



MANUAL DE GAFAS RETICULARES



Joaquim Rodríguez Balart

INDICE

<i>INTRODUCCIÓN</i>	1
<i>¿Cómo mejorar la vista con la ayuda de las gafas reticulares?</i>	2
<i>¿Cuál es el beneficio de las gafas reticulares?</i>	2
<i>Proceso de adaptación a las gafas reticulares.</i>	4
<i>Proceso de adaptación de las gafas reticulares al ordenador, televisión o lectura</i>	5
<i>Qué hacen las gafas reticulares en el proceso de adaptación al ordenador, televisión y lectura?</i>	5
<i>Usarlas como gafas de sol.</i>	8
<i>Consejos y juegos creativos.</i>	9
<i>¿Dónde no son adecuadas?</i>	11
<i>¿Qué hacer con las otras gafas?</i>	12
<i>Barreras Psico-emocionales que nos impiden ver</i>	14

INTRODUCCIÓN

He hecho este manual con la intención de concienciar a la gente sobre la necesidad que tenemos de ver la vida a través de nuestros ojos sin gafas graduadas; las gafas reticulares son sólo un complemento que nos pueden ayudar en el camino de la recuperación visual.

Para mí, lo que considero que es lo más importante para la vista es la confianza que depositemos en nuestros ojos; en lo que ven y darnos cuenta de que la vida es para vivirla y sentirla. Somos nosotros responsables de nuestros ojos y por lo tanto si no vemos bien necesitamos una alternativa para ver mejor, igual que hacemos con otras partes del cuerpo.

Todo lo que expongo en este manual viene de mi experiencia personal, además de mis conocimientos como terapeuta Psico-corporal y educador visual. Este manual lo he escrito con toda mi fuerza y entusiasmo, gracias a mi propia mejora de la vista. Para cualquier consulta que tengáis hay la página www.vistabona.com en la que podéis contactar y hacer consultas.

¿Cómo mejorar la vista con la ayuda de las gafas reticulares?

Para entender el funcionamiento de las gafas reticulares dentro del proceso de recuperación de la visión, tendríamos que indagar las actitudes que perjudican la visión natural de los ojos. Si entendemos que por la noche los ojos están cansados, igual que otras partes del cuerpo y que además les damos un trabajo adicional con la tele, ordenadores y lectura; nos daremos cuenta que hay que parar este proceso o lo más probable es que vayamos perdiendo inevitablemente la vista. Si a esto le añadimos lo que puede provocar estar en espacios con poca luz y sobretodo la tensión que crean las gafas o lentillas (ya que dirigen los rayos luminosos de los bordes de la lente hacia el centro de la retina de manera que los ojos puedan permanecer rígidos en el centro; al ver todo con claridad se deteriora poco a poco el ojo, por la falta de movimiento). También crea tensión la actitud rígida o de excesiva concentración o dispersión, y un etcétera enorme de actitudes que nos llevarían a preguntarnos ¿quiero parar este proceso, o no? Si nos situamos dentro del proceso de cambiar de actitudes yo aconsejaría usar gafas reticulares, mientras atendemos las demás necesidades del ojo.

¿Cuál es el beneficio de las gafas reticulares?

Como podemos ver (los que ven algo); estas gafas se componen de pequeños agujeros, unos suelen ser cuadrados, otros hexagonales o redondos, que recogen la luz y la concentran, de manera que entra perpendicularmente hacia el centro de la retina, la fovea (que es el punto de visión más nítido que tenemos en el ojo), el resto de luz es retenida por la opacidad entre agujeros, esto hace que

sorprendentemente, si nos ponemos las gafas y estamos mínimamente relajados, veremos nítidamente. De manera que sin ningún tipo de gafas no veríamos tan nítidamente. Precisamente esta manera de ver, William Bates lo llamaba fijación central, otros puntos de vista lo llaman centralización, ya que así quita el nombre de fijación, que es justamente para lo que sirve la centralización, para dejar de fijar la mirada, es decir, cuando intentamos ver de golpe una imagen, no lo conseguimos porque el ojo no puede ver de golpe, los ojos necesitan muchos movimientos para construir una imagen, precisamente las gafas reticulares también te obligan a ejercitar el movimiento ocular, ya que te obligan a seguir las palabras o imágenes a través de los agujeros.

Para que entendamos la importancia del movimiento en las gafas, tendríamos que entender la importancia del movimiento en el ojo; si os dais cuenta, lo contrario de movimiento ocular es mirada fija. Y ¿Qué crea la mirada fija?, pues: tensión, rigidez, presión etc... Para entenderlo mejor, imagináros un brazo o una pierna siempre en una misma postura, el resultado es que ni la sangre circularía y saldrían todo tipo de dolencias, hasta ser crónicas. El ojo también necesita oxígeno y movimiento; igual que otras partes del cuerpo. El ojo necesita hacer por lo menos 60 movimientos por segundo para construir una imagen nítida (se llama movimiento sacádico); a medida que esta fijación va en aumento, los movimientos se van reduciendo, vamos necesitando gafas con más dioptrías y nos acostumbramos a ellas por las exigencias de la vida; con lo cual sin darnos cuenta limitamos nuestro campo de visión y nos cuesta más abrirnos al mundo.

