

עבודה בקבוצות לשיקום הראייה: איך לעזור לא/נשים לשנות את נקודת המבט שלהם

אזהרה: אני מתייחס לתופעות כמו קוצר ראייה, רוחק ראייה, זקן ראייה, אסטיגמטיזם או פזילה כאל "ליקוי ראייה". אבל למעשה, התופעות הללו אינן "ליקויים" בעיני, ובטח שלא מחלות. כפי שיתברר מקריאת המאמר, אני רואה בהן חלק מאישיותו של האדם, האופן שבו האדם "רואה" את הקיום ומגיב לו. עם זאת, נדמה לי שהמודעות לאופי שלך והיכולת לחולל בו שינויים היא ביטוי של חופש ויש לה ערך רב.

אזהרה נוספת: בדפים הבאים אני מתמקד בעיקר בקוצר ראייה: הדוגמאות וההסברים קשורים בעיקר אליו. זה לא אומר שמצבי-עיניים אחרים לא מעסיקים אותי. עובדתית, קוצר ראייה הוא מצב העיניים הנפוץ ביותר בחברה שלנו (יותר מאשר ראייה נורמלית...), והוא גם מתפשט הכי מהר. בקבוצה ממוצעת לאימון הראייה, ניתן לצפות שלפחות עשרה מתוך 15 משתתפים יהיו קצרי-ראי. לכן אני מניח שהא/נשים שיקראו את המסמך הזה יתעניינו בעיקר בהבנה של קוצר ראייה.

"עבודה על העיניים והראייה? רעיון מוזר! למה זה נחוץ? הרי יש דברים חשובים הרבה יותר: סרטן, איידס... ואם יש בעיה, אופטיקאים יכולים לפתור אותה, לא?" הגישה הזו נפוצה מאוד. אפילו אלה שמצליחים להבדיל בין פיצוי באמצעות משקפיים לשיקום ממשי של כושר הראייה, בדרך כלל רואים את הטיפול בעיניים כעניין טכני שצריך להתייחס אליו כמו אל תקלה במנוע של הרכב. באופן מוזר, חסרה התייחסות הוליסטית לעיסוק בשיקום הראייה.

אבל בתרבות הבלתי-הוליסטית שלנו זה לא אמור להפתיע. ישנה נטייה שמקורה בנאורות, להתייחס אל העיניים כאל מכשיר מדעי: משרתה הקר, האובייקטיבי וחסר-התשוקה של התבונה. נוהגים לחשוב על העיניים כעל מכשיר מכני כמו מצלמה. הגישה הזו יוצרת התנגדות חזקה מאוד לרעיון שהראייה היא סובייקטיבית, ושמה שאני רואה הוא שונה לחלוטין ממה שאתה רואה. במובן הזה החכמה העממית תמיד היתה מתקדמת יותר מהמדע. ולראייה, ביטויים נפוצים כמו "אתה מסתכל על זה מנקודת המבט הלא נכונה", "האהבה עיוורת" או "להתבונן בעיניים של תינוק שרק נולד".

נוהגים לומר שהעיניים הן ראי הנפש. ועדיין, אנחנו ממשיכים להאמין שניתן לתקן אותן בלי לשים לב לגוף שאליה הן צמודות, לתודעה ולהווייה שהן מבטאות. אם יש דבר כזה ריפוי, הוא יכול להתרחש רק ברמה גלובלית, שכוללת את גופו, את רוחו ואת נפשו של האדם. לכן, גם כשאנחנו מתמקדים בעיניים, חשוב שנשמור על "קשר עין" עם תחומי ידע וטיפול אחרים. נחוצה אינטגרציה של גישות ותגליות שמגיעות מכיוונים שונים הקיימים היום. גם ההפך נכון: סוגים רבים של גישות תרפויטיות "הוליסטיות" שכחו לשים לב לעיניים. אני רוצה להציג כאן כמה נקודות מבט שיש להן רלוונטיות לעבודה עם העיניים, בצירוף מקורות ודוגמאות.

נקודת המבט הסוציולוגית / אנתרופולוגית

הוכשרתי כסוציולוג, אז אולי יש לי נטייה להפריז בהערכת החשיבות של השדה הזה, ועדיין, עובדות כדוגמת אלו נראות לי רלוונטיות מאוד:

- האסקימואים באלסקה לא הכירו את קוצר הראייה לפני שהונהג אצלם חינוך חובה.
- לקויי ראייה לא מתקבלים לאקדמיות הצבאיות האמריקאיות, אבל בסיום הקורסים יש שיעור גבוה של לקויי ראייה בקרב התלמידים.
- בסין יש מעט ליקויי ראייה, אבל בטייוואן יש יותר מבכל ארץ אחרת.
- תושבי אזורים כמו ולקבמבה באקוואדור או הונזאס בהימלאיה בדרך כלל לא סובלים מזוקן ראייה אפילו בגיל מבוגר מאוד.
- בשנים 1976-1978, סניאסים מערביים רבים הפסיקו להשתמש במשקפיים ו"מצאו מפלט בבודהא, בסנגהא ובדהרמה". הם חיו תקופות ארוכות בפונה שבהודו, עבדו ומדטו שם (ללא אימון של הראייה). אחרי מספר שנים, רבים מהם דיווחו שראייתם השתפרה מאוד.

כך שנראה שלתרבות הסובבת, לערכים החברתיים וכו' יש השפעה ממשית על אופן ואיכות הראייה שלנו.

אני רוצה להציג שתי היפותזות שנתמכות בידי מספר מחקרים:

- במקומות שבהם מקובלת התנהלות מאוד מוכוונת מטרה, ניתן לרוב למצוא מבנה חברתי קשיח וחינוך קשיח. החינוך עצמו מבוסס על עקרונות של ריכוז (בניגוד להתבוננות ולמדיטציה), כלומר על מיקוד תשומת הלב (והראייה) במטרה מצומצמת למשך זמן ארוך. קוצר ראייה ורוחק ראייה של ילדים, כמו גם פזילה ואסטיגמטיזם, הם דרכי הסתגלות למתח, שהוא תוצאה של ריכוז (בייחוד במשימות שמבוצעות במרחק קצר מהעין) בסיטואציה שבה אין אפשרות פיזית להיאבק או לברוח.
- מעבר לזה, אימון ארוך שנים בהתכוונות לקראת מטרה שתמיד נמצאת במרחק זמן מסויים (ולעולם לא כאן ועכשיו) יגרום לזוקן ראייה, המבטא חוסר יכולת להתמקד (ולבוא במגע) עם מה שקרוב לי במרחב ובזמן.

מודעות

מאז ומתמיד, א/נשים מוארים כונו "חוזים". צמיחת המודעות מתוארת לרוב בביטויים מתחום הראייה, כמו "לפקוח את העיניים" או "לראות בבירור".

אבל לפעמים צריך דווקא לעצום את העיניים על מנת לפתח מודעות. אם נעשה זאת, אולי נגלה שהרחקנו מהתודעה מידע רב שמקורו בערוצי חישה אחרים (ראו בהמשך, תחת "ערוצי חישה"), או שניעשה מודעים לדיאלוג הפנימי המתמשך, הפטפוט התמידי שמתרחש בתוך התודעה. כשמפתחים מודעות למרחב הזה, אפשר להתחיל לזהות את הדעות הקדומות, ההשלכות, האמונות וההתניות שלנו. אפשר לומר שזוהי דרך להסתכל על העיניים שלנו, כי כל הכאוס המאורגן הזה של התניות, חרדות, דעות קדומות וכו', המכונה לרוב

"אגו", הוא המרכז שסביבו אנו בונים את תחושת הזהות שלנו, וסביבו גם מתארגנת הראייה. אז ניתן לומר שענינו הן במידה רבה ביטוי של האגו שלנו, ושלא קל להסתכל על האגו. הסתכלות במראה לא תועיל, כי רוב הסיכויים שנסתכל בעיניים מוטות.

אז איך נוכל לראות את העיניים שלנו (כלומר, את האגו), ממרחב ללא "פטפוט"? השאלה הזו עומדת בליבה של פרקטיקת המדיטציה.

כל זה משמעותי במיוחד לא/נשים לקויי ראייה, כי לרבים מהם יש בעיות בדימוי העצמי (אני מתכוון גם ל'איך נדמה להם שהם נראים' וגם ל'איך הם רואים את עצמם' באופן כללי). דחפים סותרים שקשורים לדימוי העצמי שלהם לפעמים קורעים אותם מבפנים (הנושא הזה מוסבר בחלקו בחלק על עבודה עם אמונות ובבאים אחריו). עמוק בפנים, הם לא באמת רוצים לראות את (הדימוי שיש להם על) עצמם. הם לא רוצים לראות את האגו שלהם. הם חוששים ממה שיגלו כשיעשו מודעים אליו. זה מביא אותנו לנושא של איך לפתח מודעות לאמונות שיש לנו על עצמנו, איך להרפות את אחיזתן ולהשתחרר מהן (ראו בהמשך, תחת "עבודה על אמונות").

