκληρωμένος άνθρωπος και που αισθάνεσαι ότι η κακή σου όραση αποτελεί εμπόδιο στο δρόμο για μια ολοκληρωμένη, αυθεντική, ευημερούσα και καλή ζωή.

Και εσύ, που είσαι συγγενής, μπορείς να διαβάσεις αυτό το βιβλίο για να μάθεις να δείχνεις κατανόηση και να μπορείς να στηρίζεις και να συμπεριφέρεσαι σωστά σε εκείνον, που δεν βλέπει καλά και θέλει να νιώσει καλύτερα.

Θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους φίλους, που μας χαιρετούν και λένε «γεια» σε εμάς που έχουμε χαμηλή όραση και κατά συνέπεια δεν μπορούμε να τους αναγνωρίσουμε, όταν συναντιόμαστε στο δρόμο. Σας ευχαριστώ που μας λέτε, ποιοι είστε, όταν συναντιόμαστε. Αυτό στην πραγματικότητα μας δίνει την δυνατότητα να λειτουργούμε το ίδιο καλά και ίσως το ίδιο άσχημα όπως και πολλοί άλλοι.

Θα ήθελα επίσης να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε εσένα, που διαβάζεις αυτό το βιβλίο και στη συνέχεια μου στέλνεις τα σχόλιά σου, ώστε να μπορέσουμε να μάθουμε ο ένας από τον άλλον. Μη διστάσεις να μου γράψεις: krister@inde.nu

Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να μάθω, αν οι εμπειρίες μου και οι συμβουλές που έχω να προσφέρω σε βοήθησαν ή αν έχεις κάτι να προσθέσεις. Γράψε μου!

Στο τελευταίο κεφάλαιο, η Μπούντιλ Γιένσον θα σου δώσει ακόμα μία συμβουλή, η οποία είναι να γράψεις το δικό σου βιβλίο. Αλλά διάβασε αυτό εδώ πρώτα, ώστε να αντλήσεις έμπνευση για να διηγηθείς τη δική σου ιστορία.

Κρίστερ Ίντε

Πριν από 35 και πλέον χρόνια

Τώρα έχουν περάσει πάνω από 35 χρόνια από τότε που άρχισα να μαθαίνω τι σημαίνει να ζεις με αναπηρία όρασης. Μετά από όλα αυτά τα χρόνια, θα πίστευε κανείς ότι έχω προσαρμοστεί στην νέα κατάσταση και είμαι σε θέση να τα διαχειρίζομαι όλα χωρίς προβλήματα. Αλλά δεν είναι έτσι. Σχεδόν καθημερινά αποκτώ νέες εμπειρίες, τόσο θετικές όσο και αρνητικές.

Αυτό το βιβλίο βασίζεται στο απόφθεγμα: Κακή όραση καλή διάθεση. Αυτό δεν σημαίνει ότι το ένα ακολουθεί αυτόματα το άλλο, αλλά μάλλον ότι δεν είναι αντιφατικά. Μπορώ να σε διαβεβαιώσω γι' αυτό!

Υπάρχει και μια άλλη πλευρά να ανακαλύψεις, μόλις μάθεις την τέχνη του να ζεις τη ζωή ενός ατόμου με αναπηρία όρασης. Ή μια ζωή όπου η οπτική σου αναπηρία είναι μέρος της προσωπικότητάς σου, αλλά όχι το μόνο που έχεις μπροστά στα μάτια σου. Γιατί είναι τότε, όταν η ολιστική προσέγγιση γίνει πιο σημαντική και μεγαλύτερη από την απώλεια της όρασης, που η ζωή αποκτά ξανά κατεύθυνση, νόημα, ρυθμό και χαρά. Αυτό συμβαίνει όταν μπορούμε να βασιστούμε στο ότι οι άνθρωποι γύρω μου και γύρω σου, μας συμπαθούν γι' αυτό που είμαστε, και πιστεύουν στις ικανότητες και τις δυνατότητές μας.

Όλοι έχουμε την δυνατότητα να συμμετέχουμε στην κοινωνία με ίσους όρους και αυτό περιλαμβάνει το δικαίωμα του να είμαστε διαφορετικοί.

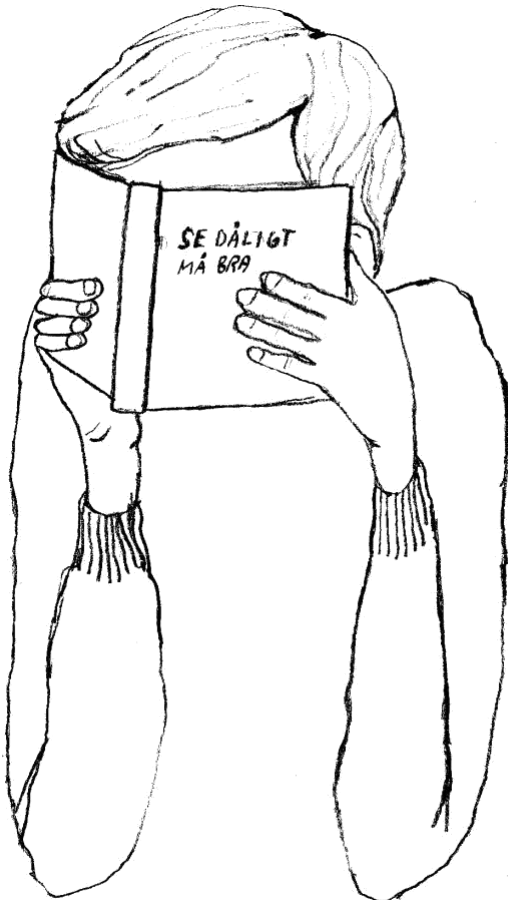
Θα σου κάνω πολλές ερωτήσεις σε αυτό το βιβλίο, μόνο και μόνο για να μπορέσεις να κάνεις μία παύση ή να αφήσεις το βιβλίο και να σκεφτείς πώς είναι στ' αλήθεια τα πράγματα. Θα πρέπει να το ανεχτείς αυτό, γιατί όταν οι άνθρωποι είναι τόσο διαφορετικοί όπως είμαστε εμείς - εσύ κι εγώ - τότε πρέπει να προβληματιστεί κανείς και να αποφασίσει πώς πρέπει και θέλει να είναι. Ίσως περισσότερο, απ' ό,τι όταν ζει κανείς απλά μια βαρετή φυσιολογική ζωή, όπου δεν συμβαίνει τίποτα.

Εκείνος ο άνθρωπος, ο οποίος μαθαίνει να ζει μια φυσιολογική ζωή, στην οποία επιλύει συνέχεια προβλήματα και προχωρά, θα αποκτήσει αναμφίβολα περισσότερες εμπειρίες και γνώσεις, από ό,τι ένας άνθρωπος, ο οποίος επιλέγει να αποφεύγει και να καταπιέζει τις δυστυχίες, που προκύπτουν με τη πάροδο των χρόνων. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο είδος δύναμης, το οποίο θα αναδείξουμε σε αυτό το βιβλίο.

Όταν αντιδρούμε σε αλλαγές

Λέγεται ότι ο άνθρωπος αναζητά συνεχώς την αρμονία, την ισορροπία και τη σταθερότητα. Είναι μέσα από αυτήν την ασφάλεια, που αναζητούμε την περιπέτεια.

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή ως φυσιολογικές αναπτυξιακές φάσεις, καθώς μεγαλώνουμε, γινόμαστε έφηβοι, παντρευόμαστε, και κάνουμε παιδιά, και μεγαλώνουμε και ούτω καθεξής, ονομάζονται φυσιολογικές αναπτυξιακές αλλαγές. Ακόμα και αν είναι αρκετά δύσκολες, διαφέρουν από τις τραυματικές, εντελώς απροσδόκητες αλλαγές.



Πόσο μεγάλη αλλαγή είναι να διαβάζεις
από τόσο κοντά;

Στον οφθαλμίατρο

Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο, από το να λαμβάνεις ένα ανεπιθύμητο μήνυμα ή ένα μήνυμα, το οποίο ούτε στους χειρότερους σου εφιάλτες δεν φανταζόσουν ποτέ ότι θα λάβεις.

- Έχετε μια κληρονομική οφθαλμική ασθένεια, που ονομάζεται νόσος του Λέμπερ και συνήθως εκδηλώνεται έτσι όπως την έχετε εσείς. Στο κέντρο του αμφιβληστροειδούς υπάρχει μια περιοχή που ονομάζεται ωχρά κηλίδα και όταν πάσχει κάποιος από τη νόσο Λέμπερ, αυτή η ωχρά κηλίδα συνήθως εξαφανίζεται. Πρώτα στο ένα μάτι και μετά - δυστυχώς - και στο άλλο μάτι. Και αυτό ακριβώς διαπιστώσαμε, ότι συνέβη και σε εσάς.

- Όχι, δυστυχώς... Πολλοί άνθρωποι έχουν ερευνήσει και μελετήσει τη συγκεκριμένη ασθένεια, αλλά δεν υπάρχει προς το παρόν κάποια θεραπεία ή αντιμετώπιση. Ούτε τα γυαλιά θα βοηθήσουν, καθώς δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με το οπτικό σύστημα των ματιών. Αυτό που χρειάζεστε είναι μεγέθυνση, τόσο από μακριά όσο και από κοντά, για να βλέπετε πολύ καλύτερα αυτό που θέλετε να δείτε. Θα γράψω τώρα ένα παραπεμπτικό για το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης και θα φροντίσω να πάτε εκεί όσο το δυνατόν συντομότερα.

- Ναι, γράφω στο παραπεμπτικό για το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης ότι πρέπει να σας δοθεί προτεραιότητα, επειδή έχετε ακόμα πολλά πράγματα να κάνετε στη ζωή σας. Κατά τα άλλα, είστε απολύτως υγιής.

- Υπάρχουν πολλά βοηθητικά μέσα, τα οποία σίγουρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Αλλά όπως είπαμε, δεν υπάρχει δυστυχώς κάποια ιατρική θεραπεία, που μπορούμε να σας προσφέρουμε.

Τελεία και παύλα. Δεν έχεις πουθενά να δραπετεύσεις. Είναι γεγονός. Είσαι παγιδευμένος και δεν υπάρχει κανένα κλειδί για την ανύπαρκτη πόρτα.

Το σοκ

Είναι σαν σοκ: Έχεις χάσει την όρασή σου και αυτό είναι μία κόλαση. Μια κόλαση που δεν επέλεξες, για την οποία δεν φταις και την οποία μισείς τόσο πολύ, που θέλεις να αποφεύγεις να την πιστεύεις, να τη σκέφτεσαι και προτιμάς να την καταπιέξεις ολοκληρωτικά. Απλά, δεν συνέβη.

Το σοκ είναι ένας μεγάλος φόβος, ο οποίος εμφανίζεται όταν έρχεται κανείς αντιμέτωπος με κάτι, που δεν ξέρει πώς να το χειριστεί με σωστό τρόπο.

Σαν μια πρώτη αντίδραση του σοκ εμφανίζεται συχνά μια κατάσταση αναισθησίας. Παγώνεις, το σώμα σου γίνεται άκαμπτο και θέλεις να ουρλιάξεις αλλά δεν μπορείς. Ή μπορεί να ουρλιάξεις ή να αντιδράς με κάποιον άλλο τρόπο. Μερικές φορές με πολύ βίαιο τρόπο. Οι αντιδράσεις του σοκ μπορεί να είναι πολλές και τις βλέπουμε σε ταινίες, όπου εκφράζονται με ποικίλους δραματικούς τρόπους. Συνήθως προέρχονται από το φόβο για κάτι νέο, τρομακτικό και ανεπιθύμητο.

Δεν μπορείς να ελέγξεις την παράλυση, ούτε τις βίαιες αντιδράσεις, ακόμη και αν προσπαθείς. Τρομάζεις τόσο πολύ που δεν μπορείς, δεν θέλεις ή δεν έχεις δυνάμεις να υπερασπιστείς τον εαυτό σου. Οι συνήθεις μηχανισμοί άμυνας δεν λειτουργούν, και το σοκ πρέπει να περάσει πριν καταλάβεις το γιατί και το τι συμβαίνει στον εαυτό σου και στα μάτια σου.

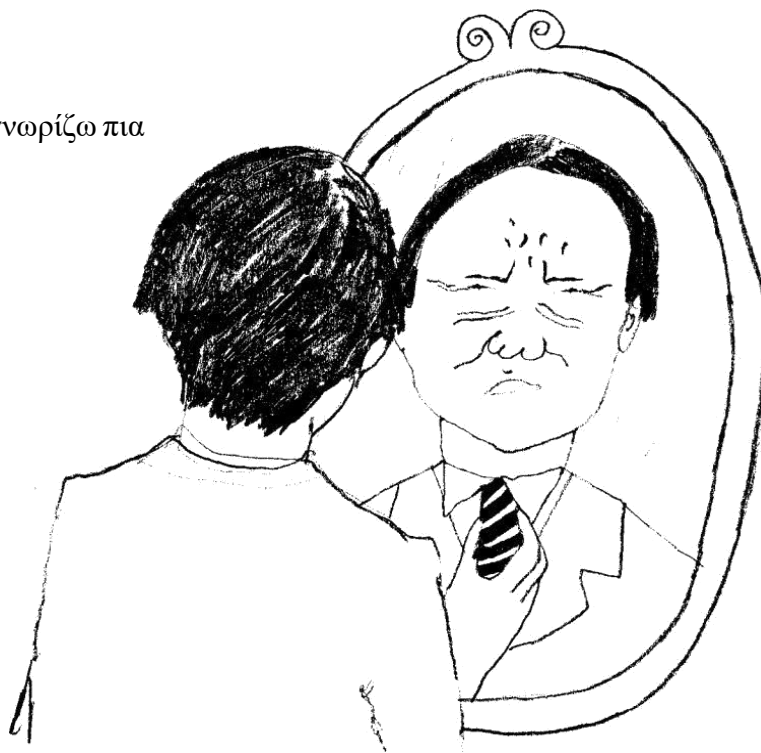
Η φάση του σοκ διαρκεί διαφορετικό χρονικό διάστημα σε κάθε άνθρωπο. Από λίγα λεπτά, έως και μια ολόκληρη ζωή. Αλλά είναι το ίδιο δυσάρεστη καθ' όλη τη διάρκεια.

Η κρίση

Τραυματικές αλλαγές ή κρίσεις είναι όταν συμβαίνει κάτι δραματικό, εντελώς απροσδόκητο. Όταν κάποιος κοντινός μας άνθρωπος φεύγει ξαφνικά από τη ζωή. Όταν σου συμβαίνει κάτι δυσάρεστο, που δεν το θέλεις καθόλου. Ή όταν τα μάτια σου υφίστανται έναν τραυματισμό ή μια ιατρική πάθηση, που δεν μπορεί να επηρεαστεί, να αντιμετωπιστεί ή να θεραπευτεί. Είναι οριστικό.

Αν διαβάσει κανείς το βιβλίο «Το ψυχικό τραύμα» του Γιούαν Κούλμπεργ, θα καταλάβει. Είναι το ίδιο πράγμα κάθε φορά. Το ίδιο σοκ, οι ίδιες αντιδράσεις και η ίδια δύσκολη πορεία επιστροφής στο μέλλον. Ακόμα και αν είναι εξατομικευμένο και διαφορετικό το πώς αντιδρά κανείς, συμπεριφέρεται και κρύβει ή δείχνει τον πόνο του, το κλάμα του, το άγχος του και την έκφρασή του. Κάθε άτομο έχει ένα φάσμα εκφράσεων στις οποίες καταφεύγει, όταν συμβαίνει κάτι απρόσμενο και κρίσιμο. Έπειτα παραμένουν οι πληγές για κάποιο χρονικό διάστημα - ένα χρόνο, μια δεκαετία, μια ζωή.

Βοήθεια! Δεν αναγνωρίζω πια
τον εαυτό μου!



Πένθος και δάκρυα

Σταδιακά το σοκ υποχωρεί. Είναι σαν να έχεις πέσει στο νερό και όλα σε πλημμυρίζουν. Συνειδητοποιείς πώς έχουν τα πράγματα. Τα πράγματα είναι όπως είναι. Αλίμονο μου! Τι θλίψη! Τα μάτια σου πέθαναν. Κλαις και θρηνείς αυτό που έχασες.

Δεν υπάρχει θεραπεία. Καμία βελτίωση. Καμία ελπίδα. Τίποτα. Μόνο κάποιου είδους αδιέξοδο σε ένα Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης. Τι θα πουν στη δουλειά, τι θα πουν οι γείτονες; Δεν μπορώ να κυκλοφορώ έτσι και να μην αναγνωρίζω τους ανθρώπους. Αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να προχωρήσει. Ποιος θα με βοηθήσει να ζήσω; Ερωτηματικό. Ερωτηματικό. Ερωτηματικό.

Ένας ενήλικας, ο οποίος κλαίει, το κάνει επειδή αυτός ή αυτή το έχει ανάγκη. Το κλάμα είναι σαν μια βαλβίδα που χρειάζεται η «ψυχή» για να απαλλαγεί από συναισθήματα, τα οποία δεν χρειάζεται να έχει αργότερα. Αυτός ή αυτή χρειάζεται απλώς κάποιον να κλάψει μαζί του, κάποιον που καταλαβαίνει την αξία του κλάματος και που ούτε υπερβαίνει αυτή την αξία, αλλά ούτε και φοβάται τη θλίψη.

Το κλάμα δεν απαιτεί παρηγοριά. Απαιτεί μόνο την παρουσία και τη σιωπή ενός άλλου φιλικού ανθρώπου. Το να μην χρειάζεται να κλαις μόνος σου, είναι από μόνο του παρηγοριά. Αργά ή γρήγορα, το κλάμα σταματά. Ο συμπονετικός πατέρας (ή μητέρα), που αφήνει το παιδί του να τελειώσει το κλάμα του, το γνωρίζει αυτό. Αυτό το γνωρίζει επίσης εκείνος, ο οποίος συναντά ένα πρόσωπο που επλήγη πρόσφατα από οπτική βλάβη, και που έχει συγκλονιστεί από την απώλεια της οπτικής του ικανότητας.

Αργά ή γρήγορα το κλάμα μετατρέπεται σε προβληματισμό και ερωτήματα και τότε είναι που πρέπει να βρεις κάποιον που να έχει τις απαντήσεις και να είναι επαγγελματίας ειδικός.

Αυτός που παρηγορεί

Είναι πολύ καλό σε μια τέτοια στιγμή, όταν είσαι τόσο λυπημένος, να είσαι με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Δεν χρειάζεται να είναι στενός συγγενής, μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε, αρκεί να ξέρει τι χρειάζεται ένας άνθρωπος που κλαίει.

Εσύ που κάθεσαι δίπλα ή απέναντί πρέπει απλά να είσαι σιωπηλός και να έχεις ως μοναδική αποστολή να βρίσκεσαι εκεί και αυτό που παρηγορεί δεν είναι ό,τι πιο πρόχειρο έχεις να πεις. Δεν είναι κουβέντες όπως...

- Θα περάσει σύντομα, όλα θα πάνε καλά... Η επιστήμη έχει προχωρήσει σήμερα και θα βρεθεί λύση...

Μα αυτό είναι που δεν πρόκειται να συμβεί. Δεν θα βρεθεί λύση.

Αυτό που χρειάζεται να ακούσει κανείς εκείνη τη στιγμή είναι ανθρώπους που λένε:

Τίποτα.

Απλά κάθονται εκεί στο πλευρό σου. Σε αγκαλιάζουν. Μοιράζονται τη θλίψη σου, σου λένε ότι μπορείς να κλάψεις ελεύθερα, ότι είναι φρικτό αυτό που περνάς, ότι είναι δύσκολο να είναι κανείς άνθρωπος και ότι δικαιούσαι να πενθείς και να σκέφτεσαι «ανάθεμα σε όλη την κακία που υπάρχει στον κόσμο». Κάπου εκεί μέσα στο κλάμα μπορεί να θέλεις να ακούσεις αυτό:

- Θα το ξεπεράσεις αυτό. Είσαι δυνατός. Είσαι μαχητής και όταν σταματήσεις να κλαις, θα το συζητήσουμε το πράγμα και θα είμαι εκεί όταν με χρειάζεσαι. Ακόμα κι αν η κατάσταση είναι πολύ δύσκολη τώρα θα το ξεκαθαρίσουμε σε λίγο καιρό, όταν θα ξέρουμε περισσότερα.

Ένα κομμάτι γαλάζιου ουρανού

Μετά από λίγο καιρό. Μετά από δύο ή τρεις ημέρες. Μετά από μια εβδομάδα ή τρεις, τέσσερις εβδομάδες ή μερικές φορές μετά από μερικούς μήνες, το πένθος και το κλάμα σταματούν. Η ομίχλη μπροστά από τα μάτια σου δεν έχει εξαφανιστεί, αλλά ξαφνικά αναγνωρίζεις τις σκέψεις σου, τα συναισθήματά σου και τον δικό σου τρόπο ύπαρξης. Είναι σαν να μπαίνεις σε ένα παλιό αυτοκίνητο, το οποίο έχεις να οδηγήσεις πολύ καιρό. Θυμάται κανείς πώς αντιδρά, πώς λειτουργεί και πώς θέλει να του συμπεριφέρονται. Θυμάσαι πώς το έκανες. (Πώς οδηγούσες ένα αυτοκίνητο... Αν και, φυσικά, δεν μπορείς να οδηγήσεις αυτοκίνητο πια. Το να οδηγείς αυτοκίνητο είναι μόνο μία από τις πολλές απώλειες).

Παρ' όλα αυτά έχεις μια νέα αίσθηση σαν μετά από ένα συννεφιασμένο μήνα να βλέπεις ξαφνικά τον ήλιο, ένα κομμάτι γαλάζιου ουρανού. Και μετά συννεφιάζει πάλι. Συσκότιση.

Και λίγες ημέρες αργότερα ο καιρός είναι πάλι καλός. Συνειδητοποιείς ότι υπάρχει ένας άπειρος αριθμός ερωτήσεων. Πώς λύνει κανείς αυτό το πρόβλημα; Στην πραγματικότητα, δεν ξέρεις τίποτα παραπάνω εκτός από το ότι ο καιρός έχει βελτιωθεί λιγάκι μέσα στο στήθος σου και αυτό είναι αρκετό για να σε κάνει να κινηθείς.

Η συνεχής επεξεργασία του πένθους

Όταν μιλάει κανείς με ανθρώπους που έχουν βιώσει την ίδια αμφιταλάντευση, θλίψη, απελπισία και άφωνη ύπαρξη, μπορούν να σου περιγράψουν πολλούς διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης και πένθους.

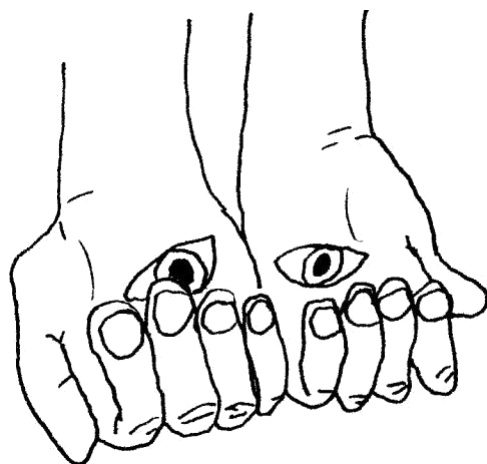
Κάποιοι στρέφονται σε κάποιον που μπορεί να ανταπεξέλθει και μεταφέρουν τα προβλήματά τους σε εκείνον, που έχει την ετοιμότητα και την δύναμη να αναλάβει όλη τη δυστυχία. Σαν βδέλλα κολλάνε και γίνονται πολύ εξαρτημένοι, υπερπροστατευμένοι και στην πραγματικότητα παθητικοί. Δεν τολμούν να πάνε για ψώνια, δεν τολμούν να αποφασίσουν και δεν τολμούν να ζήσουν παρά μόνο μέσω του αναπληρωτή τους.

Άλλοι καταλήγουν στο κενό. Δεν θέλουν να κάνουν πολλά, παρά ζουν τις μέρες χωρίς να έχουν στόχο ή σκοπό. Ένας σαραντάρης μου είπε ότι έκανε ταξίδια για να επισκεφθεί συγγενείς και ότι αυτό που του άρεσε ήταν τα ίδια τα ταξίδια. Όσο περισσότερο διαρκούσε το ταξίδι, τόσο το καλύτερο, γιατί ήταν πάντα πιο εύκολο να είσαι στο δρόμο παρά να φτάσεις. Το ταξίδι ήταν η χαρά, το να φτάσει εκεί ήταν το μεγαλύτερο πρόβλημα.

Μια άλλη συνήθης μέθοδος είναι να γυρνάει κανείς συνέχεια εδώ και εκεί και να μετράει την ώρασή του. Ειδικά σε οικεία μέρη κοιτάζει κανείς γύρω του, για να δει, αν μπορεί να δει, αυτό που μπορούσε να δει εχθές. Το ρολόι τοίχου στην κουζίνα, το χερούλι της πόρτας στην κρεβατοκάμαρα και ένα διακοσμητικό βάζο στο ράφι με τα βιβλία. Ο πειραματισμός και τα αποτελέσματα της συνεχούς «μέτρησης της ώρας» καθοδηγούνται συχνά από τη διάθεση. Αν έχει κανείς καλή διάθεση, βλέπει καλύτερα, ενώ αν έχει ξυπνήσει στο «χριστουγεννιάτικο πάρτι των απαισιόδοξων» τότε δεν βλέπει σχεδόν τίποτα.

Κάθε τόσο το κλάμα επανέρχεται σαν να πρέπει να ανοίξεις τη βαλβίδα και να βγάλεις λίγη θλίψη, όταν η πίεση στο στήθος σου γίνεται πολύ μεγάλη. Απελπισία ότι όλα έχουν καταστραφεί. Θλίψη που έχασες ό,τι πιο σημαντικό υπάρχει, την ώραση. Τα μάτια μου ήταν δύο αυτονόητοι φίλοι, δύο παιδικοί φίλοι, οι οποίοι θα ήταν πάντα το πιο αυτονόητο πράγμα στον κόσμο. Και τότε ξαφνικά πέθαναν. Όχι τελείως ίσως αλλά μετατράπηκαν σε δύο κακούς διαόλους, οι οποίοι συνεχώς φροντίζουν, πως να σε βάλουν σε μπελάδες. Πρόβλημα με το να παίζεις πινγκ-πονγκ, να διαβάσεις την εφημερίδα, να οδηγήσεις αυτοκίνητο, να σκαρφαλώνεις τους βράχους στη Δυτική Ακτή, να καταφέρεις να δουλέψεις, να αναγνωρίζεις ανθρώπους, που συναντάς στην πόλη και να πηγαίνεις στον κινηματογράφο. Ολόκληρη η ζωή άλλαξε, επειδή δύο φίλοι εξαφανίστηκαν.

Η κατάθλιψη και η δυστυχία που πλήττει την ψυχή μετά το ξαφνικό σοκ κάθεται για αρκετό καιρό.



Δύο αυτονόητοι φίλοι, τα μάτια μου, έγιναν
ξαφνικά το μεγαλύτερό μου πρόβλημα.

Ενοχή

Ποιος φταίει;

Αφού εγώ είμαι θύμα, πρέπει να υπάρχει και ένας θύτης. Κάποιος που θέλει το κακό μου.

Ίσως στην πραγματικότητα να φταίω εγώ. Εγώ *φταίω* που έχω κακή όραση ή ακόμα χειρότερα: Δεν φταίω βέβαια εγώ αλλά είναι ντροπή να έχει κανείς κακή όραση και αυτό τον κάνει χειρότερο άνθρωπο από τους άλλους, επειδή αυτοί τα βλέπουν όλα, άρα τα ξέρουν και όλα.

Είναι δύσκολο να απαλλαγεί κανείς από τα αισθήματα ενοχής, ειδικά εάν πραγματικά συνδέονται με κάτι για το οποίο κάποιος μπορεί να νιώθει ένοχος, ανεξάρτητα αν αυτό είναι αλήθεια ή όχι.

Είναι ευκολότερο με τα αισθήματα ντροπής, δηλαδή είναι ευκολότερο να απαλλαγεί κανείς από το αίσθημα της ντροπής, επειδή δεν βλέπει καλά, παρά από το αίσθημα της ενοχής, που δεν βλέπει καλά.

Γι' αυτό ξεκίνα με το να σταματήσεις να ντρέπεσαι και συνέχισε να πείθεις τον εαυτό σου ότι δεν φταις εσύ. Δεν φέρεις καμία ευθύνη για ό,τι συνέβη και δεν μπορείς να επηρεάσεις αυτό που συνέβη. Είναι ένα μέρος της ζωής αλλά είναι και δύσκολο απλά να σηκώσεις τους ώμους και να προχωρήσεις.

Δεν είναι δυνατόν να καταλάβουμε γιατί συμβαίνει ειδικά σε εμένα και σε εσένα. Δεν γίνεται, υπάρχει ένα στοιχείο μοιραίου απρόβλεπτου στη ζωή και πρέπει να ζήσουμε με αυτό. Ή πιο σωστά, αυτή είναι η ζωή: ότι δεν ξέρουμε, ότι ποτέ δεν μπορούμε να φανταστούμε τι θα συμβεί και πώς θα είναι τα πράγματα αύριο.

