

Hanna Pasterny

# Moje podróże w ciemno

© Copyright by Hanna Pasterny, 2015  
© Copyright for this edition by Wydawnictwo Credo, 2015

Redakcja: *Paulina Jeske-Choińska*  
Korekta: *Danuta Krzyżyk*  
Łamanie: *DTP Studio GRACE - Leszek Kożusznik*  
Projekt okładki: *Anna Słota*  
Zdjęcie na okładce: *Marek Kaniewski*

Niniejsza publikacja ukazuje się nakładem Wydawnictwa Credo, działającego w ramach Fundacji Credo, powołanej przez Chrześcijańskie Stowarzyszenie Akademickie (ChSA).

ISBN 978-83-60131-52-7

Wydanie pierwsze, Katowice 2015

Wydawnictwo CREDO  
ul. Wojewódzka 29/8  
40-026 Katowice  
skr. poczt. 384  
credo@credo.org.pl  
www.credo.org.pl

## Piękną być

Choć piękno to pojęcie względne, każda osoba niewidoma powinna pamiętać, iż to, że nie widzi, nie oznacza, że jest niewidzialna. Wręcz przeciwnie: my, niewidomi, bardzo rzucamy się w oczy, więc powinniśmy przykładać dużą wagę do naszego wyglądu.

Lubię ubrania sportowe. Mam niewidomą koleżankę, która chodzi w szpilkach. Ja zdecydowanie wolę adidasy. Są dla mnie bardziej praktyczne, ponadto uważam, że lepiej w nich wyglądam, bo pewniej się poruszam. Od dziecka mam problemy z utrzymaniem równowagi. Miałam kłopot, gdy na lekcjach wuefu trzeba było stać na jednej nodze lub wejść po schodach bez trzymania się poręczy. Trochę się to poprawiło po wakacjach z osiołkami, ale buty na wysokim obcasie nigdy mnie nie kręciły. Owszem, chyba jak wszystkie dziewczynki, marzyłam o stukających, dorosłych butach, lecz nawet w marzeniach obcasy były niskie.

Zawsze podróżuję z plecakiem. Jest wygodniejszy od torby czy walizki, a poza tym dzięki niemu jedną rękę mam wolną, w drugiej trzymam przecież białą laskę. Jeśli mam oficjalne wystąpienie – jestem prelegentką na konferencji lub mam spotkanie autorskie – w plecaku musi się znaleźć miejsce na eleganckie ubranie i odpowiednie buty na niskim obcasie.

Czasem daję się skusić na makijaż. Dotykanie twarzy włochatym pędzlem uznaję za okropne doświadczenie, ale jak trzeba, to

przeżyję. Niekiedy odwiedzam pedikiurzystkę, szczególnie przed sezonem letnim, gdy na boscie stopy zakładam sandaalki. Zdarza się również, że inwestuję w manikiure, ale nie maluję paznokci. Wolę odżywkę, bo nie ma tak intensywnego zapachu. Poza tym odpryskujący lakier brzydko wygląda, a pewnie nie miałabym głowy, żeby na bieżąco dopytywać koleżanek, czy już powinnam go zmyć.



Nigdy nie widziałam kolorów, więc nie jestem w stanie ich sobie wyobrazić. Nauczyłam się, że trawa jest zielona, a śnieg biały, lecz to nie znaczy, że wiem, co się pod tymi pojęciami kryje. Czasem osoby widzące dziwią się, że nie mam ulubionego koloru. Jak mogę lubić coś, czego nie znam? Powiedziano mi, w jakich kolorach dobrze wyglądam, ale nie wiem, czy bym je lubiła. To tak, jakby zapytać głuchego od urodzenia o ulubiony utwór muzyczny. Niesłyszący czuje wibracje, lecz nie odkryje tych niuansów muzyki, które są dla mnie ważne, wzruszające. Często zapominam, w jakich kolorach są moje poszczególne części garderoby. Może o tym przypomnieć osoba widząca lub elektroniczny tester kolorów. Po przyłożeniu tego niewielkiego urządzenia do jakiegoś przedmiotu słyszymy komunikat o jego kolorze. Informacje nie zawsze są precyzyjne. Tester ma problem z ubraniami wielobarwnymi, warunkiem jego skuteczności jest też odpowiednie oświetlenie. Okazuje się jednak pomocny. Z moich rozmów z niewidomymi znajomymi wynika, że ułatwia poruszanie się w świecie barw osobom, które straciły wzrok i pamiętają kolory. Mnie przydałaby się jeszcze informacja, czy dane części garderoby do siebie pasują.