- כמו כן, צריך לקחת בחשבון את הניגוד בין ריכוז מצד אחד לתפיסה רחבה מצד שני (וגם זה קשור מאוד למדיטציה). א/נשים קצרי רואי, לדוגמה, התרגלו לזהות "מודעות" עם ריכוז כבד במשהו או במישהו. כשהם מרפים, הם בדרך כלל נרדמים. הם יודעים להיות באחד משני מצבים: או שהם בתשומת לב מלווה במתח, או שהם לא במודעות. א/נשים רחוקי-רואי נוטים לברוח מהתרכזות בנושא אחד, ולקפוץ מפה לשם באופן מרגש אבל לרוב חסר תכלית. לשניהם, כמו לכל אדם במערב כמעט, חסרה היכולת לאפשר ראייה רכה ורחבה של 120° (שלמעשה ניתנת להרחבה ל-360° בהתבוננות מדיטטיבית).

- א/נשים בעלי נטייה ויזואלית - ולכל לקויי ראייה יש נטייה ויזואלית (ראו בהמשך, תחת "ערוצי חישה") - נוטים להיות דואליסטים, לבחור בצד האמת ולהכחיש את צד השקר: לבטל את החשכה, לשכוח את הלא-מודע, להכחיש את הצד הנשי (או הגברי), להעלים את הגוף ואת האינסטינקטים. כל הגישות הללו, שמהוות מכשולים בדרך למודעות ולמדיטציה, גורמות גם לחוסר איזון בראייה (צורך בניגודיות חזקה, חיפוש אחר חדות יתר, חיפוש כפייתי אחר המשמעות של דברים (= המה), וחוסר יכולת לעקוב אחר שינויים ותנועה (= ההיכן והאיך)).

- הדרך שבה אנחנו תופסים את קיומנו בעולם משפיעה על הדרך שבה אנחנו רואים את העולם עצמו. האם אנחנו רואים את עצמנו כחלק משלם, או כנפרדים? כנמצאים במרכז הקיום או בשוליו? תחושת נפרדות מביאה לסגנון ראייה לעומתי (אני לעומתך או את/ה לעומתי) עם קשיים בתפיסת התמונה השלמה (רואים עצים אבל לא את היער). תחושה של היות בשולי הקיום משמעה חוסר יכולת להתמצאות עצמית, שהיא יכולת ויזואלית

חשובה. במצב כזה, טכניקה של התמכרות (שהיא חלק מעבודת המודעות שאנחנו עושים) עשויה להיות שימושית: היא תסייע לנו לשנות את נקודת המבט.

- גם קבלת העובדה שהמציאות משתנה ללא הרף ושלכן לא קיימת נקודת מבט קבועה (או נקודת ייחוס קבועה) היא לא פשוטה, בייחוד עבור א/נשים קצרי רואי. הם נוטים להעדיף מערכות יחסים יציבות, עבודות קבועות ומערכות חשיבה ברורות, מקובעות ומאורגנות היטב (דתות מסורתיות, למשל), שבהם הנכון הוא נכון והלא-נכון הוא לא-נכון. זה הולך ביחד עם העדפה לניגודיות חדה בראייה (והחיפוש אחר חדות-יתר של דימויים), צמצום השדה היוזאלי, יכולת מופחתת להנעה זריזה ומתואמת של העיניים והגוף, אי-יכולת לעקוב אחרי גופים מהירי-תנועה, נטייה לנעיצת מבט.

שליבים של גדילה והתפתחות

למעשה, האופן שבו אנחנו מתנהגים, האופן שבו אנחנו נוכחים בעולם והאופן שבו אנחנו תופסים אותו עוברים כולם שינויים, בין אם אנחנו אוהבים זאת ובין אם לא. ותקופות השינוי שלנו נוטות לעקוב אחר תבניות מסויימות, ארכיטיפים מסויימים שמוגדרים באמצעות התרבות שבה אנחנו חיים. תבנית נפוצה בתרבות שלנו היא זו של היתום, הנבגד. כשאנחנו נמצאים בחלל הזה אנחנו נוטים לחוות את העולם כעוין, לחוש שאין לנו תקווה, שאנחנו פגומים מהיסוד, שתקוותנו היחידה היא מושיע שיפדה אותנו (אבל עמוק בפנים אנחנו חושדים שאולי כבר אין לנו תקווה להינצל, ושכל מי שידידותיים כלפינו עלולים לרמות אותנו). זהו ארכיטיפ עוצמתי ביותר בתרבות שלנו (חשבו על המיתוס הנוצרי של גן העדן האבוד, החטא הקדמון והגאולה הודות למשיח, השטן שתמיד מפתה אותנו...). כולנו מושפעים מהתבנית הזו מדי פעם.

בזמנים אחרים אנחנו מרגישים יותר כמו *לוחמים*: הרעיון הוא שיש לנו אפשרות לחולל שינוי לטובה, אבל רק באמצעות מאמץ רב ולחימה נגד אויב כלשהו. אם אנחנו רוצים לנצח, מישהו או משהו מוכרח להיות מובס. זו תפיסה ארכאית מאוד וזכרית מאוד, אבל גם היא מאוד דומיננטית בחברה שלנו.

חשבו לרגע על מה שבדרך כלל קורה במקרה של מחלה: א/נשים נוטים להתנהג כמו יתומים ("למה דווקא אני?") ולרוץ לרופאים שאמורים להושיע אותם, להציל אותם מתוצאות ה"חטאים" שלהם ("אכלת יותר מדי שומן!"). הרופאים בתורם נוטים לחשוב על עצמם כעל גיבורים שנלחמים בדרקון, במגפה, בוירוס, ברמות סוכר גבוהות בשתן, או מה שלא יהיה. יש להביס את הדרקון ולחלץ את הקרבן האומלל. הדבר היחיד שמצופה מהקרבן (הפצינט) הוא להיות אסיר תודה למושיעו.

יש עוד כמה תבניות עוצמתיות שנפוצות בחברה שלנו: הנווד, הקדוש המעונה, הקוסמת, המשוגע, וכו'. מפעם לפעם אנחנו עוברים מאחת לאחרת; אנחנו נוטים להעדיף חלק מהן ולהימנע מאחרות. חשוב שנהיה מסוגלים

לזהות מהי התבנית שהמשתתפים בקבוצה חיים כרגע ושנדבר בשפה של התבנית הזו. הכרחי גם לעזור לא/נשים לא להיתקע בתבנית אחת, ולהתיידד עם תבניות מורגלות פחות.

אבל אני רוצה לשחק עוד קצת עם שתי התבניות שכבר הצגתי, ולהסביר באמצעותן מה קורה הרבה פעמים בקבוצות לאימון הראייה.

ראשית, הרבה א/נשים לקויי ראייה נוטים להישאר בתבנית היתום יותר מאשר בתבניות אחרות. הם נוטים גם לחפש מושיע: זה אומר שהם מצפים מהקבוצה או מהמוביל לפתור את בעיותיהם; הם לא מצפים לעשות זאת בעצמם. הם מוכנים לסבול, להשקיע מאמץ (כמו סוג הקרבן שנדרש כשמבקשים דבר-מה מאיזשהו מלך או אל), אבל לא להיות אחראים לעצמם.

מהצד השני אנחנו מוצאים את מובילי קבוצות אימון הראייה, א/נשים שלמדו דבר אחד בייחוד: שראייה טובה היא אחריות שלך (מה שנכון). אפשר לומר שהם למדו להיות לוחמים.

אם את רוצה לראות היטב, הם חושבים, את חייבת להשתמש בכוח הרצון שלך, להתאמן ולהתאמן, כמו אתלטית, ולזכות בהישגים יום אחרי יום, קצת ועוד קצת, להילחם בעצלות שלך, ולבסוף בעיית הראייה שלך תובס יותר מאשר תיפתר. זוהי הבנה שגויה של המסר המקורי של בייטס.

המשתתף ה"יתום" הממוצע, מצידו, לא באמת מאמין שהוא צריך להתאמן כל יום! אימון הוא סבל, הקרבה, ופעם אחת (בזמן המפגש) אמורה להספיק! הוא לא רוצה לקחת אחריות, הוא רוצה להיוושע!

זהו מקור לאי-הבנות רבות.

תבניות יכולות להשתנות, והן אכן משתנות בקלות יחסית, בתנאי שעושים שימוש נכון בשפה ובערכים של כל אחת מהן. במילים אחרות: נקודות מבט יכולות להשתנות, גם אם הן ימשיכו לחזור לעמדות מוצא מסוימות יותר מאשר לאחרות. כך שכל סוגי העבודה עם ארכיטיפים/תבניות (אני חושב על קרול פירסון (Pearson), מחברת הספר "The Hero Within", לדוגמא) הן רלוונטיות מאוד כשאנו עוסקים באמונות (ראו בהמשך).