Ο πατέρας του Μπγιόρν Σκιφ λέγεται ότι είχε πει ότι είναι αστείο να ζει κανείς επειδή αναγκάζεται να δει πώς θα εξελιχθεί η ζωή. Εννοούσε φυσικά τόσο τα ευχάριστα όσα και τα δυσάρεστα συμβάντα και το ίδιο κάνω και εγώ. Πράγματα συμβαίνουν επειδή συμβαίνουν. Μην περιπλέκουμε την κατάσταση. Θέλει κάποιος να πιστεύει στο υπερφυσικό, ότι κάποιος άλλος ελέγχει τον κόσμο ή εμάς τους ανθρώπους, τότε αυτό είναι απολύτως αποδεκτό. Το πρόβλημα παραμένει το ίδιο: Δεν μπορούμε να προβλέψουμε πώς αυτός ο κάποιος, ένας Θεός, ένα πνεύμα ή αυτό που αποκαλούμε υπερφυσικό θα συμπεριφερθεί στο μέλλον. Ό,τι συμβαίνει, συμβαίνει. Κάποιοι από εμάς τους ανθρώπους θα χάσουμε την όρασή μας. Άλλοι όχι.

Ορισμένοι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να λύνουν δύσκολα προβλήματα. Άλλοι θα χρειαστούν να ζητήσουν βοήθεια με το να συλλέξουν για παράδειγμα πληροφορίες, να μάθουν περισσότερα για την οπτική τους βλάβη από άλλους που γνωρίζουν περισσότερα. Με το να αφιερώσει κανείς χρόνο, να αναγνωρίσει το πρόβλημα και να αποδεχθεί βοήθεια έχει διανύσει αρκετό δρόμο. Αυτή είναι η επίλυση του προβλήματος για την οποία θα λάβεις τώρα περισσότερες πληροφορίες καθώς προχωράς στην ανάγνωση αυτού του βιβλίου.

Ποιος φταίει;
Εγώ ή ο οφθαλμίατρος;



Η πρώτη επίσκεψη στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης

Πρέπει να μιλήσεις με κάποιον. Πρέπει να βγάλεις μια άκρη. Και καταλήγεις στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης παρά ταύτα.

Όταν λάβεις την ειδοποίηση ως απάντηση του παραπεμπτικού που έστειλε ο οφθαλμίατρος, πηγαίνεις στο πρώτο ραντεβού με κάποιον δικό σου συγγενή. Είστε σιωπηλοί. Ο κόσμος είναι άγνωστος και στους δυο σας.

Στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης συναντάς ανθρώπους με τους οποίους θα μιλήσεις, θα συνεργαστείς και θα διδαχθείς. Τώρα πρέπει να αποφασίσεις, εάν θα εμπιστευτείς τους ειδικούς στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης – ή αν όχι και τότε θα προσπαθήσεις να βρεις μια εναλλακτική λύση, δηλαδή άλλους ειδικούς από αυτούς που υποδεικνύει η υπηρεσία της νομαρχίας στην οποία υπάγεται το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης.

Ο Θεραπευτής Χαμηλής Όρασης, ο Οπτομέτρης, ο Υπάλληλος Υποδοχής, ο Κοινωνικός Λειτουργός ή ο οποιοσδήποτε από αυτούς μπορεί να γίνει η σανίδα σωτηρίας σου, το σωσίβιό σου, και κυριολεκτικά εκείνος, που θα φροντίσει ώστε όλα όσα συνέβησαν στην καλύτερη περίπτωση να σε κάνουν απλά «Μια εμπειρία πλουσιότερο» όπως αποκάλεσε ο συγγραφέας Μπου Άντερσον το βιβλίο του για τη δική του ξαφνική κώφωση αφού είχε φυσιολογική ακοή για περισσότερα από 40 χρόνια. Η απώλεια όρασης δεν είναι απλώς μια εμπειρία αλλά είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί σε πολλά επίπεδα.

Το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης είναι μια υπηρεσία έκτακτης ανάγκης, ένα κέντρο υπηρεσιών και ένα προστατευτικό δίκτυο ασφαλείας απλώς και μόνο που υπάρχει.

Για το υπόλοιπο της ζωής μου;

Η λέξη «τυφλός» σίγουρα πέρασε από το μυαλό σου λίγο πριν αποκοιμηθείς το βράδυ αλλά μετά άναψες το φως ξανά και διαπίστωσες ότι βλέπεις τα πάντα εκτός από λεπτομέρειες. Βλέπεις όλα όσα υπάρχουν στο δωμάτιο, εάν κοιτάξεις προς διάφορες κατευθύνσεις αλλά δεν βλέπεις τα πάντα ταυτόχρονα. Εξηγείς συνέχεια στο εαυτό σου πως έχουν τα πράγματα. Ίσως να μην είσαι τυφλός, απλά δυσκολεύεσαι να δεις. Αλλά πώς το εξηγεί κανείς αυτό και γιατί πρέπει ειδικά εγώ να το βιώνω έτσι και για πόσο καιρό ακόμα;

Πάρ' το σταδιακά! Ένα πρόβλημα τη φορά. Την εμπειρία που αρχίζεις να αποκτάς πρέπει να την μοιραστείς με ελάχιστους επιλεγμένους ανθρώπους. Μίλησε και συζήτησε για αυτά που ξέρεις και για αυτά που δεν ξέρεις. Πες ακριβώς τι σκέφτεσαι και τι αισθάνεσαι, ακόμη και αν δεν το έχεις ξανακάνει ποτέ στο παρελθόν. Διότι τώρα έφθασε η ώρα, επειδή είναι απαραίτητο για να μπορέσεις να βάλεις σε τάξη το σώμα, την ψυχή και τη σκέψη σου.

Αυτό είναι το πιο καθοριστικό γεγονός που έχεις βιώσει ποτέ στη ζωή σου. Τουλάχιστον έτσι είναι συνήθως για τους περισσότερους ανθρώπους αφού η οπτική αναπηρία που πρέπει τώρα να αντιμετωπίσεις θα επηρεάσει την προσωπική σου ζωή, την επαγγελματική σου ζωή, τον ελεύθερο χρόνο σου, την ερωτική σου ζωή, τα ενδιαφέροντά σου και πολλά άλλα πράγματα για το υπόλοιπο της ζωής σου.

Η ελπίδα ότι θα περάσει. Τι πρέπει να κάνεις με αυτό; Πρέπει να αφήσεις την ελπίδα να φύγει ή να πιαστείς σφιχτά από ένα άχυρο που δεν υπάρχει;

Πότε θα μπορέσουν οι επιστήμονες να ενεργήσουν έτσι ώστε να εξαφανιστεί η ομίχλη; Πότε θα έρθει ο νέος χαρισματικός χειρουργός οφθαλμίατρος; Σαν μάγος θα έρθει και θα σε θεραπεύσει... πιστεύεις. Ονειρεύεσαι. Αλλά αν δεν έρθει, αν δεν υπάρχει; Τότε θα έχεις αναπηρία όρασης για το υπόλοιπο της ζωής σου.

Είναι δυνατόν; Είναι αυτό μια σκέψη που μπορεί να μεταφραστεί σε συναισθήματα; Και αν ναι, τότε σε ποια συναισθήματα; Είναι δυνατόν να συμφιλιωθεί κανείς με αυτή τη σκέψη;

Η υποστήριξη της οικογένειας και άλλοι με χαμηλή όραση

Ποιος τολμά να πάρει τηλέφωνο κάποιον που μόλις έχασε την όρασή του και να του πει:

- Πώς είσαι, πόσο βλέπεις, και τι είδους βοήθεια μπορείς να λάβεις; Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για σένα; Θα ήθελες να πάμε μια βόλτα μαζί ή να έρθεις επίσκεψη αύριο γιατί δεν θα πάμε πουθενά αυτό το Σαββατοκύριακο; Θα το ήθελα πολύ αν μπορούσες έτσι για να θυμηθούμε τα παλιά.

Πιθανώς είναι τόσο δύσκολο όσο το να τηλεφωνήσεις στους καλύτερους φίλους σου, των οποίων το παιδί μόλις πέθανε ή όπου ο ένας από τους δύο βρήκε μια άλλη γυναίκα ή έναν άλλο άνδρα στη ζωή του και στη συνέχεια άφησε τον άλλον εκεί μόνο και εγκαταλελειμμένο.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η οικογένειά σου, οι άνθρωποι γύρω σου, οι στενότεροι σύμμαχοί σου είναι τόσο σημαντικοί την πρώτη περίοδο, όταν έχει συμβεί κάτι δύσκολο. Το σημαντικότερο καθήκον τους είναι να πουν ότι αυτό που συνέβη, συνέβη. Δεν μπορεί να αλλάξει αλλά θα το αισθάνεσαι διαφορετικά μετά από λίγο καιρό, όταν δεις τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση και αποκτήσεις γνώσεις πάνω στο όλο θέμα.

Προπάντων, αυτό το μήνυμα είναι σημαντικό: ότι εσύ που έχασες την όρασή σου, είσαι εξίσου καλός τώρα, όπως ήσουν τότε - όταν έβλεπες καλά. Είσαι τέλειος όπως είσαι, όπως και αν είσαι.

Για μένα ήταν σημαντικό να κρατήσω επαφή με ανθρώπους που γνώριζα και που με γνώριζαν όταν έβλεπα καλά και νομίζω ότι αυτό συνδέεται με την αίσθηση ότι είμαι ο ίδιος τώρα όπως ήμουν τότε. Απλά άλλαξε ένα χαρακτηριστικό και αυτό δεν άλλαξε τα θεμελιώδη μέρη της προσωπικότητάς μου. Το διαισθάνομαι πολύ καθαρά στην επικοινωνία μου ειδικά με εκείνους, που με γνώριζαν τότε και που με γνωρίζουν ακόμα, σχετικά με το πώς με βλέπουν.

«Άλλοι άνθρωποι στην ίδια κατάσταση» είναι άλλα άτομα με αναπηρία όρασης. Τους βρίσκει κανείς στον Σύλλογο Μελαγχρωστικής Αμφιβληστροειδοπάθειας, στον Εθνικό Σύλλογο Ατόμων με Αναπηρία Όρασης και σε ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης και μερικές φορές και στις ομαδικές δραστηριότητες των Κέντρων Αποκατάστασης Όρασης. Αλλά επιδίωξε ενεργά επαφή με άτομα με αναπηρία όρασης τότε μόνο, όταν αισθάνεσαι ότι δεν αποτελούν απειλή για εσένα πλέον.

Ήμουν κάποτε σε μια τηλεοπτική εκπομπή, η οποία είχε τον προκλητικό τίτλο: «Νόμιζα ότι οι τυφλοί ήταν αηδιαστικοί». Τότε στην αρχή οι άνθρωποι με αναπηρία όρασης ήταν απειλητικοί για μένα, επειδή δεν ήθελα καθόλου να γίνω σαν και αυτούς. Δεν ήταν αυτοί καθαυτοί ως άνθρωποι που με αηδίαζαν αλλά ήταν το δικό μου συναίσθημα που πρόβαλλε σε αυτούς.

Με την πάροδο του χρόνου γνώρισα πολλούς τυφλούς ανθρώπους και τώρα, όταν συναντώ έναν συνάνθρωπο με αναπηρία όρασης στην πόλη, έχω αντιθέτως την αίσθηση ότι «έρχεται εδώ

κάποιος σαν κι εμένα». Δεν είμαι πια το ασχημόπαπο, είμαι ένας κύκνος. Όταν οι κύκνοι συναντούν άλλους κύκνους, υπάρχει μια αίσθηση κοινότητας. Μοιράζεσαι μία ιδιότητα με τους άλλους. Δεν είμαι μόνος. Είμαι ένα άτομο με αναπηρία όρασης, όπως όλα τα άλλα άτομα με αναπηρία όρασης που είναι υπερήφανα, δυνατά και δεν ντρέπονται για την κακή τους όραση. Αλλά χρειάστηκε χρόνος. Υπήρχαν πολλά που έπρεπε να δουλέψω πριν γίνει αυτό το συναίσθημα θετικό.

Η δεύτερη επίσκεψη στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης

Τη δεύτερη φορά που επισκέπτεσαι το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης είσαι πιο ήρεμος. Δεν χρειάζεται να παρηγορήσεις κανέναν άλλον εκτός από τον εαυτό σου. Δεν χρειάζεται να ντρέπεσαι για κανέναν άλλον εκτός από τον εαυτό σου και συνειδητοποιείς ότι το προσωπικό ξέρει για τι πράγμα μιλάει. Αισθάνεσαι ήρεμος για αρκετά λεπτά κατά τη διάρκεια της συζήτησης με τον Θεραπευτή Χαμηλής Όρασης και θέλεις πραγματικά να συναντήσεις έναν οπτομέτρη. Κάπου, στη μακρινή, ημιξεχασμένη γωνία της μνήμης σου, βρίσκονται τα λόγια του οφθαλμίατρου για την ανάγκη για μεγέθυνση. Ίσως αξίζει να κάνεις μία δοκιμή;

Φοράς ένα άσχημο δοκιμαστικό σκελετό γυαλιών πάνω στη μύτη σου και προσπαθείς να διαβάσεις προσεκτικά. Για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό μπορείς να δεις ξανά μικρά γράμματα. Είναι σαν να συναντάς παλιούς φίλους από το παρελθόν. Καλώς ήρθατε πίσω! Αλλά με το που χαλαρώνεις και αφήνεις την εστίασή σου στη μικρή απόσταση ανάγνωσης, τα γνωστά μικρά γράμματα εξαφανίζονται στην ομίχλη. Αυτό είναι δύσκολο, σκέφτεσαι, συγκρατώντας το επίμονο αίσθημα αυτολύπησης, το οποίο επανεισχωρεί στο στήθος σου.

Το «ως εδώ και μη παρέκει συναίσθημα» ωστόσο υπερνικά και εσύ ακούς τις εξηγήσεις του Θεραπευτή Χαμηλής Όρασης για το τι πρέπει να κάνεις. Προσπαθείς ξανά να ρυθμίσεις τη κοντινή απόσταση ανάγνωσης και να κοιτάξεις πάνω από τα γράμματα φέρνοντας το κείμενο σιγά σιγά μπροστά από τα άσχημα γυαλιά. Είναι σαν να μαθαίνεις να διαβάζεις από την αρχή. Ξεκινάς πάλι την πρώτη δημοτικού.

Τα γράμματα είναι τώρα και πάλι ορατά. Πρέπει να κρατήσεις το κείμενο σχεδόν πάνω στη μύτη σου για να μπορέσεις να δεις. Τι στα κομμάτια, δεν έχουν τίποτα καλύτερο σε αυτό το πρωτόγονο μέρος; Δεν μπορούν να δοκιμάσουν ένα ζευγάρι αληθινά γυαλιά ανάγνωσης; Τι ξέρουν τέλος πάντων να κάνουν εδώ πέρα;

Κάποιος που πίστευε σε εμένα

Χρησιμοποίησα τις συμβουλές πολλών ανθρώπων που γνώρισα. Για παράδειγμα, ο μελλοντικός τυφλός υπουργός Κοινωνικών Υποθέσεων στα τέλη της δεκαετίας του 1960 μου περιέγραψε πόσο δύσκολο ήταν να σπουδάσει στο πανεπιστήμιο ως άτομο με αναπηρία όρασης. «Τότε ήμουν αναγκασμένος να τα καταφέρω, δεν υπήρχαν άλλες επιλογές». Υπήρξε πηγή έμπνευσης. Το ότι δεν πίστευε σε μένα, ούτε με προκάλεσε να πιστέψω στον εαυτό μου, ήταν τουλάχιστον εξίσου ενθαρρυντικό όσο θα ήταν και μια προσποιητή και ψεύτικη καλοσύνη.

Έπειτα, κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στην Ουψάλα, συνέβη κάτι που άλλαξε τα πάντα. Κάποιοι από τη φοιτητική εστία, όπου έμενα, ήρθαν στο δωμάτιό μου και με ρώτησαν, εμένα, έναν φοιτητή με αναπηρία όρασης από το Έστεργέλαντ, που μόλις και μετά βίας ήξερε ποιος ήταν, αν ήθελα να γίνω σκηνοθέτης θεάτρου στο Φοιτητικό Θέατρο «Εστγέτα Ναχιούν». Ότι τόλμησαν τέτοιο πράγμα!

Πήρα θάρρος και γινόμουν ολοένα και καλύτερα ως άνθρωπος κάθε μέρα που περνούσε. Υπήρχε δηλαδή κάποιος εκεί έξω που πίστευε σε μένα. Η θλίψη στο στήθος μου, η οποία με επισκεπτόταν σχεδόν κάθε μέρα, γινόταν όλο και λιγότερο παρούσα.

Η ανασφάλεια υποχωρούσε, ειδικά όταν έπρεπε να μπω σε ένα λεωφορείο για κάποιο άγνωστο μέρος ή να βρω μια αίθουσα διαλέξεων στο κτίριο B, 3^ο όροφο, δωμάτιο 342.

Είχα έναν στόχο και ήμουν όλο και περισσότερο ο εαυτός μου - αλλά με αναπηρία όρασης. Οι άνθρωποι γύρω μου το έπαιρναν χαλαρά και δεν έκαναν φασαρία για την κακή μου όραση. Εγώ ήμουν αυτός που εξεπλάγην περισσότερο. Αυτό, που ήταν μεγάλο για μένα, ήταν στην πραγματικότητα σχεδόν ασήμαντο γι' αυτούς. Ή τουλάχιστον έτσι φαινόταν.

Ολοένα και καλύτερα

«Ολοένα και καλύτερα» είναι μια καλή έκφραση.

Αυτό δεν σημαίνει ότι μονομιάς, ένα συγκεκριμένο απόγευμα Τετάρτης, μεταβαίνεις από την μία κατάσταση στην άλλη. Βασικά πρόκειται για μία διαδικασία που δεν τελειώνει ποτέ.

Όταν λέμε ότι αυτή η διαδικασία εξελίσσεται κατά κύματα, δεν μιλάμε για σταθερά κύματα (ή χτυπήματα). Αυτό σημαίνει ότι η περιοδικότητα των κυμάτων δεν είναι σταθερή. Η θάλασσα μπορεί να είναι ήρεμη για μεγάλο χρονικό διάστημα αλλά μια μέρα, όταν συμβεί κάτι άλλο δυσάρεστο, δραματικό και απροσδόκητο, τότε θα επαναληφθεί. Τα αισθήματα απελπισίας, κενού, πανικού και ανησυχίας που ήλθαν, όταν έχασες την όρασή σου και που δημιούργησαν τέτοιο χάος, τείνουν να επανεμφανίζονται σαν παλιοί ανεπιθύμητοι γνωστοί κάθε φορά που συμβαίνει κάτι νέο, απροσδόκητο, δυσάρεστο και δραματικό. Ειδικά στην αρχή της σοβαρής οπτικής βλάβης.

Γιατί αυτή είναι η ζωή. Αναμενόμενες και απρόσμενες κρίσεις. Ανησυχία και χαρά. Η ηρεμία, η σταθερότητα και η αρμονία αντικαθίστανται αδιάκοπα από το άγχος και τη δυσαρμονία, τη δυστυχία και τη βαθιά αγωνία, στη χειρότερη των περιπτώσεων.

Αλλά η ανησυχία περνά με τον καιρό. Κατά κάποιο τρόπο τα συναισθήματα αραιώνουν και η χειρότερη δυσφορία υποχωρεί όσο αποστασιοποιείσαι χρονικά από τα τραυματικά γεγονότα που συμβαίνουν ή έχουν συμβεί στη ζωή. Αν λάβεις βοήθεια από ειδικό επαγγελματία για να επεξεργαστείς όλα τα συναισθήματα, μπορεί να επιταχυνθεί η θεραπεία και να είναι λιγότερο επώδυνη.

Είναι αλήθεια: Η οπτική αναπηρία δεν χρειάζεται να είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει. Υπάρχουν πολλά άλλα τρομερά πράγματα, τα οποία είναι χειρότερα. Ένας φίλος με αναπηρία όρασης μου είπε, ότι το χειρότερο πράγμα, που του συνέβη, δεν ήταν η απώλεια της όρασής του αλλά το ότι η γυναίκα του εξαφανίστηκε από τη ζωή του. Αυτό ήταν χειρότερο από την απώλεια της πλήρους όρασής του, επειδή αυτό μπορούσε να το χειριστεί. Μπορούσε να το ελέγξει και να συνειδητοποιήσει ότι θα μπορούσε να συμβεί και σε αυτόν αλλά το ότι η γυναίκα του και εκείνος τράβηξαν χωριστούς δρόμους και αυτό συνέβη ενάντια στις ενδόμυχες επιθυμίες του και τα έντονα συναισθήματα, που είχε γι' αυτήν. «Ήταν χειρότερο από το να χάσω τέσσερα μάτια». Αλλά ο κάθε άνθρωπος βιώνει τα πάντα με το δικό του διαφορετικό και ξεχωριστό τρόπο σε αυτήν εδώ τη ζωή. Μια απώλεια ένας άνθρωπος μπορεί να τη βιώσει πολύ διαφορετικά από έναν άλλον.

Ίσως να σκεφτείς ότι όλο αυτό το βιβλίο είναι εντελώς άχρηστο. Εξάλλου, μπορεί να είναι φυσικό μέρος της ζωής το γεγονός, ότι κάποιοι άνθρωποι παθαίνουν οπτική βλάβη και τότε ίσως να πεις: ΟΚ - εγώ έπαθα οπτική βλάβη. Όμως εγώ δεν έχω γνωρίσει έναν τέτοιο άνθρωπο ακόμα....

Όσο περνάει ο καιρός, η χρονική απόσταση μεταξύ ελπίδας και απόγνωσης διαρκεί όλο και περισσότερο. Είναι σημαντικό να χαλαρώσει κανείς στην αρχή, να σκέφτεται πριν δράσει, να συλλογιστεί τη διαφορά μεταξύ του τώρα και του τότε. Τα συναισθήματα που υπάρχουν πρέπει να τα επεξεργαστείς και να τους επιτρέψεις να υπάρχουν αλλά και να τους δώσεις την δυνατότητα να εξαφανιστούν.

Είναι καλό να αποκτήσει κανείς το καλύτερο κασετόφωνο του κόσμου, την καλύτερη υπηρεσία μεταφοράς του κόσμου, τα καλύτερα δυνατά γυαλιά του κόσμου και τους καλύτερους φίλους του κόσμου. Όλα θα γίνουν πιο εύκολα τότε.

Τότε τα κύματα μεταξύ ελπίδας και απόγνωσης εξομαλύνονται και δεν χρειάζεται να προσποιείσαι.

Αυτό σημαίνει ότι αισθάνεσαι όλο και περισσότερο ότι έχεις αξία. Η ζωή που ζεις τώρα είναι όλο και πιο όμορφη και μπορείς να χειριστείς το νέο σου χαρακτηριστικό, το ότι δεν βλέπεις τόσο καλά. Μπορείς να χειριστείς την αιτία του πράγματος και ότι δεν φταις εσύ, το ότι είναι κάτι που δεν μπορείς να επηρεάσεις, κάτι φυσιολογικό, ότι ανήκεις πλέον στο 2% της ανθρωπότητας που έχει κακή όραση και ότι έχεις το δικαίωμα να είσαι διαφορετικός, ενώ ταυτόχρονα είναι υποχρέωσή σου, απέναντι στον εαυτό σου και τον περίγυρό σου, να συμμετέχεις σε μια ενεργή κοινωνική ζωή - με τους δικούς σου όρους.

Μάθε κάτι ακόμα: Δεν φταίνε τα μάτια για οτιδήποτε άλλο παράξενο και ανεπιθύμητο συμβαίνει. Ακόμα και οι βλέποντες καταρρέουν μερικές φορές – παρόλο που βλέπουν καλά. Ακριβώς όπως κατέρρευσε και εσύ, όταν έχασες την όρασή σου.

Το πένθος της οικογένειάς σου

Όταν σταματήσεις να κλαις, επιτρέπεται οι συγγενείς να δείξουν τη μεγάλη τους θλίψη.

Μερικές φορές θρηνούν και για όσα θα κάνατε μαζί. Δεν ξέρουν πώς είναι να έχει κανείς κακή όραση, όπως εσύ. Και δεν μπορείς να το εξηγήσεις σε αυτούς που αγαπάς. Είναι πολύ δύσκολο νοητικά ή πολύ δύσκολο καθαρά οπτικά να εξηγήσεις πραγματικά σε κάποιον, που δεν καταλαβαίνει.

Σχεδόν κάθε φορά που η σύζυγός μου πληροφορεί κάποιον ότι ο άνδρας της έχει αναπηρία όρασης, συμβαίνει το ίδιο πράγμα. Ρωτούν: Είχε κακή όραση όταν γνωριστήκατε;

Αναρωτιέται λοιπόν κανείς, εάν μπήκε με την θέλησή της σε μια σχέση με έναν άνδρα που δεν έβλεπε καλά ή αν αυτό ήταν κάτι μοιραίο, το οποίο συνέβη μετά από μερικά χρόνια γάμου. Θα υπήρχε κάποια διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές καταστάσεις; Ναι, φυσικά και θα υπήρχε.

Στην πρώτη περίπτωση γνωρίζει κανείς καλύτερα περί τίνος πρόκειται. Οι άνθρωποι γνωρίζουν ο ένας τον άλλον και κυρίως έχουν πλήρη επίγνωση του τι συνεπάγεται μία προσωπικότητα με το χαρακτηριστικό της «κακής όρασης». Στη δεύτερη περίπτωση πρέπει δύο άνθρωποι να υποστούν την οπτική αναπηρία μαζί. Και ο συγγενής πρέπει να αναπροσαρμοστεί.

Πρόκειται σε μεγάλο βαθμό για πρακτικά πράγματα, τα οποία όμως αλλάζουν τους ρόλους στη σχέση και τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων. Αν ο άντρας οδηγεί το αυτοκίνητο (κάτι που, παραδόξως, είναι πιο συνηθισμένο από το να οδηγεί η γυναίκα το αυτοκίνητο παρά την ισότητα των φύλων στη χώρα μας), η γυναίκα πρέπει να αναλάβει και να της δοθεί αυτή η ευθύνη. Αν ο άνδρας χειρίζεται το τρυπάνι, τον καυστήρα, το αλυσοπρίονο, το τρακτέρ, τη χλοοκοπτική μηχανή - τότε πρέπει η γυναίκα τώρα να κάνει αυτό ή να βοηθήσει με διάφορους τρόπους, ώστε να μπορεί και ο άνδρας να χειρίζεται αυτές τις συσκευές στο μέλλον.

Συχνά είναι καλό και για τους δύο, τόσο για τον συγγενή όσο και για τη σχέση να πάει αυτός ή αυτή και να μιλήσει σε έναν τρίτο για το πώς και τι αισθάνεται. Συχνά αυτό δεν είναι εφικτό παρά μόνο μόλις περάσει κάποιο χρονικό διάστημα και βγουν και οι δύο από τη θλίψη τους, την απογοήτευσή τους και αρχίσουν να μιλούν για τις προϋποθέσεις του μέλλοντος. Τότε βοηθάει απίστευτα πολύ να έχεις κάποιον να μιλήσεις για μια τόσο δραματική εισβολή σε μια σχέση, όπως είναι όταν ένα από τα μέλη του ζευγαριού χάνει την όρασή του.

Ο τρίτος για τον οποίο μιλάω δεν είναι η υπηρεσία οικογενειακής συμβουλευτικής αλλά οι επαγγελματίες αποκατάστασης, οι σύμβουλοι, οι στενοί φίλοι, οι γονείς ή απλώς ένας οποιοδήποτε σοφός άνθρωπος με κοινή λογική, τον οποίο εμπιστεύεσαι και είναι πρόθυμος να σε ακούσει.

Αναφέρεται ως αντιπροσωπευτικό πάθος. Μερικές φορές ονομάζεται συμπόνια. Είναι πολύ φυσικό δύο άνθρωποι να υποφέρουν ο ένας με τον άλλον σε μια συζυγική σχέση αλλά όταν πρέπει να συνεχίσεις τη ζωή σου, δεν χρειάζεσαι υπερπροστασία. Τότε είναι σημαντικό να υπάρχει μια γνήσια συμπόνια, ώστε ένα άτομο με επίκτητη αναπηρία όρασης να μπορεί να

βοηθηθεί με φυσιολογικό τρόπο και ως άτομο με οπτική αναπηρία να μπορεί κανείς να τα καταφέρει μόνος του στις περισσότερες καταστάσεις. Τότε είναι που μπορεί κανείς να αναπτύξει και να χρησιμοποιήσει αυτόν τον γνήσιο και καλλιεργημένο σεβασμό του ενός για τον άλλον, ο οποίος είναι τόσο σημαντικός για δύο ανεξάρτητους ανθρώπους, οι οποίοι συμπαθούν ο ένας τον άλλον.

Το να εκτιμάς, να πιστεύεις και να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου

Εσύ που απέκτησες αναπηρία όρασης είσαι τόσο καλός τώρα όσο ήσουν και τότε - όταν έβλεπες καλά. Είσαι τέλειος όπως είσαι, όπως κι αν είσαι.

Φαντάσου να έλεγε κάποιος αυτό κάθε μέρα σε μένα - και σε μένα. Πόσο εύκολο θα ήταν να ζει κανείς τότε, αν δεν χρειαζόταν να αμφιβάλλει ποτέ για τον εαυτό του και το ίδιο του το εγώ ή το «είναι» του. Αν η αυτοεκτίμηση δεν χρειαζόταν να επηρεαστεί ποτέ αρνητικά.

