



MANUAL D'ULLERES RETICULARS



Joaquim Rodríguez Balart

INDEX

INTRODUCCIÓ.....	1
Com millorar la vista amb l'ajuda de les ulleres reticulars?...	2
Quin és el benefici de les ulleres reticulars?	2
Procés d'adaptació a les ulleres reticulars.....	4
Procés d'adaptació de les ulleres reticulars a l'ordinador, televisió o lectura.....	5
Què fan les ulleres reticulars en el procés d'adaptació a l'ordinador, televisió i lectura?	5
Usar-les com ulleres de sol.	8
Consells i jocs creatius.....	9
On no són adequades?	11
Què fer amb les altres ulleres?	11
Barreres Psico-emocionals que ens impedeixen veure	14

INTRODUCCIÓ

He fet aquest manual amb la intenció de conscienciar la gent sobre la necessitat que tenim de veure la vida a través dels nostres ulls sense ulleres graduades; les ulleres reticulars són només un complement que ens poden ajudar en el camí de la recuperació visual.

Per a mi, el que considero que és el més important per a la vista és la confiança que dipositem en els nostres ulls; en el que veuen i adonar-nos que la vida és per viure-la i sentir-la. Som nosaltres responsables dels nostres ulls i per tant si no veiem bé necessitem una alternativa per veure millor, igual que fem amb altres parts del cos.

Tot el que exposo en aquest manual ve de la meva experiència personal, a més dels meus coneixements com a terapeuta Psico-corporal i educador visual. Aquest manual ho he escrit amb tota la meva força i entusiasme, gràcies a la meva pròpia millora de la vista. Per a qualsevol consulta que tingueu hi ha la pàgina www.vistabona.com en la qual podeu contactar i fer consultes.

Com millorar la vista amb l'ajuda de les ulleres reticulars?

Per entendre el funcionament de les ulleres reticulars dins el procés de recuperació de la visió, hauríem de indagar les actituds que perjudiquen la visió natural dels ulls. Si entenem que a la nit els ulls estan cansats, igual que altres parts del cos i que a més els donem un treball addicional amb la tele, ordinadors i lectura; ens adonarem que cal aturar aquest procés o el més probable és que anem perdent inevitablement la vista. Si a això li afegim el que pot provocar estar en espais amb poca llum i sobretot la tensió que creen les ulleres o lents de contacte (ja que dirigeixen els raigs lluminosos de les vores de la lent cap al centre de la retina de manera que els ulls puguin romandre rígids al centre; en veure tot amb claredat es deteriora a poc a poc l'ull, per la manca de moviment). També crea tensió l'actitud rígida o d'excessiva concentració o dispersió, i un etcètera enorme d'actituds que ens portarien a preguntar-nos vull aturar aquest procés, o no? Si ens situem dins el procés de canviar d'actituds jo aconsellaria fer servir ulleres reticulars, mentre atenem les altres necessitats de l'ull.

Quin és el benefici de les ulleres reticulars?

Com podem veure (els que veuen alguna cosa); aquestes ulleres es componen de petits forats, uns solen ser quadrats, altres hexagonals o rodons, que recullen la llum i la concentren, de manera que entra perpendicularment cap al centre de la retina, la màcula (que és el punt de visió més nítid que tenim a l'ull), la resta de llum és retinguda per l'opacitat entre forats, això fa que sorprenentment, si ens posem les ulleres i estem mínimament relaxats, veurem nítidament. De manera que sense cap tipus d'ulleres no

veuríem tan nítidament. Precisament aquesta manera de veure, William Bates ho deia fixació central, altres per deixar de fixar la mirada, és a dir, quan intentem veure de cop una imatge, no ho vam aconseguir perquè l'ull no pot veure de cop, els ulls necessiten molts moviments per construir una imatge, precisament les ulleres reticulars també t'obliguen a exercitar el moviment ocular, ja que t'obliguen a seguir les paraules o imatges a través dels forats.