מדע, נתונים טכניים, מכונות וכו'

בואו לא נעצום את עינינו בפני גוף הידע העצום הזה. בואו נתבונן בו ונראה מה יכול להיות שימושי בשבילנו.

- ברגע שיש היכרות כללית עם האנטומיה של העין, הידע הניורולוגי המפורט של האופתלמולוגים [רופאי

עיניים] לא מאוד רלוונטי לשיקום הראייה, כי הוא מכוון להבנת מחלות כמו דלקות עיניים, גלאוקומה וכדומה. ברור שהאופתלמולוגים עורכים מחקרים חשובים, אבל לא בכיוונים שיכולים להיות שימושיים עבורנו. נראה שיש לאופתלמולוגיה הרשמית גם מין "עיוורון" מוזר לתוצאות שמגיעות מכל תחום מדעי אחר. די מתסכל להשתתף בכנסים שלהם או לדפדף במחקרים. ועדיין, חשוב לשמור על ערוצים פתוחים.

- יש גם א/נשים שחוקרים איך צמיחה של מערכת תפיסתית אחת יכולה להשפיע או לעכב את התפתחותן של אחרות. לדוגמא, דלקטו (Delacato) ביסס קשרים בין האופן שבו תינוק עובר את שלבי למידת התנועה במרחב (בייחוד זחילה) לבין איכות האינטגרציה שתהיה לו בין הגוף למוח. עבודתו עוזרת מאוד בהבנה של דיסלקציה (בעיות קריאה) והיבטים אחרים של ראייה. טומאטיס (Tomatis) חקר רבות את האוזן, והוא מסיק שההתפתחות התקינה של האוזן ומערכת המילה המדוברת היא הציר המרכזי שסביבו נוסדת ההתפתחות הכוללת של האדם. לאור זה הוא פיתח שיטת טיפול מעניינת מאוד. גם אם נקודת המבט שלו נראית לנו קצת חד-צדדית, נוכל למצוא בגישה שלו קשרים רבים, נקודות השקה ורעיונות עבורנו.

- לרוב המחקר המונומנטלי של פסיכולוגיית הגשטאלט (אין קשר לתרפיית גשטלט) אודות הדקדוק של התפיסה הוויזואלית (Kanizsa) יש ערך מועט עבורנו. הם לוקחים כאובייקט המחקר שלהם את האדם ה"נורמלי", בעל הראייה ה"נורמלית", המופשט מכל מציאות חברתית ופסיכולוגית קונקרטית. את הטוב שיצא מהם ניתן למצוא בספרו של ל' אנקונה (Ancona) (כולל גילוי החשוב של יארבוס (Yarbus) אודות התנועות הסאקאדיות של העין). הגעתי למסקנה הזו אחרי שבחנתי 40 שנות מחקר ויזואלי באמצעות קריאת מספר ספרים משמימים וסיכומי מאמרים רבים בכתבי עת כמו Perception and Visual Research.

- לתיאוריה בדבר שתי אונות המוח (שעל בסיסה פותחו כלים כמו brain gym ו-brain synchronizers) יש חשיבות רבה יותר. התיאוריה הזו השפיעה מאוד על שיטות רבות, ביניהן "ציור מצד ימין של המוח" (בטי אדוארדס, Edwards) שיכולה להועיל מאוד בשיקום מימדים אבודים של הראייה (ראו תחת "ערוצי חישה").

- במחקרים על אור, צבעים, UVA ו-UVB והשפעותיהם על בני אדם התגלו עובדות מעניינות. למשל: עליית כמות האור והקרניים האולטרה-סגולות מאפשרת לגוף שלנו לדעת שנגמר החורף ושנאנחנו יכולים להתחיל להיות פעילים יותר, עירניים יותר, מיניים יותר, וכו': אנחנו לא רואים אותם, אבל המוח שלנו כן, באמצעות העיניים. אחת התוצאות של זה היא שכשאנחנו רואים יותר קרניים אולטרה-סגולות אנחנו מתחילים לצאת ממצב של האטה (שהיה אמצעי טוב להסתגלות לחורף כשחינו כמו שאר בעלי החיים) וממצב של דיכאון (שהוא כידוע עונתי מאוד, ומתקשר לחורף ולמיעוט אור). אבל יש דרך למנוע מכל הגל החי והאופטימי הזה להגיע אליך. אפשר ליצור תנאים שיטו אותך לכיוון של נרפות ודיכאון. איך? כל מה שצריך לעשות זה לשים זכוכית בין העיניים לבין השמש (היא מסננת החוצה את קרני האולטרה-סגול). אפשר להישאר מאחורי חלונות,

או ללבוש משקפיים מכל סוג. ככל שתעשי את זה יותר, כך תהיי חסינה יותר בפני האור. כך נוצל מעגל קסמים אכזרי. ההשלכות של זה ברורות? יש היבטים רבים נוספים (למשל ההיבט הפסיכולוגי של צבעים) שיכולים להיות רלוונטיים לעבודתנו. אז כדאי לשמור על קשר עין עם התחום הזה.

- לשימוש באמצעים טכניים לבדיקת מצב העיניים והבנת האופן שבו הן פועלות יכולה להיות תועלת מסויימת, אם אנחנו רוצים לעבוד בדרך תרפויטית או רפואית יותר. בדרך כלל הם יקרים מאוד ונותנים תפוקה מועטה. שיתוף פעולה עם אופטיקאים ורופאי עיניים הוא עדיף בהרבה, כשהוא מתאפשר.

- בזירה המדעית הרשמית, רק אופטומטריסטים התנהגותיים (behavioral) הגיעו לתוצאות שניתן לפעמים לשלבן בגישה שלנו. בתהליך של מדידת הראייה מכל הכיוונים שבו השקיעו את עצמם (כפי שרומזת הסימט-מטריסט), הם נאלצו להודות שלמצבים נפשיים יש השפעה. הם חקרו את הנושא במונחים של מתח ותגובה למתח, בעיקר סביב הניגודיות בין מערכות העצבים הסימפטטית והפרה-סימפטטית. התוצאות שלהם מתאימות מאוד לגישה הביז-אנרגטית (ראו להלן) ומסייעות להבנת פרטים רבים. המחקר שלהם גם סיפק תמיכה, או שלל, היבטים מסויימים של שיטת בייטס. מכאן הם גם הגיעו לגישה טובה יותר לשימוש (ולאי-שימוש) בעדשות ולפיתוח תרגילי תיקון השונים מהפרקטיקות הרגילות של בייטס.

הספרות שלהם מעניינת לעתים (אם כי כמובן קשה לקריאה!) וחלק מהם פתוחים יחסית לתרומות שמגיעות מהצד שלנו, למרות שהאגודה האמריקאית תמיד שמרה על עמדה רשמית שוללנית כלפי בייטס וממשיכיו, ואפילו קידמה הליכים חוקיים נגדם. רובם אופטיקאים, ולכן כשעובדים עם העיניים במערב, בעיקר באירופה, שמירה על יחסים טובים עם אופטומטריסטים התנהגותיים יכולה להביא תועלת רבה.

כמובן שלא הכל ורוד: רובם לא שותפים לגישה ההוליסטית. הם מעניקים חשיבות רבה למדע, לכלים מתקדמים... ולעצמם, ומעט מאוד לרמת המודעות מטופליהם.

- מדע, כתבי עת מדעיים, חוקרים מבריקים, מכשירים אופטיים חדשניים... זהו שדה רחב מאוד של חידושים. קל מאוד להיסחף אחריהם ולאבד את עצמנו. קל ללכת קצת יותר מדי בעקבות מילים, מושגים, רעיונות, תאוריות (ראו את הדיון על דיגיטליזציה, תחת "ערוצי חישה").

בייטס והיבט החינוכי

כבר זמן רב שעבודה עם העיניים מזוהה לחלוטין עם יישום שיטת בייטס (Bates) לשיקום הראייה: ניתן לומר ששיטת בייטס היא הגרעין של כל העניין.

בייחוד כך היום, ששוב ניתן לקרוא את ספריו המקוריים וכתבי העת שלו. בניגוד למה שהבינו מלומדים רבים, שיטת בייטס איננה מבוססת על תרגילים, אלא על שינוי רדיקלי של הרגלי יומיום הקשורים לראייה, שינוי שמסיבות פסיכולוגיות (יותר מאשר פרקטיות) קשה לעמוד בו.

לפי בייטס, העין הטבעית:

- זזה ולא נועצת מבט

- רפויה ואינה מתאמצת לראות טוב יותר

- ממוקדת בנקודה מרכזית ואיננה מנסה לראות אובייקט בשלמותו וברמה אחידה.

- תומכת בזיכרון חזותי טוב, שבתורו מוביל לדימויים מנטליים בהירים.

כל חלקי שיטת בייטס עובדים יחדיו בסינרגיה ומחזירים לאופן שימוש טבעי בעיניים.