Αλλά δυστυχώς δεν είναι έτσι τα πράγματα. Η αυτοεκτίμηση, *ναι*, επηρεάζεται.

Αυτός που έχει δυνατή αυτοεκτίμηση έχει μάθει από νωρίς ότι οι άλλοι τον χρειάζονται, τον συμπαθούν και ότι με απλά λόγια τον βλέπουν, τον αγαπούν και τον θέλουν. Αυτή η ισχυρή αυτοεκτίμηση αντικατοπτρίζεται ή διαμορφώνεται από νωρίς. Είναι ίσως το πιο σημαντικό πράγμα που μαθαίνει κανείς ως παιδί, να αποκτήσει από νωρίς την αίσθηση ότι είναι επιθυμητός και αυτονόητος. Μια καλή αυτοεκτίμηση.

Το να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου είναι επίσης σημαντικό, ιδίως στις σχέσεις σου με τους άλλους ανθρώπους και στη δουλειά: Το να πιστεύεις ότι αυτό που κάνεις είναι καλό, ότι κάνεις καλά πράγματα και ότι μπορείς να ολοκληρώσεις αυτό που έχεις βάλει σκοπό να κάνεις ή αυτό με το οποίο ασχολείσαι.

Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από το πλύσιμο των πιάτων μέχρι τον υπολογισμό της ταχύτητας ενός αντικειμένου που ταξιδεύει στο κενό. Η καλή αυτοεκτίμηση και η εμπιστοσύνη στο εαυτό σου σε διευκολύνουν να χρησιμοποιήσεις τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου.

Όταν η ταυτότητά σου τραυματίζεται και πρέπει ξαφνικά να επαναξιολογήσεις τον εαυτό σου σε σχέση με την επίκτητη αναπηρία όρασης, τότε είναι ζωτικής σημασίας να αποκαταστήσεις γρήγορα τη χαμένη σου αυτοεκτίμηση. Πρέπει να βρεις μια ταυτότητα, όπου είσαι ένας άνθρωπος με το ίδιο όνομα και τα ίδια χαρακτηριστικά όπως και πριν αλλά όπου πρέπει επίσης να μάθεις να ζεις με ένα χαρακτηριστικό, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις είναι αρνητικό. Γιατί σε λίγες περιπτώσεις είναι θετικό να έχει κανείς κακή όραση, πιστεύω ότι συμφωνούμε όλοι σε αυτό.

Για ευνόητους λόγους το νέο αυτό χαρακτηριστικό δεν είναι κάτι που εύκολα αποδέχεσαι, απλώς διαπιστώνεις την ύπαρξή του και ύστερα προχωράς. Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν κάποιου είδους αναστοχασμό ενώ η πλειονότητα πενθεί αυτό που συνέβη και με διάφορους τρόπους προσπαθεί να το κρατήσει σε απόσταση ή ακόμα και να αρνηθεί να αποδεχτεί αυτό που της συνέβη

Οι ψυχές που έχουν αμαυρωθεί από εξωτερικά γεγονότα χάνουν την εμπιστοσύνη και την αξιοπιστία στον εαυτό τους και αν η ψυχή σου δεν έχει εμπιστοσύνη και αξιοπιστία είναι δύσκολο να κάνεις τους άλλους ανθρώπους να σε εμπιστευτούν και να σε θεωρήσουν αξιόπιστο. Αυτό έχει ως συνέπεια να μην σε παίρνουν τόσο στα σοβαρά οι άλλοι και τότε η αυτοεκτίμησή σου χειροτερεύει και αυτό οδηγεί σε... και ούτω καθεξής.

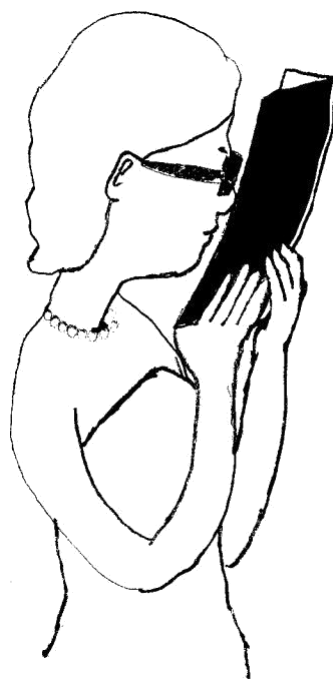
Σταμάτα αυτόν το φαύλο κύκλο! Φρόντισε η ψυχή σου, η σκέψη σου και ο εαυτός σου να αισθάνονται καλά, παρόλο που τα μάτια σου δεν λειτουργούν καλά. Το ξαναλέω: Δεν είσαι τα μάτια σου. Να το θυμάσαι αυτό κάθε φορά που αμφιβάλλεις για την ικανότητά σου και την αυτοεκτίμησή σου. Δεν είσαι ελαττωματικός μόνο και μόνο επειδή τα μάτια σου και η όρασή σου έχουν τα ελαττώματά τους. Είσαι μια χαρά όπως είσαι. Αξίζεις να ζήσεις μια φυσιολογική ζωή, ακόμα κι αν είσαι διαφορετικός.

Μπορεί η όρασή σου να είναι κακή, εσύ όμως είσαι καλός. Δεν είσαι τα μάτια σου, τόσο απλό είναι το πράγμα. Είσαι όλα μαζί ταυτόχρονα, ολόκληρος ο εαυτός σου και έτσι τα μάτια και η κακή όραση είναι μόνο ένα μέρος ενός λειτουργικού συνόλου. Η οπτική βλάβη είναι μόνο ένα χαρακτηριστικό ενός ανθρώπου, ο οποίος δεν αφήνει αυτήν την ομίχλη να είναι το μόνο πράγμα που υπάρχει μπροστά στα μάτια του.

Υπάρχουν απίστευτα πολλοί φυσιολογικοί και πλήρως βλέποντες άνθρωποι, οι οποίοι κυκλοφορούν και είναι δυστυχισμένοι, οπότε δεν μπορεί όλη η δυστυχία στον κόσμο να προέρχεται από το γεγονός ότι κάποιος έχει κακή όραση.

Ένας από τους σημαντικότερους συντελεστές αντιστάθμισης της κακής όρασης είναι η καλή διάθεση. Ένα παράδειγμα αυτού βρίσκεται πολύ κοντά σε αυτό το βιβλίο και συγκεκριμένα είναι ο άνθρωπος που έγραψε το πρώτο κεφάλαιο, ο Τέππας Φόγκελμπεργ. Η καλή του διάθεση, η όρεξή του για ζωή και η άνετη στάση του απέναντι στα μικρά και μεγάλα πράγματα είναι ένα μόνο παράδειγμα του πόση λίγη σημασία έχει η κακή όραση, αν αποφασίσει κανείς να ζήσει και να περάσει καλά, παρ' όλα αυτά. Πάρε κι εσύ αυτή την απόφαση!

Όταν ξέρεις ποιος είσαι, τότε νιώθεις
ότι αξίζεις – ακόμα και αν χρειάζεται
να κοιτάς από τόσο κοντά!



Λίγα λόγια για τους συνανθρώπους

Πώς πρέπει να είναι ένας αληθινός συνάνθρωπος;

Αυτό δεν είναι δα και τόσο εύκολο να απαντηθεί, γιατί η ανθρωπιά δεν είναι να είναι κανείς ένα ευγενικό, αυτοθυσιαστικό πρόσωπο που κάνει ό,τι θέλεις όποτε θέλεις. Αντίθετα είναι ένα πρόσωπο με μια φυσική ικανότητα ενσυναίσθησης, το οποίο μπορεί να μεταφράσει αυτά τα συναισθήματα σε γνήσιες πράξεις.

Ενσυναίσθηση σημαίνει συμπόνια και δηλώνει την ετοιμότητα ενός ανθρώπου να συμπάσχει με τις δυσκολίες ενός άλλου ανθρώπου, κάτι που μπορεί να ονομάσει κανείς ως γνήσια συνύπαρξη. Συνύπαρξη μπορεί, ρητά ή σιωπηρά, να σημαίνει ότι «εσύ και εγώ καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον και εσύ και εγώ γνωρίζουμε πώς έχουν τα πράγματα και αποδεχόμαστε ο ένας τον άλλον, ο καθένας από την δική από την δική του αφετηρία.

Γνήσια συμπόνια σημαίνει να υποφέρει κανείς μαζί με αυτόν που συμπαθεί, αγαπάει και νοιάζεται.

Ωστόσο η συμπόνια μπορεί να έχει μια λανθασμένη και ψεύτικη εκδοχή, η οποία ενσαρκώνεται μέσα από την πρόθεση για ελεημοσύνη δηλαδή από εκείνους που προσπαθούν να κάνουν καλό στους άλλους για να αισθάνονται οι ίδιοι καλά, υγιείς και καλοί.

Μπορείς να καταλάβεις αμέσως αν ο συνομιλητής σου έχει μέσα του γνήσια ενσυναίσθηση και τις προϋποθέσεις της συνύπαρξης ή αν η συμπόνια του είναι επιφανειακή και εγωιστική.

Σε κρίσιμες καταστάσεις η ενσυναίσθηση από τους άλλους είναι αποφασιστικής σημασίας αλλά και αργότερα σε άλλες φάσεις της ζωής. Όταν ζει κανείς με κακή όραση, μπορεί κάθε μέρα να διακρίνει τους συμπονετικούς από εκείνους, που δεν ενδιαφέρονται ή δεν κατανοούν την κατάστασή σου. Έχεις σκεφτεί ότι αυτό θα μπορούσε να είναι μια νέα δεξιότητα, που μπορείς να μάθεις – δηλαδή να ξεχωρίζεις μερικούς ανθρώπους από άλλους, που έχουν μεν την ίδια αξία αλλά διαφορετικές ικανότητες, ειδικά από αυτήν την άποψη;

Ένα καλό παράδειγμα γνήσιας ενσυναίσθησης

Ο γείτονάς μου και εγώ πήγαμε στην Δυτική Ακτή με το αυτοκίνητο (οδηγούσε αυτός, για λόγους ασφαλείας...) Όταν μπήκαμε σε μια κοινότητα μου είπε τι έγραφε η πινακίδα, πράγμα που με έκανε να απορήσω.

- Γιατί μου λες πού βρισκόμαστε; Ρώτησα.

- Αφού δεν βλέπεις τις πινακίδες, μου απάντησε, σαν να ήταν το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο.

Αλλά δεν είναι τόσο φυσικό. Αυτοί που δεν γνωρίζουν ρωτούν τι θέλω και αυτοί που δεν καταλαβαίνουν τίποτα ή δεν έχουν τη δυνατότητα να καταλάβουν, δεν διαβάζουν ούτε τις πινακίδες παρόλο που εδώ και μια δεκαετία έχει μαλλιάσει η γλώσσα μου να τους υπενθυμίζω ότι θα ήταν καλό να γνωρίζω πού βρίσκεται η ύπαρξή μου.

Βέβαια όταν είσαι παντρεμένος για περισσότερα από τριάντα χρόνια, δεν είναι πάντα τόσο ευχάριστο να λες πού βρίσκεσαι και γιατί, κάθε φορά που πηγαίνεις στη Δυτική Ακτή. (Γι' αυτό το λόγο, Μαρή-Άννε, δεν χρειάζεται να διαβάζεις όλες τις πινακίδες από εδώ και στο εξής ... αλλά όταν θα πάμε στο Πεκίνο ή σε κάποια άλλη πόλη όπου είναι δύσκολο να διαβάσω τις πινακίδες, θα πρέπει να βοηθάμε ο ένας τον άλλον να βρούμε το δρόμο για το ξενοδοχείο).

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς ό,τι ικανότητες έχεις εκτός της όρασης και να συμμετέχεις μαζί με όσους τυχαίνει να έχουν καλή όραση, έτσι ώστε ο ένας να βλέπει και ο άλλος να αναλύει, να επιβεβαιώνει ή απλώς να συμμετέχει. Ξέρεις, ακόμη και αν έχεις αναπηρία όρασης, είσαι σαν όλους τους άλλους: μια παρέα, ένα μέλος μιας συντροφιάς, μια πηγή γνώσεων γεμάτη εμπειρίες και ένας φίλος που σημαίνει απίστευτα πολλά για τους άλλους.

Ενσυναίσθηση εκ φύσεως και ενσυναίσθηση επαγγελματική

Υπάρχουν δύο τύποι ενσυναίσθησης, η εκ φύσεως και η επαγγελματική.

Ο γείτονάς μου, ο έμπορος ελαστικών, έχει ενσυναίσθηση εκ φύσεως.

Η επαγγελματική ενσυναίσθηση έχει να κάνει με το να συναντάς ανθρώπους στον τομέα της περίθαλψης και της αποκατάστασης που μπορούν να σε προσεγγίσουν και να σε βοηθήσουν να μάθεις να αντιμετωπίζεις την κατάστασή σου, χωρίς να εισβάλλουν στην ιδιωτική σου ζωή ή να προσβάλλουν την ακεραιότητα σου.

Και στις δύο περιπτώσεις πρόκειται για μια δύσκολη τέχνη που είτε υπάρχει εκ γενετής, είτε ως ένα βαθμό μπορεί να αποκτηθεί, να μαθητευτεί και να γίνει μια προσέγγιση καλών εργαζομένων στον τομέα της αποκατάστασης.

Μερικοί άνθρωποι ενδιαφέρονται μόνο για τον εαυτό τους και μερικές φορές αποκαλούνται εγωιστές αλλά ακόμη και ανάμεσα στους μεγαλύτερους εγωιστές, υπάρχουν άνθρωποι με καλή ικανότητα ενσυναίσθησης και το αντίστροφο.

Εκείνοι που νοιάζονται μόνο για τους άλλους και δεν αφιερώνουν καθόλου ενέργεια και αγάπη στο δικό τους πρόσωπο, μπορεί μερικές φορές να πάρουν λάθος δρόμο στη ζωή και να γίνουν αυτοαποκαλυπτικοί και ενοχλητικοί. Με το να βγάζουν με τόση φόρα τα εσώψυχά τους στην επιφάνεια, απαιτούν συχνά κάτι απροσδιόριστο ως αντάλλαγμα από εσένα. Πώς μπορούν όμως δύο ευάλωτοι άνθρωποι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον σε μια δύσκολη κατάσταση;

Ο αυτοαποκαλυπτικός «ψυχοπονιάρης» με το κεφάλι γυρισμένο στο πλάι, ο οποίος πάντα τονίζει τη δική του ευπάθεια και μετατρέπει τον εαυτό του σε διερμηνέα των δυσκολιών των άλλων, μπορεί να έχει αρνητική επίδραση ακόμη και για εκείνους τους οποίους εκπροσωπεί στο αντιπροσωπευτικό του πάθος.

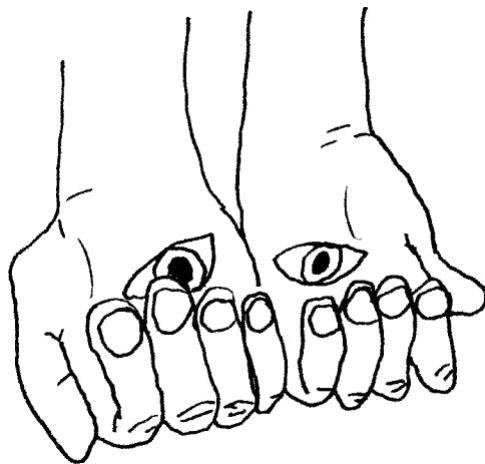
Ο επαγγελματίας ειδικός αποκατάστασης είναι επίσης αρκετά συνετός, ώστε να μην υιοθετεί τον ρόλο του γονέα. Είναι ένας ρόλος που χρησιμοποιούν κάποιοι ενήλικοι άνθρωποι, ακόμη και αν δεν είναι οι ίδιοι γονείς. Σε νουθετούν και σου λένε τι να κάνεις, πώς να είσαι και τι να αναμένεις σε διάφορες καταστάσεις.

Είναι σαν να επιστρέφεις στο σπίτι της ίδιας σου της μάνας και αυτός ο καλός, ζεστός άνθρωπος να σου λέει να φορέσεις σκουφί επειδή κάνει κρύο έξω. Όλα αυτά είναι πολύ καλά, γιατί αυτή είναι η συνεχής καλοσύνη που εναπόκειται σε μια μητέρα να έχει αλλά όταν άλλοι άνδρες και γυναίκες προσπαθούν να γίνουν οι γονείς σου, τότε πολλοί αντιδρούν αρνητικά και εγώ είμαι ένας από αυτούς.

Είναι ιδιαίτερα ενοχλητικό, όταν αυτή η συμβουλευτική συμπεριφορά ή η νοοτροπία του ξερόλα χρησιμοποιείται απέναντι σε κάποιον, που βρίσκεται σε μειονεκτική θέση, όπως είναι ένας άνθρωπος που μόλις έχει υποστεί απώλεια όρασης.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της αποκατάστασης που υιοθετούν έναν πατερναλιστικό ρόλο είναι ειλικρινά ακατάλληλοι για το ρόλο τους. Ενισχύουν την ανημπόρια, αντί να ενδυναμώνουν και να ανοικοδομούν την αυτοεκτίμηση.

Αλλά αυτό αποτελεί εξαίρεση στον κόσμο της αποκατάστασης. Αυτό που θέλω να πω είναι: Να έχεις απαιτήσεις και να λες τι θέλεις και τι ανάγκες έχεις!



*Θέλεις να σε φροντίζουν – ή να
τα καταφέρεις μόνος σου;*

ΗΠΑ έτος 1969

Όλοι οι άνθρωποι, οι οποίοι έχουν αναπηρία όρασης και ασχολούνται με τα προβλήματα άλλων ανθρώπων με αναπηρία όρασης, το κάνουν για να λύσουν ταυτόχρονα και τα δικά τους προβλήματα. Αυτό ισχύει και για μένα.

Κατά τη διάρκεια μιας περιοδείας στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1969 ανακάλυψα δύο πράγματα: Ο συγγραφέας του κορυφαίου τότε βιβλίου «Τυφλότητα» ήταν ένας καθολικός ιερέας και εκείνος, που είχε την καλύτερη εκπαίδευση αποκατάστασης στις Ηνωμένες Πολιτείες, ήταν δυστυχώς ένας τυφλός δεσπότης με το όνομα Κένετ Γέρνιγκαν.

Ο καθολικός ιερέας, ο πατέρας Τόμας Σ. Κάρρολλ, υποστήριζε στο τότε σύγχρονο βιβλίο του ότι κάποιος υφίσταται είκοσι ακριβώς απώλειες, αν αποκτήσει αναπηρία όρασης και ότι είναι σημαντικό να ασκεί κανείς το άθλημα της ξιφασκίας ως μέρος της αποκατάστασης του. Ο τυφλός Κένετ Γέρνιγκαν υποστήριζε ότι αυτός που έβλεπε λίγο, θα έπρεπε να δέσει τα μάτια του, έτσι ώστε αυτός ή αυτή να μάθει να είναι τυφλός ή τυφλή, επειδή τότε όλα θα ήταν πολύ πιο εύκολα.

Για να δοθεί ώθηση στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία όρασης, χρειάζονται άνθρωποι με ζήλο αλλά ακόμη περισσότερο άνθρωποι με κάποια αίσθηση και βάση στην πραγματικότητα και τη γνώση.

Στη Νέα Υόρκη βέβαια υπήρχε ο Φάρος της Νέας Υόρκης, ο οποίος ήδη το 1953 ίδρυσε το πρώτο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης στον κόσμο για άτομα με αναπηρία όρασης με εργολήπτη έναν οφθαλμίατρο με το όνομα Τζέραλντ Φόντα. Τον διαδέχτηκε τελικά η Νορβηγικής καταγωγής οφθαλμίατρος Έλεανor Φάιε, ενώ σήμερα στο χώρο βρίσκεται ο αξιόλογος οπτομέτρης Μπρους Ρόσενταλ. Στο Ντιτρόιτ και στο Ιψιλάντι υπήρχαν μαθήματα για άτομα με αναπηρία όρασης, για εκείνους που σκόπευαν να σπουδάσουν στο πανεπιστήμιο, ενώ στο Ντε Μόινς της Αϊόβα μπορούσε κανείς να μάθει να χρησιμοποιεί το μπαστούνι.

Οι Αμερικανοί δεν ήταν πολύ δημοφιλείς εκείνη την εποχή λόγω του πολέμου στο Βιετνάμ αλλά στον τομέα της αποκατάστασης της όρασης πάντα είχαμε να μάθουμε πολλά από αυτούς. Κατά τρόπο κυνικό, αυτό οφείλεται συχνά στο ότι τα μεγάλα νοσοκομεία της Διοίκησης Βετεράνων για τους βετεράνους πολέμου είχαν πάρα πολλούς πόρους για την αποκατάσταση εκείνων των ανθρώπων, οι οποίοι επέστρεφαν από τον πόλεμο ή είχαν υπηρετήσει στον στρατό και πληρούσαν τις προϋποθέσεις για το δωρεάν δικαίωμα που παρέχει η Διοίκηση Βετεράνων.

Οι οπτικές βλάβες αποτελούν ένα μεγάλο μέρος της συμφοράς που προκαλεί ο πόλεμος.

Όταν επέστρεψα σπίτι μου το φθινόπωρο του 1969 και είχα, μεταξύ άλλων, δει και έναν άνθρωπο να ισχυρίζεται ότι περπάτησε στο φεγγάρι, τότε κοίταξα γύρω μου. Μα τι κάνουμε τέλος πάντων στη Σουηδία και γιατί οι άνθρωποι ήταν τόσο πολύ μπροστά από εμάς τόσο στις ΗΠΑ όσο και αργότερα, όπως συνειδητοποίησα, ακόμα και στη Δανία;

Υπήρχαν πολλά που έπρεπε να γίνουν εδώ. Είχα βρει έναν νέο στόχο. Και τώρα είχα αποδεικτικά στοιχεία: Η κακή όραση μπορεί να γίνει μια καλή και μάλιστα εξαιρετική πηγή έμπνευσης. Αλλά μπορεί να γίνει και μια σταδιοδρομία ζωής με καλούς και κακούς τρόπους. Ένας τρόπος είναι να φροντίσει κανείς να υιοθετήσει την ταυτότητα του «οπτικά ανάπηρου». Ένας άλλος είναι μια σταδιοδρομία ζωής, όπου αναπτύσσει κανείς μια πιο κοντινή στον ασθενή προσέγγιση από εκείνους που ασχολούνται με τα μελλοντοστραφή ζητήματα των ανθρώπων, με ιδιαίτερο προσανατολισμό στην όραση.

Αλλά εσύ τι πιστεύεις; Αρκεί να ζει κανείς στον κόσμο των οπτικά αναπήρων; Ή θέλεις να βρεις τη δική σου θέση ανάμεσα σε όλους τους άλλους, παρά την κακή σου όραση;

Κατάλογος ελέγχου για σχέσεις

Παράλληλα με όλα τα βοηθητικά μέσα και την οικονομική υποστήριξη που μπορείς να λάβεις ως άτομο με αναπηρία όρασης, οι συνάνθρωποί σου είναι οι πιο σημαντικοί πόροι ή βοηθητικά μέσα. Γι' αυτό, προσπάθησα να συντάξω έναν κατάλογο ελέγχου για το πώς πρέπει ή δεν πρέπει να είναι οι άνθρωποι αυτοί. Ή αλλιώς, πώς πρέπει να είσαι εσύ με τους άλλους ανθρώπους, κάτι που στην πραγματικότητα αποτελεί έναν κατάλογο ελέγχου για καλές σχέσεις.

Ακολουθούν οι προτάσεις μου. Ταιριάζουν με τις δικές σου απόψεις;

- ❖ Φρόντισε να γνωρίσεις ανθρώπους, οι οποίοι εκλαμβάνουν την οπτική σου αναπηρία ως μια ενδιαφέρουσα και φυσιολογική διαφορετικότητα και που σου δίνει το δικαίωμα να είσαι διαφορετικός με φυσικό τρόπο. Κατά συνέπεια, σε βοηθούν σε διάφορες πρακτικές δυσκολίες σου αλλά δεν θα σε υπερβοηθούν, ώστε να σε κάνουν να νιώθεις ευάλωτος, ανόητος ή έξω από ένα φυσιολογικό πλαίσιο.
- ❖ Φρόντισε να γνωρίσεις ανθρώπους με γνήσιο ενδιαφέρον κλάδο των επαγγελματιών αποκατάστασης. Αυτοί μπορούν να αυτοσχεδιάσουν και να προσεγγίσουν φυσικά και προσωπικά, το τι θέλεις και τι μπορείς να αποδεχθείς. Εκείνοι, που εργάζονται σύμφωνα με προκαθορισμένα σχέδια και διαδικασίες, θα έπρεπε να εργάζονται με τη διασφάλιση ποιότητας στη μηχανική βιομηχανία και όχι με ανθρώπους.
- ❖ Θέλεις επίσης να συναντήσεις τους καλύτερους ειδικούς στο κόσμο στο να δοκιμάζουν και να επιδιορθώνουν βοηθητικά μέσα και από τους οποίους μπορείς να διδαχθείς, έτσι ώστε να μπορέσεις να ζήσεις ξανά μια φυσιολογική ζωή – παρά την χαμηλή οπτική οξύτητα, το περιορισμένο οπτικό πεδίο ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα όρασης έχεις.
- ❖ Θέλεις να συναντήσεις κάποιον άλλον, που να είναι σαν και εσένα, και που μπορεί να σου πει τι πέρασε, τι έκανε αυτός ή αυτή και πού υπάρχει θεραπεία, αντιμετώπιση και άλλη βοήθεια που μπορείς να λάβεις. Χρειάζεσαι να γνωρίσεις άλλα άτομα με αναπηρία όρασης. Αν δεν γνωρίζεις κάποιον που έχει αναπηρία όρασης, πώς θα ξέρεις τότε πως είναι να ζεις ως άτομο με αναπηρία όρασης; Σύντομα θα ανακαλύψεις ότι μιλάτε την ίδια γλώσσα από πολλές απόψεις ή πιο σωστά, μιλάτε για το ίδιο πράγμα από την ίδια οπτική γωνία σε σύγκριση με αυτούς, που έχουν καλή όραση αλλά εκπροσωπούν άτομα με αναπηρία όρασης.
- ❖ Ένα πραγματικά καλό πρόγραμμα αποκατάστασης είναι εκείνο, που έχει έναν υπάλληλο με αναπηρία όρασης στην ομάδα του. Ένα άτομο, που γνωρίζει ποιος είναι αυτός ή αυτή. Αυτό είναι μια προϋπόθεση, που συνοδεύεται από κάποιους όρους: Δεν είναι καλό αν το άτομο με οπτική αναπηρία πιστεύει ότι όλοι είναι σαν εμένα και ότι αυτό αποτελεί κανόνα. Το θέμα δεν είναι να αλλάξει κανείς προσωπικότητα μόνο και μόνο επειδή απέκτησε ένα ασυνήθιστο χαρακτηριστικό. Το

θέμα είναι να μάθει ο ίδιος να προσπαθεί με βάση τις νέες του προϋποθέσεις να συνεχίσει τη ζωή από εκεί που ήταν.

- ❖ Θέλεις να συναντήσεις ανθρώπους, οι οποίοι σε συμπαθούν και σε καταλαβαίνουν, εφόσον και εσύ - μετά την σοβαρή κρίση, τη θλίψη και την αδυναμία – καταλαβαίνεις αυτούς και τα προβλήματά τους. Άνθρωποι, που δεν είχαν προβλήματα και δεν απέκτησαν πείρα από αυτά είναι αρκετά πληκτικοί. Ακριβώς όπως μπορείς να γίνεις κι εσύ, αν συνεχίζεις να γκρινιάζεις για το πόσο κακή όραση έχεις και πόσο άσχημα αισθάνεσαι.

Υπάρχουν δύο πράγματα που αποδεδειγμένα βοηθούν όσους ανθρώπους θέλουν να ξαναβρούν τον εαυτό τους και να προσαρμοστούν σε μια νέα κατάσταση. Αυτό γράφει η ψυχολόγος Σάρα Χένρισσον σε ένα δοκίμιο σχετικά με το πώς οι ενήλικες με αναπηρία όρασης προσαρμόζονται σε μια νέα κατάσταση. Το ένα είναι να λάβεις ισχυρή υποστήριξη από την οικογένειά σου και το άλλο είναι να γνωρίσεις άλλους ανθρώπους στην ίδια κατάσταση.

Κάνοντας «coming out» και αποκαλύπτοντας στον κόσμο ποιος είσαι

Αργά ή γρήγορα η ζωή μεταβαίνει σε μία φυσιολογική φάση μιας μη φυσιολογικής κατάστασης.

Πρόκειται για το «coming out», να αποκαλύψεις στον κόσμο ότι έχεις αναπηρία όρασης. Έχει να κάνει με το να μπορείς να έχεις κακή όραση και να νιώθεις καλά παντού. Το θέμα είναι να μπορείς να πεις στον εαυτό σου ότι δεν είσαι τα μάτια σου. Εσύ είσαι εσύ και έχεις ένα μέρος στην προσωπικότητά σου που λέγεται «κακή όραση». Κατά τα άλλα δεν συνέβη τίποτα, ακόμα και αν αυτό είναι πολύ αρκετό.

