

Aby ľudia lepšie videli

...znamená pomôcť im pozerat' sa na svet novými očami



November 2003

- [Sociologický/antropologický pohľad](#)
- [Uvedomelosť](#)
- [Fázy rastu a vnútornej premeny, transformácie](#)
- [Veda, technické údaje, stroje, atď.](#)
- [Bates a vzdelávacie hľadisko](#)
- [Práca s telom a vnútornou energiou](#)
- [Kanály vnímania](#)
- [Zmena názorov a domniek](#)
- [Kontakty a očné kontakty](#)
- [Láska a vzťahy](#)
- ["Externé" liečebné prostriedky](#)
- [Súhrn](#)

Poznámka: V článkoch píšem o „ľuďoch so zrakovými problémami“. Mám na mysli tých, ktorým diagnostikovali stavy ako myopia (krátkozrakosť), hyperopia (ďalekozrakosť), presbyopia (ďalekozrakosť vyššieho veku, vetchozrakosť), astigmatizmus, strabizmus (škúlenie). V skutočnosti však o týchto stavoch neuvažujem ako o „problémoch“ a už vôbec nie ako o chorobách. Ako vyplynie z tohto článku, uvažujem o nich ako o súčasti povahy, charakteru človeka, o spôsobe ako daný človek „vidí“ svoje bytie, existenciu a ako ju prežíva. A práve uvedomenie si črt vlastného charakteru a schopnosť zaviesť doň isté

zmeny je niečo, čo považujem za výraz slobody, za niečo, čo má veľký význam a cenu.

Druhá poznámka: na týchto stránkach je často v centre pozornosti krátkozrakosť: príklady a vysvetlenia sa týkajú len jej alebo hlavne jej. To ale neznamená, že ma nezaujímajú aj iné očné problémy. Skutočnosťou však je, že krátkozrakosť je ďaleko najrozšírenejšia porucha zraku (pravdepodobne už rozšírenejšia, než zdravé, normálne videnie...) a najrýchlejšie rastie počet jej nových prípadov. V priemernej skupine na mojich kurzoch možno očakávať, že z 15 ľudí bude 10 krátkozrakých. Preto predpokladám, že aj ľudia čítajúci tento článok sa budú pravdepodobne zaujímať hlavne o porozumenie krátkozrakosti.

„Zvláštne, zaoberať sa očami a zlepšovaním zraku! A na čo? Mám na mysli to, že je toľko dôležitejších zdravotných problémov, ako napríklad rakovina alebo AIDS. A nakoniec, veď ak sa vyskytne nejaký problém, optici ho vedia vyriešiť, alebo nie?“ Toto je snáď najčastejší postoj, s akým sa možno stretnúť a dokonca aj tí, ktorí poznajú rozdiel medzi kompenzovaním zrakovej ostrosti (pomocou okuliarov) a jej skutočným opätovným získaním, považujú celú vec za technickú záležitosť (ako povedzme typ problémov, ktoré rieši zubár), za problém, ktorý si vyžaduje rovnaký prístup ako vyriešenie mechanickej poruchy v aute. Čo sa očí týka, panuje zvláštny nedostatok pozornosti a holistického prístupu k nim.

Napokon, nie je to nič nezvyčajné v našej ne-holistickej kultúre. Máme istú tendenciu, pochádzajúcu ešte z doby osvietenstva, považovať oči za vedecký nástroj: za pokojného, objektívneho a nezaujatého sluha rozumu. Na oči teda nazeráme ako vedecký nástroj, rozmyšľame o nich ako o kamerách. Odtiaľ tiež pochádza veľmi silný odpor prijať názor, že zrak je vec vysoko subjektívna - čo vidí jeden človek sa môže úplne líšiť od toho, čo vidí druhý. Úsmevné je, že v tomto zmysle je obyčajný sedliacky rozum ďaleko popredu než veda. To nám dokazujú bežne používané výrazy ako „nevidíš to správne“, „láska je slepá“ alebo „vidieť niečo očami malého dieťaťa“.

Hovorí sa, že oči sú oknom do duše. Napriek tomu stále veríme, že ich problémy môžeme „opraviť“ bez toho, aby sme venovali pozornosť telu, s ktorým sú spojené, mysli a tiež Bytosti, ktorú vyjadrujú. Uzdravenie sa nemôže udiť inak, než na úrovni celku, ktorý zahŕňa telo, myseľ a ducha. Takže, aj keď sa zameriame na oči, nemali by sme „stratiť z dohľadu“ ďalšie úrovne človeka. Preto tento článok bude zahŕňať spojenie prístupov a poznatkov z rôznych zdrojov, ktoré máme dnes k dispozícii. Pravdou je však aj opak: mnohé „holistické“ terapie a prístupy často zabúdajú venovať pozornosť očiam, zrakovej úrovni človeka. Rád by som teda opísal niektoré témy týkajúce sa práce s očami ľudí, so zlepšovaním zraku (a

všetkého okolo), plus uvediem nejaké odkazy a pár príkladov.

Sociologický/antropologický pohľad

Pôvodným vzdelaním som sociológ, takže je možné, že mám sklon nadhodnocovať dôležitosť tohto odboru. Napriek tomu sa mi nasledujúce údaje zdajú byť veľmi výpovedné:

-krátkozrakosť bola medzi Inuitmi (Eskymákmi) na Aljaške neznáma pred zavedením povinnej školskej dochádzky.

-americké vojenské akadémie neprijímajú ľudí so zrakovými problémami, ale po ukončení ich vzdelávacieho procesu má vysoký počet ich absolventov problémy so zrakom.

-Číňania z pevniny (ČĽR) majú málo zrakových problémov, taiwanskí Číňania ich majú viac než iné národy sveta.

-ľudia z oblastí ako Vilcabamba v Ekvádore alebo kráľovstva Hunza v Himalájach väčšinou netrpia na ďalekozrakosť vyššieho veku (presbyopiu) ani vo veľmi vysokom veku.

-medzi rokmi 1976 a 1981 prestalo mnoho krátkozrakých sanjásinov (mnísi, „posväť muži“) zo Západu nosiť okuliare, keď sa „odovzdali Budhovi, spoločenstvu a pravde“. Bolo to v meste Púna v Indii, kde žili prácou a meditáciou (pričom sa nezúčastnili žiadneho zrakového kurzu, výuky). Po pár rokoch mnohí z nich uviedli, že sa im zrak veľmi zlepšil.

Zdá sa teda, že kultúra, ktorá nás obklopuje, spoločenské hodnoty, atď., môžu skutočne ovplyvniť to, ako a čo vidíme.

Dovoľte mi spomenúť pár hypotéz, ktoré boli podporené výskumami:

-tam, kde panuje postoj silno zameraný na dosiahnutie cieľa, možno nájsť strnulé spoločenské usporiadanie a strulé spôsoby vzdelávania. Vzdelávanie je potom založené na princípe sústredenia (ako opaku pokojného pozorovania, tichého prijímania, rozjímania), čo znamená zameranie pozornosti (a zraku) na obmedzenú tému počas dlhého času. Krátkozrakosť a ďalekozrakosť (u detí), ako aj škúlenie a astigmatizmus sú adaptáciou na stres spôsobený sústredením, koncentráciou (nedobrovoľnou, na nezaujímavú tému), obzvlášť pri úlohách, ktoré si vyžadujú

používanie očí na malú vzdialenosť a v situáciách, kedy sa nemožno vzoprieť alebo od ktorých nemožno ujsť.

-ďalej, celoživotné zameranie na cieľ, ktorý je stále v budúcnosti, stále kúsok od nás, ale nikdy nie tu a teraz, spôsobuje presbyopiu ako neschopnosť zamerať sa a byť v styku s tým, čo je blízko pri mne, na tomto mieste a v tomto čase.

Uvedomelosť

Osvietení (=uvedomelí) ľudia sa často označovali ako jasnovidci, jasnozriví. Výrazy ako „otvoriť oči“ alebo „uvidieť niečo jasne“ sa používajú vo význame uvedomiť si niečo.

Zároveň sa dá povedať, že občas potrebujeme zavrieť oči a stíšiť sa, aby sme si niečo uvedomili. Možno zistíme, že sme vylúčili z nášho vedomia podnety prichádzajúce z iných zmyslov alebo si uvedomíme neustály vnútorný dialóg, neustálu vravu v našej myslí. Ak to urobíme, môžeme začať rozpoznávať predsudky, predstavy, domnienky a prispôbovanie sa, ktoré sme prijali za vlastné. Svojím spôsobom je to ako pozeranie sa do vlastných očí, pretože náš spôsob videnia bol pozmenený týmto organizovaným chaosom. Tento organizovaný chaos prispôbovania sa, rôznych strachov, predsudkov, atď. sa všeobecne nazýva Ego a je to stred, okolo ktorého si budujeme vedomie našej identity. Možno povedať, že naše oči sú do veľkej miery vyjadrením, prejavom nášho Ego a tiež, že uvidieť naše Ego je ťažké. Pozeranie sa do zrkadla nemusí pomôcť: môžeme sa stále pozerat' zaujato.

