

Dr. MEIR SCHNEIDER

# vedere pentru viață

10 PAȘI  
către îmbunătățirea naturală a vederii

Traducere din limba engleză  
GABRIEL TUDOR



București  
2019

<b>Cuvânt înainte .....</b>	7
<b>Prefață .....</b>	9
<b>Introducere .....</b>	17
<b>Lista materialelor de care ai nevoie pentru a începe .....</b>	19
 <b>CAPITOLUL 1</b>	
<b>CUM M-AM VINDECAT DE ORBIRE.....</b>	<b>23</b>
Descoperirea metodei Bates.....	27
Vederea luminii.....	28
 <b>CAPITOLUL 2</b>	
<b>ZECE PAȘI CĂTRE O VEDERE MAI BUNĂ.....</b>	<b>35</b>
Pasul 1: Balansarea prelungită .....	35
Pasul 2: Privind în zare.....	38
Pasul 3: Explorarea zonei periferice.....	42
Pasul 4: Expunerea la soare și la cer.....	44
Pasul 5: Plimbarea pe timp de noapte .....	47
Pasul 6: Acoperirea ochilor cu palmele.....	48
Pasul 7: Deplasarea privirii.....	55
Pasul 8: Blocarea ochiului bun .....	68
Pasul 9: Clipitul.....	74
Pasul 10: Văzul și corpul.....	76
 <b>CAPITOLUL 3</b>	
<b>UTILIZAREA COMPUTERULUI ȘI ELIMINAREA OBOSELII ACUMULATE .....</b>	<b>87</b>
 <b>CAPITOLUL 4</b>	
<b>ÎMBUNĂTAȚIREA ȘI CORECTAREA VICIIILOR DE REFRACȚIE .....</b>	<b>93</b>
Sugestii pentru utilizarea acestei părți a cărții.....	94
Care este locul lentilelor corectoare în cadrul acestor exerciții?.....	95
Corectarea miopiei și a hipermetropiei .....	96

Respect pentru oameni și cărți	108
Corectarea presbiopiei .....	108
Corectarea astigmatismului .....	117

## **CAPITOLUL 5 COMBATAREA STRABISMULUI ȘI A AMBLOPIEI ..... 123**

Corectarea strabismului .....	123
Ochelari roșu cu verde .....	136
Nistagmus .....	142

## **CAPITOLUL 6 STĂRI PATOLOGICE ..... 147**

Corectarea cataractei.....	147
Corectarea diabetului.....	152
Notă despre tratamentele cu laser .....	158
Cataracta și diabetul .....	159
Cheratoconul .....	159
Corectarea glaucomului.....	161
Problemele neurologice și vederea.....	178
Corectarea nevritei optice .....	180
Corectarea traumelor nervului optic.....	181
Corectarea dezlipirilor de retină și a rupturilor retiniene.....	185
Corectarea dezlipirii de corp vitros .....	189
Corectarea încrățiturilor și a găurilor maculare.....	191
Corectarea retinitei pigmentare .....	193
Notă finală despre exercițiile pentru vederea periferică .....	199

## **CAPITOLUL 7 LUCRUL CU COPIII..... 201**

<b>CAPITOLUL 8 PETELE OARBE ALE GÂNDIRII CONVENTIONALE ..... 213</b>	
Pericolul ascuns al ochelarilor de soare.....	213
Pericolele asociate lentilelor corectoare.....	215
Concluzie: Costul real al problemelor de vedere .....	218
<b>Mulțumiri.....</b>	223
<b>Despre autor.....</b>	225
<b>Indice .....</b>	227

## CUM M-AM VINDECAT DE ORBIRE

M-am născut în Uniunea Sovietică, pe timpul lui Stalin, în circumstanțe dificile. Tatăl meu era implicat într-o afacere ilegală, făcând și tipărind fotografii pentru biserici. Această activitate se putea sfârși cu un exil în Siberia, pentru 20 de ani. Mai mult, ambii mei părinți erau surzi.