Μπορείς να πεις στον οποιονδήποτε, ότι έχεις κακή όραση, ότι δεν βλέπεις, ότι έχεις αναπηρία όρασης. Με το να αποφεύγεις να λες ψέματα, να αποφεύγεις να κρύβεις το οπτικό σου πρόβλημα και με το να αποφεύγεις να προσποιείσαι, ότι βλέπεις πράγματα, που δεν μπορείς να δεις, απελευθερώνεις πολλή ενέργεια και αποφεύγεις την ανησυχία, το άγχος και τη νευρικότητα.

Μπορείς να γίνεις ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος ξανά. Ένας συνηθισμένος άνθρωπος με ένα ασυνήθιστο χαρακτηριστικό στην προσωπικότητά σου, το οποίο πρόκειται να μάθεις να αντιμετωπίζεις, να ελέγχεις, να αξιοποιείς και να αντισταθμίζεις. Αυτό απαιτεί πολλά από εσένα, όπως το να είσαι σαφής και ειλικρινής απέναντι στον εαυτό σου αλλά ακόμα και απέναντι σε πολλούς άλλους.

Πες απλά:

- Έχω αναπηρία όρασης, γι' αυτό θα μπορούσες να μου πεις τι γράφει στο μενού;
- Έχω θέση 39 στο βαγόνι 1, μπορείς μου δείξεις που είναι; Έχω αναπηρία όρασης και δυσκολεύομαι να δω τους αριθμούς των θέσεων.
- Ω, συγγνώμη! Δεν είδα, έχω αναπηρία όρασης.
- Εάν με δεις στην πόλη, να μου πεις ποιος είσαι, επειδή ξέρεις ότι δεν μπορώ να αναγνωρίσω τους ανθρώπους, αφού έχω αναπηρία όρασης.

Μόλις μάθεις αυτή την τέχνη, είσαι άξιος συγχαρητηρίων. Τότε μπορείς να αρχίσεις και πάλι να ζεις μια ολοκληρωμένη ζωή. Δεν θα βελτιωθεί η όρασή σου αλλά θα αξίζεις όπως είσαι και δεν ντρέπεσαι για την κακή σου όραση. Τότε οι εσωτερικές ομίχλες συνήθως υποχωρούν και αυτή είναι μια χάρη για την οποία πρέπει να προσεύχεσαι σιωπηλά. Πίστεψέ με.

Αυτό δεν είναι εύκολο. Πρέπει να κάνεις εξάσκηση. Να πεις στον εαυτό σου: «Αποδέχομαι αυτό που δεν μπορώ να επηρεάσω ή να αλλάξω και δεν φταίω εγώ». Πρέπει να προχωρήσεις και να είσαι αυτός που είσαι αλλά με αναπηρία όρασης.

Καλώς ήλθες πίσω, πίσω στον εαυτό σου. Σε μια αληθινή και υγιή ζωή. Καλώς ήλθες σε ένα καλό μέλλον.

Εδώ θα εκμεταλλευτώ την ευκαιρία να προτείνω κάτι προς τους σοφούς εργοθεραπευτές και τους θεωρητικούς επιστήμονες του κλάδου της αναπηρίας: Σίγουρα ο όρος «αποκατάσταση» είναι πλέον παλιός. Ξεπερασμένος, αν σκεφτεί κανείς κάποιον που περνάει μια διαδικασία σαν αυτή για την οποία γράφω εδώ. Μια νέα πρόταση είναι να την αποκαλέσουμε «μελλοντική εργασία» και μια τέτοια έννοια θα την αποδεχόμουν, επειδή η «αποκατάσταση» αρχίζει να γίνεται κουραστική και βαρετή.

Μερικές φορές ντροπιάζεται κανείς με το να χαιρετά αγνώστους....



Βρες τα όριά σου

Ίσως είναι καλό να απέχεις από το να κάνεις κάτι, το οποίο δεν ξέρεις αν μπορείς να το καταφέρεις, για να αποφύγεις την απογοήτευση. Δεν υπάρχει λόγος να πληγώνει κανείς τον εαυτό του, τότε είναι καλύτερα να ηρεμήσει για λίγο και να βρει σιγά σιγά το δρόμο του πίσω σε αυτό που λειτουργούσε τόσο καλά και που ονομάζεται ζωή. Αυτή η συμβουλή ισχύει τουλάχιστον στην αρχή, όταν έχει περάσει μόνο λίγος χρόνος από τότε που απέκτησε κάποιος αναπηρία όρασης. Έπειτα, όταν έχει αποδεχτεί κανείς αυτό που δεν μπορεί να επηρεάσει, τότε είναι ελεύθερος να δοκιμάσει τα πάντα.

Το θέμα είναι να μάθει κανείς πού βρίσκονται τα όριά του, τι μπορεί να κάνει μόνος του και σε τι χρειάζεται βοήθεια. Μπορώ να βρω το δρόμο για το σπίτι μου στη μέση της νύχτας από το εστιατόριο στην 39η οδό στη Νέα Υόρκη μέχρι το ξενοδοχείο στην Μάντισον Σκουέρ Γκάρντεν; Έτσι νόμιζα, αλλά έκανα λάθος. Βρέθηκε στο τέλος λύση αλλά δεν θα το ξανακάνω, γιατί ήταν μια δυσάρεστη εμπειρία, την οποία θα είχα αποφύγει αν είχα πάρει ταξί. Έχω μάθει τώρα πλέον τα όρια μου.

Μπορεί κανείς να μάθει ποια πράγματα μπορεί να βελτιώσει με εκπαίδευση και σε ποια χρειάζεται βοήθεια. Ή να αποκτήσει μια βοηθητική συσκευή.

Φυσικά, και θα μπορούσα να μάθω να βρίσκω το δρόμο μου προς την Μάντισον Σκουέρ Γκάρντεν, αν ζούσα στη Νέα Υόρκη, με τον ίδιο τρόπο που έμαθα να βρίσκω το δρόμο μου από το σιδηροδρομικό σταθμό της Λουντ προς το Πολυτεχνείο της πόλης. Πρέπει να μάθεις τις στάσεις, τα κτίρια, τις εκκλησίες και τις κατευθύνσεις και στη συνέχεια να περπατήσεις αυτή τη διαδρομή μερικές φορές με κάποιον που ξέρει πώς λειτουργείς. Έπειτα περπατάς μια φορά μόνος σου και μετά έγινε συνήθεια.

Μπορείς να κάνεις πολλά ακόμα. Επένδυσε σε αυτό, που μπορείς να κάνεις και δοκίμασε τα όρια σου. Κάνε το. Ξεκίνησε τώρα.

Δοκίμασε να παίζεις πινγκ πονγκ, μπάντμιντον, να τρέξεις στο δάσος, να κάνεις ποδήλατο, να πας στον κινηματογράφο, να επισκεφθείς το αγαπημένο σου εστιατόριο, να είσαι στο ακροατήριο, όταν η αγαπημένη σου ομάδα παίζει χόκεϊ επί πάγου ή όταν ο αγαπημένος σου καλλιτέχνης εμφανίζεται στο Γκλόμπεν. Μην εγκαταλείπεις τα πάντα μόνο και μόνο επειδή έχασες ένα μέρος.

Υπάρχουν αμέτρητες αποδείξεις ότι η σημασία του να έχεις καλή όραση υπερεκτιμάται όσον αφορά την δυνατότητα του ανθρώπου να βιώσει και να εκτιμήσει διάφορες απολαύσεις ή χρήσιμα πράγματα στη ζωή.

Αν ήσουν μέλος μιας παρέας που έφτιαχνε χριστουγεννιάτικα λουκάνικα κάθε χρόνο, συνέχισε να το κάνεις. Πήγαινε εκεί, ακόμα κι αν νιώθεις άβολα που δεν είσαι σαν όλους

τους άλλους, γιατί αυτό θα ήθελες και εσύ να κάνει ένας από τους άλλους, αν είχε χάσει κάποια άλλη ικανότητα, έτσι δεν είναι;

Προσπάθησε να αποφεύγεις, όσο το δυνατόν περισσότερο, να ρίχνεις την ευθύνη για άλλα προβλήματα που έχεις στη ζωή σου στην κακή σου όραση.

Τις περισσότερες φορές είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζεις την κακή σου όραση που σε επηρεάζει παρά η ίδια η κακή σου όραση. Εσύ πρέπει να είσαι αυτός που έχει τον έλεγχο - όχι τα μάτια σου. Εάν είναι τα μάτια και η όρασή σου που σε ελέγχουν, τότε ήρθε η ώρα να ανακτήσεις τον έλεγχο, όσο το δυνατόν περισσότερο.

Η ζωή είναι γεμάτη περιορισμούς, αυτό είναι αλήθεια, και ένας από τους δικούς σου περιορισμούς είναι η μειωμένη όρασή σου αλλά ταυτόχρονα μπορείς να καταφέρεις περισσότερα από όσα νομίζεις, αν πιστεύεις στον εαυτό σου. Κάθε μέρα μπορείς να δοκιμάζεις τα όρια των ικανοτήτων σου να ολοκληρώνεις εγχειρήματα, να κάνεις τη δουλειά σου, να αγαπάς τους συνανθρώπους σου και να αισθάνεσαι ευτυχία και ευεξία.

Η μεγαλύτερη ευτυχία είναι να έχεις μια φυσιολογική συντροφιά και το πιο δύσκολο είναι να είσαι μόνος σε μια μοναξιά που δεν έχεις επιλέξει. Αυτό είπε ο επίσκοπος της Βέρμλαντ τις προάλλες στο ραδιόφωνο και θεώρησα ότι ήταν καλή ιδέα να γράψω αυτά τα λόγια σε αυτό το βιβλίο και αν συμφωνείς με αυτό - όπως εγώ - τότε είναι σημαντικό να εργαστείς για να βρεις αυτή τη γνήσια συντροφιά, που είναι το πιο πολύτιμο από όλα ή σχεδόν τα περισσότερα σε αυτόν τον κόσμο.

Αυτό μου θυμίζει επίσης την ιστορία, όπου ο αθλητικός διευθυντής μιας μεγάλης καθημερινής εφημερίδας τηλεφωνεί χωρίς το πρωί σε έναν από τους υπαλλήλους του, παρ' όλο που ο δημοσιογράφος είχε μόλις προλάβει να κοιμηθεί λίγες μόνο ώρες. Η σύζυγός του τον ρώτησε: Είναι σημαντικό; Τότε είπε ο αθλητικός διευθυντής: Ο αθλητισμός δεν είναι ποτέ σημαντικός - αλλά πρέπει να του μιλήσω παρ' όλ' αυτά. Τότε γιατί αθλούμαστε; Απάντηση: Για χάρη της συντροφιάς.

Άρα η συντροφιά είναι πιο σημαντική από τη μοναξιά και ίσως ο αθλητισμός να είναι περισσότερο ένας τρόπος να αποκτήσεις φίλους, παρά φυσική κατάσταση και δύναμη και επιτυχία;

Μπορείς να κάνεις φίλους ακόμα και αν
κρατάς το βιβλίο τόσο κοντά όταν διαβάζεις;
Η απάντηση είναι... – Ναι!



Επαναλαμβάνουμε το πρόβλημα και τη διαδικασία

- ❖ Τα μάτια σου δεν μπορούν πλέον να στείλουν αρκετά καλές εικόνες στον εγκέφαλο και η ερμηνεία τους γίνεται δύσκολη. Δυσκολεύεσαι να αναγνωρίσεις ανθρώπους, να διαβάσεις, να οδηγήσεις μηχανοκίνητη λέμβο και αυτοκίνητο και πολλά άλλα.
- ❖ Η οπτική βλάβη επηρεάζει εσένα ως άνθρωπο πάρα πολύ. Γίνεται σαν ένα νέο χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σου, του εαυτού σου, της ταυτότητας σου.
- ❖ Μαθαίνεις την αιτία, τις επιπτώσεις και τον τρόπο αντιμετώπισης της οπτικής σου βλάβης, ακόμη και αν βλέπεις το ίδιο άσχημα όπως όταν πρωτοσυνέβη.
- ❖ Προσαρμόζεσαι στο νέο χαρακτηριστικό και αρχίζεις να αισθάνεσαι ότι διατηρείς την αξία σου όπως είσαι. Υπάρχουν πολλά πράγματα τα οποία εξακολουθείς να κατέχεις και να μπορείς να κάνεις.
- ❖ Επιτρέπεις στον εαυτό σου να είναι διαφορετικός μπροστά στους άλλους και σκέφτεσαι ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν έναν σκελετό στη ντουλάπα τους, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν μία ή περισσότερες αδυναμίες, τις οποίες δεν θέλουν να δείξουν. Όπως ακριβώς εσύ.
- ❖ Είσαι ο ίδιος άνθρωπος όπως πριν αλλά και πάλι όχι. Η προσωπικότητά σου έχει συμπληρωθεί με ένα νέο χαρακτηριστικό.
- ❖ Έχεις ανακτήσει την αυτοεκτίμησή σου και μπορείς πλέον τώρα να απαιτείς πράγματα με εντελώς διαφορετικό τρόπο από αυτούς που συναντάς στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης. Μπορείς να πεις στον εαυτό σου χωρίς να αμφιβάλλεις: «Δεν είμαι τα μάτια μου». «Τα μάτια μου δεν είναι καλά αλλά εγώ είμαι καλός, όχι χειρότερος από πολλούς άλλους σε κάθε περίπτωση». Με άλλα λόγια: Κατέχεις την τέχνη του να «έχεις κακή όραση και καλή διάθεση».
- ❖ Συγχαρητήρια!

Αλκοόλ – φίλος ή καταστροφή;

Υπάρχουν λίγες ουσίες που καταπραΰνουν το άγχος τόσο πολύ όσο το αλκοόλ. Η νευρικήτητα εξαφανίζεται, εσύ απελευθερώνεσαι από την πίεση στο στήθος σου, ανακουφίζεσαι και αισθάνεσαι πιο ευδιάθετος. Είναι με απλά λόγια πιο εύκολο να λες ψέματα στον εαυτό σου, όταν έχεις αλκοόλ στο σώμα.

Είναι επίσης αδύνατο να επεξεργαστείς εποικοδομητικά τα ενδόμυχα συναισθήματά σου και να σκεφτείς καθαρά με το αλκοόλ να βουίζει στο κεφάλι σου.

Μετά από πολύ ποτό - ειδικά ισχυρό οινοπνευματώδες ποτό - οι αδυναμίες σου γίνονται ακόμα πιο αδύναμες ή οι επιθετικότητές σου γίνονται όλο και πιο έντονες και δεν μπορείς να αξιολογήσεις την δύναμή σου, την ευάλωτη θέση σου ή τι λες στους άλλους ανθρώπους.

Η γενική μου συμβουλή είναι: Μην πίνεις όταν έχεις προβλήματα ή όταν αισθάνεσαι θλίψη.

Κάνε αποχή! Αντιμετώπισε την ανησυχία, το άγχος και διαχειρίσου αυτά τα συναισθήματα με άλλο τρόπο. Βρες λύση μαζί με κάποιον που συμπαθείς, ο οποίος μπορεί να σε βοηθήσει, να ακούσει τα νέα σου συναισθήματα, τις νέες σου προϋποθέσεις και τα μελλοντικά σου σχέδια.

Υπάρχουν άνθρωποι, οι οποίοι είναι πιο ευάλωτοι από άλλους στο να εθιστούν στο αλκοόλ; Μπορεί να πει κανείς ότι εκείνοι που έχουν δουλειές, οι οποίες είναι πολύ πιο απαιτητικές για μερικές ώρες σε καθημερινή βάση να είναι πιο ευάλωτοι. Για παράδειγμα ένας ηθοποιός, ο οποίος πρέπει να δίνει παραστάσεις κάθε βράδυ, μπορεί να δυσκολεύεται να χαλαρώσει μετά ή η νευρικήτητα πριν από την παράσταση μπορεί να τον βάλει στον πειρασμό να πιεί λίγο ούισκι για να καταπραΰνει τις ανησυχίες του και να νιώσει σαν παγκόσμιος πρωταθλητής.

Το πρόβλημα είναι ότι χρειάζεται όλο και περισσότερο αλκοόλ για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα και στο τέλος η εξάρτηση είναι γεγονός και η καταστροφή πολύ κοντά.

Έτσι μπορεί να συμπεριφέρονται και άτομα με αναπηρία όρασης ή άλλα άτομα, τα οποία δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν σε ένα νέο ρόλο και σε μια νέα κατάσταση. Ξεκινούν με μια μικρή ηρεμιστική δόση και την αυξάνουν χωρίς καν να το καταλάβουν ή να θέλουν να το καταλάβουν, ότι έτσι είναι.

Αντιθέτως το περιβάλλον σε αυτή τη χώρα που ζούμε, προσέχει ιδιαίτερα αν και τότε οι άνθρωποι πίνουν αλκοόλ τις καθημερινές.

Σε πολλές περιπτώσεις το αλκοόλ αποτελεί τόσο άμεση όσο και έμμεση αιτία οπτικής βλάβης. Αυτές οι βλάβες κυμαίνονται από τη νόσο «αμβλυωπία καπνού-αλκοόλ» έως εκείνα τα οπτικά σύνδρομα όπου το αλκοόλ πιθανολογείται ότι αποτελεί εκλυτικό παράγοντα. Στο

ακραίο άκρο του φάσματος βρίσκεται η ξύλινη αλκοόλη ή η μεθανόλη, η οποία βλάπτει το νευρικό σύστημα, καταστρέφοντας ολόκληρο ή μέρος του εγκεφάλου, ιδίως το οπτικό κέντρο και το οπτικό σύστημα στον εγκέφαλο.

Υπάρχουν παραδείγματα ανθρώπων που χρησιμοποίησαν το αλκοόλ ως αγχολυτικό και ως μηχανισμό διαφυγής σε δύσκολες καταστάσεις και τα κατάφεραν, όπως υπάρχουν και άνθρωποι που κατάφεραν να κόψουν το αλκοόλ και να συνεχίσουν την καριέρα και τη ζωή τους νηφάλιοι. Υπάρχουν επίσης εκείνοι που, όπως λέει και το τραγικοκωμικό ρητό, «το ποτό με έσωσε από τον αθλητισμό». Άφησαν το αλκοόλ να ελέγχει τι κάνουν και με ποιους συναναστρέφονται. Είτε πρόκειται για παγκάκια στο πάρκο έξω από την κάβα είτε για δείπνα συνοδευόμενα από κόκκινο κρασί σε «κομψότερες» παρέες.

Υπάρχουν επίσης άτομα με επίκτητη αναπηρία όρασης που, αντί να λύσουν μόνοι τους τα προβλήματά τους, επέλεξαν να καταπραΰνουν το άγχος τους με το αλκοόλ και να εθιστούν. Αυτό μπορεί εύκολα να συμβεί.

Αν η ζωή είναι δύσκολη, κάνε αποχή τελείως από το αλκοόλ, όσο δεν αισθάνεσαι ευτυχισμένος και ικανοποιημένος με τον εαυτό σου. Αν πρόκειται να πιείς κάνα δυο ποτήρια κρασί, αποφάσισε εκ των προτέρων πόσο μπορείς να πιείς κατά τη διάρκεια της βραδιάς. Αν πιείς πάρα πολύ και αρχίσεις να ξεσπάς σε συναισθήματα που δεν θα έκανες υπό άλλες συνθήκες, παρ' το ως προειδοποιητικό σημάδι και κάνε κάτι γι' αυτό.

Για να είμαι ειλικρινής η απόσταση μεταξύ του να ζεις μια ζωή με τους δικούς σου εκλεκτούς ανθρώπους και μιας ζωής στο παγκάκι του πάρκου είναι μικρότερη απ' ό,τι νομίζεις. Το αλκοόλ μειώνει το άγχος και την ανησυχία και αυτό μπορεί να είναι ωραίο αλλά όσοι πιστεύουν ότι μόνο το αλκοόλ έχει αυτό το αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι προσεκτικοί.

Όταν πρόκειται για άλλα ναρκωτικά, η κατάσταση είναι ακόμη πιο ευαίσθητη. Το ναρκωτικό δεν αναισθητοποιεί την συναισθηματική ζωή όπως το αλκοόλ αλλά μπορεί μάλλον να διεγείρει και να υπερβάλλει εκείνα τα συναισθήματα, τα οποία κάποιος θέλει βασικά να μπορέσει να ελέγξει μόνος του.

Τα ηρεμιστικά φάρμακα έχουν επίσης ένα πρόβλημα όσον αφορά τις επιπτώσεις. Ρίχνουν ένα ύπουλο πέπλο πάνω από την ανησυχία, το φόβο και το άγχος. Αυτό μπορεί να ανακουφίσει κάποιον από τη δυσφορία στο σώμα του αλλά ταυτόχρονα δυσκολεύεται ακόμα περισσότερο να επεξεργαστεί τα συναισθήματα του, όταν βάζει μια ομίχλη πάνω από τη συναισθηματική του ζωή.

Αν και τα ηρεμιστικά μπορεί να είναι ένα ωραίο πράγμα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις όταν χρειάζεσαι κάτι ηρεμιστικό, μπορούν όμως και να γίνουν μια μάλιστα, η οποία εμποδίζει μια φυσιολογική αντίδραση, μια φυσιολογική συναισθηματική ζωή και μια διαδικασία όπως αυτή

για την οποία έγραψα εδώ. Πάρε μόνο τα φάρμακα που εσύ αποφασίζεις ότι είναι καλά, όταν τα πράγματα γίνονται ιδιαίτερα δύσκολα. Τον υπόλοιπο χρόνο προσπάθησε να υπομείνεις ή να εκτρέψεις τις κακές σκέψεις και τα άσχημα συναισθήματα με κάποιον άλλο τρόπο, για παράδειγμα με τη βοήθεια αγαπημένων οικείων προσώπων, συμπαθητικών και ειλικρινών θεραπειών και με πολλούς μεγάλους περιπάτους αφήνοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα να στροβιλίζονται στο κεφάλι.

Είσαι ώριμος για μερικές σκληρές αλήθειες;

Ακολουθούν εδώ ορισμένοι ισχυρισμοί, τους οποίους έβαλα στο στόμα κάποιου άλλου. Ίσως είσαι εσύ - ίσως είμαι εγώ που τα λέω αυτά:

Έχω αναπηρία όρασης.

Δεν μπορώ να το αλλάξω.

Δεν μπορώ να το επηρεάσω.

Δεν φταίω εγώ.

Θα έχω αναπηρία όρασης για πάντα.

Ποτέ δεν θα μπορέσω να δω καλύτερα.

Θα μάθω να ζω έτσι.

Θα αποκτήσω τα καλύτερα βοηθητικά μέσα του κόσμου.

Θα αναζητήσω τους καλύτερους δυνατούς επαγγελματίες για να με βοηθήσουν να εξασκήσω την όραση και τις άλλες δεξιότητες που μου έχουν απομείνει.

Θα ζήσω έτσι.

Θα το ξεπεράσω και αυτό.

Είμαι όπως πριν, όμως με οπτική βλάβη.

Δεν έχω κάνει τίποτα κακό και δεν χρειάζεται να το βλέπω αυτό ως τιμωρία, ως δοκιμασία ή ως κάτι που μου έχει κάνει κάποιος άλλος.

Δεν είμαι θύμα.

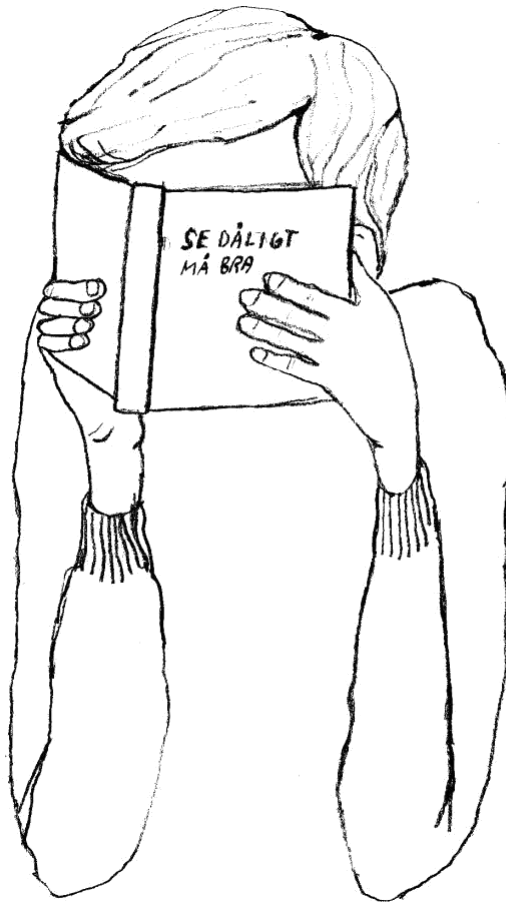
Κάθε μέρα θα έχω την ίδια κακή όραση για το υπόλοιπο της ζωής μου.

Κάθε πρωί θα ξυπνάω και θα βλέπω έτσι αλλά θα εξακολουθώ να πιστεύω ότι αξίζει να ζω τη ζωή μου.

Κάθε πρωί, κάθε μέρα και κάθε βράδυ θα βλέπω έτσι. Και είμαι καλός παρ' όλα αυτά.

Όταν φτάσεις σε αυτό το σημείο και όλοι οι ισχυρισμοί συμφωνούν κάπως με αυτό που αισθάνεσαι και σκέφτεσαι, τότε έχεις κάνει ένα πραγματικό επίτευγμα. Αυτό είναι καλό, ειδικά για εσένα τον ίδιο.

Πρέπει να δει κανείς το
πρόβλημα όπως είναι. Αυτό
είναι το καλύτερο - για εσένα
τον ίδιο.



Κάποια άσχημα παραδείγματα

Θα σας μιλήσω για κάποιους ανθρώπους που έχω γνωρίσει, οι οποίοι τα κατάφεραν καλά σε επιφανειακό επίπεδο, αλλά το έκαναν με κόστος την εσωτερική ανησυχία και τη μεγάλη απόσταση μεταξύ σώματος και ψυχής.

Κάποτε συνάντησα μια πολύ μορφωμένη γυναίκα με πολύ προχωρημένη απώλεια όρασης. Διάβαζε με τη βοήθεια ενός συστήματος μεγεθυντικής τηλεόρασης και έγραφε με το χέρι κάτω από τη κάμερα, αντί να μάθει πώς λειτουργεί ένας υπολογιστής. Διατηρούσε έναν αριθμό έμπιστων βοηθών και ως σύμβουλος έλεγε ψέματα στους πελάτες της κάθε μέρα και τους ζηταγε να διαβάσει τα γραπτά αιτήματά τους αργότερα με ησυχία και ηρεμία (δηλαδή όταν έμενε μόνη της στο σύστημα μεγεθυντικής τηλεόρασης, όπου κανείς δεν έβλεπε το τι έκανε και πώς).

Είναι πολύ επιτυχημένη και πιστεύει, λέει, ότι αν αποκάλυπτε το μυστικό της, οι πελάτες δεν θα τηλεφωνούσαν, θα την απομόνωναν και θα την εκφόβιζαν.

Τι θα γινόταν όμως αν μάθαινε να γράφει σε έναν υπολογιστή με ένα πρόγραμμα μεγέθυνσης; Με συνθετική ομιλία θα μπορούσε να αποφύγει να κάθεται άσχημα από άποψη εργονομίας και να γράφει με το χέρι κάτω από τη βιντεοκάμερα σε ένα μεγεθυντικό σύστημα τηλεόρασης.

Αν μάθαινε να χρησιμοποιεί γυαλιά με ισχυρούς μεγεθυντικούς φακούς σε απόσταση ανάγνωσης μερικών εκατοστών, θα μπορούσε να βλέπει μενού, παραγγελίες πελατών, ακόμη και να διαβάσει την εφημερίδα στο τρένο.

Αν αποδεχόταν αυτό που είχε συμβεί, το οποίο δεν μπορούσε να επηρεάσει, θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τις διαθέσιμες μεθόδους. Ταυτόχρονα θα μπορούσε να καταφέρει πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν και άλλοι άνθρωποι αλλά με έναν διαφορετικό τρόπο.

Με άλλα λόγια με το να αποδεχθεί κανείς τις αδυναμίες του, γίνεται πιο φυσιολογικός στη συμπεριφορά του και κανένας πελάτης δεν τον εγκαταλείπει. Οι ικανότητές της και η αξιοπιστία της παραμένουν άθικτες, όταν συμπεριφέρεται σύμφωνα με τις προϋποθέσεις της. Τόσο σε νοητικό όσο και σε ανθρώπινο επίπεδο.

Ένας άλλος άνθρωπος οδηγεί αυτοκίνητο χωρίς δεύτερη σκέψη, παρά το γεγονός ότι έχει χαμηλή οπτική οξύτητα και έλλειψη διόφθαλμης όρασης. Με κίνδυνο της δικής του ζωής και της ζωής των άλλων.

Αυτά είναι δύο παραδείγματα χαρισματικών ανθρώπων που ο καθένας με τον τρόπο του, αδυνατούν να αντιμετωπίσουν την αλήθεια και να ζήσουν φυσιολογικά. Αντιθέτως κάνουν

ακόμα μεγαλύτερες προσπάθειες, ώστε να μην φανεί ή γίνει αντιληπτή η οπτική τους αναπηρία, γιατί τότε η καταστροφή είναι πιθανόν κοντά, σύμφωνα με τον δικό τους τρόπο σκέψης.

Ένα τρίτο παράδειγμα είναι ενός ανθρώπου, ο οποίος έχει αποφασίσει να γίνει το πρώτο άτομο με αναπηρία όρασης στη χώρα που δεν έχει αναπηρία όρασης. Έπεισε μάλιστα τον εαυτό του ότι θα μπορούσε να ξεγελάσει το περιβάλλον του, έτσι ώστε να μην καταλάβουν ή ακόμα ούτε και στα πιο τρελά τους όνειρα να πιστέψουν ότι ήταν οπτικά ανάπηρος.