למרות שעבודתו של בייטס היתה מכוונת בעיקר לקריאה, ולא שמה דגש רב על היבטים חשובים מאוד כמו היכולת לעקוב אחרי אובייקטים בתנועה מהירה, תרגילי ההתנדנדות ותפיסת התנועות היחסיות שלו הם כלי נהדר לתפיסה מרחבית. יש בכתביו רמזים מטרימים להיבטים כמו קואורדינציית עין-גוף בתנועה, ראייה פריפריאלית, והעין כאמצעי למגע עם בני אדם אחרים. היום אנחנו יכולים (וחייבים!) לפתח את כל ההבטים הללו. כמו כן אנחנו יכולים לפתח עוד את למידת אמנות הראייה בקבוצות, בעוד שלבייטס התאפשרו רק מפגשים אישיים או אימונים דמויי בית ספר.

לא היו לו כלים (מושגים, נתונים) מכל תחום אחר להסתייע בהם, מלבד המחקר והאינטואיציה שלו. בו זמנית היה עליו להיאבק קשות כדי לגרום לממסד האופטי לקבל ראיות. הוא היה גאון בודד שפיתח ראייה הוליסטית. ולמעשה יש בשיטתו הרבה הרבה יותר ממה שידע להסביר.

תרומות חשובות להיבט החינוכי של אימון העין התקבלו משיטת פלדנקרייז (מודעות באמצעות תנועה), מהיבטים מסויימים של ביו-אנרגיה ותרפיית גשטלט, אדו-קינסיוולוגיה, NLP, ומאופטומטריה התנהגותית (תרומות שוליות יותר הגיעו מדיסציפלינות כמו צ'י גונג, Eutonie, שיטות יוגה שונות, גישות אמנותיות שונות, אימוני ספורט, וכו'). ועדיין, שיטת בייטס היא בעיני הלב של כל תכנית לשיקום הראייה.

הגישה הגופנית-אנרגטית

הביו-אנרגיה, בעקבות וילהלם רייך (Reich), תורמת לנו כלים רבים ומועילים.

אחד מהם קשור לתובנה שטיפוסים שונים יוצרים גופים שונים, ולכן עיניים שונות עם אופני ראייה שונים. לואן (Lowen) הגדיר שישה טיפוסים עיקריים (אוראלי, סכיזו, מזוכיסט, פסיכופת, נוקשה והיסטרי), שהם מודלים

שימושיים להבנת תגובות של א/נשים. ניתן להרחיב את המודל הזה כך שיכלול גם אופני ראייה, שמעתה ואילך ייחשבו לא כמחלות אלא כחלק מאופיו של האדם, סגנון אישי של התבוננות על הקיום (ללואן, קלי (Kelley), ולאחרונה שפירו (Shapiro) יש הרבה מה לומר על העיניים; ברנסקוני (Bernasconi) פיתח מאוד את הקשר בין טיפוס אופי לבין צבעים).

בביו-אנרגיה גם נחקרו בפירוט רב זרימות האנרגיה לאורך הגוף, כמו גם החסימות שעלולות למנוע אותן, ונוצרו שיטות עוצמתיות לשחזור הזרימה. לחלק מהשיטות הללו יש לפעמים תוצאות דרמטיות בשינוי אופן הראייה של אדם, הן במובן המילולי והן במובן המטפורי. כדי שהשינויים הללו יחזיקו מעמד נחוץ לראותם כשינויים חיוביים (כאן נדרשת עבודה על אמונות), והם גם זקוקים לתמיכה חינוכית (כאן נדרשים אקספרימנטציה, תרגול ותמיכה כללית מא/נשים אחרים).

יש כמה רעיונות שמגיעים מהביו-אנרגיה שהם שימושיים לעבודה עם העיניים. אחד מהם הוא הרעיון של תנועה מחזורית. לדוגמה, הנשימה היא תנועה מחזורית - השאיפה והנשיפה אמורות לבוא זו בעקבות זו בטבעיות - אבל המכניזם הזה עלול להיות מופר. א/נשים שמחפשים שליטה על הזולת נוטים לשמור את האוויר בריאות ולעולם לא לאפשר לו לצאת עד הסוף (יש א/נשים רחוקי ראייה שזה המצב אצלם). א/נשים מפוחדים נוטים לנשום מעט ככל הניתן ובצורה מלאכותית (פעמים רבות זה נכון לא/נשים עם קוצר ראייה בינוני ומעלה).

גם בעיניים ניתן להבחין במחזוריות, בין הסתכלות פעילה (יציאה החוצה לתפוס או לדחות) לבין ראייה סבילה (קבלה, איפשוור לחוץ להיכנס), בין ראייה מקרוב לראייה ממרחק, בין התמקדות באובייקט בהלך רוח מדעי לפתיחת שדה הראייה בהלך רוח מהורהר, וכו'.

הרעיון הוא ששיקום יכולת הפעימה החופשית בין שני הקטבים מביא לחופש ולאפשרות של מודעות (ראו לעיל) רחבה יותר.

יש עוד רעיון שימושי בעיני שמגיע מהתחום הזה (בעיקר מלבוריט (H. Laborit)). זה הולך ככה: אל מול גורם לחץ (סכנה, בעיה או כל דבר), האדם/חיה ניצב בפני שתי ברירות: להילחם או לברוח. אם ניקח כל חיה, נשים אותה במצב של לחץ ונמנע את שתי האפשרויות, היא תפתח נירוזה, כלומר שהיא תנסה לפתוח את הבעיה הבלתי פתירה הזו באמצעות ניסיון להילחם או לברוח, אבל לא באופן פיזי ישיר. רוב האסטרטגיות החדשות והקיצוניות הללו לא יעבדו, או יביאו להרס עצמי; אבל היא בכל מקרה חייבת לנסות.

יש עוד אינסטינקט שמתעורר בגורים ותינוקות כשמן הסתם אינם יכולים לעשות שום דבר אחר: לקפוא! הרבה פעמים זה עובד. טורפים רבים לא רואים את הטרף שלהם כשאינו זז (בטח שמתם לב לזה כשצפיתם

בחתול שעוקב אחרי אובייקט בתנועה: אם הוא מאבד אותו לרגע ובאותו רגע האובייקט מפסיק לזוז... הוא לא יוכל למצוא אותו שוב).

לבסוף, יש תשובה רביעית, זו שעונה על מתיחות חיובית: לרדוף! זוהי ההתרגשות שחיית טרף חווה כשיש לה קרבן, והתגובה הטבעית לכל מה שעשוי להיות מושך עבורנו, במונחים של הנאה ישירה, פרס, וכו'.

אז כחיות אנחנו אמורים להיות מסוגלים להשתמש בכל אחת מהתבניות הבסיסיות הללו כפי שדורשת הסיטואציה, אבל... החינוך שלנו כולו מכונן לשנות את התגובה הטבעית הזאת; בית הספר, למשל, ימנע ממנו ללכת בעקבות מה שמספק אותנו, או מלברוח (לא רק שאסור לנו "לרחף", אסור לנו אפילו להסתכל מחוץ לחלון!). אנחנו כמובן גם לא יכולים להילחם באופן פיזי במורים שלנו.

אז אם המתח גבוה מדי אנחנו עלולים לפתח קוצר ראייה כדרך לקפוא ולסגת, לברוח פנימה, ורוחק ראייה (עם מבטי סריקה מהירים שקופצים מפה לשם) כדרך לברוח החוצה ולהתכונן ל"קרב". הילד קצר הרואי יעשה בהמשך לתלמיד חרוץ ודל דמיון. הילד רחוק הרואי הוא בדרך כלל תלמיד עצל, אבל תמיד יש לו תשובה מוכנה, הוא חיוני ו"יצירתי", ולכן לרוב מצליח בבית ספר.

זה היה יכול להיות נפלא לו יכלנו להתנסות ביכולות האבודות שלנו. א/נשים קצרי רואים עשויים ללמוד על לחימה מתוך החיים: למשל הם יכולים להיאבק בטקסט קשה או בבעיה שכלית סבוכה. אבל האפשרות של בריחה לרוב נחשבת בעיניהם מבישה ביותר; עמוק בפנים הם גם עשויים להאמין ששום דבר טוב לא יכול לצאת מעשייה פשוטה של דברים לשם ההנאה והריגוש. עבור א/נשים רחוקי רואי, הישארות חסרת מעש במקום, ללא מאבק או הימלטות, היא איומה כמו המוות. אפילו כשהם מבקשים הנאה באופן פעיל, הם עלולים למצוא את עצמם בורחים ממנה ברגע האחרון.

הרעיון הוא שאם יהיה לנו מבחר עשיר יותר של אפשרויות פתוחות לפעולה, לא יהיה לנו צורך יותר באסטרטגיות העיניים הסבוכות שלנו. קוצר הראייה שלנו, אסטיגמטיזם, פזילה, רוחק ראייה, יהפכו להיות אמצעי הגנה או הסתגלות שאין לנו בו צורך עוד.