Perquè entenguem la importància del moviment en les ulleres, hauríem d'entendre la importància del moviment en l'ull; si us doneu compte, el contrari del moviment ocular és mirada fixa. I Què crea la mirada fixa?, doncs: tensió, rigidesa, pressió ets ... Per entendre-ho millor, imagineu un braç o una cama sempre en una mateixa postura, el resultat és que ni la sang circularia i sortirien tota mena de dolències, fins a ser cròniques. L'ull també necessita oxigen i moviment; igual que altres parts del cos. L'ull necessita fer almenys 60 moviments per segon per construir una imatge nítida (es diu moviment sacàdic); a mesura que aquesta fixació va en augment, els moviments es van reduint, anem necessitant ulleres amb més diòptries i ens acostumem a elles per les exigències de la vida; amb la qual cosa sense adonar-nos limitem el nostre camp de visió i ens costa més obrir-nos al món.

Sincerament penso que aquesta manera de viure que en certa manera ens obliga aquesta societat és fatal per als ulls, i evidentment perjudica la resta del cos i si entrem en la part psicoemocional, ens està deixant petjades bastant profundes. Si no se li dóna més importància als ulls és perquè en part no interessa que obrim els ulls i la societat avança tecnològicament tan ràpid que els ulls no arriben a adaptar-se a aquesta exigència.

La pregunta més important per a mi al respecte és. Som responsables dels nostres ulls? O deixem que s'encarregui aquest sistema d'ells.

Procés d'adaptació a les ulleres reticulars.

Començarem per treure'ns les lents de contacte o les ulleres graduades. Si som conscients que fixem la vista i que al principi de posar-nos les ulleres estenopeiques els ulls estaran obligats a moure i centralitzar la mirada. Si no ho fem correctament, ens adonarem que apareixen les primeres tensions, potser marejos. Això és degut al fet que l'ull no està acostumat al moviment, i aquest canvi crea molèstia. És aquí on hauríem de treure'ns les ulleres reticulars i no començar a usar-les fins al proper dia.

Per fer-ho bé necessitem un procés d'adaptació en el qual un mateix vagi marcant els límits; encara que hi ha gent que necessita que se'ls digui quant de temps ha d'augmentar cada dia l'ús de les ulleres. En aquest cas jo els diria que s'ampliaran 5 minuts més cada dia. Quan arribes a 40 o 50 minuts es considera que l'ull està adaptat a les ulleres. Una cosa molt important en el procés d'adaptació és posar-li molta atenció a la relaxació, ja que en cas contrari podríem veure imatges dobles o lletres sortides. Una manera molt bona de relaxar-se és posar-se les ulleres passejant o assegut sota el sol. També si apareixen lletres o imatges dobles, podem fer-ne tres escombrats (que és com escombrar les lletres o imatges sense necessitat de veure-les bé). Després solen desaparèixer les dobles lletres i imatges.

Procés d'adaptació de les ulleres reticulars a l'ordinador, televisió o lectura.

És molt important que sempre que usem aquestes ulleres estiguem relaxats. Aquest procés és bàsic que ho fem tranquils a casa, o també a la feina si no tenim res més a fer, aconsellaria fer-ho després de la fase d'adaptació a les ulleres reticulars, perquè al principi poden aparèixer ansietats i impaciència sobretot. Perquè això no passi de manera que ens impedeixi avançar, donaré una explicació que em sembla molt coherent: els ulls quan miren la pantalla, la veuen tota de cop, de manera que més o menys veiem tota la pantalla sense moure la mirada, això és el que crea fixació, ja que el moviment ocular es redueix molt, i si a sobre ens vam passar hores amb aquesta tensió la cosa s'agreuja.

Què fan les ulleres reticulars en el procés d'adaptació a l'ordinador, televisió i lectura?

Obliguen a moure la mirada pels diferents punts de la pantalla, és a dir fan que l'ull treballi, per la qual cosa no crea tanta fixació i per tant hi ha menys tensió. Però què passa al principi d'aquest procés d'adaptació a la pantalla? Que la velocitat a la qual estem acostumats a treballar es redueix molt, i això ens pot crear impaciència. Per això dic que es faci el procés d'adaptació a casa tranquil. La impaciència fa perdre la relaxació i sense relaxació no hi ha bona visió amb les ulleres reticulars, és per això important en aquesta primera fase fer les coses amb paciència, sense presses.