Όταν μια μέρα κάποιος από το περιβάλλον του μπήκε στο γραφείο του με έναν αριθμό τηλεφώνου, το οποίον θα καλούσε, ρώτησε αυτόν τον άνθρωπο γιατί τον είχε γράψει με τόσο μεγάλα γράμματα.

- Μα έχεις τόσο κακή όραση, που πίστευα ότι θα σε διευκόλυνε.

- Δεν υπάρχει λόγος, είπε έκπληκτος, γνωρίζοντας πολύ καλά ότι ο συγκεκριμένος τύπος μεγάλων γραμμάτων θα μπορούσε να τον βοηθήσει πολύ. Δεν θα χρειαζόταν να βγάζει κρυφά από την τσέπη του τα μεγεθυντικά του βοηθήματα, όταν πίστευε ότι δεν τον κοιτούσε κανείς.

Σε αυτόν και σε όλους τους άλλους που είναι απασχολημένοι με το να προσποιούνται ότι ζουν κανονικά, λέω: Σταμάτα να λες ψέματα στον εαυτό σου. Πες τα πράγματα με το όνομά τους σε αυτόν τον οποίον πιστεύεις και εμπιστεύεσαι. Αν δεν είσαι σίγουρος την πρώτη φορά, πες το αργά ή γρήγορα. Είναι όπως όταν χορεύεις, αν δεν αρχίσεις να μιλάς αμέσως, δυσκολεύεσαι να βγάλεις κουβέντα όλο το βράδυ.

Αν όλα τα άτομα με αναπηρία όρασης σταματούσαν να λένε ψέματα και να κρύβουν το μυστικό τους, τότε θα υπήρχαν πολλοί, πολλοί περισσότεροι από εμάς που θα διαβάζαμε με τη μύτη μας στα λεωφορεία και στα τρένα. Τότε το ασύνηθες θα γινόταν κοινό και σύνηθες.

Τι κερδίζεις από το να έχεις κακή όραση;

Υπάρχουν πολλά που μπορεί να κερδίσει κανείς από το να έχει κακή όραση. Αυτό μερικές φορές ονομάζεται δευτερεύον κέρδος και μπορεί να περιλαμβάνει για παράδειγμα ακόμα περισσότερη προσοχή, ακόμα περισσότερη καλοσύνη, ακόμα περισσότερη διδασκαλία, οπτικά και πολλά άλλα βοηθητικά μέσα ή επιδόματα αναπηρίας από το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Στην εργασία σου μπορείς να λάβεις επιδότηση για προσωπικό βοηθό και αποζημίωση για επαγγελματική υποστηρικτική τεχνολογία. Στο σπίτι μπορούν να σου εγκαταστήσουν ειδικό φωτισμό στην κουζίνα και το μπάνιο, μπορείς να πάρεις μεγεθυντικό σύστημα τηλεόρασης και υπολογιστές, οι οποίοι μιλούν και σου παρέχουν μεγάλα γράμματα, όπως ακριβώς είναι αυτά που γράφω αυτή τη στιγμή.

Το δευτερεύον κέρδος γίνεται ακόμη πιο χρήσιμο, εάν κάποιος αποδεχθεί αυτό που δεν μπορεί να επηρεάσει. Τότε μπορεί να τηλεφωνήσει σε ένα θέατρο και να παραγγείλει εισιτήρια και να πει:

- Η κατάσταση έχει ως εξής, εγώ (ή ο σύζυγός μου) έχει αναπηρία όρασης, γι' αυτό θα ήταν πολύ καλό αν μπορούσα (ή μπορούσαμε) να πάρουμε θέσεις στο μέσο της πρώτης σειράς του θεάτρου.

Ή όταν κλείνει κανείς τραπέζι σε ένα εστιατόριο. Ή όταν πηγαίνει κάποιος σε μια επίδειξη χόκεϊ επί πάγου ή σε ιππικούς αγώνες. Θα ήταν καλό να πάρει κανείς τις πιο εκλεκτές θέσεις, εκεί όπου μπορεί αυτός (και όλοι οι άλλοι στην ίδια κατάσταση) να βλέπουν καλύτερα από όλους τους άλλους.

Η άποψή μου είναι ότι πρέπει να εκμεταλλευτεί κανείς αυτή την κατάσταση, αν μπορεί. Τα μειονεκτήματά του να έχεις κακή όραση είναι πάρα πολλά και γι' αυτό θα ήταν καλό να μπορεί να εκμεταλλευτεί κανείς τα λίγα πλεονεκτήματα στο έπακρον.

Είναι επίσης σαγηνευτικό και απόλυτα δίκαιο κατά την γνώμη μου, όταν οι άνθρωποι πιστεύουν ότι κάποιος είναι άξιος, επειδή καταφέρνει να σπουδάσει, να εργάζεται, να τρέχει και να είναι δραστήριος με διάφορους τρόπους - παρά το γεγονός ότι έχει κακή όραση. Είναι κάτι για το οποίο πρέπει κάποιος να δουλέψει, να κάνει εξάσκηση και να το κατορθώσει και όταν το κάνει, θα πρέπει να ρουφήξει όλους τους επαίνους που μπορεί να πάρει. Γιατί το αξίζει.

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι παρουσιάζουν την οπτική τους βλάβη ως κάτι θετικό που συνέβη στη ζωή τους. Ο Σύμβουλος Χαμηλής Όρασης στη Σκαραμπόργκ έλεγε ότι στεκόταν και εργαζόταν στη Βόλβο στο Χουέβντε, όταν υπέστη οπτική βλάβη. Κανείς δεν είχε νοιαστεί για αυτόν μέχρι τότε. Τώρα υπήρξε μεγάλη κινητικότητα: Πήγε σε Κέντρο Αποκατάστασης, έκανε μετεκπαίδευση και έγινε σύμβουλος για άλλα άτομα με προβλήματα όρασης, πράγμα που σήμαινε ότι είχε τη δυνατότητα να γνωρίσει ενδιαφέροντες ανθρώπους, έκανε κάτι για τους άλλους και ταξίδευε, αποκτούσε εμπειρίες και ποικιλία στη ζωή του. «ΑΝ δεν είχε συμβεί η οπτική βλάβη, θα ήμουν ακόμα στη Βόλβο και τίποτα δεν θα είχε συμβεί», είπε.

Μπορεί επίσης κανείς να γίνει πολύ ενδιαφέρον ως άνθρωπος, όταν έχει ένα χαρακτηριστικό το οποίο είναι και ασυνήθιστο αλλά και που αποτελεί και μια αναπηρία του ευγενέστερου είδους. Υπάρχουν - δυστυχώς - ευγενέστερες και λιγότερο ευγενείς αναπηρίες σε αυτόν τον κόσμο. Τα άτομα με οπτική αναπηρία κατείχαν πάντα μια εξέχουσα θέση όσον αφορά τη φιλανθρωπία και το κύρος στην κοινότητα των ατόμων με αναπηρία. Αυτό είναι μια διαπίστωση που μπορούμε να κάνουμε αλλά ακόμη πιο σημαντικό είναι να αγκαλιάσει κανείς όλες τις δυνατότητες που προσφέρει η κρατική πρόνοια:

Ο προσωπικός βοηθός, ο οδηγός τυφλών, το επίδομα αναπηρίας από το Ασφαλιστικό Ταμείο, τα βοηθητικά μέσα από το Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης (Υπηρεσία της Νομαρχίας) και τα ομιλούντα βιβλία από τη βιβλιοθήκη αποτελούν έναν νέο κόσμο προσοχής και υπηρεσιών.

Η καλοσύνη, η ζεστασιά και η προσοχή που λαμβάνει κανείς από όλους τους συμπονετικούς ανθρώπους είναι επίσης σπουδαία δώρα, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν μέρος των καλών καρπών που μπορεί να θερίσει κάποιος, αν φροντίσει να αποδραματοποιήσει την οπτική βλάβη σε αρκετά μεγάλο βαθμό, να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του και τους άλλους και να επιτρέψει στον εαυτό του να εκμεταλλευτεί τη γλυκιά γεύση του να έχει κακή όραση. Αυτό μπορεί να κάνει κάποιον να αισθάνεται καλά εν μέσω των δυσκολιών και της πρόσθετης δουλειάς που συνεπάγεται η οπτική αναπηρία.

Το δίπλωμα οδήγησης και το εγώ

Ένα δυσάρεστο κεφάλαιο της τέχνης του να μαθαίνεις να είσαι οπτικά ανάπηρος είναι εκείνο το δράμα στη ζωή, το οποίο περιλαμβάνει την εντολή «να παραδώσεις την άδεια οδήγησης στην Νομαρχία, πριν έρθει η αστυνομία να την παραλάβει».

Οι περισσότεροι άνθρωποι (ειδικά οι άνδρες για κάποιο λόγο) λένε ότι το θέμα της άδειας οδήγησης είναι το πιο δύσκολο και κρίσιμο πράγμα που υπάρχει. Τότε είναι που για άλλη μια φορά αισθάνεσαι εξαπατημένος, προδομένος, προσβεβλημένος και ότι δεν υπάρχει πουθενά βοήθεια να λάβεις στη ζωή.

Δεν πενθεί κανείς μέχρι να υπάρξει κάτι για να πενήσει, κάτι που του λείπει, κάτι χειροπιαστό που δεν μπορεί να ξανακάνει ποτέ. Αποτελεί τεράστια ελευθερία να μπαίνει κανείς σε ένα αυτοκίνητο, να βάζει το κλειδί στην κλειδαριά, να βάζει την πρώτη ταχύτητα και να πηγαίνει τον εαυτό του ή ολόκληρη την οικογένειά του στο μέρος της επιλογής του, χωρίς να χρειάζεται να ρωτά κανέναν πότε φεύγει το τρένο.

Υπάρχουν άνθρωποι ώριμης ηλικίας (πάλι κυρίως άνδρες), οι οποίοι λένε με κάθε σοβαρότητα ότι το αυτοκίνητο είναι σαν μια συντροφιά για μένα. Το αυτοκίνητο είναι φυσικά ένα εργαλείο, ένα όργανο εξουσίας, μια εμπειρία ομορφιάς, η γοητεία της ταχύτητας και ένα σύμβολο κύρους. Είσαι αυτό που οδηγείς, λέει η Μερσέντες. Αξίζεις ένα Βόλβο. Μπορείς να οδηγήσεις μόνο μία Λαμποργκίνι κάθε φορά, φέρεται να έχει πει ο πρώην επαγγελματίας ποδοσφαιριστής Τόμας Μπουλίν.

Η διαφήμιση, το συναίσθημα και η ελευθερία εξαφανίζονται την ίδια στιγμή που εγκαταλείπεις το δίπλωμα, τα κλειδιά και την δυνατότητα να οδηγείς αυτοκίνητο.

Αλλά κάνε αυτό:

Κράτησε τα κλειδιά και βεβαιώσου ότι μπορείς να μπεις στο θέση του συνοδηγού, χωρίς να χρειαστεί να το ζητήσεις. Αυτό θα σε κάνει να αισθανθείς ότι το αυτοκίνητο εξακολουθεί να σου ανήκει. Φρόντισε να έχεις κάποιον στην οικογένεια ή στον κοινωνικό σου κύκλο που μπορεί να οδηγήσει το αυτοκίνητο. Τότε αισθάνεσαι ότι κάποιος οδηγεί το αυτοκίνητό σου στην οικογένεια, γιατί εκείνο το συναίσθημα σχετικά με το αυτοκίνητο αφορά τουλάχιστον τόσο το συναίσθημα της ιδιοκτησίας όσο και τη χαρά της οδήγησης. Έτσι κρατάς ένα μέρος και περιορίζεις την απώλεια. Μπορείς επίσης να πληρώσεις κάποιον για να σε πάει, όπου θες.

Φρόντισε να αποκτήσεις και πρόσβαση σε υπηρεσία μεταφοράς και μάθε να ταξιδεύεις με τρένο, λεωφορείο και αεροπλάνο τόσο καλά όπως και οι βλέποντες.

Χρησιμοποίησε όλα τα χρήματα, τα οποία εξοικονομείς από το να μην οδηγείς αυτοκίνητο σε άλλα μέσα μεταφοράς. Αν η υπηρεσία μεταφοράς δεν λειτουργεί καλά – κάλεσε ταξί και χρησιμοποίησε τα χρήματα που παίρνεις από το επίδομα αναπηρίας σε μια εταιρεία ταξί, που σου αρέσει.

Μπορείς να τα καταφέρεις και χωρίς την άδεια οδήγησης. Αν οδηγείς αυτοκίνητο χωρίς να έχεις καλή όραση, μπορείς να δυστυχήσεις για πάντα. Μπορείς να χτυπήσεις ένα παιδί, να πέσεις πάνω σε κολώνα και να τραυματίσεις κάποιον που ταξιδεύει μαζί σου, μπορείς να γίνεις εγκληματικός - και τότε γίνεται κανείς πραγματικά θύμα.

Αν δεν χρησιμοποιείς την άδεια οδήγησης, δεν υπάρχει λόγος να την έχεις στο πορτοφόλι σου. Να την παραδώσεις, αν η όρασή σου είναι χειρότερη από αυτά που απαιτεί ο νόμος για την χορήγηση άδειας οδήγησης. Πρόκειται για αδυναμία, δειλία και απάτη να έχεις άδεια οδήγησης χωρίς να πληροίς τις οπτικές απαιτήσεις. Απογοητεύεις τον εαυτό σου και σπαταλάς πολύ χρόνο και ενέργεια με το να αποφεύγεις την αλήθεια.

Είναι δύσκολο. Αλλά μπορεί να γίνει. Παρεμπιπτόντως, τις προάλλες είδα έναν Νομάρχη που δεν οδηγούσε ο ίδιος το αυτοκίνητο αλλά καθόταν στο πίσω κάθισμα και άφηνε κάποιον άλλο να τον πηγαίνει. Θεωρούσε ότι αυτό ήταν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό. Μπορείς να απολαύσεις κι εσύ αυτή τη στάση.

Οι εσωτερικές σου δυνάμεις

Κανείς άλλος δεν μπορεί να πετύχει αυτό που θέλεις να πετύχεις εσύ, περισσότερο από εσένα.

Οι γνώσεις - τόσο οι πρακτικές όσο και οι θεωρητικές – αποκτιούνται με τη δική σου προσπάθεια, όπως και η ικανότητα να μαθαίνεις νέες τεχνικές, νέα περιβάλλοντα και νέους ανθρώπους. Αυτή την ικανότητα δεν την έχασε κανείς απ' όσους έχουν κακή όραση αλλά δεν είναι τόσο εύκολο, ειδικά όταν αισθάνεσαι ηττημένος και πιστεύεις ότι δεν θα ανακτήσεις ποτέ την παλιά σου δύναμη και θέληση.

Να αλλάξει κανείς τις ικανότητές του, είναι μια ενεργά εκούσια διαδικασία και επομένως και απαιτητική. Είναι κάτι το οποίο σε μεγάλο βαθμό επηρεάζεις εσύ ο ίδιος. Σκέψου για λίγο. Προγραμματίσέ το.

Αποφάσισε πότε θα αποφασίσεις.

Πάρε έπειτα την απόφαση να το κάνεις. Δηλαδή ότι θα το κάνεις εσύ ο ίδιος. Κανείς άλλος.

Επίλεξε το δρόμο, ο οποίος οδηγεί στο στόχο, τον οποίο έχεις θέσει εσύ ο ίδιος και με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεις τον μεγάλο κίνδυνο, δηλαδή τον κίνδυνο του να γίνεις θύμα.

Υπάρχουν πολλά πράγματα στον εγκέφαλο που δεν απαιτούν όραση. Πρόκειται για ικανότητες, όπως διάφορα είδη εξειδικευμένων γνώσεων και φαντασίας και δημιουργικότητας. Οτιδήποτε μαθαίνει κανείς στη ζωή, μπορεί να βοηθήσει στην αντιστάθμιση της κακής όρασης. Στην εξίσωση πρέπει επίσης να προστεθούν και η υπόλοιπη σωματική δύναμη και η αντοχή. Η καλή φυσική κατάσταση και η σωματική ευεξία αυξάνουν την αίσθηση της ψυχικής ευημερίας και της πνευματικής ενέργειας. Φρόντισε να την έχεις ή να την αποκτήσεις.

Όταν πρόκειται για γνώσεις, δεν πρόκειται μόνο για θεωρητικές γνώσεις. Έχει επίσης να κάνει με τη γνώση του να ξέρεις να αλληλοεπιδράς με τους ανθρώπους, πώς να αλληλοεπιδράς με τα ζώα, πώς να κάνεις ξυλουργικές εργασίες ή να μαγειρεύεις ένα καλό γεύμα, πώς να πλένεις τα ρούχα ή να αλλάζεις τα λάστιχα στο αυτοκίνητό σου. Σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό εξακολουθεί να είναι δυνατό να κάνεις όλα αυτά τα πράγματα ακόμη και αν έχεις κακή όραση. Το θέμα είναι απλά να προσπαθήσεις και να τα κάνεις με έναν νέο τρόπο, με διαφορετικό τρόπο ή μαζί με κάποιον άλλο που μπορεί να κάνει, ό,τι δεν μπορείς να κάνεις εσύ και εσύ να κάνεις εκείνο, το οποίο μπορείς. Μπορείς να τα καταφέρεις εξίσου καλά αλλά συχνά χρειάζεται λίγο περισσότερος χρόνος. Αλλά χρόνο έχουμε άφθονο. Υπάρχει συνεχώς νέος χρόνος.

Μερικές φορές οι άνθρωποι λένε ότι το να έχει κανείς αναπηρία όρασης είναι πέντε φορές πιο χρονοβόρο αλλά δεν το πιστεύω αυτό. Μπορεί να ισχύει, όταν πρέπει να ράψεις ένα κουμπί, να κρεμάσεις κουρτίνες ή να κρεμάσεις μια εικόνα και άλλα πρακτικά πράγματα. Αλλά ποτέ όταν

είναι να παίζεις πιάνο, να πληκτρολογήσεις γράμματα σε ένα πληκτρολόγιο ή όταν σκέφτεσαι τι θα φας για βραδινό.

Η καθαυτή προετοιμασία του δείπνου θα διαρκέσει στην αρχή σίγουρα πέντε φορές περισσότερο χρόνο από ό,τι πριν. Αλλά η εξάσκηση σε τελειοποιεί. Πάνω απ' όλα αναπτύσσεις μια αίσθηση τάξης, ταξινομείς τα πράγματα σε διαφορετικές θήκες και έτσι αποφεύγεις να ψάχνεις τα πάντα.

Επομένως μην πετάξεις όλες τις παλιές σου γνώσεις και τις εναπομείνασες ικανότητές σου, πριν βεβαιωθείς ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Φρόντισε να αποκτήσεις και νέες γνώσεις, όπως παραδείγματός χάρη μια καλύτερη και πιο πρακτική αίσθηση οργάνωσης.

Δυστυχώς ορισμένοι ειδικοί επαγγελματίες αποκατάστασης, ακόμη και τα μέλη της οικογένειάς σου, θα σου πουν πόσο λίγα μπορείς να κάνεις και πόσα έχεις χάσει. Είναι δυστυχώς γεγονός ότι με τη βοήθεια τέτοιων σχολίων βουλιάζει η αυτοεκτίμηση. Μην ακούς λοιπόν τους καταστροφολόγους αλλά να εμπιστεύεσαι την δική σου ικανότητα και τις ικανότητες σου να τα καταφέρεις τόσο μόνος σου όσο και με τη βοήθεια όλων των καλών ανθρώπων, τους οποίους θα γνωρίσεις και με τους οποίους θα ανταλλάξεις απόψεις και γνώσεις στο μέλλον.

Αποκατάσταση – η αναδημιουργία του μέλλοντος

Φρόντισε να ανακτήσεις την αυτοπεποίθησή σου κάνοντας εντατική εξάσκηση στο να μπορείς να κατορθώσεις αυτό, στο οποίο αποτυγχάνεις. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση κερδίζονται μέσω της συναναστροφής με άλλους που κατανοούν την κατάστασή σου αλλά και που έχουν απαιτήσεις από εσένα.

Όποιος έχει έναν προπονητή που καταρτίζει ένα πρόγραμμα προπόνησης καταφέρνει περισσότερα, όπως έχει αποδείξει όλη η αθλητική προπόνηση (ακόμα και αν ο Γκούντε Σβαν έκανε το μεγαλύτερο μέρος της τεράστιας προπόνησής του μόνος του).

Το πρόγραμμα προπόνησης για ένα άτομο που απέκτησε πρόσφατα αναπηρία όρασης ονομάζεται με μια ανιαρή λέξη αποκατάσταση.

Πολλοί άνθρωποι έχουν προσπαθήσει να εξηγήσουν τι σημαίνει η λέξη αποκατάσταση. Ο δικός μου ορισμός είναι: Να ξαναγίνει κάποιος όσο το δυνατόν πιο πολύ ο εαυτός του - με βάση τις νέες του προϋποθέσεις.

Προτιμώ να μιλάω για την αναδημιουργία του εαυτού μου και τη δυνατότητα να ξαναγίνω ο εαυτός μου με τα νέα χαρακτηριστικά που επιφέρει η οπτική αναπηρία.

Το ερώτημα είναι, πότε είσαι ο εαυτός σου...

Ο στόχος της αποκατάστασης είναι να ανακτήσεις την ταυτότητά σου, την αυτοεκτίμησή σου και την αυτοπεποίθησή σου. Μπορεί να πει κανείς ότι πρέπει να επιτύχει και να φθάσει κανείς τους εξής στόχους και μεθόδους:

- ❖ Επίγνωση της κατάστασής του: Αυτό σημαίνει ότι κατανοεί κανείς τόσο νοητικά όσο και συναισθηματικά πώς έχουν τα πράγματα και ποιες είναι οι προϋποθέσεις και οι λόγοι για ό,τι συνέβη.

Ένα σημαντικό και αποφασιστικής σημασίας στοιχείο είναι το να μάθει κανείς τα πάντα για την οπτική του αναπηρία. Με αυτόν τον τρόπο, μέσω της γνώσης, ο «εχθρός» μπορεί να γίνει ακόμη και φίλος.

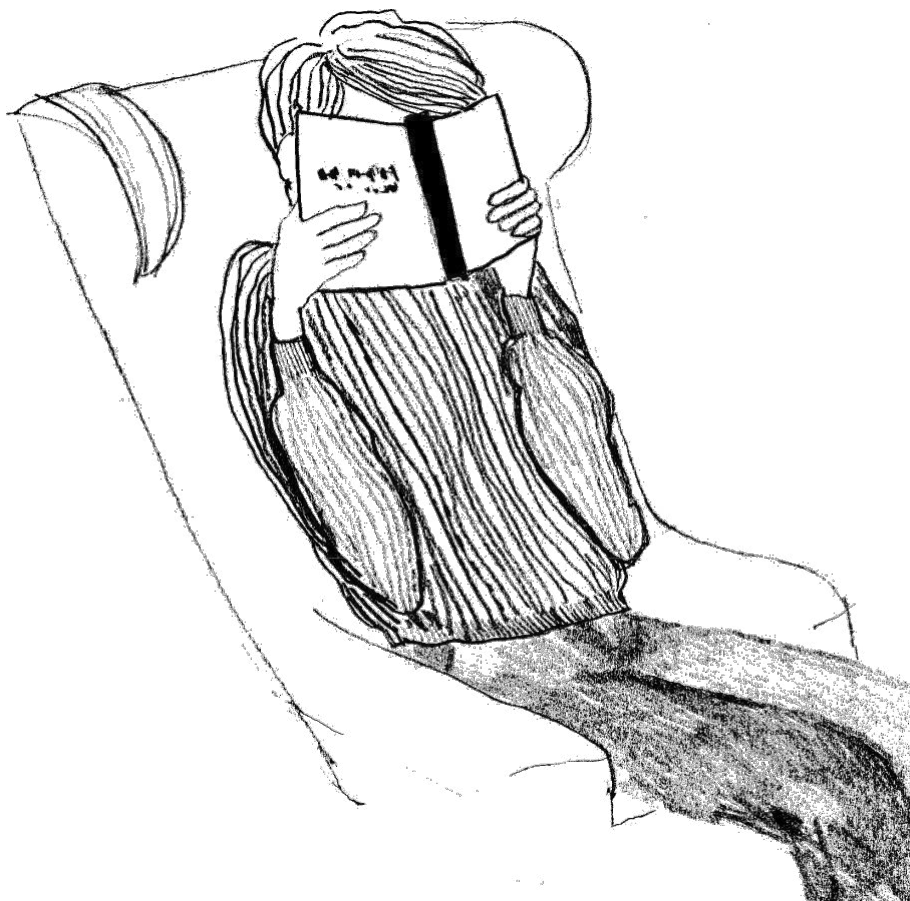
- ❖ Κίνητρο: Είναι επίσης σημαντικό να επιμένεις, να αφοσιώνεσαι και να μην υποχωρείς όταν πρόκειται να χρησιμοποιήσεις την όραση που σου έχει απομείνει. Αυτό θα σε ωφελήσει πάρα πολύ, ειδικά αν ξέρεις πού φθάνουν τα όριά σου, πότε δεν μπορείς να δεις αυτό που θέλεις να δεις και πότε μπορείς.

Ακόμα και αν μπορείς να πάρεις συμβουλές από άλλους, πρέπει να χαράξεις τη δική σου πορεία, να αξιολογήσεις τι μπορείς να κάνεις και να αξιοποιήσεις στο έπακρο τις ευκαιρίες που έχεις στη

διάθεσή σου για να ξεπεράσεις ή να προσπεράσεις τα προβλήματα και τις δυσκολίες που προκαλεί η αναπηρία σου. Το κίνητρο είναι το ίδιο πράγμα με τη δύναμη της θέλησης.

- ❖ Τεχνολογία: Το τρίτο μέρος της αποκατάστασης είναι η επιλογή των σωστών τεχνολογικών λύσεων. Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα βοηθητικά μέσα και ειδικά στη Σουηδία αυτά τα βοηθητικά μέσα διατίθενται δωρεάν, οπότε το μόνο που έχει να κάνει κάποιος είναι να ζητήσει από τους ειδικούς να του δείξουν τι βοηθητικά μέσα υπάρχουν και πώς λειτουργούν.
- ❖ Εκπαίδευση: Ό,τι μαθαίνεις, κανείς δεν μπορεί να σου το αφαιρέσει. Είναι επίσης καλό να αισθάνεται κανείς ότι μπορεί να τα καταφέρει μόνος του όσο το δυνατόν περισσότερο. Τότε αποκτά κάποιος ανεξαρτησία - όσο το δυνατόν περισσότερο. Η εξάρτηση από τη βοήθεια άλλων ανθρώπων μειώνεται.
- ❖ Χρόνος: Το έχουμε ξαναπεί και σε αυτή την περίπτωση θα το ξαναπούμε: Μη βιάζεσαι - τα πράγματα χρειάζονται τον χρόνο τους, ειδικά αυτή εδώ η διαδικασία.
- ❖ Θέληση: Μην αφήσεις την οπτική σου αναπηρία να γίνει εμπόδιο στο να δεις τον κόσμο, αν αυτός είναι ο στόχος σου. Μην αφήσεις την κακή όραση να σε εμποδίσει να πας για ψάρεμα πέστροφας στη Νορβηγία. Μην αφήσεις την κακή σου όραση να σε εμποδίσει από το να παίζεις σε ερασιτεχνικό θέατρο. Αποφάσισε μόνος σου τι θέλεις και μετά ρώτησε το ΠΩΣ. Δεν είσαι απλά κάποιος που πρέπει να σου συμπεριφέρονται ευγενικά. Δίνεις κάτι πίσω από τον εαυτό σου ως πρόσωπο.
- ❖ Συντροφιά: Όλοι αυτοί οι στόχοι και τα ενδιαφέροντα είναι πολύ εφικτά για κάποιον με κακή όραση, αν απλά φροντίσει να έχει τους φίλους που του αξίζουν με τα ίδια ενδιαφέροντα σε μια ζωή γεμάτη γαλήνη και αισιοδοξία.
- ❖ Καθοδήγηση: Όταν προχωρήσεις και κάνεις το επόμενο βήμα, χρειάζεσαι τη συμβουλή έμπειρων ανθρώπων σε όλους αυτούς τους τομείς. Το επόμενο βήμα θα το κάνεις με τη βοήθεια καλών συμβουλών, την εμπιστοσύνη των άλλων και τη δική σου ικανότητα.

Στο ερώτημα αν κάποιος θέλει να συναναστραφεί μαζί σου, απαντάς μόνος σου με το να μην ντρέπεσαι για όσα δεν μπορείς να επηρεάσεις. Η αποκατάσταση, η οποία περιλαμβάνει χρόνο, επίγνωση, τεχνική, εκπαίδευση, θέληση, συντροφιά και καθοδήγηση σου δίνει αυτά τα εργαλεία, αλλά έχεις την απαίτηση και από εσένα τον ίδιο να ξαναγίνεις ο εαυτός σου και να δώσεις και εσύ ο ίδιος κάτι στους άλλους στην συναναστροφή τους μαζί σου.



- Δεν ντρέπομαι. Συμπεριφέρομαι όπως κάνω πάντα και έχω το δικαίωμα να είμαι διαφορετικός.