הביו-אנרגיה פיתחה הרבה דרכים לאפשר לא/נשים להתנסות ביכולות אבודות (יחד עם פחד, כעס, רוך או כל תחושה טבעית אחרת שדוכאה) באמצעות פעולות רבות הבעה.

למען האמת יש גם דרך חמישית להגיב לסיטואציות, מלבד הארבע שהוזכרו. זהו מענה פשוט (במקום תגובה) לסיטואציה, ללא מתח, לקחת את זה בקלות, לקחת בחשבון מה הסיטואציה דורשת, הצרכים שלנו, החשיבות

היחסית של מטרות, וכו': להיות כאן ועכשיו ולהיות עם נקודת מבט רחבה. זה מביא אותנו אל מעבר לתחום התרפויטי, וזה קשור מאוד למודעות ולמדיטציה בכלל, כמו גם למה שאנחנו מכנים "ראייה רכה".

ערוצי חישה

אנחנו קולטים את העולם, תופסים אותו, חושבים עליו, מארגנים את רעיונותינו לגביו, דרך חושינו השונים. יש לנו חושים רבים ממה שמקובל לחשוב, אבל העיקריים שבהם הם ראייה, שמיעה, מגע (שמתחלק לפרופריוספציה – תחושת חום, חיפוס, דגדוג וכו', וקינסטסיה – תחושת התנועה במרחב, שכוללת גם שיווי משקל), ריח וטעם. בחברה שלנו הראייה היא החוש הדומיננטי ביותר, אבל לא אצל כולם זה כך (וגם לא בכל החברות). א/נשים רבים חושבים לא בדימויים אלא בצלילים, וא/נשים אחרים נוטים יותר לכיוון המגע. אתן דוגמא:

בעת לימוד מסאז', תלמידה בעלת נטייה ויזואלית תלמד באמצעות ראייה, בעלת נטייה שמיעתית תעדיף להקשיב להסברים, ובעלת נטייה למגע תחקק תנועות ותתנסה בידיה שלה. כשא/נשים בעלי נטיות שונות יתארו דברים הם יבחרו מילים שונות. בעלי נטייה ויזואלית יבחרו ביטויים כמו "ככה אני רואה את זה"; בעלי נטייה שמיעתית יגידו "זה לא נשמע לי טוב"; ובעלי נטייה למגע יעדיפו ביטויים כמו "זה לא תופס אותי, חסר לזה משקל".

אפשרות נוספת שמתרחשת לפעמים היא שא/נשים נהיים דיגיטליים. זה קורה כשא/נשים מתרחקים יותר ויותר מהחושים ומארגנים את תודעתם סביב מילים, מושגים, הפשטות. א/נשים כאלה ידברו "אינטלקטואלית", ויעשו שימוש מועט (אם בכלל) במילים שמגיעות מחוויית החושים הישירה. הם יחשבו שהם יכולים ללמוד מסאז' באמצעות קריאה בלבד.

הרבה כלים פרקטיים פותחו על הבסיס הזה ב-NLP (ניתוב לשוני פיזיולוגי) ובידי ושלווין (Waszlawicz) וארנולד מינדל (Mindell).

כעת אני רוצה לשחק קצת עם המושגים הללו. השאלה הראשונה שעולה היא: – האם יש דמיון בין א/נשים עם בעיות ראייה לבין עיוורים? האם אפשר להגדיר אותם עיוורים-למחצה? אם נחשוב במונחים הללו, מתבקש לראות ליקויי ראייה כסוג של חולי, כמו עיוורון רק פחות חמור.

התשובה המפתיעה היא: כלל וכלל לא! לא/נשים עם בעיות ראייה דווקא יש בדרך כלל נטייה ויזואלית חזקה מאוד. הם נוטים לאבד את הרגישות השמיעתית שלהם (כישורים מוזיקליים, רגישות לשינויים בטון ובמקצב), הקואורדינציה התנועתית שלהם חלשה והם פחות שמים לב למסרים שמגיעים מהגוף. לעיוורים, לעומת זאת,

יש חוש שמיעה מפותח מאוד, הם מבדילים ומזהים את ההבדלים בין צלילים, מרחקיהם וכיוניהם. לפעמים הם מסוגלים אפילו לחוש בנוכחות של מכשולים במרחק באמצעות חוש המישוש המפותח-מאוד שלהם.

- טוב, אז הבנו שא/נשים עם בעיות ראייה לרוב ייטו להישען באופן חד-צדדי על הראייה בלבד. מה זה אומר? יש לזה השלכות. א.ג'. ברנדט (E. J. Berendt) הרחיב עליהן. בין השאר, הסתמכות על ראייה יוצרת תחושה חזקה של הפרדה ביני לבין העולם שבחוץ, וביני לבין הדברים שאני רואה. התחושה הזו מביאה לתפיסות דואליסטיות כמו ההפרדה בין אדם לטבע, למדע ולשיפוט קר. המוח מגורה אבל הלב לא. ניתנת עדיפות למשמעות שמובנת במונחים של סיבות ומטרות. כך נפתחת הדלת לשלב הבא בתהליך איבוד המגע עם הכליות: דיגיטליזציה. כעת המשמעות נמצאת יותר ויותר במילים ובמושגים מופשטים שתומכים זה בזה.

אז זה מה שבאופן קונקרטי קורה לא/נשים עם בעיות ראייה: מנטייה ויזואלית חזקה קל להם לגלוש לדיגיטליזציה. בהדרגה הם מאבדים את הרגישות לחלק מהפרטים ולחלק מהיכולות הוויזואליות שלהם, והתודעה שלהם מתארגנת פחות ופחות במונחים ויזואליים ויותר באמצעות רצפים של מילים.

המשמעות של כל זה לגבי עבודה בקבוצות לשיפור הראייה היא:

- א) חשוב ללמוד להשתמש גם בחושים אחרים (הקשבה בעיניים עצומות, מודעות גוף, מודעות תנועתית). כך ניתן להוסיף לחיים חושניות אמיתית (אהבה, ריקוד, מוזיקה, שירה) ולפתח תודעה יותר אינטואיטיבית ויצירתית.
- ב) חשובה היכולת לקואורדינציה של החושים (לשמוע את צליל המכונת, לאמוד את המרחק ואת המהירות, לסובב את הראש והעיניים, לתפוס במבט את שאר המידע הנחוץ, ולזנק ביעילות הצידה!)
- ג) א/נשים עם נטייה ויזואלית זקוקים לשיקום ואינטגרציה של כל התת-חושים הויזואליים (אפשר לכנות אותם "מימדים של ראייה", או גשטלט) שהם נוטים לאבד.

דיסציפלינות רבות מבוססות על האינטגרציה של ערוצי חישה שונים. כך גם לגבי מספר שיטות מדיטציה. ניתן להשתמש בהן בשביל עבודה עם העיניים, אבל צריך לשים לב לפרטים. אתן דוגמא אחת שתהיה מובנת מאליה עבור כל מי שעובדת עם העיניים: ריקוד לא יעבוד ככלי לאינטגרציה כל עוד הוא נעשה עם משקפיים. חוסר בראייה פריפריאלית יוצר סכנה של תאונות קטנות כמו התנגשות עם אדם אחר. לרוקדת תהיה נטייה לא לזוז מהמקום, לא להשתמש בידיים וברגליים, ואולי אפילו לא להקשיב למוזיקה. במקום זה היא פשוט תעמוד ותנעץ מבט באחרים.

עבודה על אמונות

- אין לי כמעט יכולת להשפיע על חיי. תאונות, א/נשים אחרים ואפילו הלא-מודע כבר קובעים 90% ממה שקורה.

- גופי חלש וחשוף למחלות ותאונות. הוא זקוק לשמירה מתמדת.
- החיים מלאים טראומות. כל שינוי משמעותי, כמו הולדת ילד, ישפיע עלי ויותר בי צלקות קבועות.
- החיים הם סבל. צריך להיות מסוגלים להחזיק מעמד בפניו.
- החיים הם תחרות. רק הניצחון משמעותי.
- החיים הם כסף. או שיש לי אותו או שאני כלום.
- אני לא יכול לסמוך על החושים. הם מטעים.
- אני לא יכולה לסמוך על עצמי. משהו בסיסי פגום במבנה שלי (אולי משהו גנטי), או שסתם אין לי מזל.
- אני לא יכול לסמוך על א/נשים. הם ירמו אותי. ולמרות זאת, אין לי דרך לשלוט עליהם או להימנע מלתת להם כוח על חיי.

כולנו חולקים חלק מהגישות שלעיל. ירשנו אותן מהורינו, חונכנו להאמין בהן או אפילו קיבלנו אותן כלקח הכרחי מתוך חוויות שעברנו.

מיותר לציין שכל האמונות הללו מבטאות נקודת מבט מרוכזת (ממוקדת, רצינית), שבה רק צד אחד של התמונה נלקח בחשבון, ואז מושלך על התמונה כולה. הן כולן חד-צדדיות.