Jo aconsello fer-lo més lent fins i tot del que el teu instint et digui, observant bé cada lletra del teclat i amb el ratolí lentament buscar on prémer les tecles, això farà que

comencis a treballar el moviment i la centralització des de la base, és com aprendre a llegir i a escriure. Primer van les vocals, i després les consonants, i amb vocals i consonants construïm paraules. Això és un altre aprenentatge, on comences a crear una nova manera de veure a través d'unes reixetes o forats.

Una cosa molt important és que no ens obsessionem amb les reixetes que sempre estan davant dels ulls, perquè el cervell és molt llest i arriba un punt on uneix totes les reixetes i forma una sola. De fet jo em va passar a vegades força temps a l'ordinador i m'oblido que tinc reixetes davant dels ulls. No t'oblidis que pots veure gràcies a les reixetes, o sigui que intenta acceptar-les. Quan sentim que la paciència que hem tingut es converteix en impaciència, deixem l'ordinador fins al dia següent que el tornes a intentar portar a un ritme lent, amb contacte, encara que pots augmentar una mica la velocitat. També pot ser que et resulti més fàcil, però depèn també del teu estat anímic. El cas és que simplement has d'adaptar-te de manera progressiva i si ho fas amb ganes i contacte (vol dir amb la consciència posada en el que fas), veuràs que en un període de més o menys 15 dies recuperaràs el ritme que tenies anteriorment, i si no és així pren-te el teu temps, ja que cada persona té el seu ritme.

Sobre l'adaptació del televisor aconsello que es miri després del procés d'adaptació de les ulleres, quan ja pots estar 40 o 50 minuts amb les ulleres, encara que també pots fer el procés d'adaptació mirant la tele. Després es necessita estar relaxat i veuràs que a poc a poc el cervell unifica les reixetes de les ulleres i pots mirar la pantalla com una sola reixeta. Una cosa important referent al televisor, és que el fet de portar les ulleres posades, al principi, t'obliga a passejar la mirada per la pantalla perquè puguis definir les escenes. Això és bo perquè t'obliga a donar-li moviment als ulls i va contra

la fixació, fins i tot seria bo que quan ja vegis tota la pantalla de cop no deixis de passejar la mirada per la pantalla i no t'oblidis de parpellejar, això fa lliscar els ulls i relaxa. Això ho hauríem de fer sempre amb o sense ulleres.

Un consell molt important per als quals la situació us obliga a estar moltes hores en una pantalla: Utilitza protectors de la llum blava que transmeten les pantalles. Hi ha unes peces que es poden acoblar a les ulleres reticulars. Les podeu trobar a la pàgina de vistabona.

I sobre l'adaptació a la lectura, seria una mica com l'ordinador, primer fer el procés d'adaptació amb les ulleres, aquí a diferència de l'ordinador es necessita tenir una bona llum, si pot ser natural, i si no de bombetes que imitin la llum natural, com les bombetes d'espectre complet o bombetes incandescents I en darrer cas bombetes prou potents, mínim 83 W que vagin dirigides al llibre. Millor que la llum vingui del costat esquerre. Més tard començar molt lentament veient lletra per lletra; és molt important veure la nitidesa en cada lletra. Sobretot és important cultivar la paciència, ja que la nostra velocitat de lectura anterior és molt superior a la que ens estem adaptant ara. Ens ho hem de prendre com un aprenentatge, com si fos la primera vegada que llegim i prendre-t'ho com un joc. Fins que torni a aparèixer la impaciència, llavors recomano retirar-se fins al pròxim dia, on podem començar ja a llegir paraules senceres. Però sempre amb consciència, i així successivament anar augmentant el ritme, fins a un ritme ja bo. El fet que puguem estar molt de temps mirant la tele, l'ordinador o llegint amb les ulleres reticulars, no vol dir que no ens les tinguem de treure de tant en tant i relaxar la mirada sense fer servir cap tipus d'ulleres, perquè aquestes ulleres no tenen perifèria i la perifèria també és necessària, sobretot per la miopia. De tota manera l'ull mateix ja sap quan està a gust o no; hem de

reconèixer els nostres límits. L'objectiu final d'aquestes ulleres és en la mesura del possible no necessitar-les.