Αυτολύπηση

Όποιος λυπάται τον εαυτό του έχει πληγεί από μεμψιμοιρία. Φυσικά, είναι εύκολο και ανθρώπινο να σκέφτεσαι ότι αυτό, που συνέβη, είναι λυπηρό και απαίσιο αλλά είναι σημαντικό να ξεπεράσει κανείς αυτή τη θλίψη και να δει τα πράγματα που μπορεί να κάνει όχι μόνο αυτά που έχασε. Εκείνος, ο οποίος λυπάται τον εαυτό του για το υπόλοιπο της ζωής του γίνεται θύμα.

Η τέχνη του να είσαι ή να μην είσαι θύμα είναι κάτι που πρέπει να διαχειριστεί κανείς. Μπορεί να το κάνει με βάση τους διαφορετικούς ρόλους, τους οποίους μπορεί να παίζει, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους.

Αυτός που είναι θύμα είναι εκείνος που μερικές φορές αποκαλείται και «loser», ένας αποτυχημένος. Η ζωή δεν είναι να κερδίζεις κάτι ή να νικάς πάντα κάτι συγκεκριμένο ή κάποιον άλλον αλλά είναι να υπερνικάς τις δυσκολίες και να λύνεις προβλήματα. Αυτό είναι κάτι, το οποίο ένας ενήλικας άνθρωπος πρέπει να μπορεί να κάνει. Ακόμα κι αν μερικές φορές χρειάζεται κανείς τη βοήθεια κάποιου με μεγαλύτερη εμπειρία, γνώση και αντοχή, πρέπει να κάνει κανείς τα περισσότερα μόνος του.

Η συμβουλή που βοηθάει είναι: Μην είσαι θύμα. Δούλεψε σκληρά για να απαλλαγείς από αυτή την σκέψη, γιατί αν το καλοσκεφτείς, ποιος είναι ο θύτης, ποιος θέλησε το κακό σου και το έκανε να συμβεί; Στην πραγματικότητα κανείς αλλά είναι η ίδια η ζωή που επιφέρει αυτές τις συνέπειες για εσένα, επειδή το να μη βλέπεις καλά είναι ένα πραγματικό και υπαρκτό φαινόμενο και κάποιος πρέπει να είναι εκείνος, ο οποίος φέρει και αυτό το χαρακτηριστικό. Είσαι εσύ και εγώ και αρκετοί άλλοι και είμαι σίγουρος ότι μπορείς να το διαχειριστείς, χωρίς να λυπάσαι τον εαυτό σου.

Όταν είναι κανείς θύμα, καταλήγει να έχει δύο προβλήματα αντί για ένα. Και έχει κακή όραση και λυπάται τον εαυτό του. Αυτός ο συνδυασμός είναι φυσιολογικός κατά την διάρκεια μιας μεταβατικής περιόδου αλλά δεν είναι βιώσιμος μακροπρόθεσμα.

Έχεις μια ζωή. Αυτή η ζωή περιέχει μια ποικιλία συστατικών. Έτσι, για εσένα, η μεγάλη πρόκληση είναι να μάθεις να ζεις με κακή όραση. Πολλοί κατάφεραν να χειριστούν αυτή την πρόκληση πριν από εσένα. Μπορείς να το κάνεις κι εσύ.

Χρησιμοποίησε αυτή τη νέα επίγνωση και πάρε το χρόνο σου. Απόκτησε καλή τεχνική, δούλεψε σκληρά και επίμονα με την εκπαίδευσή σου. Δέξου καθοδήγηση από ειδικούς επαγγελματίες και συγγενείς, οι οποίοι σε συμπαθούν έτσι ακριβώς όπως είσαι.

Με την συντροφιά των άλλων, θα πάρεις και πάλι το μέλλον στα χέρια σου και τότε θα έχεις ανακτήσει μια όμορφη ύπαρξη.

Μην λυπάσαι τον εαυτό σου! Αντιθέτως, παράγγειλε από το
καλό μενού της ζωής!



Αφήνοντας τη μεταβατική περίοδο να περάσει

Φυσικά ο χρόνος επουλώνει τις πληγές. Αλλά όχι όλες τις φορές με τον τρόπο που θέλεις. Αν θέλεις να αποκτήσεις τη ζωή που σου αξίζει, πρέπει να αξιοποιήσεις τον χρόνο. Άφησε τον χρόνο να περάσει και τα πράγματα να εξελιχθούν λίγο από μόνα τους, όταν δεν μπορείς να είσαι τόσο δυναμικός, όπως έχει επανειλημμένα αναφερθεί εδώ και εκεί σε αυτό το βιβλίο.

Μερικές φορές είναι καλύτερα να κάνεις πάσα και να αφήσεις τη ζωή να προχωρήσει. Υπάρχει ένας καλός κανόνας: Άφησε το πράγμα να πάρει το χρόνο του.

Η Μπούντιλ Γιένσσον, καθηγήτρια και συγγραφέας από τη Λουντ, η οποία είναι επίσης επικεφαλής ενός ερευνητικού εργαστηρίου για την όραση, συνηθίζει να λέει όπως ο Δανός φιλόσοφος: Τα πράγματα χρειάζονται τον χρόνο τους.

Κάτι, που απαιτεί πολύ χρόνο, είναι να μάθεις τι είναι η ζωή. Παίρνει μάλιστα μια ολόκληρη ζωή και το πιο ευχάριστο πράγμα είναι να αποκτάς νέες γνώσεις και εμπειρίες. Αυτό έρχεται με το χρόνο και με το χρόνο έρχεται επίσης η απόσταση από αυτό που συνέβη. Τότε έρχεται η αίσθηση του ότι πέρασε πολύς καιρός από τότε και χάρη στον χρόνο που πέρασε, μπορώ τώρα να είμαι πιο χαλαρός από ό,τι ήμουν όταν βρισκόμουν στα μέσα αυτής της κατάστασης.

Είναι σαν ο ίδιος ο χρόνος να έχει μια θεραπευτική δύναμη και ότι – με το να περιμένεις και να κάνεις υπομονή - επιτρέπεις στο χρόνο να είναι εκείνη η δύναμη, η οποία δημιουργεί την αυθόρμητη θεραπεία, η οποία είναι τόσο σημαντική, είτε πρόκειται για σωματικές είτε για ψυχικές ασθένειες.

Άφησε λοιπόν τη διαδικασία να πάρει χρόνο και μη βιάζεσαι. Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα τόσο γρήγορα όσο πριν και αν χρειάζεσαι πενταπλάσιο χρόνο για να κάνεις κάτι σε σύγκριση με πριν, άφησε το να πάρει τόσο χρόνο στην αρχή. Χαλάρωσε. Άφησε τον χρόνο να περάσει. Όταν έρθει η ώρα, μπορείς να σηκωθείς και να χρησιμοποιήσεις τις δυνάμεις που σου δίνει ο χρόνος και να ξεκινήσεις το ταξίδι της επιστροφής, την πραγματική αναδημιουργία του ανθρώπου που ήσουν πριν και του ανθρώπου που θέλεις και μπορείς να είσαι τώρα και μετά. Η αναδημιουργία της πίστης στο μέλλον με απλά λόγια.

Η Μπούντιλ Γιένσσον το αποκαλεί «χρόνο προσαρμογής» όταν πρέπει να αλλάξεις δραστηριότητα. Εμείς ας ονομάσουμε αυτόν τον χρόνο μεταβατική περίοδο.

Διαφορετικοί τρόποι να βλέπεις

Στον τομέα της αποκατάστασης της όρασης είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης κατηγοριοποιούνται ανάλογα με τον τρόπο που βλέπουν και όχι ανάλογα με την οφθαλμική ασθένεια που έχουν. Φυσικά υπάρχουν σύλλογοι για ανθρώπους με Μελαγχρωστική Αμφιβληστροειδοπάθεια και Γλαύκωμα αλλά όσον αφορά τις διάφορες μεθόδους εκπαίδευσης της όρασης, τα άτομα με χαμηλή όραση χωρίζονται συνήθως σε τέσσερις ομάδες. Σε ποια από αυτές ανήκεις εσύ;

Άνθρωποι με απώλεια κεντρικού οπτικού πεδίου

Πολλά άτομα με οπτική βλάβη έχουν αυτό το σύμπτωμα λόγω πολλών διαφορετικών αιτιών και ασθενειών. Για να ανήκει κανείς σε αυτή την ομάδα με κεντρική απώλεια ή σκότωμα ευθεία μπροστά στην κατεύθυνση του βλέμματος, πρέπει να έχει οπτική οξύτητα μικρότερη από 0,1, δηλαδή να μην μπορεί να δει την επάνω γραμμή του πίνακα γραμμάτων στον οφθαλμίατρο. Θα πρέπει επίσης να έχει φυσιολογικές οφθαλμικές κινήσεις και οι αμφιβληστροειδείς χιτώνες να λειτουργούν φυσιολογικά έξω από την κεντρική απώλεια ή το σκότωμα.

Είναι δύσκολο για αυτή την ομάδα να αναγνωρίσει ανθρώπους στην απέναντι πλευρά του δρόμου ή ακόμη και σε απόσταση μερικών μέτρων, αν δεν δώσει προσοχή σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Δυσκολεύεται να διαβάσει με φυσιολογικό τρόπο και να οδηγήσει αυτοκίνητο και γενικά να δει λεπτομέρειες.

Άνθρωποι με νυσταγμό

Σε αυτή την ομάδα συμπεριλαμβάνονται οι περισσότεροι με συγγενή οπτική βλάβη και κάποια λειτουργική εναπομένουσα όραση. Οι άνθρωποι αυτής της ομάδας για διάφορους λόγους δεν έχουν μάθει να εστιάζουν και να ελέγχουν τις οφθαλμικές τους κινήσεις. Είναι δύσκολο για αυτούς να εστιάζουν σε ένα αντικείμενο και στις περισσότερες περιπτώσεις δυσκολεύονται να δουν και με τα δύο μάτια ταυτόχρονα και να αποκτήσουν φυσιολογική στερεοσκοπική όραση. Και σε αυτή την ομάδα πρέπει συχνά να μάθει κανείς να διαβάζει με έναν ασυνήθη τρόπο σε σύγκριση με αυτούς που έχουν φυσιολογική όραση.

Άνθρωποι με απώλεια περιφερικού οπτικού πεδίου

Τα άτομα αυτής της ομάδας δυσκολεύονται να δουν προς τα πλάγια και βλέπουν καλύτερα ευθεία μπροστά.

Σε αυτήν την ομάδα υπάρχουν άτομα με μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια, γλαύκωμα και ορισμένες άλλες ασθένειες. Τα προβλήματα, τα οποία προκύπτουν είναι ότι

δυσκολεύεται κανείς να προσανατολιστεί, επειδή δεν έχει περιφερική όραση ή προσανατολιστική όραση, όπως επίσης ονομάζεται. Προσανατολιστική όραση έχει εκείνος, ο οποίος με την βοήθεια της όρασης μπορεί να προσανατολιστεί στο φως της ημέρας σε άγνωστα μέρη.

Νυκταλωπία σημαίνει ότι δεν μπορεί να δει κανείς στο σούρουπο και στο σκοτάδι. Αυτό οφείλεται στο ότι κάποιος έχει λίγα ή καθόλου ραβδία, τα οποία είναι τα αισθητήρια κύτταρα στην περιφέρεια του αμφιβληστροειδούς του ματιού. Τα ραβδία είναι υπεύθυνα για τη μετάδοση των οπτικών εντυπώσεων στον εγκέφαλο σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού. Νυκταλωπία ή διαταραχή της νυχτερινής όρασης έχουν κυρίως άτομα με μειωμένη περιφερειακή όραση.

Η νυχτερινή όραση μπορεί επίσης να μειωθεί από άλλους λόγους, όπως από την θόλωση του φακού και άλλων οπτικών τμημάτων του οφθαλμού ή από θεραπεία του αμφιβληστροειδούς με λέιζερ, η οποία είναι μια καλή μέθοδος αποτροπής αιμορραγιών στον αμφιβληστροειδή για παράδειγμα στην περίπτωση διαβητικών αλλοιώσεων. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η επιδείνωση της νυχτερινής όρασης είναι μια παρενέργεια της κατά τα άλλα ωφέλιμης θεραπείας με λέιζερ.

Άνθρωποι με μειωμένη οπτική οξύτητα, φυσιολογική περιφερική όραση και φυσιολογικές οφθαλμικές κινήσεις

Τα περισσότερα άτομα με προβλήματα όρασης έχουν οπτική οξύτητα μεγαλύτερη από 0,1 και δεδομένου, ότι τα περισσότερα από αυτά τα άτομα μπορούν να δουν ευθεία μπροστά με τη βοήθεια μεγεθυντικών βοηθητικών μέσων, η πλειονότητα όλων των ατόμων με αναπηρία όρασης ανήκει σε αυτή την ομάδα. Εδώ χρειάζεται, όταν διαβάξει κανείς, να κρατάει το κείμενο και αυτό που θέλει να παρατηρήσει πιο κοντά στα μάτια, ώστε να επιτυγχάνεται μεγέθυνση στον αμφιβληστροειδή και για να μπορέσει να δει κάτι σε απόσταση να χρησιμοποιεί διαφορετικούς τύπους κυκλίων και τηλεσκοπικών συστημάτων.

Είναι πολύ χρήσιμο να ξέρει κανείς σε ποια ομάδα ανήκει, ώστε να μάθει ποιες μεθόδους και τεχνάσματα μπορεί να χρησιμοποιήσει για να βλέπει όσο το δυνατόν καλύτερα, δηλαδή πώς να μεγιστοποιήσει τη χρήση της εναπομένουσας όρασής του.

Είναι μεν αλήθεια ότι τα άτομα με χαμηλή όραση μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε αυτές τις τέσσερις ομάδες, αλήθεια είναι όμως και ότι η ζωή δεν είναι πάντα τόσο απλή. Υπάρχουν φυσικά άνθρωποι, οι οποίοι βλέπουν με διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα εκείνοι, που έχουν νυσταγμό και απώλεια όρασης ευθεία μπροστά και τότε ανήκουν σε δύο από αυτές τις ομάδες. Ωστόσο μερικές φορές μπορεί να είναι καλό να απλοποιούμε την πραγματικότητα προκειμένου να κατανοήσουμε πόσο περίπλοκη είναι.

Ρώτησε στο Κέντρο Αποκατάστασης Όρασης για να μάθεις περισσότερα!

Ο οπτομέτρης έχει τον λόγο

Είναι σημαντικό να είναι κανείς προετοιμασμένος ή «ώριμος», όταν πρόκειται να αρχίσει να χρησιμοποιεί την εναπομένουσα όρασή του με τη βοήθεια ειδικών οπτικών. Αυτό προϋποθέτει ότι το μεγαλύτερο μέρος της θλίψης, το οποίο βιώνουν πολλοί άνθρωποι έχει ξεπερασθεί. Ή ότι πήρε μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να επιδεινωθεί η όραση κάποιου, κάτι που σημαίνει ότι η μετάβαση δεν ήταν τόσο δραστική.

Μέσα από τα πολλά χρόνια που ασχολούμαι με την προσαρμογή οπτικών βοηθητικών μέσων για άτομα με χαμηλή όραση, έχω δει ξεκάθαρα ότι η προσέγγιση του ανθρώπου με λίγη εναπομένουσα όραση έχει καθοριστική σημασία για το τι μπορεί να αξιοποιήσει με τη μορφή προηγμένων ειδικών οπτικών λύσεων. Πολύ συχνά η αποτυχία, όταν κάποιος πρόκειται να χρησιμοποιήσει μεγεθυντικά οπτικά μέσα οφείλεται στο ότι δεν ήταν ώριμος για να χρησιμοποιήσει την εναπομένουσα όρασή του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Μερικές φορές οφείλεται στο ότι κάποιος ντρέπεται να δείξει πόσο κακή είναι η όρασή του.

Οι δυνατότητες είναι πολλές

Όταν η όραση εξασθενεί, το πρώτο πράγμα που πρέπει να ελεγχθεί (εκτός από τη διάγνωση και τη θεραπεία από οφθαλμίατρο) είναι αν έχουν δοκιμασθεί τα καλύτερα δυνατά γυαλιά. Παραδόξως συχνά δεν ελέγχεται αυτό επαρκώς, καθώς η προσοχή συνήθως επικεντρώνεται στο οφθαλμικό σφάλμα.

Μόλις ολοκληρωθεί ο δοκιμαστικός έλεγχος γυαλιών, μπορεί κανείς να προχωρήσει στην αξιοποίηση της όρασής του με τη χρήση μεγεθυντικών βοηθητικών μέσων.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- ❖ Μεγεθυντικοί φακοί
- ❖ Μεγεθυντικά γυαλιά ανάγνωσης
- ❖ Τηλεσκοπικά γυαλιά οράσεως
- ❖ Τηλεόραση ανάγνωσης / CCTV
- ❖ Χρωματιστά και διηθητικά γυαλιά

Όταν τα συνηθισμένα γυαλιά ανάγνωσης δεν επαρκούν για να βελτιώσουν την εναπομένουσα όραση, το πρώτο πράγμα που πρέπει να δοκιμάσει κανείς είναι συνήθως ένας μεγεθυντικός φακός. Πολλοί άνθρωποι μπορούν να ανταπεξέλθουν καλά με ένα τέτοιο βοηθητικό μέσο και για ορισμένους είναι χρήσιμο παραδείγματος χάρη για την ανάγνωση μιας ετικέτας, οδηγίας ή τη σύντομη ανάγνωση μικρότερων κειμένων.

Δυστυχώς η ανάγνωση γίνεται συνήθως κουραστική και μπορεί να είναι δύσκολο να χειριστεί κανείς έναν μεγεθυντικό φακό κρατώντας τον στο χέρι. Οι μεγεθυντικοί φακοί με βάση ή με βραχίονα μπορούν να αποτελέσουν μια εναλλακτική λύση.

Τα μεγεθυντικά γυαλιά ανάγνωσης αποτελούν συχνά μια καλύτερη επιλογή. Το μειονέκτημα είναι ότι η απόσταση ανάγνωσης κονταίνει, γίνεται συχνά μικρότερη από 20 εκατοστά αλλά αυτός ο τρόπος δημιουργίας μιας μεγαλύτερης εικόνας στον αμφιβληστροειδή χιτώνα παρέχει αναμφίβολα τη μεγαλύτερη δυνατή χρήσιμη επιφάνεια ή το μεγαλύτερο δυνατό χρήσιμο οπτικό πεδίο για να μπορεί κανείς να διαβάσει όσο το δυνατόν καλύτερα.

Όσοι έχουν αποδεχθεί τη μικρή απόσταση ανάγνωσης, η οποία μπορεί να είναι μόλις μερικά εκατοστά, μπορούν πολλές φορές μετά από εκπαίδευση να επιτύχουν την καλύτερη δυνατή αναγνωστική ικανότητα. Μια εναλλακτική επίσης για την ανάγνωση είναι τα τηλεσκοπικά γυαλιά οράσεως, τα οποία μπορούν να παρέχουν μεγαλύτερη απόσταση ανάγνωσης. Δυστυχώς όλα τα είδη τηλεσκοπικών γυαλιών οράσεως παρέχουν μικρότερο οπτικό πεδίο και συχνά γίνονται για αυτό το λόγο δύσκολα στη χρήση τους. Εάν δεν μπορεί να επιτευχθεί μια επαρκής αναγνωστική ικανότητα μέσω ισχυρών μεγεθυντικών οπτικών, η τηλεόραση ανάγνωσης (μια κάμερα που μεγεθύνει το κείμενο παραδείγματος χάρι από ένα βιβλίο σε μια οθόνη) είναι ένα πολύ καλό βοηθητικό μέσο.

Τα κιάλια είναι ένα εξαιρετικό βοηθητικό μέσο για μακρύτερες αποστάσεις. Φίλοι με αναπηρία όρασης που έχω γνωρίσει περιγράφουν το μικρό μονοκιάλι ως το «ματάκι της πόρτας» προς τον περιβάλλοντα κόσμο. Αν δεν μπορεί να δει κάποιος την οθόνη της τηλεόρασης από απόσταση ενός ή δύο μέτρων, υπάρχουν τηλεσκοπικά γυαλιά οράσεως που μπορούν να βελτιώσουν την εικόνα. Το να κάθεται κανείς κοντά στην τηλεόραση δεν είναι επιβλαβές για την όραση, απεναντίας έχει μεγεθυντικό αποτέλεσμα και είναι αυτού του είδους την μεγέθυνση που αρχίζει να χρησιμοποιεί κανείς πρώτα.

Το μεγαλύτερο όφελος των κιαλιών είναι κατά τα άλλα να μπορεί να διαβάσει κανείς πινακίδες, αριθμούς ή άλλα αντικείμενα, τα οποία είναι πολύ μακριά για να μπορεί να τα αντιληφθεί με την περιορισμένη του όραση. Μικρά, κομψά και εύχρηστα μονοκιάλια μπορούν να μεταφέρουν την εικόνα τρεις έως οκτώ φορές πιο κοντά και να επιτρέψουν σε κάποιον να λειτουργεί με περισσότερη ανεξαρτησία.

Για να βλέπει κανείς καλύτερα στον υπολογιστή, τα σύγχρονα προγράμματα μεγέθυνσης σε συνδυασμό με μια μεγαλύτερη οθόνη είναι πολύ χρήσιμα εργαλεία. Σε αυτό το πλαίσιο και αν ο υπολογιστής χρησιμοποιείται πολύ, είναι σημαντικό να μην ξεχνά κανείς ότι τα γυαλιά, τα οποία είναι ειδικά προσαρμοσμένα για την απόσταση εργασίας από την οθόνη μπορούν να βοηθήσουν πολύ. Ορισμένες φορές τα καλά προσαρμοσμένα γυαλιά για την εργασία στον υπολογιστή μπορούν να επιτρέψουν σε κάποιον να μειώσει τη μεγέθυνση στην οθόνη, κάτι που παρέχει καλύτερη γενική εικόνα και εργονομία. Ακόμη και αν δεν

είναι έτσι, τα γυαλιά για υπολογιστή συχνά παρέχουν οπωσδήποτε καλύτερη άνεση και αντοχή. Είναι επίσης δυνατό να συνδυάσει κανείς την ανάγκη για μεγέθυνση κατά την ταυτόχρονη ανάγνωση χειρόγραφων και την οπτική διόρθωση, την οποία χρειάζεται για την χρήση της οθόνης στα ίδια γυαλιά.

Μία δυσκολία, την οποία έχουν πολλά άτομα με μειωμένη οπτική λειτουργία, είναι η ευαισθησία στο φως ή το ότι δυσκολεύονται να δουν αντιθέσεις. Για εκείνον που υποφέρει από ευαισθησία στο φως, υπάρχουν σήμερα πολλές δυνατότητες να μειωθούν αυτά τα προβλήματα μέσω χρωματιστών φακών γυαλιών. Για πολλούς με βλάβη στον αμφιβληστροειδή χιτώνα τα διηθητικά γυαλιά με χρώματα όπως το κίτρινο ή το πορτοκαλί αποτελούν καλύτερο βοήθημα από τα συνηθισμένα γυαλιά ηλίου. Οι συνδυασμοί διαφορετικών χρωμάτων και φίλτρων, ύστερα από εξατομικευμένες προσαρμογές, έχουν αποδειχθεί ότι λειτουργούν καλά και μπορούν ακόμη και να βελτιώσουν την οπτική ικανότητα αντίληψης αντιθέσεων. Εάν έχει κάποιος μειωμένη λειτουργία της ωχράς κηλίδας του αμφιβληστροειδούς, μπορούν αυτοί οι ειδικοί διηθητικοί φακοί πολλές φορές να επιτρέψουν σε κάποιον να αξιοποιήσει καλύτερα την εναπομένονσα όρασή του. Αλλά είναι σημαντικό να δοκιμάζονται και να προσαρμόζονται εξατομικευμένα.

Τα μεγεθυντικά συστήματα τηλεόρασης (τηλεόραση ανάγνωσης ή CCTV) αποτελούν μερικές φορές το καλύτερο βοηθητικό μέσο για να μπορέσει κανείς να διαβάσει και να δει εικόνες. Ακόμα και αν είναι έτσι πολλές φορές τα μεγεθυντικά βοηθητικά μέσα προσαρμοσμένα σε σκελετούς γυαλιών μπορούν να αποτελέσουν καλό συμπληρωματικό βοήθημα, το οποίο βοηθά κάποιον να διαβάσει, όταν δεν έχει πρόσβαση στη μεγεθυντική τηλεόραση ανάγνωσης.

Πρόσφατα γνώρισα έναν άνθρωπο ο οποίος για περισσότερα από 20 χρόνια σπούδαζε και εργαζόταν σε υψηλόβαθμη θέση σε ένα πανεπιστήμιο. Ως μοναδικό οπτικό βοηθητικό μέσο είχε την τηλεόραση ανάγνωσης. Με εκείνη τη χαμηλή όραση που είχε, μας εντυπωσίασε πολύ το γεγονός ότι με γυαλιά ανάγνωσης ισχυρής μεγέθυνσης σε απόσταση ανάγνωσης 1,5 εκ., μπορούσε τώρα μετά από εξάσκηση να διαβάσει κείμενο κανονικού μεγέθους. Με αυτόν τον τρόπο μπορούσε, όταν για παράδειγμα βρισκόταν σε ταξίδι να διαβάσει τη διάλεξή του και τον αριθμό της θέσης του στο εισιτήριό του. Το αποτέλεσμα ήταν αναμφίβολα η ενίσχυση της ανεξαρτησίας του.

Τα συμπεράσματα του οπτομέτρη

Η χρήση της εναπομένουσας όρασης δεν είναι επιβλαβής. Στην πραγματικότητα συμβαίνει συχνά το αντίθετο, δηλαδή όταν χρησιμοποιεί κανείς συνειδητά την κακή όρασή του μπορεί να ανταπεξέλθει σε πολλές λειτουργίες, ακόμη και αν αυτό είναι κουραστικό.

Η εμπειρία μου έχοντας εργαστεί περισσότερο από 20 χρόνια με άτομα με αναπηρία όρασης είναι ότι έχω συχνά εκπλαγεί με το πώς ορισμένοι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ελάχιστη εναπομένουσα όρασή τους. Για να μπορέσουν να το κατορθώσουν όμως αυτό όσο το δυνατόν καλύτερα, απαιτούνται καλά δοκιμασμένα και προσαρμοσμένα οπτικά βοηθητικά μέσα. Αλλά πρέπει επίσης να τολμάει κανείς να δείξει ότι χρησιμοποιεί την όρασή του με διαφορετικό τρόπο και ότι έχει ασυνήθη βοηθητικά μέσα. Το ότι παραδείγματος χάρη πρέπει να χρησιμοποιήσεις κιάλια για να δεις το πρόσωπο του φίλου σου από απόσταση μερικών μέτρων και παρ' όλα αυτά να μην βλέπεις τόσο καλά όσο εκείνος, δεν είναι κάτι για το οποίο θα έπρεπε να ντρέπεσαι.

Γιέργκεν Γκούσταφσον, διδάκτωρ οπτομέτρης και ερευνητής, Λουντ

Δεν είναι επικίνδυνο να χρησιμοποιείς τα μάτια σου

«Μια κοινή παρανόηση είναι ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της κακής όρασης και του να κρατάς τα αντικείμενα πολύ κοντά στα μάτια σου. Στην πραγματικότητα είναι απαραίτητο να κρατάς το κείμενο κοντά στα μάτια σου για να μπορείς να βλέπεις, όταν έχεις οπτική βλάβη».

Έτσι το έθεσε ο οφθαλμίατρος Μπου Μπένγκτσον το 1975 στον πρόλογο του βιβλίου «Εκπαίδευση όρασης με οπτικά».

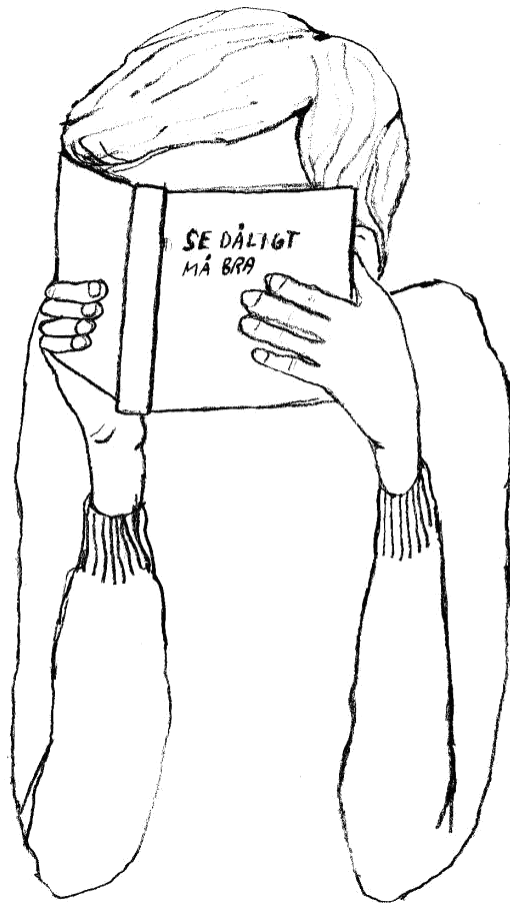
Είναι εξαιρετικά σπάνιο για ένα άτομο με χρήσιμη εναπομένουσα όραση να του συνιστάται από έναν οφθαλμίατρο να ξεκουράσει ή να προσέχει τα μάτια του, όταν πρόκειται να δει ή να εξασκήσει την όρασή του. Το μοντέλο της Σουηδικής Αποκατάστασης Όρασης βασίζεται στη στενή συνεργασία μεταξύ Οφθαλμιάτρων, Οπτομετρών και Θεραπευτών Χαμηλής Όρασης. Η συνεργασία με τον οφθαλμίατρο και το παραπεμπτικό από αυτόν αποτελεί την αρχή της αποκατάστασης της όρασης. Διασφαλίζεται επίσης ότι δεν υπάρχουν οξείες καταστάσεις όπως σοβαρά υψηλή πίεση, αιμορραγίες ή άλλες καταστάσεις, οι οποίες θα εμπόδιζαν ή θα δυσκόλευαν κάποιον να χρησιμοποιήσει την εναπομένουσα όρασή του στο μέγιστο.