בעבודה עם א/נשים עם בעיות ראייה, התחושה היא שלאמונות מסוימות יש אחיזה חזקה במיוחד: שקילת האמונות הללו מחדש ושינוין כשצריך נראית כמו משימה כל כך בלתי-אפשרית (או אפילו בלתי-מוסרית)! אחד ההסברים לקושי הזה הוא שאמונות מסוימות נתמכות בידי שורה ארוכה של חוויות עוצמתיות ומשמעותיות שעברנו. האמונות הללו נראות כמו אמת שנרכשה במאמץ, אוצר יקר שיש לשמר, למרות שבדרך כלל הן נובעות מחוסר-הבנה ומפירוש שגוי.

בואו נראה מה קורה פעמים רבות לילד בבית ספר. זהו האב-טיפוס של התפתחות קוצר ראייה.

כשילד נתקל בסיטואציה חדשה כלשהי, הוא עשוי להיכנס למידה כלשהי של לחץ. הלחץ הזה עשוי לגבור אם נדמה לו שמצפים ממנו למשהו, שהוריו מצפים "שיילך לו טוב" בבית ספר, אם נדמה לו שכמות האהבה והקבלה שהוריו יעניקו לו תלויה ב"תוצאות".

בבית הספר נלמדים הרבה מושגים זרים ומוזרים, ובייחוד המיומנות הוויזואלית הייחודית המכונה קריאה. דמייני את עצמך כילדה קטנה בכיתה א': שוב ושוב מכריחים אותך למקד את תשומת ליבך בתווים המוזרים הללו, שלא נראים ידידותיים במיוחד. הלוח הוא עוד מקום שאליו לא בטוח שאת אוהבת להסתכל, ואולי גם המורה לא מושכת לך את העין. אם את בלחץ (למשל, כי את לא מבינה, או משתעממת, וכו'), את תנסה לברוח לריחוף,

לשיחה, למבטים החוצה, אפילו להירדמות. אבל כששואלים אותך ישירות אין לך לאן לברוח: "עכשיו, תקראי מהלוח!" ואז את מגלה שאת משותקת (את קופאת), ושהראייה שלך מיטשטשת (כי גם העיניים שלך קופאות).

המורים, כשהם מבחינים בסימנים הללו, נוטים לעשות דבר אחד: לשים אותך בשורה הראשונה, שיוכלו לשים עליך עין. עכשיו הבריחה קשה הרבה יותר. את מוכרחה לעשות מה שהם רוצים. את לא יכולה לברוח, לא יכולה להילחם, לא יכולה לעשות מה שאת אוהבת; את יכולה רק להסתגל או לקפוא. ובכל זאת, ברמה המנטלית נשאר עוד מרווח צר מאוד מאוד להימלטות; היות ואת רואה מטושטש, התודעה שלך לא נשלטת לחלוטין בידי מה שלפניך.

אם את מוצאת דרך זריזה להסתגל או לפצות, הלחץ שלך יפחת לעוצמה שתאפשר לך להתמודד איתו. אבל קיימת גם האפשרות שהלחץ שלך יגבר (למשל, כי עכשיו את יותר קרובה למורה). מה שיקרה אז, זה שאת לא רק תקפאי, אלא גם תצטמקי מבפנים, והראייה שלך שוב תיטשטש. זהו השלב הראשון של קוצר-ראייה, הקשור ישירות למצב של לחץ. כעת הדרמה תתחולל על פי תבנית קבועה. המורה מתחילה לדאוג (ואת מרגישה בזה), ומארגנת בדיקת ראייה או שיחה עם הורייך על הנושא. ההורים דואגים מאוד (וגם בזה את מבחינה היטב). התחושה המציקה שמשהו לא בסדר איתך (שהתחילה להתגנב עם הכישלון שלך בלימודים וחוסר שביעות-הרצון של הורייך ממך) נעשית עכשיו ודאית. כשאת מגיעה לבדיקת הראייה את כבר בלחץ מוגבר והראייה שלך מדורדרת. אז מתקבלות התוצאות:

"כן, משהו לא בסדר איתך, ספציפית עם העיניים", אמת גדולה מס' 1.

"אין (כמעט) מה לעשות בקשר לזה" (אמת מס' 2)

"אפשר לפתור את זה באמצעות זוג משקפיים" (מס' 3)

"כי חשוב מאוד לראות טוב (כלומר: להצליח לקרוא תווים במרחק 3 מטר)" (מס' 4)

שימי לב עכשיו, כי אם באמת עברת חוויה כזאת, יכול להיות שחלקים מהזכרונות שלך נמחקו. כשאת מקבלת את המשקפיים החדשות, מה שקורה זה שעכשיו את יכולה לראות את הלוח בחדות גם כשאת בלחץ. איפה הרווח? מנקודת המבט שלך, אין רווח: כשאת בלחץ את בלחץ; סבל הוא סבל, המציאות הזאת לא מיטשטשת. יותר מזה: עכשיו האובייקט המלחץ כבר לא מטושטש, החדות שלו כואבת. זה אומר שאפילו מנגנון הבריחה האחרון שלך (טשטוש הראייה שמטשטש אותו) כבר לא אפשרי. אין (ולעולם לא תהיה) דרך מילוט! (אמת עצומה, מוחלטת, מס' 5) (ראו עוד על בריחה כתגובה בסיסית ללחץ, תחת "הגישה הגופנית-אנרגטית").

אבל מנקודת המבט שלהם הכל משביע רצון: איזו הקלה! (בין השאר כי עמוק בפנים הם חשדו שזו אשמתם). הם מצאו את הנבל (העיניים שלך) ומצאו את הפתרון (משקפיים עבורך) לבעייה שלהם. כעת הם משנים את גישתם אלייך: קשייך, אחרי הכל, לא היו לגמרי באשמתך (הם שוב אוהבים אותך, ההורים והמורה). עכשיו את יכולה לקרוא מהלוח, אז בשבילים את ממש בסדר.

זה אומר ששוב יש לך תקווה. אם תרצי שא/נשים ישמחו בך, שיקבלו אותך, את יודעת מה לעשות: ללמוד, ותמיד לראות חד, לא משנה איך את מרגישה. עם הזמן, הכאב של ראיית אובייקט הלחץ בחדות נעשה בלתי-מודע. מכאן מגיעה האובססיה של קצרי-רואי לגבי חדות הראייה. אם הם שוב ירשו לעצמם לראות מטושטש, הגיהנום הוא עלול לחזור! (שימי לב עד כמה ראייה מטושטשת הלכה יד ביד עם "ראייה לא ברורה" = תחושת הכאב בלי הבנת הסיבה; ועכשיו, ראייה ברורה פירושה גם שאת מבינה, או חושבת שאת מבינה, את המצב טוב יותר, ושאת רואה תמיד בחדות גבוהה).

הילד או הילדה שמחים לקבל את המשקפיים, כי הם משנים באופן פלאי את כל הסיטואציה עם ההורים והמורה. כמובן שיש להם גם השלכות שליליות. היחסים עם ילדים אחרים קשים יותר: אולי הם צוחקים עליך, ויותר קשה לשחק ביחד, במיוחד כשמעורבת ריצה, כדור וכו'. המשקפיים מסתירים את ההבעות שלך ומקשים על התקשורת. אתה מוצא את עצמך איטי יותר, עם תפיסה מרחבית מוגבלת, פחות קואורדינציה, אתה פחות מושך מילדים אחרים (גמלוני, פחות הבעתי ופחות מושך: מה תהיינה ההשלכות של זה בגיל ההתבגרות?).

נותר רק ערוץ אחד פתוח: לימודים: לימודים משמעם קריאה, מיקוד העיניים למרחק קצר למשכי זמן ארוכים, אימון העיניים יום אחרי יום לראות מקרוב, על פני משטח דו-ממדי, לצמצם את שדה הראייה, לנעוץ מבט. בחלוף הזמן, כדורי העיניים משנים את צורתם. הם נהיים מוארכים, וכך קוצר ראייה נהיה מצבם המבני של כדורי העין שלך.

אבל כשאתה כופה על עיניך להסתגל להתמקדות מקרוב אתה גם זוכה בסוג של תגמול עקיף, בשעה שבכל תחום אחר אתה חש תחושות מתעצמות של נחיתות. לכן אנחנו מדברים על קוצר ראייה כעל סידרה של בחירות המבוססות על אמונות עמוקות-שורשים, כך שכל בחירה מבססת את הבחירות הקודמות.

האמונה המקורית - "משהו לא בסדר איתי" - הפכה למציאות, הודות להתנייה ארוכת-השנים. כעת אתה באמת נחות במובנים רבים (בדיוק באותם תחומים של אימון הראייה שהזנחת). ההכרה בכך כואבת כפליים, כי משמתמעת ממנה בגידה בהחלטתך המקורית (להיות ילד טוב ולגרום נחת להוריך) ובכל בחירותיך העוקבות מאז. לכן היא נהיית בלתי-מודעת. מדי פעם היא תצוץ כעקשות, שליליות, צורך בהכרה וכו'.