Niewidomemu dziecku należy mówić nie tylko o kolorach. Powinno się je nauczyć, że musi zwracać twarz w stronę rozmówcy. Co prawda nam nie jest to potrzebne i logiczniej byłoby zwrócić się uchem do mówiącego, ale osoba widząca czułaby się nieswojo.

Znacznie trudniej jest zlokalizować osobę, do której chcemy się zwrócić, gdy mówi przez mikrofon. Jeśli przemawia ze sceny, sprawa jest jasna, ale w większej sali, gdy wszyscy siedzą przy rozstawionych stolikach, pytam sąsiada, w którą stronę mam się odwrócić. Zakładam przy tym, że nie jest niewidomy i że udzieli mi prawidłowych wskazówek.

Jeśli zależy nam na dobru oraz przyszłości niewidomego dziecka, jeśli chcemy ułatwić mu funkcjonowanie w społeczeństwie, musimy również pracować nad wyeliminowaniem blindyzmów. Blindyzmy to nieprawidłowości w sferze motorycznej charakteryzujące się wykonywaniem bądź niewykonywaniem pewnych czynności i ruchów, np. kołysanie się, potrząsanie głową, kręcenie się w kółko, odchylanie tułowia w tył, by ochronić twarz przed kontaktem z jakąś przeszkodą, opuszczanie głowy, uciskanie gałek ocznych, uboga mimika.

Są różne teorie na temat przyczyn powstawania blindyzmów. Eksperci piszą na przykład o braku wzorców i konieczności wyładowania nagromadzonej energii psychomotorycznej na skutek ograniczonej aktywności osoby niewidomej czy słabowidzącej. Jedna z teorii o uciskaniu gałek ocznych mówi o wytwarzaniu w ten sposób sztucznego światła. Moi rodzice konsekwentnie tępilili u mnie ten nawyk. W końcu znudziło mi się ciągłe słuchanie

polecenia „palce z oczu” i dałam za wygraną. U dzieci takie zachowanie jest w ostateczności do przyjęcia, ale znam niewidome osoby dorosłe, które nieustannie trzymają palce w oczach. Wygląda to fatalnie, wzbudza niepotrzebną sensację i utrudnia nawiązanie normalnych relacji z otoczeniem.

Pewna nauczycielka pracująca z niewidomymi dziećmi opowiadała mi kiedyś, że szła z nimi ulicą, gdy nagle podeszła do niej jakaś kobieta i poprosiła, by zwróciła uwagę „dziewczynce, która kręci głową, bo ona nie może na to patrzeć”. Nauczycielka odparła, że często zwraca dziewczynce uwagę, ale ta szybko o tych napomnieniach zapomina. Nauczycielka zaproponowała też, by to właśnie ta kobieta porozmawiała z dzieckiem. Być może uwaga osoby z zewnątrz, bardziej zmotywuje dziewczynkę do samokontroli. Sądzę, że była to doskonała odpowiedź.



Kilka lat temu poświęciłam tydzień urlopu na uczestnictwo w kursie wizażu dla niewidomych i słabowidzących. Zorganizowała go w Krakowie Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego. Dowiedziałam się, czym charakteryzują się różne style ubioru, co symbolizują różne kolory i jak może je interpretować nasz rozmówca, jak dbać o włosy i twarz, dobierać staniki, co optycznie poszerza biust i twarz, w jaki sposób mam odłożyć na scenie białą laskę, gdy chcę mieć wolne ręce, jaką rolę w makijażu odgrywa podkład, że przy jego doborze nie należy testować go na dłoni, ponieważ jej skóra ma inny odcień niż skóra twarzy, jak dobrać cienie do koloru oczu. Niestety, zabrakło mi cierpliwości, by po powrocie do domu regularnie ćwiczyć i doskonalić sztukę maki-

jażu. Natomiast po kursie zainwestowałam w nowe okulary, ponieważ wizażystka miała zastrzeżenia co do szkieł i kształtu oprawek. Dwukrotnie pojechałam też do Krakowa specjalnie po to, by się spotkać z prowadzącą. Na podstawie jej sugestii stworzono dla mnie paletę barw. Robi się ją, analizując cerę, barwę oczu i włosów. Dzięki temu wiem, jakie kolory powinnam nosić. Paleta bardzo się przydaje przy robieniu zakupów.