Sinceramente pienso que este modo de vivir que en cierta manera nos obliga esta sociedad es fatal para los ojos, y evidentemente perjudica al resto del cuerpo y si entramos en

la parte Psico-emocional, nos está dejando huellas bastante profundas. Si no se le da más importancia a los ojos es porque en parte no interesa que abramos los ojos y por otra parte la sociedad avanza tecnológicamente tan rápido que los ojos no llegan a adaptarse a esta exigencia.

La pregunta más importante para mí al respecto es. ¿Somos responsables de nuestros ojos? O dejamos que se encargue este sistema de ellos.

Proceso de adaptación a las gafas reticulares.

Empezaremos por quitarnos las lentillas o las gafas graduadas. Si somos conscientes de que fijamos la vista y de que al principio de ponernos las gafas estenopéicas los ojos estarán obligados (por así decirlo) a moverse y centralizar la mirada. Si no lo hacemos correctamente, nos daremos cuenta de que aparecen las primeras tensiones, quizás mareos. Esto es debido a que el ojo no está acostumbrado al movimiento, y este cambio crea molestia. Es aquí donde tendríamos que quitarnos las gafas reticulares y no empezar a usarlas hasta el próximo día.

Para hacerlo bien necesitamos un proceso de adaptación en el que uno mismo vaya marcando los límites; aunque hay gente que necesita que se les diga cuanto tiempo tiene que aumentar cada día el uso de las gafas. En este caso yo les diría que ampliaran 5 minutos más cada día. Cuando llegas a 40 o 50 minutos se considera que el ojo está adaptado a las gafas. Una cosa muy importante en el proceso de adaptación es ponerle mucha atención a la relajación, ya que de lo contrario podríamos ver imágenes dobles o letras salidas. Una manera muy buena de relajarse es ponerse las gafas paseando o sentado bajo el sol. También si aparecen letras o

imágenes dobles, podemos hacer tres barridos (que son como barrer las letras o imágenes sin necesidad de verlas bien). Después suelen desaparecer las dobles letras e imágenes.

Proceso de adaptación de las gafas reticulares al ordenador, televisión o lectura.

Es muy importante que siempre que usemos estas gafas estemos relajados. Este proceso es básico que lo hagamos tranquilos en casa, o también en el trabajo si no tenemos nada más que hacer. Yo aconsejaría hacerlo después de la fase de adaptación a las gafas reticulares, porque al principio pueden aparecer ansiedades e impaciencia sobretodo. Para que esto no ocurra de manera que nos impida avanzar, daré una explicación que me parece muy coherente: los ojos cuando miran la pantalla, la ven toda de golpe, de modo que más o menos vemos toda la pantalla sin mover la mirada, esto es lo que crea fijación, ya que el movimiento ocular se reduce mucho, y si encima nos pasamos horas con esta tensión la cosa se agrava.

Qué hacen las gafas reticulares en el proceso de adaptación al ordenador, televisión y lectura?

Te obligan a mover la mirada por los diferentes puntos de la pantalla, o sea hacen que el ojo trabaje, por lo que no crea fijación y por lo tanto hay menos tensión. Pero ¿qué pasa al principio de este proceso de adaptación a la pantalla? Que la velocidad a la que estamos acostumbrados a trabajar se reduce mucho, y esto nos puede crear impaciencia. Por eso digo que se haga el proceso de adaptación en casa tranquilo. La impaciencia hace perder la relajación y sin relajación no

hay buena visión con las gafas reticulares, es por ello importante en esta primera fase hacer las cosas con paciencia, sin prisas.

Yo aconsejo hacerlo más lento incluso de lo que tu instinto te diga, observando bien cada letra del teclado y con el ratón lentamente buscar donde apretar las teclas, esto hará que empieces a trabajar el movimiento y la centralización desde la base, es como aprender a leer y a escribir. Primero van las vocales, y después las consonantes, y con vocales y consonantes construimos palabras. Esto es otro aprendizaje, donde empiezas a crear una nueva manera de ver a través de unas rejillas o agujeros.

Una cosa muy importante es que no nos obsesionemos con las rejillas que siempre están delante de los ojos, porque el cerebro es muy listo y llega un punto donde une todas las rejillas y forma una sola. De hecho yo me paso a veces bastante tiempo al ordenador y me olvido de que tengo rejillas delante de los ojos. Cuando sentimos que la paciencia que hemos tenido se convierte en impaciencia, dejamos el ordenador hasta el día siguiente que lo vuelves a intentar llevar a un ritmo lento, con contacto, aunque puedes aumentar un poco la velocidad. También puede ser que te resulte más fácil, pero depende también de tu estado anímico. El caso es que simplemente has de adaptarte de manera progresiva y si lo haces con ganas y contacto (significa con la conciencia puesta en lo que haces), verás que en un periodo de más o menos 15 días recuperarás el ritmo que tenías anteriormente, y si no es así tomate tu tiempo, ya que cada persona tiene su ritmo.