Bunicii paterni s-au opus aducerii pe lume a unui alt copil, dar nu i-au putut împiedica pe părinții mei să facă unul. De aceea, unii oameni spun că eu am fost o greșală și că n-ar fi trebuit să mă nasc. Însă părinții mei au fost foarte bucurosi atunci când m-am născut. Primul care a remarcat că e ceva în neregulă cu ochii mei a fost bunicul patern. După ce am fost consultat de medici, diagnosticul lor a fost că mă născusem cu cataractă. Deși mulți oameni fac cataractă mult mai târziu în viață, foarte puțini se nasc cu această boală. Practic, venisem pe lume orb. Cineva s-ar putea întreba de ce mă născusem cu cataractă, de vreme ce mama mea nu avusese rubeolă – cunoscută drept cauză a acestei probleme. Doar unul din 20 000 de copii se naște cu cataractă. Se zvonea că, dat fiind că tatăl meu avea un laborator ilegal – pe care-l ascundea – și eu eram un copil foarte slab și fragil, ajungând, de câteva ori, în pragul morții, de la boli nedagnosticate, cataracta mi-ar fi fost cauzată un dezechilibru de natură chimică. În rest, această boală este considerată genetică. Dar eu eram o anomalie în familia mea. Și, în cele din urmă, copiii mei au moștenit gena. Sau rațiunea problemei mele a fost psihologică – anume ostilitatea față de nașterea unui nou copil în familie? Este oare posibil ca un copil să preia conflictele familiale și apoi să vină pe lume cu simptome legate de acele conflicte? Cataracta creează opacitate și, spre deosebire de cauzurile copiilor mei, intervențiile chirurgicale pe care le-am suferit când eram mic nu au fost niciodată încununate de succes. Să fi contribuit, aşadar, la starea mea și dificultățile din viața familiei mele?

În speranța unei vieți mai bune pentru noi toți, familia mea a decis să fugă din Uniunea Sovietică și să se stabilească în statul nou-înființat Israel. În această perioadă de tranziție pentru noi, asupra ochilor mei au fost făcute

În această perioadă de tranziție pentru noi, asupra ochilor mei au fost făcute cinci intervenții chirurgicale. Prima, efectuată în Polonia, în drumul nostru către Europa Occidentală, a fost un eșec. Celelalte patru operații – toate efectuate în Israel – mi-au lezat cristalinele într-atât încât 99% au ajuns să fie, efectiv, țesut cicatrizat, împiedicând aproape orice urmă de lumină să le străbată. Prin urmare, mi s-a emis un certificat de nevăzător din partea statului Israel și majoritatea oamenilor din viața mea s-au împăcat cu ideea că nu voi mai vedea niciodată.



**Figura 1.2.** Certificat de nevăzător: statul Israel m-a declarat orb pe viață.

Am crescut învățând să citesc în Braille, deși am făcut o școală normală, cu copii care aveau vederea normală. Am trăit în singurătate și în izolare, din această cauză. Ce altceva să faci când ești orb și înconjurat de copii cu vedere normală, iar părinții tăi comunică în special prin limbajul semnelor, pe care tu nu îl poți vedea?

La acea vreme, în Israel, ideea includerii într-o școală normală a copiilor declarați nevăzători era ceva nou; educatorii care fuseseră în Statele Unite aduseseră ideea aici, ca pe una inovatoare. Până atunci, copiii nevăzători erau școlariizați doar într-o instituție specială din Ierusalim, unde învățau alături de alți copii nevăzători. Am fost de acord cu ideea includerii și am fost acceptat în virtutea faptului că programul general era de la 8 dimineața la 12, în cazul majorității celorlalți copii, iar al meu venea după aceea, de la prânz la 14, într-un loc special, numit Clasa Braille. Așadar, în loc să învăț doar alături de copii nevăzători, aveam, mai întâi, parte de integrare alături de ceilalți copii, după care mergeam la pregătire cu profesorii care predau în Braille. Unii dintre aceștia dovedeau o totală lipsă de răbdare și, în oarecare măsură, erau chiar abuzivi. În rest, conceptul era fantastic, mai ales în cazul meu, deoarece nu doar că voiam să mă integrez, dar și să fiu unul dintre copiii speciali. Acesta a fost, probabil, începutul motivației mele de a merge

mai departe și a mă distanță de viziunea limitată pe care o avusesem până atunci. Am continuat să depun eforturi considerabile și, deși progresele erau lente, simțeam că lumea mi se transformă complet.