ילדים רחוקי-רואי עוברים מסלול שונה, שלא ניכנס כאן לפרטיו. מההתחלה הם מחפשים דרכים להימלט החוצה (לא לומדים, משקרים, לעיתים מתמרדים), ולכן האמונות שונות. ישנם גם ילדים רבים שרוחק-הראייה שלהם כלל אינו מתגלה.

העבודה על אמונות קלה יותר היום. טכניקות רבות פותחו בידי הגשטאלט, פרימל, NLP ואחרים (ביניהם קינסיולוגיה). ומכל הפרקטיקות הללו מתקבלים לעתים דיווחים על שיפור במצב העין. אבל, כמו שניסיתי להראות בדוגמא לעיל, בהקשר של העיניים ישנן שכבות מורכבות של אמונות. כל הפרקטיקות הללו מצידן עשויות להרוויח משילוב הניסיון של מאמני ראייה בעבודתם.

מגע וקשר עין

באמצעות עינינו אנחנו באים במגע עם המציאות, נסוגים ממנה, בורחים ממנה, מתייצבים מולה באגרסיביות, מברכים אותה, סופגים אותה, שואבים אותה, מתכחשים אליה, וכו'. כל אחת מהפעולות הללו ניתנת לתרגום לסוג ייחודי של מבט, של הסתכלות, של התבוננות, וכו'. חלק מהפעולות הללו דורשות התקבעות מסוימת של העיניים, ולכן מביאות למה שמכנים "ליקויי ראייה" (ואולי עדיף לכנותם "סגנונות ויזואליים מקובעים"). ישנם גם ערוצים נוספים שדרכם ניתן לבוא במגע עם המציאות (דנתי בזה לעיל).

קשר עין עם א/נשים אחרים הוא חלק חשוב מהמגע הויזואלי שלנו עם המציאות. אחרי הכל, ההתנסויות הויזואליות המוקדמות ביותר שלנו כללו קשר עין: עיניה של אמנו היו הדבר הראשון שלמדנו להפריד מכל השאר, והן כמעט תמיד לוו בהזנה ובמגע פיזי. עיני האם גם היו סוג של הזנה בפני עצמם, כאשר העבירו קבלה ומעין תחושת בטחון ש"הכל בסדר".

אבל המכניזם הזה יכול כמובן להיות מופר. לא תמיד האם יכולה להעניק אהבה: אולי לא היתה לה האפשרות להיות שם ולגעת בכך בעת הצורך, אולי היא לא יכלה להניק אותך, או לא אהבה להניק (וזה משהו שאפשר להרגיש). אולי היא לא הסתכלה עליך, או הסתכלה בעיניים לא-אוהבות. כשקורה אחד הדברים הללו, ספקות מתגנבים; יש הפרדה; משהו לא בסדר: או שאני לא בסדר, או שהקיום (כלומר – אמא) לא בסדר. ילדים בדרך כלל נוטים להגיע למסקנה שמהו לא בסדר עם עצמם.

מאוחר יותר נוצרות מערכות נוספות של קשרי עין, בעיקר עם מבוגרים (אבא, קרובים, מורים). מאי-הקשר המקורי עם עיני האם יכולות להתפתח שתי אפשרויות חדשות ל"קשר" עין (ובאופן כללי יותר למערכת יחסים ויזואלית עם העולם): "אני לעומתם" או "הם לעומתי". הראשונה תכלול דריכות תמידית לקראת קרב או מנוסה, נטייה לשיפוט ולהשלכה, וקושי לראות את סביבתי הקרובה (עמוק בפנים אני עדיין יודע שזה אני שלא בסדר, ואני מעדיף שלא לראות את זה). מכאן עשוי להתפתח רוחק ראייה. לעומת זאת, הגישה של "הם

לעומתי" מובילה לביישנות, קושי במפגש עם אחרים, השלכה עצמית ונסיגה, גם במובן הויזואלי. כך עשוי להתפתח קוצר ראייה. מיותר לציין ששתי הדרכים הללו הן אופני ראייה ממוקדים מדי ודואליסטיים.

בכיוון הזה, המטרה שלנו תהיה לחזור ולפתח מחדש את התחושה של "אני והם": בהתחלה זה אומר פשוט להרפות לתוך תהליך של התבוננות פשוטה בעיני הפרטנר (עם המודעות להשלכות ולפחדים שעשויים לצוץ). בהמשך, עם רגיעה ותחושת אחדות, יכולות להתרחש תקשורת והזנה הדדית. אנחנו פושטים את המסכות, מוותרים על ההשלכות, כאילו מתפשטים, ומאפשרים לעצמנו לראות ולהיראות.

צעד נוסף הוא פתיחת המודעות (והקבלה) לשדה הראייה כולו, תוך כדי שמירת עיני הזולת במוקד תשומת הלב. כך ניתן לא רק לשנות את הדרך שבה אנחנו מסתכלים על אחרים (ולתקן ליקויי ראייה), אלא גם לפתוח את הדלת לאהבה ולמדיטציה.

מיותר לציין שקשר עין אמיתי לא יכול להתרחש כשחובשים משקפיים... (ואצל חלק מהא/נשים התלות במשקפיים כל כך גדולה בדיוק בגלל שהם מרגישים צורך להתגונן בפני קשר עין).

סוג אחד מסויים של ליקויי ראייה קשור במיוחד לקשר ולא-קשר: זוקן ראייה. נוטים לראות אותו כמשהו שקורה לכולם עם הגיל (ומכאן שמו). א/נשים מבינים שזה קורה להם כשהם מגלים שהם כבר לא מסוגלים לקרוא אותיות קטנות במרחק קרוב. "אני מזדקן; צריך להתרגל לזה ולהרכיב משקפיים. זה קורה לכולם. זה תהליך טבעי. אין מה לעשות". לאמונתי, מה שבאמת קורה זה שהם לא רוצים לראות שום דבר שיותר מדי קרוב אליהם. במילים אחרות, הם מעדיפים לשמור את העולם במרחק בטוח, הם לא רוצים להיות מעורבים, מעורבים רגשית. הם חוששים לחוות סיכונים או רגשות, הם מעדיפים "לשמור על השקט", להיצמד למטרות שהם התרגלו לתת לחייהם ולא לאבד אנרגיה על דברים לא חשובים. לא עוד מוזיקה, לא עוד משחקים, ללא רעשים, ללא אהבה, וכו'. נדמה לי שגישות כאלה הן תוצאה של התניה חברתית ארוכת שנים. אף אחד לא עמיד בפני שנים על גבי שנים של התניה חובקת-כל להתנהלות מונחית-מטרה ונגד כל מה שאינו רציונלי (למשל הדגשת-יתר של השכל על פני כל תחום אחר). כשהגענו לגיל 40 אנחנו כבר נוקשים ו"זקנים". אולי אנחנו מתלוננים על ההזדקנות שלנו, אבל כל בחירותינו מצביעות בכיוון הזה. וכך, המחיצות שאנו שמים בינינו לבין העולם מתקשחות יותר ויותר (וכמוהן העיניים והמבט שלנו). התבוננות קרה בעיני הזולת ללא קשר עין של ממש נחשבת הדרך ה"נאותה" להתנהג בעולם העסקים ובמשא ומתן עם הזולת. הגישה הזו נוכחת בעיקר בערים גדולות ובמדינות "מתקדמות" (ארה"ב למשל).

קשר עין אמיתי יכול למוטט את המחיצות הללו. קשר עין אמיתי פירושו פתיחה של הלב והיכולת לגעת באחרים ולהיגע על ידם. הוא מביא אותנו למגע עם החיים ועם הקיום. וזה אומר גם שזוקן הראייה שלנו יתחיל להתמוסס

בעדינות ברגע שנביא לעינינו חיים, אהבה וצחוק.

אהבה ומערכות יחסים

כשאנחנו משתמשים במילים כמו אהבה, קשר, מערכת יחסים, אנחנו מניחים שכולנו מתכוונים וחווים את אותם הדברים. אבל האמת היא שלמילים הללו יש קונוטציות שונות בהתאם לתרבות, לאופי ול"נקודת המבט". אני רוצה לציין כמה מגמות שקשורות לליקויי הראייה העיקריים (קוצר ראייה ורוחק ראייה; לגבי זוקן ראייה אפשר להסיק ממה שנאמר לעיל).