Ako teda môžeme uvidieť naše oči (t.j. naše Ego) bez rušenia vnútornou vravou? Toto je presne jedna z hlavných myšlienok meditácie, ktorá tu môže byť užitočná.

Má to význam obzvlášť pre ľudí so zrakovými problémami, pretože tí majú veľmi často problémy s predstavou o sebe (jednak to, ako si myslia, že vyzerajú a tiež, čo si o sebe myslia všeobecne). To môže predstavovať veľmi protichodné sily, medzi ktorými žijú (niečo z toho je vysvetlené nižšie v časti Zmena názorov a domnienok). Znamená to, že hlboko vnútri nechcú vidieť seba (obraz, predstavu, ktorú o sebe majú). Nechcú vidieť svoje Ego. Boja sa, čo by mohli objaviť, keby si ho uvedomili. To nás privádza k téme, ako si uvedomiť tieto názory či domnienky o sebe samom, ako uvoľniť zovretie, ktoré predstavujú a ako sa od nich oslobodiť (viď nižšie v časti Zmena názorov a domnienok).

-Rovnako vzťah medzi sústredenosťou a uvoľneným, celkovým vnímaním (ako opakom prvého) musíme vziať do úvahy (má to veľa spoločného aj s meditáciou). Krátkozrakí ľudia, napríklad, sú naučení chápať pozornosť ako silné, úporné sústredenie sa na niečo alebo niekoho. Naopak, keď sa majú uvoľniť, relaxovať, zvyknú zaspať. Bud' sú v stave napätia alebo sú myslou neprítomní. Ďalekozrakí ľudia majú sklon vyháňať sa sústredeniu na jednu vec a nadšene preskakujú z jednej témy na druhú, avšak často bez nejakého konkrétneho výsledku. A nakoniec, tí či oní, ako takmer každý na Západe, nie sú schopní uvoľneného videnia širokého 120° (ktoré sa v skutočnosti môže rozšíriť na 360° pri meditácii).

-Zrakovo orientovaní ľudia – a všetci ľudia so zrakovými problémami sú všeobecne takí – majú sklon zastávať jeden z dvoch krajných názorov, označiť ako správnu jednu polaritu a zavrhnúť tú druhú: tma sa odmieta, na podvedomé sa zabúda, ženské (alebo mužské) v nás sa popiera, telo a inštinkty sa potláčajú. Všetky tieto postoje, ktoré predstavujú prekážky na ceste k uvedomeniu, tiež priamo privádzajú do nerovnováhy aj zrak (potreba ostrého, vyhraného kontrastu, prehnaná potreba definovať veci, posadnutosť významom vecí a neschopnosť nasledovať zmenu a pohyb).

-Ďalej, spôsob ako vnímame samých seba vo svete, ovplyvňuje spôsob ako vidíme svet samotný. Vnímame seba ako súčasť celku alebo sme od neho oddelení? Sme v strede alebo na okraji bytia, existencie? Oddelenosť môže priniesť pohľad, pocit typu „ja proti ostatným“ alebo „ostatní proti mne“, čo je spojené s ťažkosťou vidieť celok (nevidieť les pre stromy). Pociť bytia na okraji znamená aj neschopnosť orientovať sa, čo je dôležitá zraková schopnosť. Pomôcť zmeniť náš uhol pohľadu môže v takom prípade napríklad Centering (terapeutická technika ako súčasť našej cesty k zvýšenému uvedomeniu).

-Priatie skutočnosti, že svet sa neustále mení a tým pádom nejestvuje nič také ako nemenný a trvalý uhol pohľadu (alebo stály referenčný bod), je ťažké hlavne pre krátkozrakých ľudí. Tí dávajú prednosť stabilnému usporiadaniu vzťahov, stálemu dlhotrvajúcemu zamestnaniu (neradi menia miesto) a jednoznačným, ustáleným myšlienkovým sústavám (napríklad tradičné náboženstvá), kde sú veci jednoznačne správne alebo jednoznačne nesprávne. To ide ruka v ruku s uprednostňovaním ostrého kontrastu pri videní, zúžením zorného poľa, zníženou schopnosťou pohybovať očami a telom rýchlo a koordinovane, neschopnosťou nasledovať rýchlo sa pohybujúce objekty, náchylnosťou uprene sa pozeráť.

Fázy rastu a vnútornej premeny, transformácie

Skutočnosťou je, že spôsob akým konáme, ako jestvujeme vo svete a ako ho vnímame, sa mení, či sa nám to páči alebo nie. A tieto obdobia, kedy sa meníme, majú tendenciu nasledovať isté vzory, isté archetypy, ktoré sú dané kultúrou, v ktorej žijeme. V našej kultúre je bežný vzor opusteného, bezmocného človeka - obeť, siroty, niekoho oklamaného, opusteného. Keď sme takto nastavení, máme tendenciu považovať svet za nepriateľský, myslíme si, že sme v beznádejnej situácii, že niečo je s nami hlboko v neporiadku, že jediná nádej spočíva v nejakom záchrancovi, ktorý nás spasí (ale hlboko vo vnútri máme podozrenie, že pre nás niet záchrany a tí, čo sú k nám priateľskí, nás chcú oklamať). Toto je v našej kultúre neuveriteľne silný archetyp (pripomeňte si kresťanské príbehy o stratenom raji, prvotnom hriechu a spasení Mesiášom, o diablove, čo nás neustále pokúša...). Každý z nás je z času na čas ovplyvnený týmto vzorcom správania.

Inokedy sa zase cítime ako bojovníci: urobiť niečo dobré môžeme len skrz veľkú námahu a tým, že bojujeme proti nejakému nepriateľovi. Ak chceme vyhrať, potom niečo alebo niekto musí byť porazený. Toto je veľmi archaické a zodpovedá to mužskému spôsobu myslenia a tiež je to veľmi dominantné v našej spoločnosti.

Zamyslite sa na chvíľu, čo sa zvyčajne deje v prípade, keď niekto ochorie: ľudia sa zvyknú správať ako obeť („Prečo ja?“) a bežia za lekárom, od ktorého sa očakáva, že ich zachráni, zbaví ich dôsledkov ich „hriechov“ („Jete veľa mastného!“). Doktori, naopak, zvyknú o sebe uvažovať ako o hrdinoch bojujúcich proti drakovi, epidémii, vírusu alebo vysokej hladine cukru v moči alebo čomukoľvek inému. Draka treba poraziť a nešťastnú obeť zachrániť. Jediné, čo sa očakáva od obeť (pacienta), je byť vďačný záchrancovi.

Je ešte niekoľko ďalších silných archetypov, ktoré sú rozšírené v našej spoločnosti: cestovateľ, martýr, kúzelník, blázon, atď. Prechádzame z času na čas od jedného k druhému; máme sklón vyberať si niektoré a iným sa vyhýbať. Je dôležité byť schopný rozpoznať, v ktorom vzorci správania účastník kurzu zlepšovania zraku práve žije a hovoriť jazykom tohto vzorca. Tiež je potrebné pomôcť ľuďom, aby neuviazli v jednom vzorci a umožniť im, aby sa spriatelili s takými, ktoré sú menej bežné.

Dovoľte mi pohrať sa trocha s dvoma archetypmi, ktoré som práve predstavil a vysvetliť pomocou nich, čo sa dosť často deje na zrakových kurzoch.

V prvom rade, veľa ľudí so zrakovými problémami zvykne zotrvať v úlohe obete častejšie než v iných vzorcoch správania. Zvyknú hľadať záchrancu: to znamená, že očakávajú od vedúceho kurzu, že vyrieši ich problémy, neočakávajú to ale od samých seba. Sú pripravení trpieť, vyvíjať úsilie (ako formu obete, keď sa žiada niečo od Boha či kráľa), ale nie byť zodpovední za seba samých.

Na druhej strane máme vedúcich kurzov zlepšovania zraku, ktorí učia obzvlášť jednu vec - a to, že vidieť dobre je vaša zodpovednosť (čo je pravda). Naučili ľudí byť bojovníkmi.

Uvažujú tak, že ak chcete dobre vidieť, musíte mať hlavne pevnú vôľu, stále trénovať a trénovať ako atlét, dobývať víťazstvo deň za dňom, centimeter po centimetri a bojovať proti svojej lenivosti a nakoniec váš zrakový problém bude skôr porazený než vyriešený (toto je však nepochopenie Batesovmu pôvodnému odkazu).