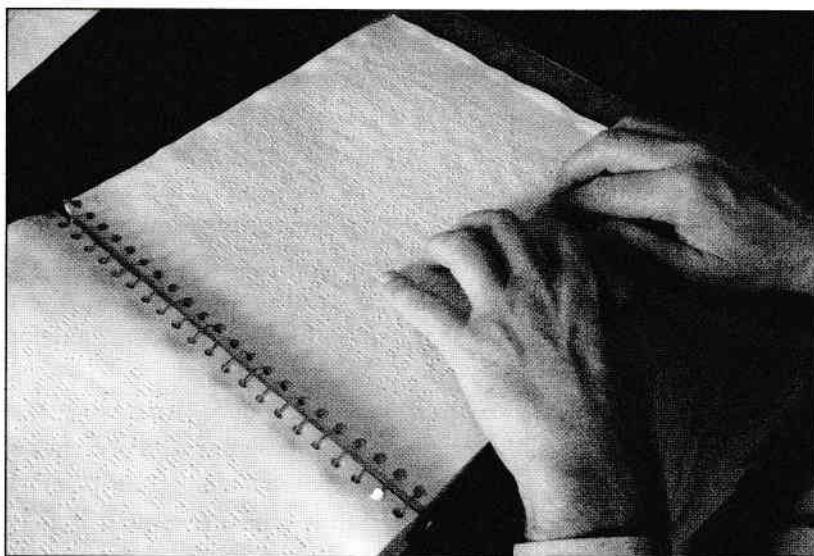
Tatăl meu, care era foarte interesat de evenimentele momentului, adesea mă punea să ascult la radio și să-i explic ce se mai întâmpla prin lume. Mă punea să ascult știrile și să i le repet, ceea ce, la început, mi-a creat o stare de confuzie. Nu înțelegeam de ce îmi ridică întotdeauna capul, atunci când încercam să îi spun ce auzisem. Mai târziu mi-am dat seama că proceda astfel fiindcă voia să-mi citească pe buze cuvintele. Dar de unde să știu că acest citit de pe buze era atât de important, când eu nici măcar nu vedeam buzele mișcându-se? Această tragicomedie reflectă, într-o măsură mai mică sau mai mare, primii mei ani de viață. Eram încunjurat de confuzie, frustrare și zbucium. Dar, de asemenea, învățam că există multe feluri în care poți învinge obstacolele pe care le ai de înfruntat din cauza circumstanțelor de viață.

Pentru mine, era evident că părinții mei mă iubeau. Și totuși, viața noastră era marcată de teamă și de nesiguranță, căci scăpaserăm de represiunile din Uniunea Sovietică, dar ne mutaserăm în Tânărul stat Israel, răvășit de război. Din cauza surzeniei lor, părinții mei nu puteau studia ebraica, o limbă atât de diferită de rusa pe care o vorbiseră până atunci. În plus, bunicii materni pierduseră toți banii cu care veniseră din Uniunea Sovietică, în urma unor investiții greșite făcute în Israel. Și totuși, bunica mea maternă credea cu tărie în mine și căuta soluții pentru a mă ajuta. Stătea cu mine în saloanele spitalelor, după intervențiile chirurgicale, când eram traumatizat și mă simțeam speriat, auzind atâția copii tipând și plângând.

Alți membri ai familiei considerau că ar fi trebuit să am parte de asistență socială. Deși nu mă deranja să le cer bani părinților mei, mă simțeam cumva vinovat să îi accept din partea statului. Era ceva adânc înrădăcinat, ceva ce-am înțeles abia mult mai târziu, când m-am maturizat. Este ușor pentru o persoană care primește ajutor de la stat, aşa cum se întâmplă cu mulți oameni cu dizabilități, să-și contureze o imagine de sine precară, ca fiind demnă de milă și măcinată de nevoi; aceasta se formează automat, indiferent că îți place sau nu. Dar, când nu te bazezi pe acel ajutor, imaginea pe care o ai despre tine se menține mai puternică și ești obligat să te descurci singur.

Eram decis să nu duc stigmatul de a fi o persoană nevăzătoare. Această hotărâre fundamentală a fost începutul tranziției și al schimbării mele, fără de care n-aș fi ajuns unde sunt astăzi. Ca reacție la lipsa de siguranță și la incertitudinea care îmi marcase primii ani ai vieții, mi-am dezvoltat capacitatea de angajament. Adesea, copiii nu voiau să se joace cu mine. Fetele nu dansau cu mine la petreceri. Uneori, mă simțeam singur. Dar am înțeles că era, efectiv, la latitudinea mea să fiu deprimat sau fericit.