א/נשים רחוקי-ראייה לא רואים טוב ממרחק קצר. זה אומר שהם יתקשו לראות את אהוביהם, ללמוד לדעת ולקבל את אופיים הייחודי, את הייחודיות שלהם. העיניים והתודעה שלהם כל הזמן נמשכות למרחק: הם מוקסמים מדברים כל עוד הם רחוקים, אבל לא יכולים ממש לתפוס אותם. אז הם נוטים יותר להתאהב בדימוי שיש להם על מישהו מאשר באדם הממשי. במונחים חיוביים, הם יכולים להביא הרבה התרגשות לקשר, הרבה פנטזיה ושינוי. אבל זיקה עמוקה של אני-אתה תהיה קשה להם: הם לא יכולים להתמקד בשום דבר למשך זמן ארוך, ובאינטימיות (כלומר, להיות ולראות במרחק קרוב) עוד פחות. לעתים קרובות הם יתפתו לברוח למוקד עניין אחר: לכן פלירטוט הוא גישה נפוצה עבור רחוקי-ראייה.

הדמות המשלימה, קצר-הראייה, נוטה לקחת דברים מאוד ברצינות ובאופן דרמטי. בתחילה יהיו להם קשיים לכוון קשר עם שותף/ה. הם לא יכולים לראות אף אחד, פשוטו כמשמעו, מלבד במרחק קצר מאוד. ברגע שהם רואים אותך, יופיעו הרבה ביישנות וחוסר אמון, נסיונות להימנע מרגשות ולשמור על רצינות (שמירה על מחסום המשקפיים בין שניכם), אבל תהיה גם התמקדות חזקה בך. תוכלי לזהות שיש להם ציפיות גבוהות ממך, שאת במוקד תשומת הלב שלהם ושלכל מה שתעשי תהיה השפעה חזקה עליהם. הם נועצים בך את המבט שלהם: שומרים על קשר עין יציב, ללא מצמוץ וללא הבעה גלויה; מבט די קשה: לעתים תחושי שאת נתונה לבחינה ולשיפוט, ובמקרים רבים זה גם יהיה נכון (הם מנסים להבין אם הם יכולים או לא יכולים לסמוך עליך, ומתקשים למצוא תשובה נחרצת. עמוק בפנים הם לא מאמינים שיש להם מספיק ערך כדי שמישהו יתעניין בהם). גם כשהאהבה פורחת, המאפיינים הללו נשארים. הם מתמקדים, הם נועצים מבט, הם אף פעם לא בטוחים מה הם באמת רואים (הם אף פעם לא בטוחים לגבייך: את מוצאת שזה די מטריד!).

כל הנטיות הללו עושות אותם די מונוגמיים, ומאפשרות אינטימיות עמוקה. הם טובים בראיית הפרטים של מה שנמצא קרוב, אז הם ילמדו הרבה על בני הזוג שלהם ועל הקשר איתם. זה יכול לעזור לקשר לצמוח. אבל הם נוטים להיות רכושניים: העולם שלהם מורכב מקשרים של אני/אתה (לעתים אני/לעומתך), שבאחד הצדדים שלהם הם נמצאים. קשה להם להבין שיכולים להיות לך מוקדי עניין אחרים באותו זמן, ואם יש לך, הם מפרשים את זה כאילו את (בכלל) לא שמה לב אליהם. הם מתקשים לפתור בעיות שמערבות גורם שלישי: האשה,

לדוגמה, מכירה את בעלה, מכירה את בנה, אבל לא רואה את הקשר בין האבא לבן; לשם כך היא צריכה לראות שני אובייקטים באותו זמן, ואת זה היא מתקשה לעשות. מאותה סיבה, אדם קצר רואי ייטה לקנאה, ופעמים רבות ינסה להרחיק את הפרטנר מקבוצות של חברים. הוא לא רואה את הקבוצה, לא רואה (מבין) אהבה וידידות כשהם מפוזרים (כמו בקבוצה): לצורך כך הוא זקוק לרוחב ראייה, שמנוגד לחלוטין למיקוד הממוקד שמכוון את הגישה הבסיסית של קצר הרואי.

ובכל זאת, קבוצות יכולות להיות רלוונטיות ביותר לא/נשים קצרי רואי. בהקשר טיפולי הן יכולות לספק תמיכה והכרה שיעזרו להם לשנות את אמונות השלילה-העצמית שלהם. אבל לא/נשים קצרי-רואי תהיה נטייה לא לראות את הדברים הללו (תמיכה והכרה מקבוצה) כשהם מתרחשים. לכן הם נראים לפעמים עקשנים וכפויי-טובה לחברי הקבוצה האחרים, נצמדים לסבלם כשאהבה רבה מושפעת עליהם. הקושי שלהם להאמין שאחרים יכולים ממש לאהוב ולהעריך אותם מסביר את זה ברמה מסויימת; אבל ישנו גם קושי פיזי פשוט לראות את זה ישירות. צריך להוביל ולעודד אותם לראיית הדברים הרחוקים והסובבים.

שיטות ריפוי "חיצוניות"

יש מימדים רבים לעבודה על העיניים (בניגוד לעבודה עם העיניים) שבהם ניתן לעשות שימוש. הראשון הוא מניפולציה ישירה. ריבלנסנינג וטכניקות מסאז' אחרות יכולות לעבוד ישירות על השרירים שמקיפים את העיניים. הן עשויות גם לשנות את תנוחתו של אדם, וכך לגרום לשינויים בראייה: יש עדויות סטטיסטיות לקשר בין התנוחה לליקויי ראייה. קוצר ראייה קשור פעמים רבות לנטייה קדימה של מרכז הכובד של הגוף, רוחק ראייה להפך, הבדלים בחדות הראייה בין עין אחת לאחרת קשורים לעתים להטייה צידית של הראש, וכו'. טיפול קרניו-סקרלי עשוי לחולל שינויים במיקום ובחיבור בין העצמות, העצבים והרצועות שבתוך הגולגולת. מניפולציה (כירופרקטית או אוסטאופטית) של החוליות יכולה גם היא לתרום לשינויים בתנוחה, לתפקוד מוצלח יותר של העצבים, וכו'. כל הטכניקות הללו יכולות גם להביא לשינויים בגישה הכללית: רגיעה לעומת מתח, לדוגמה.

אני, אישית, עוסק בסנסאז', סוג של מסאז' שקשור לריבלנסנינג, וראיתי תוצאות דרמטיות בשיפור הראייה של מטופלי, הודות לרגיעה ולשיפור בדימוי העצמי שנגרמו. אקופונקטורה, צבע-פונקטורה (color puncture), שיאצו, רפלקסולוגיה ומיקרו-מסאז' יכולים להשפיע על זרימת האנרגיה אל העיניים (אפשר להגיע לאותה תוצאה גם באמצעות מסאז' -עצמי סדיר בנקודות שקשורות לעיניים).

חשוב שכל השינויים החיצוניים הללו ילוו בצמיחת המודעות (ראו לעיל), אחרת הן לא נהיות חלק אינטרגלי מאיתנו והתוצאות שלהן אובדות במהירות.

אותו דבר לגבי מזון ותוספים. תזונה מסויימת עשויה לתרום לקוצר ראייה (יותר מדי סוכר ופחמימות, לא מספיק

סיבים). אבל כפיית התזונה הנכונה באמצעות משמעת היא גישה שמובילה לצרות... ולחוסר מודעות. לעומת זאת, מודעות להרגלים תזונתיים ולדחפים שתומכים בהם עשויה להוביל לשינויים מודעים (לפחות בנקודת המבט שלנו). פדים חמימים או קרירים, שטיפות צמחיות, שקיות אורז וכו', גם הם דברים שנחמד לעשות בשביל העיניים.

כל סוג של עבודה על העיניים עשוי לעורר חוויות נעימות ולתת הזדמנות לצמיחת מודעות ברמות שונות (למשל, עבודה כזו עשויה להפגיש אותנו עם הרעיון של טיפוח אוהב של העיניים, ולהביא אל פני השטח את הקשיים שכרוכים בו). לכן, ההתנסות בהם ושילובם בגישה שלנו עשויה להיות רעיון טוב.

מצד שני, יש לנו הרבה דברים ללמד למטפלים בגישות הללו כשהם רוצים לעבוד ספציפית עם עיני מטופליהם.

לסיכום

עבודתנו אכן ממוקדת בעיניים ובראייה.

אבל אסור שנקודת המבט הזו תביא אותנו לקוצר ראייה (כלומר לראות רק את שדה העניין הקטן שלנו).

אנחנו צריכים לראות למרחק, את כל הפיתוחים האפשריים.

ניתן לטעון שאנו עלולים לראות רחוק מדי, אבל אנחנו עדיין מקדישים תשומת לב רבה לפרטי העבודה שלנו,

אנחנו מתבוננים בהם מקרוב.

חשוב גם לשמור מבט רך ופתוח על מה שקורה סביבנו: הרבה דברים מתרחשים בשדות משלימים לשדה שלנו.

צריך לשמור על קשר-עין עם הא/נשים שמעורבים בשדות הללו. צריך להסתכל זה בעיני זה, להרשות

לעצמנו לראות ולהיראות.

לזה אנחנו קוראים "ראייה הוליסטית"...