Δεν είναι επικίνδυνο να κινεί κανείς τους έξι οφθαλμικούς μύες και να αφήνει το φως να εισέλθει στο μάτι. Το έντονο φως του ήλιου αποτελεί εξαίρεση ειδικά για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι έχουν τάση ή κληρονομική προδιάθεση για ηλικιακή εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς του ματιού. Τα μάτια πρέπει επίσης να προστατεύονται από τα φλόγιστρα ενός οξυγονοκολλητή και το έντονο ηλιακό φως στο χιόνι και από τις γυαλιστερές θαλάσσιες επιφάνειες, καθώς αυτά μπορούν να προκαλέσουν μικρά έλκη στον κερατοειδή χιτώνα (είναι η λεγόμενη εκτυφλωτική αντανάκλαση).

Ωστόσο η ανάγνωση με μεγεθυντικά γυαλιά για αρκετές ώρες κάτω από μια λάμπα πυρακτώσεως ή φθορισμού δεν είναι καθόλου επικίνδυνη. Το αντίθετο μάλιστα. Ενισχύει την όραση και σε κάνει να χρησιμοποιείς τα μάτια σου και την εναπομένουσα όραση σου για να ανταπεξέλθεις καλύτερα.

Σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κάθε αμφιβληστροειδής χιτώνας και κάθε άτομο πρέπει να έχει αυτό το πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις δικές του ικανότητες αφού του δοθεί ένα βοηθητικό μέσο μεγέθυνσης, το οποίο του παρέχει μια καλή εικόνα στο σωστό σημείο του αμφιβληστροειδούς.

Το να διαβάζει κανείς από
πολύ κοντά δεν βλάπτει τα
μάτια του, απεναντίας τον
κάνει να βλέπει καλύτερα.



Οι άλλες αισθήσεις

Λέγεται ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης ακούνε καλύτερα από τους άλλους αλλά αυτό δεν ισχύει. Αντιθέτως μπορεί να δώσει κανείς την εξήγηση ότι η ακοή αναλαμβάνει τη δική της ευθύνη, καθώς δεν μπορεί πλέον να στηρίζεται στην όραση ως μεγάλο αδελφό. Σταδιακά γίνεται ευκολότερο για ένα άτομο με προβλήματα όρασης να αναγνωρίζει φωνές, ήχους και τόνους χωρίς να χρειάζεται πάντα να ακούει και στη συνέχεια να ελέγχει αυτό που ακούει με την όρασή του. Με αυτόν τον τρόπο η «καλά εκπαιδευμένη ακοή με δική της ευθύνη» σε ένα έμπειρο άνθρωπο με οπτική αναπηρία μπορεί να θεωρηθεί ως πιο ανεπτυγμένη από την αντίστοιχη ακουστική ικανότητα ενός βλέποντος ανθρώπου. Ενός βλέποντος που δεν τολμά να ερμηνεύσει ακουστικά ερεθίσματα, χωρίς να ελέγξει πρώτα αυτό που άκουσε με την όραση του.

Το ίδιο συμβαίνει με τις αισθήσεις της αφής, της όσφρησης και της γεύσης και της δικής τους ευθύνης σε κάποιον που έχει συνηθίσει να αναζητά με την όραση αυτό που αισθάνεται, μυρίζει ή γεύεται. Επιπλέον μπορεί να είναι ακόμη πιο εύκολο να ψηλαφίζει κανείς χωρίς να βλέπει, παραδείγματος χάρη ένα ύφασμα, για να αναγνωρίσει τι είδους είναι - ακόμη και αν έχει φυσιολογική όραση. Πολλοί άνθρωποι κλείνουν τα μάτια τους, όταν δοκιμάζουν μια σάλτσα, αισθάνονται την ποιότητα ενός υφάσματος ή ακούνε μουσική. Το έχεις σκεφτεί αυτό;

Για πολλούς ανθρώπους ίσως είναι ευκολότερο να συγκεντρώνουν την προσοχή τους σε όμορφους ήχους, όταν οι οπτικές εντυπώσεις δεν ενοχλούν. Κλείνει κανείς τα μάτια του και απολαμβάνει

.

Όταν χάνεις κάτι και πρέπει να ψάξεις

Όταν χάνει κάποιος κάτι στο πάτωμα, δυστυχώς δεν μπορείς να βοηθήσεις. Δεν θα μπορείς πια να βρεις βελόνες ραψίματος, θραύσματα γυαλιού ή οτιδήποτε άλλο σου πέσει. Αν υπάρχουν βλέποντες εκεί κοντά, άφησέ τους να ψάξουν και να χρησιμοποιήσουν τα μάτια τους, απεναντίας εσύ να αποφύγεις να γελοιοποιηθείς.

Υπάρχει μια «ψάξε-χαμένα-πράγματα-τεχνική» που λειτουργεί αρκετά καλά (αν δεν υπάρχει κάποιος που να βλέπει εκεί τριγύρω). Ψάξε χωρίς να χρησιμοποιήσεις τα μάτια λυγίζοντας τα γόνατά σου, έτσι ώστε να φτάσεις στο πάτωμα (μην σκύψεις προς τα εμπρός γιατί μπορεί να χτυπήσεις το κεφάλι σου). Ψάξε με το χέρι σου ξεκινώντας από το κέντρο μιας φανταστικής σπείρας και στη συνέχεια κάνοντας όλο και μεγαλύτερους κύκλους προς τα έξω στη φανταστική σπείρα.

Με αυτόν τον τρόπο ψάχνεις μία επιφάνεια κάθε φορά. Φυσικά ξεκινάς να ψάχνεις από το σημείο όπου άκουσες, ότι έπεσε αυτό που ψάχνεις. Παίρνει περισσότερο χρόνο αλλά αργά ή γρήγορα θα το βρεις.

Συναντήσεις και χαιρετισμοί

Άνθρωποι που χαιρετούν

Όταν κάποιος χαιρετάει, συνηθίζει εκείνος με τον οποίο είσαι και περπατάς μαζί να λέει ότι το άτομο που συναντήσαμε σε χαιρέτησε. Υπάρχουν δύο λόγοι για τους οποίους δεν προκύπτει επικοινωνία. Αυτός, τον οποίον συναντάς, δεν γνωρίζει ότι έχεις κακή όραση. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι δεν του έχεις πει πως θες να σε χαιρετάει. Το καλύτερο θα ήταν να ακούσεις να σου πουν:

- Γεια σου Κρίστερ, είμαι η Κική.

Τότε μπορείς να απαντήσεις:

- Γεια σου Κική!

Μπορείς να προσθέσεις:

- Είμαι ο Κρίστερ (συνήθως το κάνω αυτό όταν έχω καλή διάθεση).

Άνθρωποι που δεν χαιρετούν

- Σε είδα στην πόλη εχθές, λένε κάποιοι γνωστοί μου, αλλά δεν με είδες. Ο λόγος είναι σίγουρα ότι πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν το «μυστικό». Δεν γνωρίζουν ότι η όρασή μου είναι κακή, επειδή δεν τους το έχω πει.

Συχνά εσύ (και εγώ) δεν τους το έχουμε πει, επειδή δεν υπήρξε ένας πραγματικά καλός λόγος να τους το πούμε:

- Μην εκπλαγείς αν δεν σε χαιρετήσω στην πόλη, επειδή έχω πολύ κακή όραση.

Βλέπε επίσης το κεφάλαιο «Κάνοντας coming out» και αποκαλύπτοντας στον κόσμο ποιος είσαι, σελίδα 49.

Ζήτησε από τους φίλους σου να σε χαιρετούν στην πόλη με το να λένε το όνομά σου - και το δικό τους. Αυτό δημιουργεί μια καλή αίσθηση συντροφιάς.

Κινηματογράφος και θέατρο

Στους κινηματογράφους και τα θέατρα είναι σημαντικό να κάθεται πολύ μπροστά, ώστε να έχεις την εικόνα μεγαλύτερη στον αμφιβληστροειδή σου, από ό,τι όταν κάθεται πιο πίσω στην κινηματογραφική αίθουσα. Ο κινηματογράφος είναι καλός για πολλά άτομα με χαμηλή όραση, τα οποία μπορούν να φθάσουν μια οπτική οξύτητα του 0,04 ή να μπορούν να μετρήσουν δάχτυλα σε δύο ή τρία μέτρα. Η δυσκολία του να μην μπορείς να διαβάσεις το κείμενο είναι φυσικά ένα εμπόδιο αλλά αν έχεις καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας, μπορείς να τα καταφέρεις.

Για άτομα με τυφλότητα υπάρχει η δυνατότητα της ακουστικής περιγραφής στον κινηματογράφο και στο θέατρο, όπου κάποιος περιγράφει μέσω ακουστικών τι συμβαίνει στη σκηνή. Υπάρχουν επίσης βιντεοταινίες με ακουστική περιγραφή, αν και το ρεπερτόριο είναι ακόμη πολύ περιορισμένο. Με τη νέα τεχνολογία υπάρχουν τεχνικές δυνατότητες να προστεθεί ένα κανάλι, όπου περιγράφονται εικόνες και περιβάλλοντα και εκφωνείται το κείμενο για όσους από εμάς δεν γνωρίζουν μεξικανικά, ισπανικά ή ρωσικά.

Φυσικά τα άτομα με χαμηλή όραση χρησιμοποιούν επίσης διαφορετικούς τύπους κιαλιών, όταν πηγαίνουν σε συναυλίες ή θέατρα. Είναι καλό να έχει κανείς ένα οπτικό βοηθητικό μέσο που τοποθετείται στο κεφάλι, ώστε να αποφεύγει την ταλαιπωρία της προσαρμογής των κιαλιών κάθε φορά που τα χρησιμοποιεί και τη στατική κόπωση που προκύπτει όταν κάθεται και τα κρατάει για πολλή ώρα.

Αλλά πάνω απ' όλα δεν θα σταματήσεις σε καμία περίπτωση να πηγαίνεις στον κινηματογράφο και στο θέατρο. Οι σουηδικές ταινίες και τα θεατρικά έργα λειτουργούν καλά και παίρνεις μια κοινωνική ώθηση από το να συναναστρέφεσαι με άλλους. Νομίζω ότι με τη βοήθεια των οπτικών μέσων αναδεικνύεται ως μια καλή εμπειρία σχεδόν πάντα.

Άσκηση και αθλητισμός

Όταν πηγαίνει κανείς για σκι, είναι σημαντικό να έχει μια καλή αυλάκωση, ώστε να είναι σαν να οδηγεί τραμ. Είναι ακόμη πιο εύκολο αν κάνεις σκι σε πίστα έχοντας κάποιον που ξέρει πώς λειτουργείς μπροστά σου, ώστε -τουλάχιστον την πρώτη φορά- να μάθεις την πίστα, καθώς και πότε και πού έρχονται οι κλίσεις και οι στροφές.

Την τρίτη ή τέταρτη φορά μπορείς να κάνεις σκι μόνος σου, καθώς θα έχεις απομνημονεύσει την πίστα. Έτσι κάνουν και οι επαγγελματίες σκιέρ κατάβασης. Η ταχύτητά τους είναι τόσο μεγάλη που δεν προλαβαίνουν να δουν όλα όσα προσπερνούν. Πρέπει να έχουν προγραμματίσει την πίστα στο σώμα τους χρησιμοποιώντας εκείνο που ονομάζεται μυϊκή μνήμη.

Το πιο ευχάριστο είναι να έχεις πάντα κάποιον άλλον - έναν οδηγό τυφλών - μαζί σου, όταν πας για σκι. Υπάρχει όμως μια διαφορά, η οποία σε κάνει να θέλεις να πας και μόνος σου και αυτή είναι η ανεξαρτησία. Τα καταφέρνω μόνος μου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλοί άνθρωποι με οπτική βλάβη γίνονται τόσο συντηρητικοί στον τρόπο ζωής τους. Προτιμούν να κάνουν αυτό, που μπορούν και γι' αυτό τους αρέσει να κάνουν σκι την ίδια απόσταση κάθε φορά με τον εξοπλισμό τους. Αυτό ήταν ένα παράδειγμα.

Κατά την περίοδο που το έδαφος δεν είναι καλυμμένο από το χιόνι, η μόνη διαφορά είναι ότι το τρέξιμο είναι πιο αργό σε σύγκριση με το σκι.

Η ποδηλασία και τα τροχοπέδila λειτουργούν επίσης καλά για τους περισσότερους ανθρώπους με λίγη εναπομένονσα όραση στα πλάγια αλλά αν το οπτικό πεδίο είναι περιορισμένο, τότε είναι πιο δύσκολο. Όπως μου είπε κάποτε ένας άνθρωπος με οπτική αναπηρία: Είναι τόσο όμορφο να μπορείς να βγαίνεις έξω και να κάνεις ποδήλατο μόνος σου, αφού δεν είναι πλέον δυνατό να οδηγείς αυτοκίνητο. Κατέχει κανείς ένα νέο είδος οχήματος.

Λειτουργεί ιδιαίτερα καλά σε γνώριμες διαδρομές και μέρη αλλά πρέπει να ξέρει κανείς πώς να κοιτά, για να αποφεύγει τα εμπόδια στο έδαφος. Αν δεν μπορείς να δεις ευθεία μπροστά, πρέπει να κοιτάζεις στα πλάγια και αν δεν μπορείς να δεις προς τα πλάγια, πρέπει να στρέφεις το κεφάλι σου έτσι ώστε να «σκανάρεις» το περιβάλλον σου και να προσαρμόσεις την ταχύτητά σου.

Συνάντηση με τον σύντροφο της ζωής σου

Και τώρα τι κάνεις; Μπορεί κανείς να περιγράψει με λίγες απλές λέξεις τη διαδικασία; Δύσκολο αλλά μερικές συνήθειες συμβουλές και εμπειρίες μπορούν να βοηθήσουν λίγο προς αυτήν την κατεύθυνση.

Κάπου εκεί μέσα στην ομίχλη βρίσκεις ένα πρόσωπο, το οποίο ακούγεται συμπαθητικό. Για να ξεκινήσεις, πρέπει να μετατρέψεις αυτόν ή αυτή από ραδιόφωνο σε τηλεόραση. Αυτό σημαίνει ότι η φωνή πρέπει να αποκτήσει πρόσωπο.

Πρέπει να πλησιάσεις το πρόσωπο προσεκτικά και την κατάλληλη στιγμή να πλησιάσεις κοντά και να συνεχίσεις τη συζήτηση σαν να μη συνέβη τίποτα. Ταυτόχρονα όταν πλησιάζεις αρκετά κοντά, ώστε να βλέπεις, καταγράφεις και αρχειοθετείς την εικόνα αυτού του προσώπου στην οπτική σου μνήμη.

Στη συνέχεια, όταν μιλάς με αυτό το πρόσωπο σε λίγο μεγαλύτερη, μη ορατή απόσταση - και αυτό δεν ισχύει μόνο για τους μελλοντικούς συντρόφους - δεν μπορείς να δεις το πρόσωπο από απόσταση αλλά μπορείς να αντιληφθείς στην οπτική σου μνήμη την εξωτερική του εμφάνιση. Αυτή η διαδικασία μπορεί στη συνέχεια να διαρκέσει για περισσότερα από 30 χρόνια και να γίνει ένας φυσικός και καλός τρόπος να ζεις μαζί με τον σύζυγο ή τη σύζυγό σου.

Κοίταξε ευθεία το πρόσωπο με το οποίο μιλάς. Ακόμα και αν δεν μπορείς να δεις το πρόσωπο του ανθρώπου με τον οποίο μιλάς, σταθεροποίησε το βλέμμα σου κάπου εκεί, όπου νομίζεις ότι βρίσκεται η μύτη του και κράτησε το βλέμμα σου εκεί. Ο συνομιλητής σου μπορεί τότε να νιώσει ότι έχετε οπτική επαφή.

Αν κοιτάς τον ουρανό ή το έδαφος, θα είσαι παράξενος κατά περισσότερους από έναν τρόπο: Και θα έχεις κακή όραση και θα συμπεριφέρεσαι περίεργα. Δεν είναι *μία* αναπηρία αρκετή;

Αυτές είναι οι συμβουλές, τις οποίες μπορεί να χρειαστεί κανείς ως άτομο με αναπηρία όρασης, τα υπόλοιπα είναι η γλώσσα της αγάπης.

Η συνέχεια αφορά τη σύμπτωση σε πολλούς άλλους τομείς και για να την αποκτήσεις οι προϋποθέσεις πρέπει να είναι σαφείς: Δεν πρέπει να λες ψέματα. Γιατί αν το κάνεις, ο αγαπημένος σου δεν μπορεί να είναι ο πιο κοντινός σου άνθρωπος και η αγάπη έχει να κάνει με το να είσαι πολύ κοντά σε κάποιον, τόσο κοντά που να βλέπεις και να συνειδητοποιείς τα πάντα μαζί. Η αγάπη είναι η κατάσταση κατά την οποία όλα είναι δυνατά. Μερικές φορές μάλιστα λέγεται ότι «ο έρωτας είναι τυφλός».

Αναπηρική σύνταξη ή επάγγελμα για τυφλούς;

Το Ταμείο Κοινωνικής Ασφάλισης στην πόλη καταγωγής μου, το Φινσπονγκ, μου πρότεινε να πάρω πρόωρη αναπηρική σύνταξη. Πρέπει να λάβει κανείς υπόψη του, ότι αυτό συνέβη στις παλιές καλές ημέρες, όταν οι σουηδικές κοινωνικές υπηρεσίες μπορούσαν να αντέξουν την τεράστια σπατάλη εσόδων, που σήμαινε να επιτρέψουν σε ένα άτομο να τρέφεται από το κράτος από την ηλικία των 19 ετών μέχρι τον θάνατό του.

Τον καιρό εκείνο πολλά άτομα με αναπηρία όρασης συνταξιοδοτούνταν, όταν τελείωναν το δημοτικό σχολείο, εάν δεν τους δινόταν η ευκαιρία να βρουν ένα «επάγγελμα για τυφλούς».

Πολλά από τα επαγγέλματα για τυφλούς επιδείνωσαν τον πανικό μου: Να μην μπορώ να βγάλω τα προς το ζην, να μην μπορώ να ζήσω σαν πραγματικός άνθρωπος με πραγματικές, φυσιολογικές (ναι τις δικές μου) συνήθειες και να γνωρίσω πραγματικούς ανθρώπους. Να πρέπει να ζήσω στο περιθώριο, ως πρόωρα συνταξιοδοτημένο άτομο. Όχι απλά δεν αποτέλεσε ποτέ εναλλακτική λύση αλλά η σκέψη και μόνο μου προκαλούσε ίλιγγο.

Στις μέρες μας τα επαγγέλματα για τυφλούς έχουν σχεδόν εξαφανιστεί. Παρόλο που υπάρχουν ακόμα αρκετοί κατασκευαστές βούρτσας στη χώρα, δεν αποτελεί αυτό μια εργασία πλήρους απασχόλησης για ιδιαίτερα πολλούς, σε σύγκριση με το πώς ήταν μέχρι και τις δεκαετίες του 1960 και του 1970. Οι κουρδιστές πιάνων, οι τεχνικοί ακτινολογικών εργαστηρίων, οι ιατρικοί γραμματείς, οι χειριστές τηλεφωνικών κέντρων και οι προγραμματιστές αποτελούν σύγχρονα επαγγέλματα τυφλών αλλά ακόμη και αυτά τα επαγγέλματα έχουν λίγο πολύ αντικατασταθεί από άλλους τεχνικούς.

Τι επάγγελμα να ασκήσουν λοιπόν τα άτομα με αναπηρία όρασης; Λοιπόν, συνηθισμένες δουλειές, οι οποίες απαιτούν όλα τα προσόντα που έχει κανείς και που δεν απαιτούν υποχρεωτικά καλή όραση. Σε κάθε περίπτωση δεν θα πρέπει να θεωρήσει κανείς την πρόωρη συνταξιοδότηση ως μια εναλλακτική λύση μιας πλούσιας επαγγελματικής ζωής με κοινότητα, νέες γνώσεις και νόημα.

Κάνε αυτό που θέλεις να κάνεις και μπορείς να κάνεις, χωρίς να ανησυχείς πολύ για το πόσο βλέπεις.

Εργασία

Σε έναν εργασιακό χώρο πρέπει να εργάζεσαι σε ομάδα. Ακόμη και αν πρόκειται για έναν βλέποντα που οδηγεί το λεωφορείο ή το τρένο ή εγχειρίζει ή διδάσκει, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μερικούς ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζονται.

Αν μπορεί κανείς να βρει τη θέση του στην ομάδα, έχει βρει τη θέση του στον επαγγελματικό βίο. Το πώς θα το κάνει κανείς αυτό δεν είναι εύκολο να απαντηθεί αλλά μια μέθοδος είναι να προσπαθήσεις να βρεις έναν εξειδικευμένο τομέα, ο οποίος βασίζεται στις γνώσεις και τις εμπειρίες ή τις ιδιότητές σου. Κάτι στο οποίο είσαι άψογος παρά την κακή σου όραση.

Εάν έχεις επαγγελματικές υποχρεώσεις, οι οποίες απαιτούν να χρησιμοποιεί κανείς τα μάτια του για επιθεώρηση, μικροσκοπική εξέταση ή απαιτείται να έχει δίπλωμα οδήγησης, πρέπει να συνεργαστείς με τον εργοδότη σου, τους συναδέλφους σου, το σωματείο σου και το γραφείο ευρέσεως εργασίας για να βρεις μια άλλη εργασία, όπου μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις γνώσεις, τις εμπειρίες και την δύναμή σου σε μια νέα λειτουργία.

Μπορεί να γίνει και αυτό. Πολλοί άνθρωποι το έχουν αποδείξει πριν από εσένα και δεν χρειάζεται να κάνεις ό,τι έκαναν οι τυφλοί ή οι άνθρωποι με αναπηρία όρασης. Το επάγγελμα του κατασκευαστή βούρτσας δεν είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για άτομα με αναπηρία όρασης και είναι μια αρκετά μοναχική δουλειά. Όπως είπα, οι βοηθοί ακτινολογικών εργαστηρίων δεν είναι πλέον απαραίτητοι και δεν μπορούν όλοι να βγάλουν τα προς το ζην ως κουρδιστές πιάνων.

Θεώρησε ως δεδομένο ότι τα περισσότερα πράγματα μπορούν να λυθούν με την τεχνολογία, την εργονομία και τις νέες γνώσεις.

Αλλά πρώτα πρέπει να αποδεχθείς ότι έτσι είναι. Η επόμενη ερώτηση που κάνεις είναι: Τι κάνω τώρα; Χρειάζομαι υποστηρικτική τεχνολογία, βοηθό υπαλλήλου και ό,τι άλλο προσφέρεται; Ποιες πληροφορίες πρέπει να κατανοήσουν οι παλιοί ή οι νέοι συνάδελφοί μου για να μπορέσουν να καταλάβουν;

Η οπτική βλάβη μπορεί να συμβεί στα μέσα της ζωής, όταν κάθεται και οδηγείς αυτοκίνητο ή σχεδιάζεις ένα νέο σπίτι που πρόκειται να χτιστεί ή οτιδήποτε άλλο βασίζεται στην καλή σου όραση. Τότε θα χρειαστείς να επανεκπαιδευτείς για κάτι εντελώς διαφορετικό ή να χρησιμοποιήσεις τις προηγούμενες γνώσεις σου αλλά σε διαφορετική θέση στην ομάδα και από μια διαφορετική κατεύθυνση.

Τι μπορεί να κάνει ένας αρχιτέκτονας, αν αυτός ή αυτή δεν μπορεί να δει ευθεία μπροστά και επομένως του διαφεύγουν όλες οι λεπτομέρειες; Αυτός ή αυτή μπορεί να γίνει διαχειριστής έργου μιας ομάδας αρχιτεκτόνων, να ελέγχει τα χρονοδιαγράμματα, τα οικονομικά και τον συντονισμό με τη διεύθυνση της

κατασκευάστριας εταιρίας. Το θέμα είναι να διασφαλιστεί μόνο γρήγορα ότι τα διαγράμματα, οι οθόνες και άλλο εργασιακό υλικό μπορούν να μεγεθυνθούν στο σωστό βαθμό και ότι ο έμπειρος αρχιτέκτονας μπορεί να μάθει να χειρίζεται όλα αυτά τα βοηθητικά μέσα.

Τι μπορεί να κάνει ένας οδηγός φορτηγού, εάν η όρασή του δεν είναι αρκετά καλή για να κρατήσει την άδεια οδήγησης;

Ένας έμπειρος οδηγός μπορεί να κάθεται σε ένα κέντρο ελέγχου και από εκεί να ελέγχει, να κατευθύνει και να αναπτύσσει την επιχείρηση οικονομικά και λογιστικά.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε τέτοιες δυνατότητες, αντί - όπως στο παρελθόν - να συζητάμε για το ποια επαγγέλματα τυφλών είναι διαθέσιμα ή πόσο πρόωρη σύνταξη μπορεί να πάρει κάποιος. Αυτό που έχει αποφασιστική σημασία είναι όλο το φάσμα των ικανοτήτων ενός ανθρώπου και όχι μόνο τα ελαττώματα των ματιών του.

Υποτροπή

Τώρα δεν είσαι πια θλιμμένος. Οι ψυχολόγοι θα έλεγαν ότι έχεις ξεπεράσει την περίοδο του πένθους, η οποία ακολουθεί το σοκ που προκύπτει όταν συμβαίνει κάτι απροσδόκητο και αρνητικό. Προχωράς και πάλι προς το μέλλον.

Όμως το πένθος δεν περνάει από τη μια μέρα στην άλλη. Η ζωή δεν είναι τόσο εύκολη και απλή και ομαλή. Αυτή η παραλυτική αίσθηση, η αδυναμία και η θλίψη μπορεί να επανέλθει χωρίς να μπορείς ή να θέλεις καν να υπερασπιστείς τον εαυτό σου.

Η συμβουλή προς τους ανθρώπους που νόμιζαν ότι είχαν ξεπεράσει τη θλίψη, τη λύπη και την απώλεια είναι: Άφησε το κακό να επιστρέψει. Άφησέ το να έρθει γνωρίζοντας, ότι δεν θα διαρκέσει ποτέ κατά τη διάρκεια των υποτροπών τόσο πολύ, όσο διαρκούσε κατά τη διάρκεια εκείνης της πρώτης δύσκολης περιόδου. Και κανείς δεν κλαίει ή δεν έχει κατάθλιψη για πάντα μόνο και μόνο, επειδή απέκτησε μειωμένη όραση.

Στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για άλλες αιτίες, οι οποίες πρέπει να αντιμετωπιστούν με τους δικούς τους όρους. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι προβλήματα, τα οποία δεν είχαν επιλυθεί νωρίτερα, τα οποία συχνά επιδεινώνονται, όταν πλήττεται κανείς από μια νέα πληγή στην ψυχή και μια νέα δύσκολη περίοδο μετά από ένα ψυχικό τραύμα. Αυτό ονομάζεται μερικές φορές ψυχολογική συσσώρευση, που σημαίνει ότι προσθέτει κανείς το ένα πρόβλημα πάνω στο άλλο.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι τόσο σημαντικό να επεξεργάζεσαι και να αντιμετωπίζεις ένα πρόβλημα κάθε φορά.

Κλάψε λοιπόν για λίγο, θρήνησε για λίγο με τον ίδιο τρόπο που μπορείς να θρηνήσεις κάποιον άλλον που σου λείπει, κάτι άλλο που σου λείπει περισσότερο από την καλή σου όραση.

Μερικές φορές είναι καλό, να κλαίει κανείς για τις αδυναμίες του ως ένα τρόπο για να τις αναγνωρίσει.

Πάρ' το λοιπόν θετικά και αναγνώρισε ότι είσαι ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος, ο οποίος μπορεί να δείχνει τόσο χαρά όσο και πόνο και ότι αυτό είναι ένα κομμάτι της ζωής. Έχει κανείς επιτυχίες αλλά κάνει και λάθη μερικές φορές.

Αλλά το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή είναι η χαρά. Έτσι δεν είναι; Λοιπόν ναι, αλλά πώς μπορείς να ξέρεις τι είναι η χαρά αν δεν έχεις την ικανότητα να νιώθεις το αντίθετο, τη λύπη;

Είναι λυπηρό να ντροπιάζεσαι, αλλά πως
να το κάνουμε, είναι και αυτό μέρος της
ζωής.



Έχεις έναν νοητό χάρτη με τη δική σου κοσμοθεωρία

Μέσα στο κεφάλι σου υπάρχει ένας νοητός χάρτης, ο οποίος είναι το προσανατολιστικό σου εργαλείο, ο οδοδείκτης σου. Σου δίνει ερεθίσματα και εντυπώσεις, όταν κάνεις πράγματα. Ο νοητός χάρτης είναι - σε ελεύθερη μετάφραση - το πώς αντιλαμβάνεσαι εσύ τον εαυτό σου.