No priemerná „obet“ na kurze nemôže uveriť tomu, že by mal/a robiť cvičenia každý deň! Cvičiť znamená trpieť, priniesť obeť a raz (počas trvania lekcie) by to malo stačiť! On/ona nechce zodpovednosť, ale oslobodenie!

Toto môže byť zdrojom mnohých nedorozumení.

Vzorcoch správania sa môžu zmeniť a to relatívne ľahko za predpokladu, že dobre využijete jazyk a hodnoty toho-ktorého vzorca. Inými slovami: uhly pohľadu (zaužívané myšlienkové postupy) sa meniť dajú, hoci budú mať tendenciu vracat sa do istých pozícií častejšie než do iných.. Celá náuka o archetypoch/vzoroch (mám na mysli napr. Carol Pearson, autorku knihy The hero within, „Hrdina v nás“; pozn.: nevyšiel slovenský či český preklad, od tejto autorky však vyšla v českom preklade kniha, čo sa zaoberá využitím archetypov v marketingu, Hrdina a psanec; prekladateľ to uvádza, aby nedošlo k zámene diel) je zvlášť relevantná, keď sa zaoberáme domnienkami a názormi, o ktorých sme presvedčení, že sú pravdivé, no nemusia také byť (viď nižšie).

Veda, technické údaje, stroje, atď.

Nezatvárajme oči pred súčasným obrovským rozsahom vedomosti a poznatkov. Vyjdime im v ústrety a zistíme, ktoré môžu byť pre nás užitočné.

-Ak máme k dispozícii všeobecné znalosti o anatómii oka, potom, čo sa zlepšovania zraku týka, podrobné neurologické znalosti, aké využívajú oftalmológovia, nemajú pre nás veľký význam. Tie sú vhodné pri porozumení chorobám ako sú infekcie oka, glaukóm a podobne. Určite, oftalmológovia vedú dôležité výskumy, ale nie smerom, ktorý môže byť pre nás užitočný. Taktiež sa zdá, že oficiálna oftalmológia je zvláštne „slepá“ k výsledkom z AKÉHOKOL'VEK iného vedného odboru. Návšteva ich kongresov a čítanie ich článkov môže byť jednoznačne veľmi frustrujúce. Aj tak je však dôležité udržiavať cestu k nim otvorenú a vedieť, ako sa k nim postaviť a rozpoznať, čo je pre nás dôležité.

-Jestvujú tiež ľudia, ktorí skúmajú, ako rozvoj jedného zmyslového systému môže ovplyvniť alebo sťažiť vývin ďalších. Napríklad Delacato našiel spojenie medzi tým, ako dieťa prechádza cez jednotlivé fázy, keď sa učí pohybovať dopredu (zvlášť lezením) a tým, aká dobrá bude integrácia jeho mozgu a tela. Jeho výskum je veľmi nápomocný pri porozumení dyslexie a iných aspektov zraku. Tomatis sa zaoberal štúdiom sluchu a došiel k záveru, že správny vývin systému sluch/reč je stredová os, okolo ktorej sa zakladá celkový rozvoj osobnosti človeka. Na základe svojho výskumu rozpracoval veľmi zaujímavú terapiu. Hoci môžeme považovať jeho pohľad za trochu jednostranný, je v ňom pre nás mnoho podnetného.

-Väčšina rozsiahleho výskumu gestaltických psychológov (nemá to však nič s Gestalt terapiou) na tému Gramatika zrakového vnímania (Kanizsa) je pre nás málo použiteľná. Berú totiž za objekt svojho výskumu „normálnu“ ľudskú bytosť, ktorá vidí „normálne“, abstraktnú a vytrhnutú zo sociálneho a psychologického kontextu. Všetko dobré, čo z ich práce pochádza, možno nájsť v knihe od autora menom L.Ancona (zahŕňa to zásadný objav sakkadických pohybov oka od Yarbusa). K tomuto záveru som došiel po preskúmaní 40-ročného výskumu zraku prečítajúc niekoľko nudných kníh a množstva článkov (alebo ich sumárov) v časopisoch ako Perception (vnímanie) a Visual Research (výskum zraku).

-O trochu viac dôležitá môže byť teória dvoch mozgových hemisfér (ktorá je základom všetkým metód synchronizácie a cvičení mozgu, mozgovej gymnastiky). Táto teória významne ovplyvnila mnoho prístupov v terapii, vrátane „Learning to

see in order to draw“=Naučte sa kresliť (B. Edwards), ktorá môže byť veľmi nápomocná pri znovuzískaní stratených dimenzií zraku (viď v časti Kanály vnímania).

- Výskum svetla, farieb, UVA a UVB a ich účinkov na ľudí odhalil zaujímavé fakty. Napríklad: naše telo vie, že zima sa skončila a že môžeme byť aktívnejší, prebudení, prejavovať svoju sexualitu, atď. a vie to vďaka zvýšenému množstvu svetla a UV lúčov: nevidíme ich síce doslova, ale náš mozog určite áno a to skrz naše oči. Jeden z dôsledkov toho, že prijímame očami viac UV lúčov je, že sa prebudíme z letargie (čo bol dobrý spôsob ako sa naši zvierací predkovia adaptovali na zimu) a dostaneme sa z depresie (ktorá, ako sa zistilo, je veľmi viazaná na ročnú dobu, na zimu a nedostatok svetla).

Ale tejto vlne optimizmu a života môžete ľahko zabrániť, aby sa k vám dostala, môžete vytvoriť podmienky, v ktorých budete náchylní byť ml'andraví, pomalí a depresívni. Ako? Musíte dať medzi svoje oči a svetlo sklo (odfiltruje UV). Buď zostanete v miestnosti za oknom alebo budete nosiť okuliare, akékoľvek: čím viac ich budete nosiť, tým menej budete tolerovať svetlo a takto si vytvoríte bludný kruh. Vidíte, čo z tohto vyplýva? Je mnoho ďalších aspektov, ktoré môžu byť prínosné pre našu prácu (napríklad psychologický význam farieb). Budeme teda ďalej sledovať toto pole výskumu.

- Použitie technických prostriedkov na zistenie stavu oka a porozumenie tomu, ako funguje, môže byť užitočné v prípade, že chceme pracovať viac terapeuticky/medicínsky zameraným spôsobom. Tieto spôsoby či metódy sú však obýčajne veľmi drahé a poskytujú málo výsledkov.

- Z oficiálnej vedeckej arény sú to len behaviorálni optometristi, ktorí pre nás môžu byť prínosní. Zaoberajú sa meraním zraku z každej strany (ako už slovo metrista naznačuje). A títo boli v priebehu svojej práce nútení pripustiť, že psychologické stavy majú vplyv na zrak. Študovali stres a odpoveď naň, obzvlášť antagonizmus sympatetického a parasympatetického nervového systému. Ich výsledky sa v mnohom zhodujú s výsledkami a prístupom bioenergetiky (viď nižšie) a pomáhajú pochopiť veľa detailov. Ich výskum tiež priniesol podporu alebo naopak vyvrátil niektoré aspekty Batesovej metódy. Im samotným to umožnilo lepšie používať (alebo nepoužívať) okuliare či šošovky a vytvoriť cvičenia na nápravu zraku, ktoré sú ale odlišné od Batesových.

Optometrická literatúra môže byť pre nás zaujímavá (aj keď sa, prirodzene, ťažko číta) a niektorí z optometristov sú relatívne otvorení voči prínosom z našej strany,

hoci oficiálni zástupcovia „American Association“ (americký optometrický spolok) oficiálne vždy Batesa a jeho nasledovníkov zaznávali, dokonca proti nim postupovali v súdnych procesoch. Keďže sú behaviorálni optometriсти väčšinou zároveň aj optikmi, udržiavanie dobrých vzťahov s nimi môže byť nápomocné.

Prirodzene, nie je všetko ružové: väčšina z nich nemá holistický prístup. Dávajú veľký dôraz na vedu, pokrokové prístroje ana seba, a nie až tak na úroveň vedomia svojich klientov...

-Veda, vedecké časopisy, skvelí výskumníci, nové optické prístroje... Ich prínos je obrovský, človeka to ľahko očarí a môže sa v tom stratiť seba samému. Ľahko sa tiež môže stať, že sa začneme až príliš naháňať za slovami, konceptami, myšlienkami, teóriami (viď abstraktizácia myslenia v časti Kanály vnímania).

Bates a vzdelávacie hľadisko

Zlepšovanie zraku bolo dlho synonymum pre Batesovu metódu a naozaj možno povedať, že tá obsahuje jadro celej veci.

To si uvedomujeme ešte viac teraz, keď máme možnosť čítať Batesove pôvodné knihy a časopisy. V protiklade s tým, ako ho pochopili mnohí odborníci, Batesova metóda NIE je založená na cvičeniach, ale na radikálnej zmene každodenných zrakových návykov, ktoré je zložité zmeniť skôr z psychologických než z praktických dôvodov.