Usar-les com ulleres de sol.

Les ulleres de sol normals tenen una contraindicació tan gran que no les aconsellaria a ningú, (excepte per conduir, esquiar o activitats de velocitat, ja que en aquestes activitats amb les ulleres reticulars els falta la perifèria, i es pot perdre reflexos), i és que les ulleres de sol acostumen a l'ull a llums més tènues, que no són les que necessita l'ull. Això fa que cada vegada que et treus les ulleres hagi més rebuig a la llum natural i et fa més dependent d'elles, l'ull necessita llum natural que és la llum de l'espectre solar. Si li poses davant dels ulls un sol color de l'espectre i a sobre apagat; a l'ull li està deixant amb mancances i això a la llarga perjudica.

Com a alternativa a les ulleres de sol proposo utilitzar aquestes ulleres reticulars, ja que en tenir un 70% d'ombra relaxa molt la vista i en entrar per les reixetes el 30% de llum, és més que suficient per a l'ull; i damunt és llum natural la qual penetra i que va directa a la màcula, pel que tenim una visió molt nítida. A més si no mires el sol directament deixa passar els raigs sense fer mal a l'ull, reps vitamina D i reforces el sistema immunitari.

A molta gent li fa vergonya portar aquestes ulleres pel carrer, es plantegen la pregunta Què pensaran?, és la por a ser diferent, però amb el temps t'adones que la majoria no et veu, una altra part que et veu, pensa que rares són, perquè seran?, potser algú t'ho preguntí, però el més normal és que no, i els que tenen més imaginació, poden pensar que ets extraterrestre o de la generació de matrix, això només és el procés d'adaptació que li queda a aquesta societat per

acostumar-se a aquestes ulleres. Recordeu-vos també de llevar-te-les de tant en tant per obtenir perifèria. Es pot posar una visera o barret, si et molesta molt la llum del sol.

Consells i jocs creatius.

Hi ha molts complements per ajudar a millorar la vista. Des del meu punt de vista poc serveixen si no estan fets amb consciència; penseu que des dels ulls percebem el món i que és el món que hem construït nosaltres; voler canviar-vol dir que ens enfrontem a un nou paradigma on hi ha nous codis i haurem de crear nous registres; això comporta un procés en el qual es necessita marcs de referència i sobretot suport. Jo ho explicaria d'aquesta manera tan simple, fins ara hem tirat gairebé "sols el carro", i ara tenim una possibilitat d'ajuda, les maneres poden ser diverses. L'important és que un ho faci a la seva manera. Per exemple, jo ara estic intentant donar suport a través d'aquest llibre a la gent. També faig grups de suport visual, i al mateix temps la gent del grup es donen suport entre ells. Cada un busca els seus recursos, però l'elecció ha de venir de nosaltres, de vegades ens pensem que són els altres que saben les coses, jo mateix sé el que sé, però no més, igual que qualsevol, en realitat escric això, com un intent de donar suport als altres perquè siguin ells mateixos. Jo només comunico la meva experiència i el meu coneixement.

El meu primer consell té relació amb el que he escrit abans. En el procés de millora de la visió amb ulleres reticulars o sense elles, tingues algú al costat o almenys que sàpigues que puguis comptar amb algú, a qui li puguis expressar els teus pensaments, emocions o simplement una mica de contacte físic, perquè realment els ulls poden mobilitzar moltes emocions, i segons com manegis aquest tema, pots

tenir la tendència a deixar les ulleres reticulars i seguir com abans. Perquè això no succeeixi jo aconsello a més de gaudir amb el que fas, que no falti l'esperit creatiu d'investigar, encara que hàgim tingut problemes existencials o d'una altra índole, estem vius i encara veiem. Anem a la conquesta del món que no havíem vist abans, i el meu consell bàsic és intentar unir el veure i el sentir. És molt simple per exemple si mires un tros de fusta hi ha el que veus i el que sents. Pots sentir la calor, la forma, ja no només veus, si no que sents coses; o si mires una cara, et sents acceptat, o la seva pell blanca o negra, et dona tendresa. No només veus, sinó que sents també, això amb o sense ulleres reticulars és per a mi el secret per aprendre a veure.

