

Как совладать с дефектом внешности?

Недавно узнал, как готова была провалиться сквозь землю от стыда женщина зрелых лет, встретившая давно не виданную приятельницу и восхищенная изяществом ее фигуры и задорной молодежной стрижкой. На вопрос о том, кремлевская ли это диета или фитнес и вообще, кто ее так здорово постриг, приятельница просто ответила, глядя в глаза: «Химиотерапия»...

Встречаясь – говорим «Здравствуйте!», прощаясь – «Будь здоров!». Всем хорошо здоровье, кроме одного – вещь хрупкая. К сожалению, это понятно, только когда нам начинает его не хватать. Есть недуги, которые навсегда выбивают человека из прежней картины мира, и он учится жить заново. Из них едва ли не самый страшный – обезображивание внешности (автотравма, криминал, ожог), а из внешности – лица. Ведь не зря говорят об «утрате» лица или его «сохранении» как об основе самооценки. Таких людей много. Просто они не всегда показывают себя, страдая от изоляции.

Большинство не верит, что с ними может произойти подобное, и впадают в отчаяние. Их привычные способы жизни капитулируют в буре эмоций (вина, обида, горе, гнев, недоумение). Впереди – неизвестность. Общение кажется пыткой, а суицид – спасением. В такой ситуации многое решает активность человека и поведение его ближнего круга.

1. Момент наибольшей уязвимости – выписка из больницы, мира предсказуемого. Чтобы восстановить в максимальной мере внешний вид и функции, нужно терпение – для тренировок, для ожидания последующих вмешательств, для общения.

2. Трудно представить себе бессмысленное терпение, поэтому еще в больнице не надо стесняться спрашивать, для чего нужна та или иная процедура и сколько времени ее делать или ждать, что вы сами можете сделать для восстановления, в какой степени медицина способна компенсировать поражения. А выполнение этих рекомендаций трудно представить без доверия к своему доктору.

3. Человеку свойственно думать, что его поражения заживают слишком медленно. Нельзя форсировать события, усиливать нагрузки и процедуры или отказываться от них, будучи деморализованным. Еще хуже – обращение к «альтернативным целителям»

и поиски панацеи.

4. Любые проявления психического дискомфорта нужно проговаривать вслух с живым собеседником, будь то хирург, психотерапевт, священнослужитель или просто друг. Здесь важны открытость без поучательства и такт без ханжества. Можно и нужно говорить о самых жестоких мыслях. Не надо сдерживать слез.

5. Надо найти людей, имеющих сходный опыт и историю совладания с увечьем, среди бывших пациентов больничного отделения, в Сети или через добровольные общественные объединения (например, международная организация «Changing Faces»). Только они могут дать полный ответ на вопрос, стоит ли продолжать врачебные вмешательства дальше или повышения качества жизни придется достигать другими способами.

6. К зеркалу нужно привыкать постепенно, сделав его труднодоступным для постоянного видения. Не нужно без надобности фотографироваться. Появляться на улице в первое время лучше в сопровождении близких.

7. С близкими нужно прийти к соглашению о том, в чем конкретно нужна помощь и какая, а что вы хотите делать сами.

8. В общении с посторонними помнить, что они сами испытывают неуверенность при контакте с человеком необычной внешности. Пережившие это сравнивают общение с ездой на велосипеде: кататься научишься, но несколько раз непременно упадешь. Здорово помогают установка на смысл («Я общаюсь не ради оценки других, а для поддержания профессиональных навыков», «Я надел футболку и шорты, потому что люблю солнце» и т.д.), бескорыстное дружелюбие и юмор. Если в ходе общения делается то, что вам не нравится – сразу недвусмысленно дайте об этом понять (смотреть, не отводя взора, говорить четко и прямо). Пример: «Я буду очень благодарен, если вы перестанете меня рассматривать». Так же нужно поступать со случаями хамства и насмешек.

9. Одно из самых неприятных – необходимость ответа на вопрос о причине измененности облика. Нужно иметь несколько правдивых версий с разным контекстом и

степенью обстоятельности (для врачей, для сверстников, для детей и т.п.). Говорить нужно с такой интонацией, чтобы собеседник с первого же предложения понял, хотите или нет вы об этом беседовать дальше. Еще лучше помогает переключение темы – оно лишний раз напоминает, что пострадавший это не единственная ваша роль.

10. Иногда поддержка бывает назойливой. Запаситесь терпением и попробуйте объяснить, на какую помощь вы действительно рассчитываете. О том, что для вас дискомфортно, в общении с людьми малознакомыми лучше умолчать.

11. Если был достигнут хоть какой-то успех – его надо проанализировать и записать. Это не только поддержит в трудную минуту, но и сможет помочь тем, кто только что столкнулся с проблемой увечья.

А еще – если не хватает здоровья, то поможет стойкость!

Автор - **Сергей Зиновьев**

[Источник](#)