Podľa Batesa oko, ktoré prirodzene dobre vidí:

-sa hýbe a nepozerá sa uprene

-je uvoľnené, bez napätia a snahy lepšie vidieť

-je schopné zaostriť bez toho, aby chcelo vidieť celý predmet naraz a rovnako dobre

-podporuje zrakovú pamäť, ktorá potom vedie k jasnému mentálnemu obrazu.

Všetky rôzne časti Batesovej metódy spolu synergicky pracujú a vedú nás späť k prirodzeným zrakovým návykom.

Aj keď Batesova práca bola zameraná hlavne na čítanie a zdá sa, že nedávala veľký dôraz na ďalšie dôležité aspekty zraku ako napríklad schopnosť nasledovať rýchlo sa pohybujúce objekty, jeho technika „swinging“ (kývanie sa z nohy na nohu) a vnímania zdanlivého protismerného pohybu boli výborným nástrojom na vnímanie priestoru. V jeho článkoch sú náznaky, ktoré predznamenávajú neskoršie techniky koordinácie očí a tela pri pohybe, periférne videnie, chápanie očí ako spôsobu kontaktu s druhými ľuďmi. Dnes máme možnosť všetky tieto oblasti rozvinúť a vlastne aj musíme! Taktiež môžeme lepšie rozvinúť umenie videnia v skupine, naopak Bates robil buď individuálne vyučovanie alebo podobnému tomu školskému.

Nemal žiadne informácie (myšlienky, nápady, dáta) z iného zdroja okrem svojho vlastného výskumu a intuície. Medzitým musel tvrdo bojovať, aby zástupcovia oficiálnych optometrických inštitúcií prijali dôkazy o správnosti jeho práce. Bol to osamotený génius, ktorý sa na zrak začal pozerat' holisticky. Pravdou zároveň je, že v jeho metóde je veľmi veľa vecí, čo nemohol vtedy vedieť vysvetliť.

Dôležitý prínos k vzdelávaciemu hľadisku lekcií zlepšovania zraku pochádza tiež z Feldenkraisovej metódy, bioenergetiky, terapie Gestalt, edukačnej kineziológie, NLP, behaviorálnej optometrie (a v menšej miere tiež z disciplín ako Qi Gong, eutónia, rôznych škôl jógy, umeleckých smerov, športového vedenia - coachingu, atď). Každopádne však považujem Batesovu metódu za jadro akéhokoľvek programu prirodzeného zlepšovania zraku.

Práca s telom a vnútornou energiou

Bioenergetika, tak ako ju rozpracoval Wilhelm Reich, ponúka mnoho užitočných poznatkov.

Jedným z nich je, že rôzne charaktery formujú rôzne typy postavy a teda tiež rôzne „oči“ a spôsoby videnia. Lowen definoval šesť hlavných charakterov, typov osobnosti (orálny, schizoidný, masochistický, psychopatický, rigidný a hysterický), ktoré slúžia na pochopenie reakcií ľudí. Tento model môžeme rozšíriť o spôsoby

videnia, ktoré potom nechápeme ako choroby, ale ako súčasť osobnosti, vlastného spôsobu nazerania na život či života samotného (Lowen, Kelly a Shapiro majú veľa čo povedať o očiach; Bernasconi rozpracoval náuku o spojení medzi rôznymi charaktermi človeka a farbami).

V bioenergetike sa podrobne skúmalo prúdenie energie v tele, ako aj bloky, ktoré jej v tom môžu brániť a boli vyvinuté veľmi účinné metódy ako ich odstrániť. Niektoré z týchto metód môžu mať niekedy dramatický dosah na spôsob videnia človeka, doslova aj metaforicky. Aby tieto zmeny boli trvalé, je potrebné, aby boli vnímané ako pozitívne (to opäť zahŕňa prácu s domnienkami) a tiež, aby boli podporené vzdelávaním (a to zahŕňa experimentovanie, cvičenie a všeobecnú podporu od druhých ľudí).

Z bioenergetiky poznáme niekoľko myšlienok, ktoré sú užitočné pre prácu s očami. Jednou z nich je pulzácia. Napríklad dych je pulzácia - nádych a výdych by mali nasledovať prirodzene, ale tento rytmus sa môže narušiť. Ľudia, ktorí chcú ovládať iných, majú tendenciu zdržiavať dych a nikdy poriadne nevydýchnuť (prípady niektorých d'alekozrakých). Ľudia žijúci v strachu majú tendenciu dýchať tak málo a povrchno ako sa len dá (to často platí pre stredne a silno krátkozrakých).

Pulzáciu možno vidieť aj pri očiach, a to medzi aktívnym pozeraním sa (akoby vyjdením von do priestoru za účelom získania alebo odmietnutia niečoho) a pasívnym videním (prijímaním, necháním vonkajšieho vstúpiť dnu), ďalej medzi videním na blízko a do diaľky, medzi sústredením sa na objekt záujmu vedeckým spôsobom alebo rozšírením zrakového poľa ako pri rozjímaní, atď.

Prínosná myšlienka spočíva v tom, že obnovenie pulzácie, voľného pohybu medzi dvoma pólmi prinesie slobodu a možnosť väčšej uvedomelosti (viď vyššie).

Iná myšlienka z tejto oblasti (od H.Laborita), ktorú považujem za užitočnú je takáto: pri stretnutí so stresom (nebezpečenstvom, problémom, čímkoľvek iným), má človek alebo zviera v podstate dve možnosti: útočiť alebo utiecť. Uvažujme teraz takto. Ak vezmete nejaké zviera a vystavíte ho stresu, pričom zabránite obom hore uvedeným možnostiam, rozvinie sa u neho neuróza. To znamená, že sa stále bude snažiť vyriešiť nevyriešiteľný problém pokusmi o útek alebo útok, avšak nie priamo fyzicky. Väčšina týchto nových, niekedy extrémnych stratégií, o ktoré sa pokúsi, nebudú fungovať a môžu byť aj sebadeštruktívne; ale zviera si nemôže pomôcť a musí ich skúsiť tak či tak.

Ďalší základný inštinkt mláďat a detí, ktorému podliehajú v situácii, keď sa nedá

robiť nič iné, je: nehýbať sa! V mnohých prípadoch je to účinné, veľa predátorov nevidí svoju obeť, ak sa táto nehýbe (možno ste si to už všimli, ak ste pozorovali mačku, keď sleduje pohyblivý predmet: ak ho na chvíľu stratí a v tej chvíli sa predmet nehýbe....už ho nemôže nájsť).

Nakoniec je tu ešte štvrtá odpoveď, ktorou môžeme reagovať na pozitívny stres: ísť na vec, ísť do toho! Je to ako vzrušenie, ktoré má loviace zviera pri naháňaní koristi, je to prirodzená odpoveď na to, čo je pre nás atraktívne a prináša nám radosť, odmenu, atď.

Rovnako ako zvieratá by sme mali byť schopní odpovedať podľa situácie spomenutými štyrmi základnými reakciami, ale...všetko naše vzdelanie je stavané tak, že potláča túto prirodzenú odpoveď; naša škola, napríklad, nám bráni v nasledovaní toho, čo je pre nás zábavné, bráni nám ale aj v úteku (nielenže nie je dovolené blúdiť mysl'ou, kde chceme, ale dokonca sa nemôžeme ani pozerat' von z okna!). Prirodzene tiež, nemôžeme ani fyzicky bojovať proti učiteľom.

Takže, ak je stresu príliš veľa, môžeme si prívodiť krátkozrakosť ako spôsob znehybnenia a stiahnutia sa, úteku do vnútra, do seba samých alebo naopak ďalekozrakosť (s rýchlymi pátrajúcimi pohľadmi, skáčucimi sem a tam) ako spôsob úteku von a stavu pripravenosti na „boj“. Krátkozraké dieťa sa časom stane poslušným žiakom s malou predstavivosťou. Ďalekozraké dieťa je všeobecne lenivý žiak, ale v každej situácii s pripravenou odpoveďou, je živé a „kreatívne“ a tak všeobecne bez ťažkostí prechádza školou.

Vyzerá to teda tak, že by bolo skvelé, ak by sme sa pokúsili získať a prežiť naše stratené schopnosti. Krátkozrakí ľudia sa môžu od života naučiť trochu bojovať: asi tak, ako sú napríklad ochotní popasovať sa so zložitým textom alebo intelektuálnym problémom. Krátkozrakí ľudia majú zároveň tendenciu považovať útek za veľmi zahanbujúcu možnosť; tiež môžu byť hlboko vnútri presvedčení, že nič dobré nemôže vzísť z robenia vecí len tak pre radosť a zábavu. Pre ďalekozrakých ľudí je zas ničnerobenie, jednoducho bytie len tak, bez úniku alebo boja, strašné ako smrť a dokonca, aj keď aktívne nasledujú svoj cieľ a robia to, čo ich baví, môžu v poslednej chvíli od toho ujsť.