Așadar, am evadat în cărțile mele scrise în Braille. Prin ele, pătrundeam într-o lume diferită și, de aceea, citem ore în sir. Chiar și când mama îmi spunea: „E vremea de culcare, stingerea!“ – eu ascundeam cartea sub pătură



**Figura 1.3.** În clasa a VII-a, eram cel mai rapid cititor în Braille din Israel.

și continuam să citesc. Din cauza surzeniei, mama nu auzea ce fac. Deși pereții casei noastre erau subțiri, de îndată ce se stingeau luminile și știam că ea nu mă mai poate vedea, scoteam iar cartea și reîncepeam să citesc. De cele mai multe ori, reușeam să mai fur, astfel, două ore de citit, fără să fiu observat de nimeni.

Ori de câte ori soseau la poștă cărțile în Braille pe care le comandasem, mă grăbeam să le ridic. Cărțile erau uriașe. Eram un fel de ciudătenie pentru toți – un copilaș ducând în spate un ditamai ghiozdanul, agățat peste umeri, ținând strâns sub un braț o mașină de scris în Braille și având, în celalătă mână, o sacoșă cu cărți în Braille. Nu de puține ori, mașina de scris mi-a scăpat pe asfalt și s-a defectat și a trebuit să plătim pentru repararea ei. Tata se plângea mereu că îl costă prea mult și, de fiecare dată, mă simțeam groaznic de vinovat că lăsasem mașina de scris să îmi scape pe jos.

Încet, dar sigur, mi s-a dezvoltat musculatura. Mulți trecători considerau că ridicam și căram lucruri mult prea grele pentru mine. Dar tocmai acel cărat mi-a format, în multe privințe, caracterul. Îmi imaginam că, într-o zi, ceva mă va elibera din bezna orbirii și acționam mânat de acest gând optimist.

Mergeam de unul singur la doctor. Mă luptam cu resentimentele altor copii din școală, care credeau că beneficiam de prea multe tratamente speciale. Ei urau faptul că trebuiau să-mi explice mereu ce scriau profesorii pe tablă. și consideram că erau îndreptăți și-o facă: aş fi vrut să pot vedea singur scrisul de pe tablă, cu ochii mei. Aş fi vrut să acționez singur. Existau chiar profesori care se purtau urât cu mine fiindcă aveau impresia că nu mă comport cum se cuvine. Credeau că un copil nevăzător trebuie să fie obedient și pasiv – aşa cum eu nu am fost și, foarte probabil, nu voi fi vreodată.

Îmi doream cu disperare să mă eliberez de problema mea. Dar toți medicii îmi spuneau că nu e nimic de făcut, că toată viața voi fi nevăzător și că vederea mea nu va reprezenta mai mult de 0,5% din vederea normală, fără ochelari, și cel mult 4–5%, cu ochelari. Ei mă sfătuiau să accept situația, zicând că ar trebui să mă mulțumesc și cu atât. Erau cuvinte amabile din partea lor, dar care nu mă ajutau cu nimic.

## DESCOPERIREA METODEI BATES

Tatăl meu era foarte supărat că surzenia îl împiedicase să reușească în viață. Mama simțea, de asemenea, că era marginalizată din lumea oamenilor care auzeau. Înțelegeam prejudecățile cu care se confruntau, dar, cu toate acestea, simțeam că am un viitor strălucit, deși nu știam care era acela.

Apoi, într-o bună zi, am întâlnit un băiat, pe nume Jacob, care abandona-se liceul. El mi-a arătat niște exerciții pentru ochi bazate pe așa-zisa metodă Bates. Am deprins acele exerciții și am început să le pun în aplicare, plin de sărguință.

Spre uimirea mea, pe măsură ce practicam metoda Bates și observam îmbunătățirea vederii, am început să primesc mai multe plângeri ca niciodată din partea figurilor autoritate din viața mea. O parte a practicii mele impunea să urmăresc atent fiecare detaliu, pe rând; scopul acestui exercițiu era de a nu lăsa creierul să lenevească. Dar profesoara mea de geografie s-a enervat văzându-mă că mișc capul dintr-o parte în alta, căutând detalii, în timpul orelor. S-a dus la directorul adjunct, să se plângă. Din fericire, acesta mi-a ascultat pledoaria și i-a spus profesoarei că exercițiul mă poate ajuta și că nu perturbă cu nimic abilitatea mea de a-i recepta explicațiile la ore.