Els jocs creatius, són jugar amb les reixetes de les ulleres, mirar tot des d'una o des de dos reixetes; les reixetes de la dreta i després de l'esquerra. Qualsevol cosa que se us acudeixi i que us senti a gust. Mirar el sol amb els ulls tancats o si està fluix, mirar la primera o última hora del dia amb els ulls oberts movent el cap. Canviar de forats, mirar amb un ull i després canviar-se a un altre ull. Sobretot fer-ho amb consciència. Després de qualsevol esforç és molt important relaxar-se. El palming és un dels més gratificants exercicis de relaxació. Si voleu fer-ho, utilitzar els palmells de les mans i tapar-vos els ulls, fent que no entre llum. Abans escalfar bé les mans. Tancarem els ulls. Donarem suport als colzes en un coixí sobre una taula, asseguts en una cadira, i deixem sentir la calor de les mans, relaxant els músculs i sentint la humitat dels ulls. Fins que ja aconseguïeu relaxar-te. Com més temps puguis estar millor, l'objectiu més important d'aquest exercici és aconseguir veure el color negre però sense forçar; un ull sa veuria el negre en la seva totalitat. També aquest exercici, (que no és un exercici) relaxa la ment.

Més enllà del joc creatiu tenim el Sungazing, que és una manera d'observar-se a si mateix amb el simple acte de mirar al Sol. Ha estat creat per Hira Ratan Manek, anomenat el missatger del Sol. És molt bo per als ulls, i si sou molt sensibles a la llum us aconsello les ulleres reticulars o de forat estenopeiques, que us protegiran de l'excés de llum. Afegiria després de mirar el sol fer un palming, perquè hi hagi un equilibri entre llum i ombra. Si voleu informació hi ha un article de la revista Athanor, el busqueu a Google.

On no són adequades?

Com he dit en l'apartat d'ulleres de sol, no les aconsello per conduir, esquiar o qualsevol activitat que sigui de rapidesa, ja que no són per a camps visuals amplis i tampoc per a llocs que hi hagi falta de llum. No incloc teles ni ordinadors ja que tenen llum pròpia i va dirigida a les ulleres. Fins i tot amb poca llum a la sala pots mirar la televisió, però es recomana que hi hagi una mica de llum, encara que sigui més fluixa.

Si algú volgués un programa d'entrenament perquè li dona més seguretat, hi ha una persona que ha escrit un llibre sobre ulleres reticulars que és molt complet, es diu Wolfgang Hätscher-Rosenbauer ,. Fins ara no té cap traducció oficial al castellà, el llibre es diu: Ulleres de reixeta / estenopeiques.

Què fer amb les altres ulleres?

La meua intenció en escriure aquest llibre és des del principi donar consciència dels factors que perjudiquen a l'ull, sense jutjar la persona si porta ulleres o no. Depèn molt del caràcter de cada un i de les possibilitats que tingui cada un cuidar-se la vista. No és el mateix una professora d'escola

que un pagès que està tot el dia a l'aire lliure. per això aconsello que cadascú intenti adaptar a la seva manera el procés de reduir les ulleres graduades.

Començaré dient una cosa que per a mi ha estat molt important: deixar d'utilitzar les ulleres progressives. Aquestes ulleres van fer que la meva vista empitjorà molt ràpid. Aquestes ulleres fan que a curta, mitjana i llarga distància vegem bé. Per tant els meus ulls no feien cap treball, de manera que el moviment ocular es va reduir molt. Això m'obliga a dir-vos que les desaconsello totalment. A canvi podríem comprar unes ulleres normals per a curta distància, altres per llarga distància i demanariem a l'òptic que ens fes una reducció d'un 15 a un 20%, així obligarà a l'ull a cercar la imatge. Això ho aconsello a tots els que portin ulleres graduades o lents de contacte. Amb sort, si busquéssim ulleres antigues, podríem trobar una reducció semblant.