Pre nás z tohto vyplýva, že ak by sme mali bohatší výber možností ako reagovať, nepotrebovali by sme už naše komplikované očné stratégie. Naša krátkozrakosť, astigmatizmus, škúlenie, ďalekozrakosť by sa potom stali obranou či prispôbením, ktoré už viac nepotrebujeme.

Bioenergetika sa veľmi rozvinula v smere, ktorý umožňuje ľuďom prežívať ich stratené schopnosti a pocity pomocou vyjadrenia sa pohybom či hrou (to zahŕňa vyjadrenie emócií ako strach, hnev, nežnosť a ďalších prirodzených pocitov, ktoré boli potlačené).

V skutočnosti existuje ešte piaty spôsob ako odpovedať na situácie, okrem štyroch vyššie spomenutých, a to odpovedať adekvátne namiesto reagovania pod stresom a berúc vec s nadhľadom, uvažovať, čo si situácia vyžaduje, aké sú naše vlastné potreby, hodnotiac relatívnu dôležitosť našich cieľov, atď. Toto nás privádza mimo rozsah terapie ako takej a má to veľa spoločného s uvedomenosťou a meditáciou všeobecne a s tým, čo nazývame uvoľnené, pokojné videnie.

Kanály vnímania

Prijímame podnety z okolia, vnímame svet okolo nás, rozmyšľame o ňom, vytvárame si naše myšlienky vďaka informáciám z rôznych zmyslov. Tých máme viacero, ale hlavné sú: zrak, sluch, hmat (ten zahŕňa propriocepciu čiže „polohocit“, vnímanie tepla, štruktúry povrchu predmetov, típnutia a tiež kinestéziu, čiže vnímanie pohybu v priestore, kde patrí tiež zmysel rovnováhy tela), čuch a chuť. V našej spoločnosti je zrak ďaleko najdominantnejší, ale nie je to tak u každého človeka (a nie vo všetkých spoločnostiach). Mnoho ľudí nemyslí v obrazoch, ale pomocou zvukov. A ďalší sú viac zameraní na hmat. Dovoľte mi uviesť jeden príklad:

Ak sa niekto učí masírovať, „zrakový“ človek sa bude učiť pozeraním sa, „sluchový“ počúvaním a „hmatový“ bude napodobňovať pohyby a skúšať ich rukami. Ak budú niečo opisovať, zvolia tiež rôzne slová. Zrakom sa orientujúci budú voliť výrazy ako: „Ja to vidím tak...“; sluchom sa orientujúci: „to znie zle“, hmatom sa orientujúci dá prednosť výrazom ako: „toto ma fakt neberie, nemá to ťah.“

Ďalej je tu ešte možnosť, že ľudia strácajú viac a viac kontakt so svojimi zmyslami a okolitým svetom a stávajú sa abstraktnými. Takíto ľudia rozprávajú „intelektuálne“, používajú málo alebo žiadne slová z priamej skúsenosti, zo svojich zmyslov. Budú si myslieť, že „vedia“ veľa o masáži, pretože o nej čítali.

Na týchto základoch vytvorili Waszlawicz a Arnold Mindell pomocou NLP (Neuro linguistické programovanie) mnoho praktických metód.

Tu mi dovoľte pohrať sa trochu s týmito myšlienkami. Prvá otázka, čo mi napadá:

-Sú ľudia so zrakovými problémami podobní nevidomým? Môžeme ich považovať za poloslepých? (Ak takto uvažujeme, znamenalo by to, že nazývame zrakové problémy chorobou, podobnou slepote, ale menej závažnou).

Prekvapujúca odpoveď znie: vôbec nie! Ľudia so zrakovými problémami sú veľmi silno zrakovo orientovaní a majú sklon strácať vnímavosť sluchu (žiadne hudobné schopnosti, neschopnosť „čítať“ zmeny v tóne a rytme hlasu), majú horšiu koordináciu pohybu a málo si všimajú signály prichádzajúce z ich tela. Slepí ľudia, naopak, majú veľmi dobre vyvinutý sluch, rozlišujú a vedia rozpoznať charakter zvukov, ich vzdialenosť a smer. Dokonca môžu cítiť prítomnosť prekážok na diaľku vďaka vynikajúco vyvinutému hmatovému zmyslu.

-OK, uviedli sme, že ľudia so zrakovými problémami majú sklon byť zvlášť jednostranní, závislí len na zraku. A čo má byť?

Takýto stav jednostrannosti má však svoje následky. Podrobne sa tým zaoberal E.J.Berendt. Medzi iným, spoliehanie sa len na zrak prináša pocit hlbokého oddelenia, a to medzi mnou, ako vnímajúcou bytosťou a vonkajším svetom, a medzi vecami a javmi navzájom, ktoré vnímam. To spätne prináša dualistické postoje ako človek verzus príroda, vedie to k odlúďstenej vede a chladnému vedeckému mysleniu (pocitu oddelenosti od prírody). Rozum je živý podnetmi, srdce nie. Zmysel vecí sa príliš zužuje len na príčiny a dôvody, účely. To otvára dvere ďalšiemu kroku straty kontaktu k celku: k abstraktizácii, strate vnímania sveta skrz vlastnú skúsenosť. Zmysel sa nachádza stále viac v slovách a abstraktných konceptoch, ktoré sa ešte navzájom podporujú.

A toto je presne to, čo sa deje ľuďom so zrakovými problémami: zo silnej zrakovej orientácie môžu ľahšie sklznúť do abstraktného vnímania sveta. Postupne títo ľudia strácajú zmysel pre určité detaily a určité schopnosti vlastného zraku a stále menej a menej myslia v obrazoch a naopak, stále viac sa ich myslenie organizuje okolo sekvencií slov.

Pre prácu so skupinou na kurze zlepšovania zraku z toho vyplýva:

1)Učiť sa používať iné zmysly je dôležité (počúvať so zatvorenými očami, uvedomovať si svoje telo, pohyb). Toto prináša autentickejší pocit zo života (láska, tanec, hudba, poézia) a rozvíja intuitívne a tvorivé myslenie.

2)Je dôležité, aby sme boli schopní koordinovať zmysly („zachyt' zvuk auta, odhadni jeho vzdialenosť a rýchlosť, otoč hlavu a oči, rýchlym pohľadom zachyt' ďalšie potrebné informácie a včas odskoč z cesty!“)

3)Zrakovo orientovaní ľudia tiež potrebujú opätovne získať a prepojiť všetky súčasti svojho zraku (môžete ich tiež nazvať dimenzie zraku, alebo Gestalt), ktoré majú inak tendenciu nespoločovať.

Mnoho terapií je založených na integrácii zmyslov, „kanálov vnímania“. To isté platí pre niektoré meditačné techniky. Dajú sa použiť pri práci s očami, ale je tu niekoľko detailov, na ktoré treba dať pozor. Dovoľte mi uviesť príklad, ktorý je zrejmý pre každého učiteľa zlepšovania zraku: tanec nebude fungovať ako spôsob integrácie, pokiaľ bude s okuliarmi. Nedostatok periférneho (bočného) videnia spôsobí, že sa môžu vyskytnúť drobné nehody ako je narážanie do druhých okolo. Človek bude mať potom sklon nehýbať sa z miesta, nepoužívať ruky (ramená) a nohy a možno dokonca ani počúvať hudbu. Naopak, on/ona sa bude obzvlášť namáhať vidieť, sledujúc pri tom druhých okolo seba.

Zmena názorov a domnienok

-mám malý vplyv na svoj život. Náhody, iní ľudia a dokonca moje podvedomie rozhodujú o 90 % môjho života.

-moje telo je slabé a náchylné na choroby a nehody. Neustále musí byť chránené.

-život je plný tráum. Každá veľká zmena, ako napríklad pôrod, na mne zanecháva následky a trvalé jazvy na mojom živote.

-život je utrpenie. Musíme byť odolní a schopní napredovať.

-život je súťaž. Len víťazstvo má zmysel.

-život sú peniaze. Buď ich mám alebo som nikto, nič neznamenám.

-nemôžem sa spoľahnúť na svoje pocity, sú klamlivé.

-nemôžem si dôverovať. Je vo mne niečo od základu nesprávne (snáď v mojich génoch) alebo jednoducho nemám šťastie.

-nemôžem dôverovať ľuďom, budú ma podvádzať. Tak či tak ich nemôžem ovládať a nemôžem zabrániť tomu, aby mali nado mnou moc.