Profesorul meu de religie era și el supărat din cauza faptului că, atunci când colegii mei stăteau în curtea școlii, recitând versete din Biblie, eu închideam ochii și stăteam cu fața spre soare, mișcând capul dintr-o parte în alta. Când stăteam cu fața la lumină, pupilele mele se contractau; când mișcam capul în lateral, se destindeau. Profesorul m-a spus că îl deranjează să mă vadă mișcându-mi întruna capul, deși recunoștea că înțelegeam tot ce îmi predă. El m-a avertizat că, deși eram cel mai bun elev din clasă, ar trebui să încetez cu expunerea la soare, deoarece îl călca pe nervi.



**Figura 1.4.** Cu acești ochelari, am izbutit să citesc cea mai mare literă de pe panoul oftalmologic, de la o distanță de 1,5 m (standardul de 20/800).

În ciuda acestor reacții, am continuat să fac exercițiile. Retina începuse să se dezmorțească și, să reacționeze la lumină și, astfel, am putut să renunț la ochelarii grei, cu rame groase și negre, care făcuseră lumea cu totul obscură pentru mine. Mama era supărată fiindcă fugeam, de zece ori pe zi, sus, pe acoperișul casei, ca să mă expun la soare. „Pierzi vremea, în loc să-ți faci temele“, se plângea ea. Apoi, era supărată și că stăteam câte trei ore pe zi și făceam exerciții cu palmele, pentru a-mi odihni ochii și a-i împiedica să se miște involuntar.

Pe scurt, am întâmpinat o rezistență atât de mare la ceea ce făceam, încât devenise de neconcepționat pentru mine să operez o schimbare fără să mă confrunt cu ostilitate. Când toți și se opun, apar dificultăți în ceea ce privește efectuarea exercițiilor și, în plus, este greu să acceptă că familia, prietenii, profesorii și chiar vecinii se opun eforturilor tale. Și totuși, am continuat să exersez.

În doar trei luni, eram capabil să disting literele tipărite. Și nu cu ochelari de corecție, cu dioptrii de 38, care au niște lentile ca de telescop, ci cu unii cu dioptrii de 20, care au niște lentile foarte groase. Durerile de cap care mă chinuiseră toată viața până atunci au dispărut cu totul, în mai puțin de sase luni.

## VEDEREA LUMINII

După mai puțin de un an de când practicam metoda Bates, puteam să văd literele normale. Nu voi uita niciodată ziua când am făcut un exercițiu de expunere la soare, pe acoperiș, și m-am uitat la niște majuscule negre, tipărite pe hârtie albă. Am pus foaia de hârtie pe vârful nasului. Pentru prima oară în viață, la vîrstă de 17 ani și jumătate, am văzut cuvintele tipărite, fără ca ele să fie mărite. Acest succes a venit însă după un efort atât de intens, încât am vomat. Am stat la soare, mi-am acoperit ochii cu palmele și, din nou, am vomat, până am mai văzut o literă, apoi alta și alta. Apoi am auzit vocile unor oameni care se certau. Erau vecinii de dedesubt care se acuzau unii pe alții că și-ar fi murdărit greamurile. Nu îmi dădusem seama că vomasem, de fiecare

**dată**, pe ferestrele lor. Așa că am coborât și le-am spus ce se întâmplase. În loc să fie supărăți pe mine, au fost uimiți de sinceritatea mea. Aș fi putut să mă prefac că nu eram eu vinovatul, dar n-am făcut-o. Eram mândru de faptul că, în sfârșit, puteam vedea câte o literă. Mi-am îmbunătățit procedeul și, în trei luni, vedeam mai multe litere, ținând foaia scrisă în dreptul nasului.