Segon punt a tenir en compte. Treure't les ulleres graduades quan no et facin realment falta, per exemple passejant pel parc o en una reunió tranquil·la d'amics. Et pot resultar molest no veure, per això dic en situacions tranquil·les. Aquesta confusió que et pot crear el no veure (si pots estar amb això) és per a mi un procés molt especial, ja que dins el no veure "normal" veus el que veus, i pots començar a observar la teva nova forma de veure. Pots provar tocar els objectes que no veus bé i sentir-los. Observa'ls relaxadament com fa un nadó al bressol que agafa un objecte, se'l posa a la boca, després aprèn a enfocar i més tard a veure. Això és una cosa que hem fet gairebé tots i podem re aprendre, fins que ens molesti i tornem a la nostra situació normal. Tot ho hem de fer amb ganes i relaxats.

Seria bo llevar-te les ulleres graduades en les situacions que et creen fixació. Com he dit anteriorment en la televisió, l'ordinador, la lectura, etc., i a canvi posar-te les reticulars, tenint en compte el procés d'adaptació que necessites. Pensa que si no ho fas, el teu fixació augmentarà i el que avancis per un lloc per un altre retrocediràs.

Si pots aconseguir posar-te les ulleres reticulars a la feina, no només et ajudaràs a tu, sinó que pot ser bo perquè una altra gent vegi que hi ha alternatives per cuidar la vista.

Ets tu qui decideix quan i on et treus i et poses les ulleres, tant les reticulars com les graduades Pren-t'ho amb calma, ja que res és millor ni pitjor. Jo només informo i aconsello el que en la meva experiència personal ha funcionat.

Si parlem de les lents de contacte es fa més difícil que les ulleres graduades, ja que no és tan fàcil treure-i posar-. El meu consell és que si vols que el procés sigui més fàcil, et compris unes ulleres graduades i facis el procés d'anar a l'oftalmòleg o òptic i li demanis el del 15 al 20% de reducció. Sobretot que no siguin progressives i si pot ser que siguin unes de prop i altres de lluny; o només les que li calguin. I facis com he dit a dalt amb les ulleres normals. Si no vols fer-ho d'aquesta manera i vols mantenir les lents de contacte, simplement intenta portar-les el menys possible. I si entens el funcionament del que he explicat, també podràs fer-ho a la teva manera. Crec que cadascú pot trobar un moment o una motivació en què pugui treure les ulleres o lents de contacte i relaxar-se, posar-se les ulleres reticulars o indagar altres mètodes de visió natural que l'ajudin a estar en contacte amb si mateix. Properament vaig a publicar un llibre que es diu **Ojos que ven y sienten. Aprende a ver sin gafas**, que ho aconsello. Pròximament ho escriuré en català

Barreres Psico-emocionals que ens impedeixen veure

No sembla adequat parlar de conflictes psicològics en alguna cosa relacionada amb les ulleres reticulars, que a primera vista sembla que si ens posem aquestes ulleres ja veiem. Però hem de tenir en compte que si no portéssim ulleres la nostra vista aniria fluixa, o li faltaria llum o nitidesa, o veuria doble o gairebé res. Aquesta és la nostra visió i el procés per arribar a veure millor no t'ho donaran les ulleres reticulars o tècniques oculars. Necessites processar tots els canvis que es produeixen en la teva visió, perquè també canviarà la teva visió del món, tant interior com exterior.

Si comencéssim pel principi i ens veiéssim ja sense ulleres, observant el que apareix davant dels nostres ulls ¿podríem dir com ens sentim? Una resposta podria ser, "bé, veig el que veig", agafem de moment aquesta resposta com a marc de referència i a mesura que va avançant el dia, si ens seguim fent la mateixa pregunta i arriba l'hora de veure un reportatge que volia veure en la tele, possiblement tindria la següent resposta, ja més emocional "estic mosquejat". La primera resposta estava bé, perquè era la novetat. Ara ens preguntem què vull fer ara? i abans o després buscaré una solució per veure o almenys per sentir-me millor. Jo personalment en el meu procés de recuperació de la visió vaig decidir deixar les ulleres de cop, però per a aquests casos tenia les ulleres reticulars que em donaven la tranquil·litat de poder veure.

El no veure bé en si, ja és una barrera psicològica; normalment si estàs emocionalment obert, et pot connectar amb problemes existencials, ja que al no veure bé, no et situes al món. Estem en un món tridimensional on nosaltres estem al centre, si no percebem aquesta tridimensionalitat no acabem de situar-nos. aquesta mateixa situació física

també es transforma en psicològica, anem perduts i confusos, igual que el que veuen els nostres ulls.