Vyššie uvedené názory, vo väčšej či menšej miere, sú vlastné nám všetkým. Zdedili sme ich od svojich rodičov, získali ich pri výchove alebo sme si ich vyvodili z našich skúseností. Netreba snáď ani spomenúť, že vyjadrujú veľmi „koncentrovaný“ pohľad (zameraný, vážny), kde sa berie do úvahy len jeden aspekt udalosti a ten je potom premietnutý na udalosť celú. Tieto názory sú teda veľmi jednostranné.

Keď pracujete s ľuďmi so zrakovými problémami, sprevádza vás neustály pocit, že sú nezvyčajne silno zovretí niektorými svojimi názormi: aby nad nimi popremýšľali, prehodnotili ich a zmenili, to im pripadá ako nemožné (ak nie nemorálne)! Možné vysvetlenie, prečo je to pre nich také ťažké, sa ponúka také, že ich názory boli dlhodobo posilňované opakovanými silnými a významnými zážitkami. Zdajú sa teda byť ako zjavená pravda, ako niečo cenné a hodné zachovania. V skutočnosti sú však pravdepodobne výsledkom nedorozumenia a nesprávnej interpretácie.

Pozrime sa na to, čo sa často deje dieťaťu v škole. Bude to prototyp rozvoja krátkozrakosti.

Keď je dieťa vystavené novej situácii (akejkoľvek novej situácii), môže sa dostať, vo väčšej či menšej miere, do stresu. Ten bude ešte silnejší, ak cíti, že sa od neho niečo očakáva, že jeho rodičia očakávajú, že mu to v škole „pôjde“; ak cíti, že množstvo lásky a prijatia, ktoré dostane od rodičov, závisí na jeho „výsledkoch“.

V škole sa musí naučiť veľa nových, pred tým neznámych pojmov a hlavne čítať, čo je špeciálna zakovú schopnosť. Predstavte si seba ako malé dieťa v prvej triede: ste opäť a opäť nútení sústrediť sa na tie neznáme znaky, ktoré nevyzerajú práve priateľsky. Ďalej je tu tabuľa, na ktorú sa nemusíte radi pozerat' a možno aj učiteľ vám nie je práve sympatický. Ak ste v strese (pretože, napríklad, nerozumiete, nudíte sa atď.), môžete sa pokúsiť uniknúť tak, že budete mysl'ou neprítomní,

budete rozprávať, pozerat' sa z okna alebo dokonca bude pre vás spôsob úniku spánok. Ale keď sa vás opýtajú priamo, uniknúť nemôžete: „Teraz čítaj, čo je na tabuli!“ A vy zistíte, že sa cítite ako paralyzovaní (znehyniete) a váš zrak bude nejasný (pretože aj vaše oči sú ako paralyzované).

Keď si učitelia na vás všimnú tieto prejavy, zvyknú urobiť jedno: posadia vás dopredu, aby vás mali priamo na očiach. Teraz je pre vás únik skutočne ťažký, môžete robiť len to, čo chcú oni (nemôžete utiecť, útočiť, ísť za tým, čo vás bavi; môžete sa len prispôbiť alebo znehynieť). Aj keď i tu je ešte veľmi, veľmi (pozn.: dva krát veľmi, nie je to preklep) úzky priestor pre únik na mentálnej úrovni; práve preto, že vidíte rozmazane, vaša myseľ nie je úplne ovládaná tým, čo je pred vami.

Ak si nájdete spôsob ako sa prispôbiť alebo vyvážiť stres a urobíte to rýchlo, stres sa zmenší na zvládnuťnú mieru. Ale môže sa tiež stať, že váš stres sa zväčší (lebo ste teraz bližšie k učiteľovi, napríklad). Potom sa môže stať, že jednak znehyniete a stiahnete sa do seba a tiež váš zrak bude opäť nejasný (toto je prvé štádium krátkozrakosti, priamo spojené so stresovou situáciou). Teraz sa bude dráma vyvíjať určeným smerom. Učiteľ si začne robiť starosti (a vy to budete cítiť), navrhne/zariadi pre vás preskúšanie zraku a oznámi to vašim rodičom. Vaši rodičia sa budú tiež obávať (a to tiež celkom dobre pocítite). Zakrádajúci sa pocit, že s vami nie je niečo v poriadku (čo sa už začalo s vašimi neúspechmi pri učení a nespokojnosťou rodičov), sa teraz stáva istotou. Do času preskúšania zraku ste už naozaj v strese a váš zrak je zreteľne zlý. Potom príde výsledok:

„Áno, niečo nie je s vami v poriadku, hlavne s vašimi očami“, veľká pravda číslo jedna.

„Nič (takmer) s tým nemôžete robiť“ (č.2).

„Je však možné to napraviť - okuliarmi“ (č.3).

„Pretože vidieť ostro (t.j. čítať znaky zo vzdialenosti 3m), je niečo dramaticky dôležité“ (č.4).

Teraz dávajte pozor, pretože je možné, že ak ste prešli takouto skúsenosťou, vytesnili ste niektoré svoje spomienky.

Po tom, čo vám dali okuliare, vidíte na tabuľu ostro aj keď ste v strese. Čo sa tým dosiahlo? Z vášho vlastného uhla pohľadu nič: keď ste v strese, ste v strese; nešťastie je nešťastie, či vidíte ostro alebo rozmazane. Niet už možnosti úniku (a už nikdy viac nebude)! A to je veľká, absolútna pravda č.5. (viď v časti „Práca s telom a vnútorná energia“ únik ako základná reakcia na stres).

Z ich uhla pohľadu sa to ale vyvíja uspokojujúco: neskutočne sa im uľavilo! (Tiež preto, že hlboko vo vnútri mali podozrenie, že by to mohla byť ich chyba). Našli vinníka (vaše oči) a našli riešenie (okuliare pre vás) na svoj problém. Zmenia teda aj svoj postoj k vám: vaše ťažkosti (v škole) neboli nakoniec tak úplne vaša chyba (ale chyba vašich očí) a budú vás mať zase radi - aj rodičia, aj učitelia. Už zas môžete čítať z tabule, takže pre nich ste úplne OK.

Znamená to, že opäť máte nádej. Ak chcete, aby s vami boli ľudia spokojní, aby vás prijali, už viete, čo treba robiť: učiť sa, vidieť stále ostro, nezávisle na vašich pocitoch (postupom času sa bolesť z jasného videnia pri strese stane nevedomá). Odtiaľto pochádza posadnutosť krátkozrakých vidieť ostro. Ak by ste sami sebe dovolili opäť vidieť rozmazane, predchádzajúce peklo by sa mohlo vrátiť! (všimnite si, do ktorého bodu videnie rozmazane išlo ruka v ruke s „nejasným videním“ = cítením bolesti a nechápaním prečo. Teraz videnie ostro a jasno znamená jednak to, že chápete alebo že veríte, že chápete lepšie svoju situáciu a tiež, že už stále vidíte veľmi dobre). Malé dievča či chlapec veľmi rád prijme okuliare, lebo zázračným spôsobom zmenia celú situáciu s rodičmi a učiteľmi.

Prirodzene, okuliare priniesli tiež negatívne dôsledky. Vzťahy s ostatnými deťmi sa stali zložitejšími: môžu si vás doberať a hrať sa spolu je ťažšie, zvlášť pri behaní, hraní sa s loptou, atď. Zistíte, že ste pomalší, máte horšie priestorové vnímanie a koordináciu, ste menej obratný, menej atraktívny než iné deti (menej sami sebou, menej prítiažlivý, nemehlo, drevo: čo to spôsobí, keď sa z tohto dieťaťa stane tínedžer?).

Ponúka sa len jedna voľná cesta, kde sa dá uplatniť a tou je učenie sa. A učenie sa znamená čítať, zamerať vaše oči na krátku vzdialenosť po dlhý čas, deň za dňom ich trénovať na pozeranie nablízko, na plochu s dvoma rozmermi, zmenšiť ich zrakové pole, uprene a sústredene zamerať svoj pohľad. Toto časom spôsobí zmenu vašich očí: očné gule budú podlhovastejšie a tak sa krátkozrakosť stane aj fyzickou vlastnosťou očí.

Ak nútíte svoje oči adaptovať sa na zaostrovanie na blízko, robíte tým niečo, čo vám prináša istú (nepriamu) odmenu. Naopak ale, v iných oblastiach či situáciách života sa cítite stále menej schopní, kompetentní. Preto môžeme hovoriť o krátkozrakosti ako o rade rozhodnutí, založených na hlboko zakorenených domnienkach, názoroch, kde každý nový názor posilňuje ten predchádzajúci, starší.

Pôvodná domnienka, že niečo s vami nie je v poriadku sa teraz stala skutočnosťou vďaka rokom prispôsobovania sa. Teraz ste v mnohých ohľadoch menej schopní, menejcenní (presne vo všetkých aspektoch používania vášho zraku, ktorých ste sa vzdali). Ak si to uvedomíte, môže to byť dvojnásobne bolestivé, lebo by to znamenalo zradiť svoje pôvodné rozhodnutie (byť dobré dieťa a robiť radosť rodičom) a všetky naň nadväzujúce. Takže je pre vás lepšie, ak to potlačíte a prestanete si to uvedomovať, stane sa to pre vás nevedomým. Z času na čas sa to prejaví ako tvrdohlavosť, negativizmus, potreba uznania, atď.