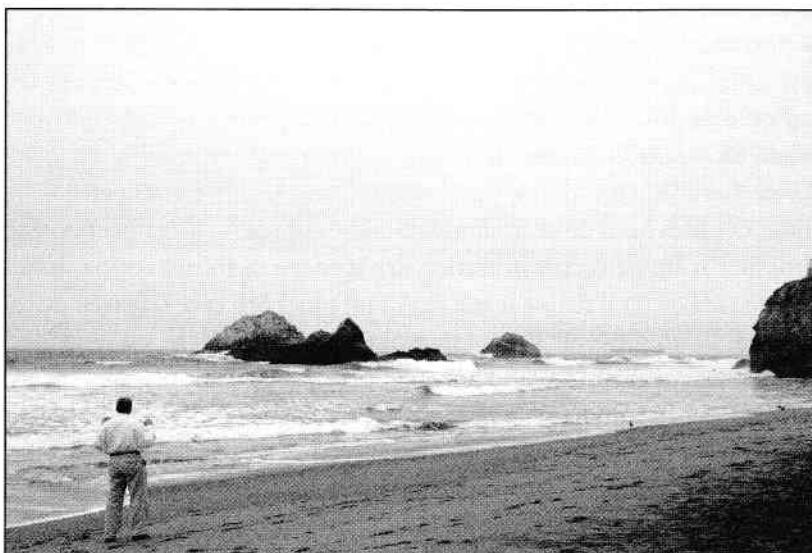
Am continuat să exersez intens. Oamenii erau surprinși că, în loc să-mi găsească drumul pipăind cu bastonul de nevăzător, îl puteam vedea efectiv. În loc să nu-i recunosc, începeam să le diferențiez fețele. O vecină a fost chiar ofuscată că o puteam recunoaște. „Ce se întâmplă?“, a întrebat ea. „Tu ești orbul cartierului, cum de ne poți vedea? Ce-ai făcut? Ce se petrece?“ Era uimitor. O văduvisem de sentimentul de siguranță ce rezulta din cunoașterea tuturor lucrurilor petrecute în cartier. Era aproape ca și cum vecina simțea că lumea pe care o știa îi fusese luată. Eram un puști orb care îi privea pe toți și îi și vedea. Eram obișnuit să fiu întâmpinat cu neîncredere, cu opozиie, așa că am fost plăcut surprins când am auzit primele voci admirative.

Efortul meu sărguincios a continuat. Analizam fiecare detaliu. În final, oamenii au acceptat că îl puteam vedea și recunoaște, așa încât statutul meu s-a schimbat după aceea, de la aproape orb la aproape văzător. și exersam în continuare, deși progresele erau lente.

Un moment important s-a produs când Jacob, instructorul meu pentru îmbunătățirea vederii, mi-a spus că nu mai aveam astigmatism. Nu mă întrebați cum de a știut, dar, când am mers la spital, să fiu consultat de o doamnă oftalmolog, aceasta a rămas şocată. „Nu știu cum s-a întâmplat, dar nu mai ai astigmatism“, mi-a spus ea. „Nu mai ai nevoie de ochelari cu dioptrie cilindrică.“ Nu am fost surprins să aud asta.

Cam în acea perioadă am conștientizat conexiunea dintre sănătatea ochilor mei și cea a corpului fizic, grație lui Miriam, o bibliotecară ce era prietena bunicii și care mi-a prezentat o serie de exerciții pentru a-mi fortifica trupul. Am început să practic tehnici de mișcare și am descoperit că mișcarea înseamnă viață. O cunoșteam pe Miriam fiindcă bunica lua mereu cărți de la ea și, de altfel, chiar ea îmi făcuse cunoștință cu Jacob. De asemenea, a fost persoana care mi-a citit două cărți despre metoda Bates: *Arta de a vedea*, a lui Aldous Huxley, și *Vedere fără ochelari*, a lui Harold Peppard, care fuseseră traduse în ebraică, dar dispăruseră rapid din librării. Jacob și-a îmbunătățit vederea și a invins miopia, ajungând să nu mai poarte deloc ochelari, după ce avusese, anterior, dioptrii de 5,5 și abandonase școala. Bunica m-a convins să mă întâlnesc mai des cu el și să mă însوțească întotdeauna, chiar dacă se opunea faptului că munceam atât de intens să-mi dezvolt vederea și, mai târziu, că mă străduiam să-i ajut pe alții să și-o îmbunătățească pe a lor. Dragostea ei, ca și a mamei, a fost motivul pentru care am reușit să mă ajut și a contat enorm în ceea ce privește motivarea mea.