Είναι με βάση αυτές τις παραστάσεις που κάνουμε πράγματα και όχι με βάση πώς μία κατάσταση φαίνεται πραγματικά ή πώς είναι εντελώς αντικειμενικά. Εσύ και εγώ είμαστε και οι δύο υποκειμενικοί άνθρωποι και καθοδηγούμαστε από τις παραστάσεις που έχουμε ή που έχουμε μάθει να έχουμε.

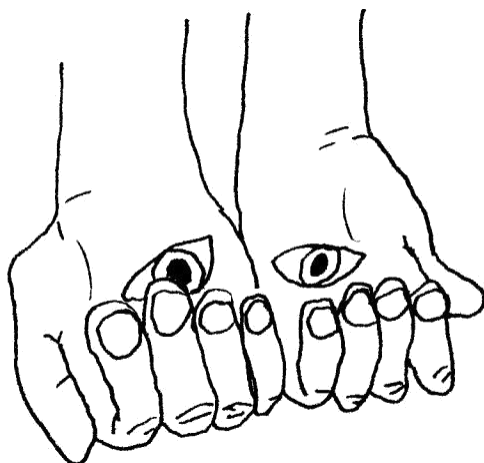
Μία από αυτές τις παραστάσεις είναι η αντίληψη του εγώ, δηλαδή το ποιος νομίζω ότι είμαι εγώ. Μια άλλη είναι το πώς με βλέπουν οι άλλοι. Μια τρίτη είναι το πώς βλέπεις τον περιβάλλοντα κόσμο, την κοινωνία και το περιβάλλον σου.

Μια τέταρτη είναι η αντίληψη του άψυχου κόσμου, του τεχνολογικού περιβάλλοντα κόσμου και η σχέση σου με τα πράγματα και τις αξίες τους. Για παράδειγμα πόσο σημαντικό είναι να έχεις ένα ωραίο αυτοκίνητο και ποια η σημασία αυτού για το πώς αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου;

Μια πέμπτη διάσταση ή παράσταση στον νοητό χάρτη είναι η αντίληψή σου για τον χρόνο. Πόσο σημαντικός είναι ο χρόνος για εσένα; Τον αφήνεις να περνάει ως κάτι το αυτονόητο ή προσπαθείς να αξιοποιήσεις κάθε δευτερόλεπτο του;

Σε έναν ενήλικα είναι συχνά ο νοητός χάρτης σχετικά πλήρης αλλά έτσι μια μέρα συμβαίνει κάτι τόσο ριζοσπαστικό όπως η απώλεια της όρασής σου, εντελώς ή μερικώς. Πολύ ή λίγο. Δεν έχει πραγματικά σημασία, αν και προφανώς υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο να μπορείς να δεις την επάνω γραμμή του πίνακα γραμμάτων στον οφθαλμίατρο και στο να μπορείς μετά βίας να διακρίνεις το φως από το σκοτάδι.

Θέλω να σου δώσω αυτά τα εργαλεία ως βάση για μια συζήτηση με τον εαυτό σου ή με κάποιον άλλον που ενδιαφέρεται επίσης για φιλοσοφικά ζητήματα της ζωής. Συγκρίνετε την αντίληψή σας για τον χρόνο, τη στάση σας απέναντι στα πράγματα και το ποιος νομίζετε ότι είστε εσείς και ποιος νομίζετε ότι είναι ο άλλος. Είναι εξαιρετικά λυτρωτικό να μάθεις αυτά τα πράγματα από κάποιον που μπορεί και θέλει να τα εκφράσει με φιλικό και ειλικρινή τρόπο. Ή μαζί με τον ειδικό επαγγελματία ψυχοθεραπευτή σου, όπως έκανα εγώ για κάποιο διάστημα.



Είσαι τα μάτια σου ή είσαι
όλος ο εαυτός σου;

Προτερήματα και αδυναμίες

Τα προτερήματα και οι δυνατότητες είναι στη θετική πλευρά. Οι αδυναμίες, οι δυσκολίες και τα προβλήματα είναι στην αρνητική πλευρά της ζυγαριάς. Αυτό ισχύει για όλους τους ανθρώπους. Πώς είναι για εσένα; Ποιες δυνατότητες έχεις και ποιους κινδύνους μπορείς να δεις; Πώς μπορείς να ενεργήσεις, έτσι ώστε τα προτερήματα να ξεπεράσουν τις αδυναμίες και οι δυνατότητες να ξεπεράσουν τους κινδύνους;

Άφησε το σημείο εκκίνησής σου να είναι το ότι τα μάτια σου δεν είναι καλά αλλά το ότι εσύ ο ίδιος ως άνθρωπος εξακολουθείς να είσαι το ίδιο καλός όπως και πριν. Τότε όλα τα προτερήματα και οι δυνατότητες που είχες πριν πάθεις την οπτική βλάβη, δεν μπορεί να εξαφανίστηκαν από μόνα τους.

Απάντησε τώρα σε αυτές τις ερωτήσεις. Αφιέρωσε λίγα λεπτά σε κάθε ερώτηση κάθε μέρα μέχρι να συνειδητοποιήσεις πού βρίσκεσαι στα όρια μεταξύ των προτερημάτων και των αδυναμιών, των κινδύνων και των δυνατοτήτων.

- ❖ Ποια προτερήματα παραμένουν; Ποια νέα προτερήματα μπορεί να σου δώσει η κακή σου όραση;
- ❖ Ποιες αδυναμίες παραμένουν και ποιες νέες έχεις αποκτήσει;
- ❖ Ποιες δυνατότητες έχεις τώρα;
- ❖ Ποιοι κίνδυνοι έχουν προκύψει για το μέλλον;

Αν δεν είσαι σίγουρος ότι μπορείς να δώσεις μόνος σου απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις, ρώτησε τους πιο κοντινούς σου συγγενείς και ζήτησέ τους να ακούσουν τις απαντήσεις σου. Είναι σημαντικό να λάβεις επιβεβαίωση για το αν συμφωνούν με την πραγματικότητα ή όχι. Ή μίλησε με έναν ειδικό επαγγελματία με τον οποίο μπορείς να συζητήσεις σχετικά με αυτές τις ερωτήσεις.

Κάποιοι για να μιλήσεις

Υπάρχουν προφανείς δυσκολίες στην προσπάθεια να αντιμετωπίσει κανείς όλα τα νέα συναισθήματα και τις ανάγκες μόνος του. Είναι εξίσου δύσκολο με το να προσπαθήσει να ανταπεξέλθει μόνος του σε μια κορυφαία θέση εργασίας στην βιομηχανία ή στην νομαρχία. Χρειάζεται κάποιον για να μιλήσει, να εκτονώσει τα συναισθήματά του και να ανταλλάξει ιδέες. Να συγκρίνει τις δικές του απόψεις με κάποιου άλλου. Κάποιον που δεν είναι ούτε πολύ κοντά ούτε πολύ μακριά.

Το άλλο μέλος σε έναν γάμο εμπλέκεται συχνά υπερβολικά. Μερικές φορές αναλαμβάνει αυτός ή αυτή αυτό, το οποίο ονομάζεται «αντιπροσωπευτικό πάθος» και θρηνεί σχεδόν περισσότερο από τον άνθρωπο που έχει πάθει οπτική βλάβη.

Μια άλλη στάση μπορεί να είναι ότι ο σύντροφος απομακρύνεται και αναρωτιέται πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα. Για τους λόγους αυτούς και ο συγγενής μπορεί να χρειάζεται κάποιον για να μιλήσει.

Ο ζεστός άνθρωπος στον κύκλο των γνωστών σου μπορεί να είναι ο σύμβουλος ή ο μέντορας που χρειάζεσαι. Ή ένας άνθρωπος με αναπηρία όρασης, ο οποίος ζει μια φυσιολογική ζωή - παρ' όλα αυτά.

Μια άλλη εναλλακτική λύση είναι να μιλήσεις με έναν επαγγελματία ψυχοθεραπευτή, ο οποίος μπορεί να σε βοηθήσει να ταξινομήσεις τις διάφορες σκέψεις και τα συναισθήματα, ώστε να μην ενοχλείσαι τόσο πολύ από όλες τις δυσάρεστες σκέψεις που έρχονται ταυτόχρονα ή ώστε τα θετικά και κυρίως τα αρνητικά σου συναισθήματα να αντικρούονται ή να συναντούν άλλες απαντήσεις από αυτές που μπορείς να επινοήσεις μόνος σου.

Δεν είναι επικίνδυνο. Δεν χρειάζεται να είσαι νευρικός, τρελός ή παράξενος με οποιονδήποτε άλλο τρόπο για να καλέσεις έναν ψυχολόγο ή έναν ψυχοθεραπευτή και να πεις:

- Θα ήθελα να έρθω σε εσάς και να συζητήσω κάποιες σκέψεις και συναισθήματα που έχω και τα οποία πραγματικά δεν μπορώ να καταλάβω. Επίσης μερικές φορές στεναχωριέμαι χωρίς να ξέρω πραγματικά το γιατί.

Αυτές οι συνεδρίες - οι οποίες δεν χρειάζεται να διαρκέσουν για πάντα - είναι πολύ καλές, ακόμη και ευχάριστες να τις βιώνεις, έστω και αν είναι δύσκολο να επεξεργάζεσαι τα συναισθήματά σου απέναντι στον εαυτό σου και τους άλλους.

Μια καλή συμβουλή είναι να μιλήσεις με τον οφθαλμίατρο ή τον οικογενειακό σου ιατρό και να ζητήσεις ένα παραπεμπτικό για ψυχοθεραπευτή, ώστε οι συνεδρίες να πληρώνονται από τη Νομαρχία και το Ασφαλιστικό Ταμείο. Ωστόσο μπορείς να πας στον ιδιωτικό τομέα

και να τις πληρώσεις εξ ολοκλήρου με δικά σου έξοδα. Το κυριότερο είναι ότι νοιάζεσαι για τον εαυτό σου και ότι είναι δικαίωμά σου να χρησιμοποιήσεις όλα τα διαθέσιμα μέσα για να «έχεις κακή όραση και καλή διάθεση».

Τώρα μπορεί να πεις, όπως τόσοι άλλοι, ότι το να δω έναν ψυχολόγο είναι κάτι για το οποίο μπορώ να περιμένω. Δεν είναι τόσο δύσκολο. Θα σταματήσω μάλλον σε λίγο να κλαίω και δεν αισθάνομαι πάντα ανασφαλής.

Δεν παίζει τελικά και τόσο μεγάλο ρόλο με ποιον μιλάει κανείς και υπάρχουν ψυχοθεραπευτές, τους οποίους δεν συμπαθεί κάποιος, όπως υπάρχουν έμποροι ποδηλάτων που είναι ασυμπαθείς και από τους οποίους δεν θέλει κάποιος να αγοράσει ποδήλατο. Διάλεξε ένα άτομο για το οποίο νιώθεις εμπιστοσύνη και με το οποίο μπορείς να μιλήσεις και να ταξινομήσεις τα συναισθήματά σου.

Μέχρι που θα έλθει μια μέρα που θα αναρωτηθείς γιατί πρέπει να πας εκεί. Δεν έχει πια νόημα, σκέφτεσαι, και τότε είναι καιρός να πεις στον ψυχοθεραπευτή σου: «Ευχαριστώ, μπορώ να τα καταφέρω και μόνος μου τώρα».

Όλα όσα μπορώ

Υπάρχουν ορισμένες ημέρες που το μόνο που σκέφτεται κανείς είναι αυτά, τα οποία δεν μπορεί να κάνει. Αλλά αν αντί για αυτό κάποιος θέσει την ερώτηση: Τι μπορώ να κάνω, παρόλο που έχω αναπηρία όρασης; Στην πραγματικότητα υπάρχουν αρκετά πράγματα. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα.

- ❖ Μπορείς να ακούσεις αυτό που γράφεις χρησιμοποιώντας έναν ηλεκτρονικό συνθέτη φωνής.
- ❖ Μπορείς να ακούσεις μουσική και να κρίνεις αν είναι καλή ή κακή.
- ❖ Μπορείς να ακούσεις θέατρο, ειδικά ραδιοφωνικό θέατρο ή θέατρο με ακουστική περιγραφή και να το απολαύσεις ή να το απορρίψεις ως σκουπίδι.
- ❖ Μπορείς να αισθάνεσαι, να αντιλαμβάνεσαι και να βιώνεις.
- ❖ Μπορείς να γευτείς και να μυρίσεις (συχνά κάνει κανείς το ένα ταυτόχρονα με το άλλο).
- ❖ Μπορείς να σκέφτεσαι.
- ❖ Μπορείς να δημιουργήσεις ή απλά να επινοήσεις κάτι.
- ❖ Μπορείς να γράψεις (ειδικά αν μάθεις να χρησιμοποιείς ένα πληκτρολόγιο με τη μέθοδο δακτυλογράφησης, είτε πρόκειται για τη γραφή κειμένου σε ένα πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου είτε για τη γραφή Braille με έξι ή επτά μόνο πλήκτρα).
- ❖ Μπορείς να κάνεις υπολογισμούς σε αριθμομηχανή (υπό την προϋπόθεση, ότι έχεις μάθει, πού βρίσκονται τα πλήκτρα).
- ❖ Μπορείς να υπολογίζεις πράγματα.
- ❖ Μπορείς να δίνεις συμβουλές.
- ❖ Μπορείς να καθοδηγείς άλλους ανθρώπους στον ελεύθερο χρόνο ή στην εργασία.
- ❖ Μπορείς να κάνεις σχέδια.
- ❖ Μπορείς να βλέπεις λίγο - αν δεν έχεις ολική απώλεια όρασης, φυσικά.

Ακόμα και αν η απώλεια όρασης επιφέρει μεγάλο βαθμό αναπηρίας σε ορισμένες καταστάσεις - δεν υπάρχει αμφιβολία περί αυτού - υπάρχουν πολλές ικανότητες που παραμένουν. Συγκεκριμένα, μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου - συνειδητά και υποσυνείδητα - να αφήνει τις άλλες αισθήσεις να αναλαμβάνουν μέρος του λειτουργικού ελέγχου, που έχει η οπτική ικανότητα πάνω στις άλλες αισθήσεις.

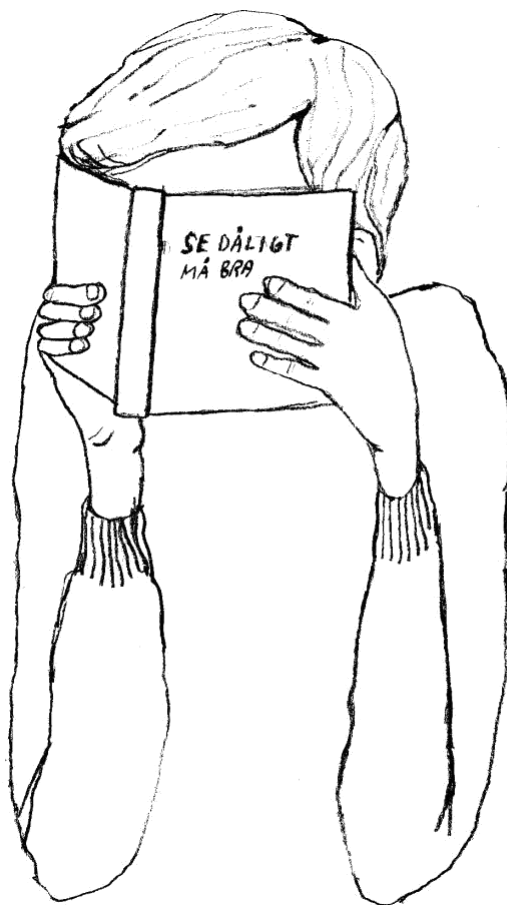
Μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου να χρησιμοποιεί την όρασή του.

Μπορείς να κάνεις εξάσκηση να καταφέρεις αυτό που είχες σκοπό να κάνεις εδώ και πολύ καιρό.

Μπορείς να γυμναστείς ώστε το σώμα σου να αισθάνεται καλύτερα.

Μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου να κάνει θετικές σκέψεις.

Σκέψου όλα όσα μπορείς να κάνεις!



Ό,τι δεν μπορεί να κάνει κανείς,
πρέπει να το μάθει από την αρχή.
Π.χ. να διαβάζει.

Κάνε μια λίστα με ό,τι καταφέρνεις πολύ καλά (απογραφή των ικανοτήτων)

Μπορεί κάποιος να κάνει τόσο συγκεκριμένα πράγματα, όπως το να καθίσει κάτω και να φτιάξει μια λίστα, όπου η μία επικεφαλίδα να λέει:

- ❖ Αυτό το μπορώ.

Σε μια άλλη επικεφαλίδα να λέει:

- ❖ Αυτό έχει γίνει πιο δύσκολο.

Σε μια τρίτη επικεφαλίδα να γράφει:

- ❖ Αυτό δεν μπορώ να το κάνω καθόλου.

Μια τέταρτη επικεφαλίδα να έχει τίτλο:

- ❖ Έτσι θα το λύσω.

Η επικεφαλίδα νούμερο πέντε:

- ❖ Σε αυτό χρειάζομαι βοήθεια.

Ο ευκολότερος τρόπος είναι να φτιάξεις διαφορετικές λίστες. Η μία θα μπορούσε να αφορά τη δουλειά σου ή την εκπαίδευσή σου. Μια άλλη λίστα «μπορώ να κάνω/δυσκολεύομαι να κάνω» θα μπορούσε να αφορά την καθημερινή ζωή και μια τρίτη το αγαπημένο σου χόμπι.

Ακόμη και αν δεν γράψεις μια λίστα ή αν δεν λάβεις βοήθεια για να το κάνεις, προσπάθησε να αφιερώσεις λίγο χρόνο πού και πού για να εξασκείς τις θετικές σου σκέψεις. Τότε θα συνειδητοποιήσεις ότι πάντα υπάρχουν περισσότερα κάτω από τον τίτλο «μπορώ να κάνω» παρά κάτω από τον τίτλο «δυσκολεύομαι να κάνω». Ειδικά όταν έχεις ξεπεράσει το σοκ, την κρίση και το πένθος και κατευθύνεσαι ξανά προς το μέλλον.

Τόσο απλό είναι.

Μην το βάζεις κάτω και διεκδίκησε ό,τι μπορείς

Υπάρχουν φυσικά πολλές συμβουλές που θα μπορούσα να σου δώσω για την καθημερινότητά σου, για το πώς να ρίχνεις γάλα σε ένα ποτήρι, πώς να γράφεις την υπογραφή σου χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο υπογραφής και χίλια άλλα μικροπράγματα στη ζωή. Αλλά αυτό δεν είναι ένα πρακτικό εγχειρίδιο για να προχωρήσεις στη ζωή σου σε πρακτικό επίπεδο.

Αυτό είναι ένα εγχειρίδιο για εσένα που θέλεις να πάρεις θάρρος να κάνεις αυτό που είχες σκεφθεί να κάνεις ούτως ή άλλως. Δεν σκέφτηκες φυσικά να πηδήξεις στο ποτάμι ή να αφήσεις τη ζωή να συνεχιστεί χωρίς εσένα μόνο και μόνο επειδή η όρασή σου είναι κακή, έτσι δεν είναι; Δεν είχες σκεφτεί να τα παρατήσεις αλλά ίσως να πήρες με αυτό το βιβλίο κάποιες προσωπικές συμβουλές που σου υποδεικνύουν γιατί δεν πρέπει να τα παρατήσεις. Αν σου δόθηκε αυτό το κίνητρο, τότε χαίρομαι για αυτό.

Αυτό το βιβλίο έχει επίσης ως στόχο να σε βοηθήσει να ορθώσεις ανάστημα και να διασφαλίσει ότι λαμβάνεις τον σεβασμό που σου αξίζει από τους γύρω σου και ότι θα μπορείς να επωφεληθείς από όλες τις δυνατότητες, τις οποίες δικαιούσαι και μπορείς να λάβεις. Συν μερικά ακόμη που περιγράφονται στην ενότητα για το δευτερεύον κέρδος. Εκμεταλλεύσου όλες αυτές τις δυνατότητες!

Το σλόγκαν του απαισιόδοξου ανθρώπου είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να τα παρατήσεις. Αλλά εγκατάλειψε αυτή την δυνατότητα, γιατί έχεις μόνο μια ζωή και αυτή η ζωή περιέχει μια πρόκληση την οποία θα ξεπεράσεις. Με το να στέκεσαι στο ύψος σου και να δέχεσαι έναν πλούτο γνώσεων και επιγνώσεων, η ζωή σου θα γίνει πλουσιότερη και θα γνωρίσεις πολλούς ανθρώπους που ποτέ δεν πίστευες ότι υπάρχουν. Θα γνωρίσεις επαγγελματίες συναδέλφους στον κλάδο της αποκατάστασης, θα γνωρίσεις φίλους με αναπηρία όρασης και θα μπορέσεις να κρατήσεις όλους τους πραγματικούς φίλους στη ζωή σου. Θα αποτελέσεις πηγή έμπνευσης για τους άλλους.

Εάν αποδεχτείς αυτό που συνέβη, το επικοινωνήσεις με τον εαυτό σου και τους άλλους και στέκεσαι στο ύψος σου και επωφελείσαι από τα καλά και τα δύσκολα πράγματα της ζωής. Τότε όλα θα επανέλθουν στο φυσιολογικό αλλά με διαφορετικό τρόπο.

Να είσαι ο εαυτός σου – να ζεις τη ζωή που θέλεις να ζήσεις

Υπάρχουν πολλές συμβουλές σε αυτό το βιβλίο. Πολλές είναι αυτονόητες αλλά υπάρχουν εκεί, επειδή μερικές φορές θέλει να ακούσει κανείς ότι το αυτονόητο είναι σημαντικό. Αυτό που είναι αυτονόητο για κάποιους, δεν είναι για άλλους.

Στην πραγματικότητα αυτό το βιβλίο είναι αντιφατικό. Ισχυρίζομαι εδώ και εκεί στο βιβλίο ότι οι άνθρωποι αντιδρούν με τον δικό τους εξατομικευμένο και διαφορετικό τρόπο και όλη την ώρα περιγράφω τα άτομα με οπτική βλάβη ως μια ομάδα που θα αντιδρούσε κατά τον ίδιο τρόπο. Αυτό δεν ισχύει φυσικά και για να καταλήξω, θα ήθελα να παροτρύνω εσένα που διαβάζεις αυτό το βιβλίο να δεις τον εαυτό σου σε αυτό το πλαίσιο. Αν νομίζεις ότι αυτό που γράφω είναι λάθος, τότε είναι λάθος, επειδή έχεις σίγουρα περισσότερο δίκιο από εμένα, τουλάχιστον όσον αφορά εσένα.

Ο μεγαλύτερος ειδικός σε κάθε θεραπεία που απαιτεί διάλογο, είναι πάντα αυτός για τον οποίο προορίζεται η θεραπεία. Ενδεχομένως ο οπτομέτρης να γνωρίζει περισσότερα για τα οπτικά από ό,τι εσύ. Αλλά μόνο εσύ ξέρεις, τι θέλεις πραγματικά. Χρησιμοποίησε αυτή την αυτοεκτίμηση, όταν παίρνεις συμβουλές, όταν συναντάς ανθρώπους στον τομέα της αποκατάστασης και όταν ξεκινάς και συμμετέχεις σε αυτή την εργασία. Φρόντισε να συμμετέχεις ενεργά και να ικανοποιούνται πάντοτε οι ανάγκες σου. Φρόντισε να μην αφήνεις κανέναν να αποφασίζει για σένα. Φρόντισε να βελτιώσεις την όρασή σου στο μέγιστο δυνατό και να γίνεις εξπέρ της δικής σου όρασης και κατάστασης.

Και μετά είναι σαν να οδηγείς αυτοκίνητο, δεν χρειάζεται να σκέφτεσαι ότι ζεις όλη την ώρα. Απλά ζεις. Όταν οδηγείς αυτοκίνητο, θυμάμαι, ότι μπορούσες να οδηγείς για χιλιόμετρα και χιλιόμετρα και ξαφνικά να έχεις φθάσει, χωρίς να έχεις ιδέα του πώς έγινε. Έτσι είναι και με τη ζωή, όταν έχεις μάθει την τέχνη. Απλώς ζει κανείς, όσο πολύ ή λίγο και αν βλέπει.

Καλή τύχη στη ζωή που περνάει από μόνη της – στην ώρα της.

Επίλογος από την Μπούντιλ Γιένσσον

Όταν διάβασα το χειρόγραφο αυτού του βιβλίου, ένιωσα έντονα ότι ο Κρίστερ δεν θα μπορέσει ποτέ να το αποτελειώσει. Επειδή υπάρχουν πάντα όλο και περισσότερα και περισσότερα και περισσότερα για να πει - Ο Κρίστερ έχει γράψει λίγο πολύ ένα βιβλίο για ολόκληρη τη ζωή, παρόλο που προσπαθεί να επικεντρωθεί στην όραση και την απώλεια όρασης.

Εν πάση περιπτώσει ας προσπαθήσω να βοηθήσω με το να γράψω τον επίλογο. Ίσως είναι ευκολότερο για μένα, επειδή δεν έχω οπτική βλάβη. Για αυτό το λόγο δεν μπορώ να προσθέσω πολλά περισσότερα σε αυτό το βιβλίο, δεν μπορώ να γράψω τίποτα για το πώς μπορεί να είναι, όταν έχει κανείς αναπηρία όρασης και σίγουρα δεν θέλω να γράψω τίποτα για το πώς θα μπορούσε να είναι. Επειδή δεν το έχω βιώσει (ακόμα). Και η ομορφιά αυτού του βιβλίου έγκειται στο ότι είναι χημικά απαλλαγμένο από γενικευμένα κηρύγματα και δηλώσεις.

Η οπτική γωνία του ανθρώπου, ο οποίος βιώνει ο ίδιος μια κατάσταση, είναι η πιο σημαντική από όλες και ταυτόχρονα η πιο ανεκμετάλλευτη. Χρειάζονται εύγλωττοι εξπέρ ασθενείς όπως ο Κρίστερ (και σε άλλες περιπτώσεις ασθενείς με πόνο, οι οποίοι έγιναν κυρίαρχοι του πόνου τους, ασθενείς με καρκίνο του μαστού, ο οποίοι ανέκτησαν την πλήρη ταυτότητά τους μετά την εγχείρηση κ.λπ.). Χρειάζονται επίσης περισσότερες και καλύτερες μέθοδοι για να αποκομίζουμε πληροφορίες από *το πρόσωπο που πλήττεται άμεσα*. Εξάλλου, μόνο αυτός γνωρίζει, πώς τον επηρεάζει η οπτική του αναπηρία. Άλλοι με την ίδια ακριβώς οπτική βλάβη μπορεί να έχουν εντελώς διαφορετικές εμπειρίες.

Όμως όλοι έχουν ένα κοινό σημείο και οι άνθρωποι με αναπηρία όρασης και οι άνθρωποι με φυσιολογική όραση: ότι μπορούμε να αντιληφθούμε με περισσότερη σαφήνεια την όραση, αν δούμε το μάτι και ως όργανο αναζήτησης και όχι μόνο ως όργανο λήψης. Ολόκληρο το οπτικό σύστημα, του οποίου το μάτι είναι μόνο ένα μικρό μέρος, προσπαθεί, προσπαθεί και προσπαθεί να κοιτάξει, να δει και να ερμηνεύσει – δάκρυσα σχεδόν από συγκίνηση με την περιγραφή του Κρίστερ για το πώς αισθάνεται κανείς, όταν ανακτά την γνωριμία με τα «ορνιθοσκαλίσματα», τα οποία ονομάζονται γράμματα. Αυτό ακριβώς, ότι δηλαδή η όραση είναι ταυτόχρονα αναζήτηση και λήψη, μπορεί να βοηθήσει στην ανάλυση της μεγάλης διαφοράς που υπάρχει ανάμεσα σε διαφορετικούς ανθρώπους με την ίδια οπτική αναπηρία.

Ελπίζω ότι πολλοί άλλοι θα εμπνευστούν από την ιστορία του Κρίστερ για να αφηγηθούν και οι ίδιοι την δική τους - μόνο έτσι μπορεί να γίνει εμφανής η ποικιλία των προτύπων. Το πρόγραμμα «Ενίσχυση της Χαμηλής Όρασης» (Low Vision Enabling) στο Σέρτεκ (Certec) στη Λουντ θα συμβάλλει σε αυτό προσπαθώντας να τεκμηριώσει καλύτερα τους διάφορους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιείται μια μειωμένη οπτική ικανότητα.

Ο Κρίστερ γράφει ότι πρέπει να αφήνει κανείς τον χρόνο να περάσει. Αυτό είναι καλό, γιατί είναι σαν να σκέφτεται ο χρόνος ενώ περνάει. Ο χρόνος σκέφτεται αλλά δεν ενεργεί. Αυτό πρέπει να το κάνουμε εμείς οι άνθρωποι μόνοι μας. Και αυτό ακριβώς έκανες, Κρίστερ, επειδή έγραψες ένα ΒΙΒΛΙΟ. Και τώρα είναι έτοιμο!

Μπούντιλ Γιένσσον

Καθηγήτρια, Σέρτεκ, Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Πανεπιστήμιο της Λουντ, Σουηδία