Cesta rozvoja ďalekozrakosti u detí je iná a nebudem ju tu podrobne rozoberať. Tieto sa budú od samého začiatku pokúšať nájsť cestu ako uniknúť (neučiť sa, klamať, občas rebelovať). A preto aj ich presvedčenia, domnienky budú iné. Tiež je možné, že u mnohých detí zostane ďalekozrakovosť nepovšimnutá.

Pracovať na domnienkach, silno zakorenených názoroch je dnes ľahšie než v minulosti. Veľa techník priniesli Gestalt, Primárna terapia, NLP a iné (medzi nimi aj kineziológia). Zo všetkých týchto oblastí, nevediac o prirodzenom zlepšovaní zraku, sa z času na čas objavujú správy o jeho zlepšení. Ale, ako som sa pokúsil ukázať vyššie, v prípade zraku sú roviny vnútorných presvedčení komplexné. Pre všetky spomenuté disciplíny by teda bolo užitočné, keby integrovali vo svojich postupoch skúsenosti učiteľov zlepšovania zraku.

Kontakty a očné kontakty

Oči nám umožňujú stretnúť sa s realitou okolo nás, odtrhnúť sa od nej, uniknúť jej, agresívne sa voči nej postaviť, privítať ju, pohrúžiť sa do nej, splynúť s ňou, poprieť ju, atď. Všetky tieto vzťahy sa môžu prejavovať v osobitnom spôsobe videnia: pozerania sa, zízania, letného prechádzania zrakom, atď. Niektoré z nich môžu vyžadovať dlhšie prispôsobovanie sa očí a potom spôsobia to, čo nazývame zrakové problémy (a snáď by sa mohli výstižnejšie nazývať ustálené štýly zraku). Do styku s realitou sa môžeme dostať aj inými zmyslami (kapitola na túto tému je rozpísaná vyššie).

Očný kontakt s druhými ľudskými bytosťami je dôležitou súčasťou nášho zraku. Napokon, bola to naša prvá zraková skúsenosť: oči našej matky boli to prvé, čo sme boli schopní rozlíšiť od okolia. A tieto boli takmer vždy spojené s kŕmením a telesným kontaktom. Tiež boli samé o sebe svojím spôsobom výživou, vyjadrujúc

prijatie a pocit, že všetko je správne a v poriadku.

Prirodzene, toto sa môže narušiť. Matka nemusí byť schopná vyjadriť a odovzdávať lásku: možno nemôže byť pri vás a dotýkať sa vás, keď to potrebujete, alebo vás nemôže dojsť alebo, aj keď to robí, nemá to rada (a to pocítite) alebo sa na vás nepozera či sa pozerá neláskavým pohľadom. Ak sa niečo z toho stane, vkradnú sa pochybnosti; vzniká prekážka, niečo nie je v poriadku: buď som to ja alebo svet okolo (t.j. mama). Väčšinou je pre deti logickejšie domnievať sa, že niečo v neporiadku je s nimi.

Neskôr pribudnú ďalšie očné kontakty, hlavne s dospelými (otec, príbuzní, učitelia) a z pôvodného ne-kontaktu s maminými očami sa môžu vyvinúť dve možnosti očného kontaktu (a myslím tým aj všeobecne vzťahu k svetu prostredníctvom očí): ja proti nim a oni proti mne. Prvý spôsob zahŕňa postoj pripravenosti na útok/útek a sklon hodnotiť a premietat' svoje negatívne pocity na druhých a tiež ťažkosť vidieť nablízko okolo seba (hlboko vnútri stále viem, že som to ja, kto nie je v poriadku a nechcem to vidieť). Toto sa môže rozvinúť do ďalekozrakosti. Postoj Oni proti mne prináša nesmelosť, plachosť pri stretnutí s druhými, vzťahovačnosť a ustupovanie, a toto všetko platí tiež o zraku. Môže to viesť ku krátkozrakosti. Netreba už hovoriť, že oba postoje sú príliš jednostranne zamerané, krajné póly nazerania na realitu.

Ak nasledujeme tento prístup, naša úloha bude znovu nadobudnúť postoj ja a oni: na začiatku to znamená jednoducho uvoľniť sa, keď sa pozeráme do očí druhého človeka (uvedomujúc si, že tu môžu byť prítomné strachy a projekcie). Potom, keď sme uvoľnení, môže prísť pocit jednoty, komunikácia a vzájomná podpora. Odložíme svoje masky, vzdáme sa svojich projekcií, akoby sme sa stávali nahými a dovoľíme sebe samým vidieť a byť videní.

Ďalším krokom je otvorenie sa a prijatie celej pestrosti vnemov, pričom v strede našej pozornosti stále zostávajú oči druhého človeka. Toto nám môže pomôcť zmeniť nielen spôsob ako sa pozeráme na druhých (pričom sa zlepšuje náš vlastný zrak), ale môže to otvoriť aj dvere láske a meditácii.

Nemusím ani hovoriť, že ak sú v tomto procese stále prítomné okuliare, nemôže byť o skutočnom zrakovom kontakte reč... (a niektorí ľudia sú takí závislí na svojich okuliaroch presne z toho dôvodu, že si myslia, že potrebujú ochranu pred zrakovým kontaktom).

Obzvlášť jeden zrakový problém veľmi súvisí s kontaktom/nekontaktom: presbyopia. Všeobecne sa považuje za niečo, čo sa musí stať každému v istom veku. (a aj sa nazýva ďalekozrakosťou vyššieho veku). Ľudia si ju uvedomia pri zistení, že už neprečítajú malé písmená na krátku vzdialenosť. „Starnem; musím sa tomu prispôbiť a zohnať si okuliare: stane sa to predsa všetkým, je to prirodzený proces a ja s tým nič nenarobím“. Verím tomu, že to, čo sa v skutočnosti ľuďom deje, je ich neochota vidieť čokoľvek, čo je príliš blízko nich. Inými slovami: chcú si udržať svet od tela, nechcú sa už doň zapájať, hlavne emocionálne. Nechcú už zažívať riziká, emócie, chcú mať pokoj, lípnúť na tom, čo už v živote dosiahli a čomu sa celý život oddali a nestrácať energiu pre niečo, čo nie je podstatné: už žiadna hudba, už žiadne hranie sa, žiadny hluk, žiadna láska, atď. Vnímam tieto postoje ako výsledok dlhotrvajúceho spoločenského prispôbovania sa. Sú to roky a roky podriaďovania sa vo všetkých aspektoch života názorom zameraným na cieľ a výkon a proti všetkému, čo nie je racionálne (t.z.: ide tu o zdôrazňovanie, vyzdvihovanie významu myslenia na úkor všetkého ostatného). Do 40-teho roku života sme rigidní, nehybní, sme „starí“. Síce sa sťažujeme na starnutie, ale všetkými našimi postojmi a rozhodnutiami k nemu smerujeme. A tak prekážky, ktoré stavíme medzi seba a svet sa stávajú stále rigidnejšími (rovnako ako naše oči a náš uprený nehybný pohľad).

Toto chladné uprené pozeranie sa do očí druhého človeka bez žiadneho skutočného kontaktu sa považuje za „správny“ spôsob, ako konať vo svete biznisu a ako sa vôbec správať k druhým. Najčastejšie sa s ním stretáme vo veľkých mestách a v „rozvinutých“ krajinách (ako USA).

Skutočný očný kontakt môže pomôcť rozbiť tieto bariéry; skutočný očný kontakt znamená otvoriť svoje srdce a schopnosť dotýkať sa (kontaktovať sa) a nechať sa dotýkať druhými. To nás môže spojiť so životom, existenciou. A to znamená, že naša presbyopia sa pomaly stratí, ustúpi po tom, ako vrátíme život, lásku a smiech späť do svojich očí.

Láska a vzťahy

Všetci používame slová ako láska, vzťah, vzájomné kontakty, pričom sa domnievame, že máme na mysli to isté. V skutočnosti však tieto významy majú rôzne odtiene v závislosti od kultúry, povahy človeka alebo „uhla pohľadu“. Dovoľte mi uviesť isté sklony správania sa spojené s hlavnými zrakovými problémami (krátko- a ďalekozrakosťou; čo sa presbyopie týka, je možné tieto sklony vyvodiť z toho, čo bolo práve povedané vyššie).