Ori de câte ori circumstanțele blochează posibilitățile de îmbunătățire, există alte metode ca să mergi mai departe. Am aflat pe pielea mea că organismul uman este capabil să se dezvolte și să se vindece singur. Noi uităm



**Figura 1.5.** Uităm că avem potențialul de a ne îmbunătăți vederea.

că avem potențialul de a ne îmbunătăți vederea. Lumea este atât de convinsă că vederea slabă nu se mai poate îmbunătăți, mai ales în cazuri precum al meu, încât îi vine greu să credă că o poveste ca a mea ar fi adevărată.

Am demonstrat că mentalitatea convențională este greșită și am dovedit puterea exercițiilor de vindecare.

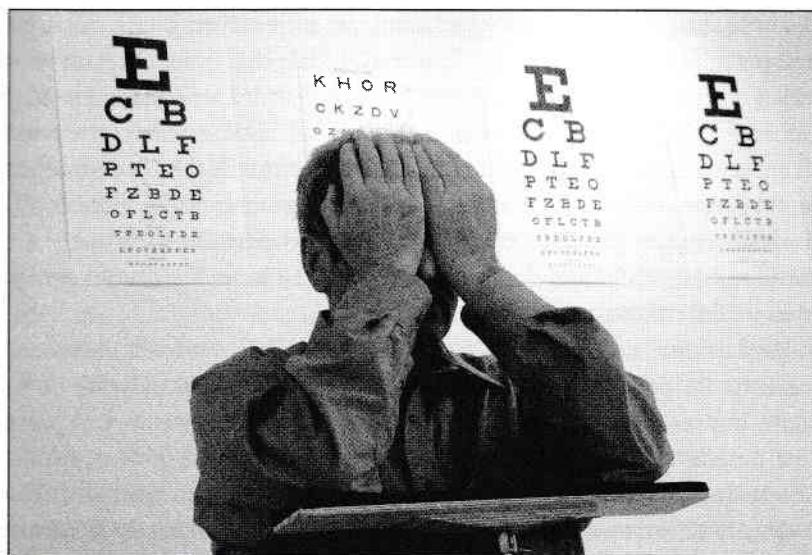
Le sunt recunosător lui Miriam și lui Jacob că m-au învățat exerciții pentru ochi și mișcări pentru corp, că m-au încurajat să le împărtășesc și altor oameni. Am întâlnit persoane care și-au îmbunătățit considerabil starea fizică, chiar și atunci când aveau probleme grave, precum paralizie cauzată de poliomielită, deficit motor, distrofie musculară, traumatisme ale coloanei vertebrale, artrită, accident vascular cerebral și multe ale boli. Am știut că mi-am găsit chemarea: de a aduce această conștientizare în mintea oamenilor. Majoritatea abia cred în propria abilitate de vindecare. Încrederea mea în abilitatea lor este mare datorită încrederei mele în propriile abilități și datorită succesului meu.

Există două cai prin care să-ți arăt cum îți poți îmbunătăți starea de sănătate. Una este de a-ți argumenta că organismul are un potențial funcțional mai mare decât pot experimenta majoritatea oamenilor în viață. Cealaltă – de a-ți demonstra că poți să atingi acest potențial prin exerciții. De fiecare dată

când lucrez cu pacienții mei, le demonstrează că pot face mai mult decât sunt în stare să-și imagineze. Când au dureri, asta înseamnă să-i ajut să nu lase durerile să-i împiedice prea mult să ducă la bun sfârșit ceea ce și-au propus. Când resimt tensiuni, asta înseamnă să-i ajut, mai întâi, să le recunoască la adevarata lor valoare și apoi să le scadă treptat.

Procesul prin care am trecut eu însuși nu a fost deloc ușor. Ochii mi se mișcau involuntar de 300 de ori pe minut, înainte să învăț exercițiul cu palmele, care constă în frecarea lor și așezarea, cu mișcări blânde, deasupra orbitelor oculare și apoi să privești așa, pe întuneric. Acest exercițiu îmi calma și îmi relaxa ochii. În mod straniu, când eram adolescent, faptul că aveam părinți surzi m-a ajutat. Puteam da tare muzica rock, care mă relaxa. În ciuda pereților subțiri ai casei noastre, părinții nu puteau auzi nimic. Ori de câte ori dădeam drumul la muzică, îmi plasam palmele delicat pe orbitele oculare pentru a-mi relaxa ochii. Mișcarea globilor meu oculari a scăzut la 60 pe minut, în doar trei luni. Atunci a început să mi se limpezească vederea. Exercițiile de expunere la soare îmi încălzeau ochii și, astfel, pupilele mele neregulate au început să se activeze.