Una altra qüestió que ens podem plantejar és: què passa amb els cecs que no veuen res? Per què psicològicament poden sentir-se bé? En el seu cas és perquè han hagut de desenvolupar més els altres sentits i han creat el seu propi espai. La diferència amb nos altres és que ells ja han acceptat que no veuen i s'han posat a desenvolupar els altres sentits, i veuen d'una altra manera, mentre que nosaltres en general no hem acceptat que no veiem bé i llavors tampoc desenvolupem els altres sentits per compensar .

Si ens adonéssim de les possibilitats que ens dóna la vida per conèixer-nos millor "al·lucinaríem". Els que tenim problemes visuals ho tenim molt clar: veure bé, vol dir sentir-se bé. A diferència de les altres persones que no tenen el conflicte a la vista , el nostre conflicte és més "visible". He vist plorar d'emoció a una persona per llegir unes lletres nítides, quan s'havia passat gairebé tota la vida veient-les només amb les ulleres. Això és el meravellós que té la vida, com quan t'enamores i el teu estimat et correspon. Si de veritat vols veure, veuràs com la vida et correspon.

Si baixem a la realitat, ens trobem amb tantes barreres que fàcilment ens rendiríem. Potser aquí és el moment de plantejar més coses, podem demanar suports; hi ha persones que es dediquen, com jo. Això sí, aconsello, que la persona que t'ajudi en la millora de la visió, sigui una persona que et sàpiga veure.

De poc et servirà des del meu punt de vista que et digui que els miops són així o aixà i els hipermetrops l'inrevés. Si vols informació hi ha llocs on n'hi ha. Potser la informació et serveixi com a marc de referència per veure com funciones, però a mi m'interessa més la causa del conflicte. De fet quan

a una persona la catalogades d'una manera determinada la encaselles en una categoria i la deixes de veure com a persona, o almenys t'allunya una mica de veure-la com és de veritat, amb empatia. Potser seria millor que la mateixa persona et digui com és i com se sent. De totes maneres vaig a fer una presentació d'algun dels mecanismes de defensa que presenten algunes persones amb errors de refracció. Per exemple, el hipermetrop és un ull que no va acabar de créixer, segurament hi va haver algun moment en la seva fase de creixement que va parar, encara que normalment als ulls hipermetrops no se'ls considera acabada la seva fase de creixement fins als 6-7 anys. De totes maneres si no ha acabat de créixer segurament es deu a que en la fase intrauterina va parar una mica el seu creixement. Això em fa suposar que potser també van deixar de créixer altres parts del cos i per tant tenim un mecanisme de defensa físic, no créixer, i a nivell emocional podria ser no sentir. O sigui em continc i no sento. Què és el que no sento?, evidentment això està dins de la indagació de l'hipermetrop i la resposta estarà en l'àmbit existencial ja que en aquestes etapes en el ventre tot és existencial. Segurament un dels mecanismes de defensa de l'hipermetrop és no sentir quan està massa a prop d'algú, per tant tendeix a anar-se'n. Si se li acosta molt algú (em refereixo física o emocionalment) sentirà una gran fusió-confusió i se li poden despertar pors molt profundes. Però no ens espantem perquè al cap i a la fi tot són hipòtesis i d'on nosaltres partim és des del present. La vida ja té les eines per sortir de qualsevol situació. Ara mateix està caient una tempesta enorme, ha desaparegut la llum i estic escrivint gairebé en la foscor. La realitat present m'ajuda a aprendre a escriure a màquina sense mirar les tecles. Jo estic convençut que si som capaços d'unir el veure i sentir podem trobar un camí cada vegada més clar i nítid.

*En el libro **OJOS QUE VEN Y SIENTEN. Aprende a ver sin gafas.** Verás otras posibilidades de mejorar la vista.*

Agradezco sobre todo a Eli Amundarain por haberme apoyado en la elaboración de este manual

E-mail: info@vistabona.com - Teléfono: 639 76 33 99
Copyright © 2009 ---. All Rights Reserved.

www.vistabona.com