Ďalekozrakí ľudia nevidia dobre na blízko. To znamená, že bude pre nich ťažké vidieť ich milovaných partnerov, spoznať a prijať ich osobité vlastnosti, ich osobnosť, individualitu. Ich oči a myseľ sa neustále presúvajú ďaleko preč: sú očarení vecami a nápadmi pokým sú vzdialené, ale potom ich nevedia naozaj uchopiť. Takže majú sklón zamilovať sa skôr do predstavy, ktorú majú o človeku, než do skutočného človeka. Z pozitívneho hľadiska môžu títo ľudia priniesť do vzťahu veľa vzrušenia, fantázie a zmeny. Ale hĺbka vzájomného intímneho spojenia bude pre nich problém: nie sú schopní zamerať sa na nič po dlhší čas a o to menej na dôvernosť, vzájomnú intimitu (t.j. bytie a videnie sa navzájom z blízkej vzdialenosti). Často ich to láka uniknúť k inému objektu záujmu: flirtovanie sa môže stať u ďalekozrakého človeka bežným prejavom .

Protikladný charakter, krátkozraký človek, bude mať tendenciu brať veci príliš vážne, často až dramaticky. On/ona bude mať zo začiatku ťažkosti vytvoriť vzťah s partnerom. Doslova totiž nevidia niekoho, pokým nie je blízko. Potom môže nasledovať veľa nesmelosti a nedôvery, pokusov vyhnúť sa emóciám a zostať racionálnym (udržať bariéru okuliarov medzi nimi a druhým človekom), ale zároveň môže byť prítomné aj silné zameranie sa na druhého.

Môžete mať pocit, že veľa od vás očakávajú, že ste v strede ich pozornosti a že čokoľvek urobíte, bude mať na nich veľký dosah. Krátkozrakí sa na vás pozerajú uprene: udržiavajú neustály očný kontakt, bez žmurkania a výrazného prejavu; majú dosť tvrdý pohľad: môžete mať pocit, že vás skúmajú a posudzujú, čo je často aj pravda (snažia sa pochopiť, či vám môžu dôverovať alebo nie a neľahko nájdu konečnú odpoveď. Hlboko vnútri neveria, že môžu byť hodní záujmu kohokoľvek). Dokonca aj keď sa vo vzťahu rozvinie láska, tieto charakteristiky zostanú – sústredene sa pohľadom zameriavajú, uprene pozerajú (nikdy si vami nie sú istí: a to vás môže dosť rozčuľovať!).

Všetky tieto postoje ich robia vcelku monogamnými a intimita vo vzťahu je možná. Sú dobrí vo videní detailov a toho, čo je blízko, a tak sa dozvedia mnoho vecí o svojich partneroch a o svojich vzťahoch s nimi. To môže pomôcť vzťahu rásť. Aj tak však budú mať krátkozrakí sklón byť vlastnícki: ich svet tvoria vzťahy ja/ty (často ty verzus ja), pričom oni sú na okraji. Jednoducho nemôžu pochopiť, že zároveň môžete mať aj iné záujmy a ak to aj pochopia, potom si myslia, že ich osobe nevenujete dosť pozornosti a nemali by ste sa svojim záujmom venovať.

Majú ťažkosti riešiť problémy, ktoré zahŕňajú tretiu stranu: aby som uviedol príklad, žena pozná svojho muža a pozná svojho syna, ale nevidí vzťah medzi otcom a synom, pretože to znamená vidieť dva objekty naraz a to je pre ňu ťažké.

Z tohto istého dôvodu bude krátkozraký človek vyzerat' žiarlivo, často bude ťahať

svojho partnera preč od skupiny priateľov: on/ona nevidí skupinu, nevidí (nerozumie) láske a priateľstvu, keď sú rozptýlené (ako v skupine): to by vyžadovalo šírku pohľadu ako priameho opaku sústredeného pohľadu, ktorý tvorí základný postoj krátkozrakého človeka.

Skupina však môže mať pre krátkozrakých ľudí obrovský význam. V terapii môže skupina vytvoriť oporu a uznanie, ktoré pomáha zmeniť staré negatívne predstavy o sebe. Krátkozrakí však budú mať sklon nevidieť tieto veci (podporu a uznanie od skupiny), keď sa im dejú. Preto sa môžu občas zdať vzdorovití a nevďační voči iným členom skupiny, lipnúc na svojom trápení, keď sa na nich leje množstvo lásky. Z hľadiska jednej úrovne sa to dá vysvetliť tým, ako ťažko veria tomu, že druhí ich naozaj môžu milovať a vážiť si ich, ale z inej úrovne to je ich priama neschopnosť túto lásku doslova vidieť. Potrebujú, aby ich viedli a povzbudzovali, aby vnímali veci, ktoré sú ďaleko a okolo nich.

"Externé" liečebné prostriedky

Je mnoho oblastí, disciplín, ktoré pracujú na očiach (ako protiklad práce s očami) a ktoré nám môžu byť veľmi užitočné. Prvá je priama manipulácia s nimi: Rebalancing a ďalšie masážne techniky môžu priamo pôsobiť na svaly okolo očí. Tieto techniky môžu tiež zmeniť postoj (telesný) človeka, pričom spôsobia zmenu v zraku: štatisticky je dokázaný vzťah medzi postojom tela a zrakovými problémami. Krátkozrakosť je často spojená s predklonom, zhrbením, naopak je to u ďalekozrakosti. Rozdiely v ostrosti zraku medzi jedným a druhým okom súvisia často s hlavou naklonenou do jednej strany, atď.

Kraniosakrálna terapia môže vyvolať zmeny v pozícii a spojení kostí, nervov a šliach v lebke. Práca s chrbticou (chiropraktici, osteopati) tiež môže prispieť ku zmene postoja, lepšiemu fungovaniu nervov, atď. Všetky tieto techniky môžu rovnako zmeniť mentálny postoj: uvoľnenosť verus úzkosť, napríklad.

Ja osobne sa zaoberám so „Sensage“, typom masáže príbuznej Rebalancingu (v preklade Navrátenie do rovnováhy) a dosiahol som u svojich klientov dramatické výsledky zlepšenia zraku vďaka uvoľneniu a zvýšenému sebahodnoteniu, ktoré masáž priniesla. Akupunktúra, kolorpunktúra, shiatsu, reflexológia a mikromasáž môžu ovplyvniť tok energie do očí (to isté sa dá dosiahnuť pravidelnou masážou bodov vzťahujúcich sa k očiam).

Je dôležité, aby všetky tieto vonkajšie zmeny boli spojené s rastom uvedomelosti (viď vyššie). Inak sa ich pozitívny vplyv rýchlo stratí, nestanú sa naozaj súčasťou nás samých.

To isté platí pre jedlo a jeho správne zloženie. Určitá strava môže prispieť ku krátkozrakosti (príliš veľa cukru a škrobu, málo vlákniny). Avšak nútenie sa do istého (správneho) stravovania tvrdou disciplínou je prístup, ktorý prinesie nepokoj... a žiadnu uvedomelosť. Naopak, uvedomenie si vlastných návykov pri stravovaní a pohnútok, ktoré sú za nimi, môže priniesť vedomú zmenu stravovania sa (prinajmenšom ja to tak vnímam). Teplé či studené obklady, oplachovanie bylinkovými čajmi, vrecká s ryžou (pšenickou), atď., sú tiež pre oči príjemné.

Môžeme využiť všetko, čo prinesie očiam príjemné zážitky a poskytne príležitosť na uvedomenie na rôznych úrovniach (napríklad tieto techniky môžu priniesť myšlienku láskavej starostlivosti o oči a vyniesť na povrch ťažkosti, ktoré jej bránia). Skúšanie a zavádzanie týchto techník v našom prístupe k zlepšovaniu zraku môže byť dobrý nápad.

Na druhej strane, my môžeme naučiť veľa vecí terapeutov, ktorí sa zaoberajú vyššie spomenutými technikami, v prípade, že sa chcú špecificky zamerať na prácu s očami svojich klientov.

Súhrn

Naša práca je zameraná na oči a zrak.

Ale tento uhol pohľadu by nemal spôsobiť, aby sme zostali krátkozrakí (t.j. schopní vidieť len naše obmedzené pole záujmu).

Potrebujeme byť schopní vidieť dod'aleka, všetky možné spôsoby a cesty vývoja.

Niekoľko môže namietat', že takto budeme zameraní príliš na diaľku, my však zároveň stále venujeme veľa pozornosti detailom našej práce, pozeráme sa na ne zblízka.

Tiež je dôležité udržať si pokojný, otvorený pohľad na veci okolo nás: veľa z nich môže byť z iných oblastí, než je náš záujem, môžu nám však vhodne

doplniť naše poznanie. Mali by sme zostať v *kontakte* s ľuďmi z týchto odborov a oblastí, pozerat' sa do očí jeden druhému a dovoliť samým sebe vidieť a byť videní. Toto nazývame *Holistické Videnie*....