Deși nu puteam propriu-zis să văd, am învățat, treptat, să privesc, chiar dacă acest lucru era, uneori, duros. Fusesem învățat de profesorul meu de Braille „să simt limbajul Braille și să nu mă uit la pagini. Pentru numele lui Dumnezeu, nu te uita, căci dacă te uiți, îți vei debusola simțurile! Trebuie să simți, nu să privești.“ Acest ordin fusese atât de viguros, încât învățasem să trăiesc fără să mă uit spre nimic. Privitul era un nou ordin dat creierului



**Figura 1.6.** Ochii mi se mișcau neregulat de 300 de ori pe minut, înainte să învăț exercițiul cu palmele.

meu. Iar rezultatul era că, deși începusesem să văd mai mult, ochii mă ducea. M-au ajutat fără exercițiile cu palmele și cele de relaxare, când stăteam liniștit, întins pe spate. Uneori, nu mai voi am să văd nimic; era prea mult. Dar am continuat să privesc.

Când am ajuns în Statele Unite, am întâlnit oameni foarte interesați de activitatea mea. Pentru mine era ceva nou ca oamenii să manifeste interes pentru experiențele mele. Am învățat cum să predau fiecărei persoane în parte – căci Miriam întotdeauna îmi spusesese să lucrez doar cu indivizi, nu cu grupuri – și să țin cursuri într-un mod care să-i permită fiecărui individ să învețe cum să lucreze cu el însuși. Astfel, am înțeles că dificultatea maximă cu care se confruntă majoritatea oamenilor este că nu cred că pot găsi timpul necesar pentru a lucra cu ei însiși. Cei mai mulți consideră că sunt prea ocupați. Alții sunt nerăbdători și nu vor să facă efortul necesar pentru a-și liniști și a-și relaxa mintea și trupul. Le arăt cum să încorporeze exercițiile în rutinele lor zilnice. Îi învăț că să scruteze detaliile este un lucru de care au încetat să fie motivați cu multă vreme în urmă, dar că tocmai această scurtare le poate stimula macula, prevenind degenerescența maculară. Le explic că a sta cu gâtul relaxat merită efortul de a-ți deplasa capul într-o mișcare de rotație, înainte de a te aseza pe scaun. Îi învăț pe oameni că, atunci când lucrează la computer, ar trebui să privească din când în când în zare, pentru a-și odihni ochii. Acestea sunt obiceiuri simple, ușor de încorporat în viața cotidiană.

Cei doi copii ai mei s-au născut cu cataractă, ceea ce a fost traumatizant pentru mine și pentru mama lor, întrucât știam, din experiență, lupta pe care o aveau de dus. La doar două săptămâni, au suferit intervenții chirurgicale care să permită dezvoltarea normală a ariei vizuale din creier. Această tehnică era total necunoscută pentru generația mea. Fiindcă operațiile lor au fost încununate de succes, copiii mei n-au avut parte de cicatricile cu care m-am confruntat eu când eram de vîrstă lor. Folosind tehniciile despre care vei citi și în această carte, vederea lor s-a îmbunătățit extrem de mult. În toată copilăria și în adolescență, copiii stăteau în mașina mea, acoperindu-și ochiul mai bun și uitându-se cu ochiul mai slab la obiecte, pentru a atenua tensiunea de a privi doar cu ochiul mai bun tot timpul.

Având mintea și inima unui artist, fiul meu, Gull, e adesea în lumea lui, din mai multe puncte de vedere. Dar, în această lume, el privește detaliile cu mare interes. Datorită puternicei sale capacitați de observare și pasiunii pentru detaliu, vede multe lucruri pe care alții nu le văd. Este o uimitoare lume interioară, care se leagă de mintea lui artistică și de autismul lui. Rămas cu impresia că intervenția suferită de el a fost încununată de succes, este posibil ca o combinație de tratamente – unele tratamente electrice, dar și anestezia – să-i fi afectat, în oarecare măsură, creierul. Și totuși, lumea lui interioară este fascinantă. Din nefericire, mulți oameni nu o văd, din cauză