Według różnych badań, wzrok dostarcza 80–92% informacji o otoczeniu. Niewidomi są więc pozbawieni bardzo istotnego kanału informacyjnego. Właśnie dlatego tak ważny jest dla nas dostęp do prasy, literatury, internetu, a także współpraca z osobami widzącymi.

Pewien mężczyzna opowiadał raz, że podczas podróży pociągiem siedział w przedziale z dwojgiem młodych ludzi. Chłopak i dziewczyna obgadywali swoją niewidomą koleżankę z klasy. Nie pamiętam wszystkich szczegółów tej historii, ale zwróciłam uwagę na fakt, że śmiali się z niej, gdyż nie depilowała nóg. Szkoda, że słysząc to człowiek ten nie zareagował i nie podjął tematu. Może w domu tej dziewczyny nie zwraca się uwagi na takie rzeczy? To, że dla większości regularne depilowanie nóg jest czymś naturalnym, nie oznacza, że jest oczywiste dla niewidomej nastolatki. Skąd ma ona wiedzieć, że powinna to robić? Na sklepowych półkach nie widzi przecież kremów, pianek i woskowych plastrów do depilacji. Może nigdy nie miała w ręce golarki lub depilatora i nie ma pojęcia, jak się nimi posługiwać. Osoby widzące są otoczone zewsząd reklamami kosmetyków, a na plaży czy ulicy widzą gład-

kie nogi. Zamiast z niesmakiem przyglądać się owłosionym łydkom koleżanki, trzeba było z nią porozmawiać. Zamiast szeptać, że niewidoma studentka ma plamę na spódnicy, lepiej jej o tym powiedzieć.

Właśnie dlatego niedawno w autobusie włączyłam się do rozmowy dwóch starszych pań. Rozmawiały o swojej koleżance, która traci wzrok. Mówiły o jej poplamionym swetrze, beznadziejnej fryzurze i pajęczynach na meblach w mieszkaniu. Wyjaśniłam im, jak ważne dla mnie jako niewidomej są wszelkie spostrzeżenia odnoszące się do mojego wyglądu. Poradziłam też, by delikatnie zwróciły uwagę swojej znajomej.

Doceniam konstruktywne uwagi dotyczące mojego wyglądu. Zawsze traktowałam je poważnie. W liceum wychowawczyni zasugerowała, żebym nosiła okulary, bo będę w nich lepiej wyglądać. Skorzystałam z jej rady. Kiedyś koleżanka uświadomiła mi, że jestem za stara na jakąś bluzkę czy żakiet. Przekazałam więc ten ciuch komuś młodszemu. Inna odkryła mój pierwszy siwy włos. Od tego momentu częściej robię pasemka. Oczywiście gust to kwestia indywidualna, a gdzie dwóch Polaków, tam trzy opinie. Nie można też zapominać o własnych preferencjach. Jeżeli w jakimś ubraniu źle się czuję lub nie podoba się mi w dotyku jego tkanina, nie kupuję go, nawet jeśli podoba się osobie, która mi towarzyszy. Ciuchowe zakupy staram się robić z kimś zaufanym.

Niedawno po raz pierwszy ubrania kupowałam z mężczyzną. To było ciekawe i pozytywne doświadczenie. Generalnie zakupy zdecydowanie wolę robić z facetami. Nie marnuję wtedy całego dnia na bezsensowne snucie się po sklepach i oglądanie na wszystkie strony każdej rzeczy. Wydawało się mi jednak, że ubra-



nia lepiej kupować z kobietami, a tu miła niespodzianka! Moja mama i koleżanki z pracy pochwaliły gust kolegi.

Na wyjazd nie zabieram całego arsenału kosmetyków. Biorę tylko te najpotrzebniejsze. Pamiętam też o tym, że nie zawsze będę miała dostęp do żelazka, więc staram się pakować takie ubrania, które się nie gniotą. Podobno najważniejsze jest niewidoczne dla oczu, lecz gdy pakuję plecak, zazwyczaj towarzyszy mi porzekadło: „Jak cię widzą, tak cię piszą”.