Sobre la adaptación del televisor aconsejo que se mire después del proceso de adaptación de las gafas, cuando ya puedes estar 40 o 50 minutos con las gafas, aunque también

puedes hacer el proceso de adaptación mirando la tele. Después se necesita estar relajado y verás que poco a poco el cerebro unifica las rejillas de las gafas y puedes mirar la pantalla como una sola rejilla. Una cosa importante referente al televisor, es que el hecho de llevar las gafas puestas, al principio, te obliga a pasear la mirada por la pantalla para que puedas definir las escenas. Esto es bueno porque te obliga a darle movimiento a los ojos y va contra la fijación, incluso sería bueno que cuando ya veas toda la pantalla de golpe no dejes de pasear la mirada por la pantalla y no te olvides de parpadear, esto lubrica los ojos y relaja. Esto lo tendríamos que hacer siempre con o sin gafas.

Un consejo muy importante para los que la situación os obliga a estar muchas horas en una pantalla: Usar protectores de la luz azul que transmiten las pantallas. Existen unas piezas que se pueden acoplar a las gafas reticulares. Las podéis encontrar en la página de vistabona.

Y sobre la adaptación a la lectura, sería un poco como el ordenador, primero hacer el proceso de adaptación con las gafas, aquí a diferencia del ordenador se necesita tener una buena luz, si puede ser natural, y si no de bombillas que imiten la luz natural, como las bombillas de espectro completo o bombillas incandescentes Y en último caso bombillas lo suficiente potentes, mínimo 83 W que vayan dirigidas al libro. Mejor que la luz venga del lado izquierdo. Más tarde empezar muy lentamente viendo letra por letra; es muy importante ver la nitidez en cada letra. Sobre todo es importante cultivar la paciencia, ya que nuestra velocidad de lectura anterior es muy superior a la que nos estamos adaptando ahora. Nos lo hemos de tomar como un aprendizaje, como si fuera la primera vez que leemos y tomártelo como un juego. Hasta que vuelva a aparecer la impaciencia, entonces recomiendo retirarse hasta el próximo

día, donde podemos empezar ya a leer palabras enteras. Pero siempre con conciencia, y así sucesivamente ir aumentando el ritmo, hasta alcanzar un ritmo ya bueno. El hecho de que podamos estar mucho tiempo mirando la tele, el ordenador o leyendo con las gafas reticulares, no quiere decir que no nos las tengamos de quitar de vez en cuando y relajar la mirada sin usar ningún tipo de gafas, porque estas gafas no tienen periferia y la periferia también es necesaria, sobre todo para la miopía. De todas maneras el ojo mismo ya sabe cuándo está a gusto o no; hemos de reconocer nuestros límites. El objetivo final de estas gafas es en la medida de lo posible no necesitarlas.

Usarlas como gafas de sol.

Las gafas de sol normales tienen una contraindicación tan grande que no las aconsejaría a nadie, (excepto para conducir, esquiar o actividades de velocidad, ya que en estas actividades con las gafas reticulares les falta la periferia, y se puede perder reflejos), y es que las gafas de sol acostumbran al ojo a luces más tenues, que no son las que necesita el ojo. Esto hace que cada vez que te quitas las gafas haya más rechazo a la luz natural y te hace más dependiente de ellas, el ojo necesita luz natural que es la luz del espectro solar. Si le pones delante de los ojos un sólo color del espectro y encima tenue; al ojo le estas dejando con carencias y eso a la larga perjudica.

Como alternativa a las gafas de sol propongo usar estas gafas reticulares, ya que al tener un 70% de sombra relaja mucho la vista y al entrar por las rejillas el 30% de luz, es más que suficiente para el ojo; y encima es luz natural la que penetra y que va directa a la fovea, por lo que tenemos una visión muy nítida. Además si no miras el sol directamente deja

pasar los rayos sin dañar al ojo, recibes vitamina D y refuerzas el sistema inmunitario.

A mucha gente le da vergüenza llevar estas gafas por la calle, se plantean la pregunta ¿Qué pensarán?, es el miedo a ser diferente, pero con el tiempo te das cuenta que la mayoría no te ve, otra parte que te ve, piensa que raras son, ¿para que serán?, quizás alguien te lo pregunte, pero lo más normal es que no, y los que tienen más imaginación, pueden pensar que eres extraterrestre o de la generación de matrix, esto sólo es el proceso de adaptación que le queda a esta sociedad para acostumbrarse a estas gafas. Acuérdate también de quitártelas de vez en cuando para obtener periferia. Se puede poner una visera o sombrero, si te molesta mucho la luz del sol.

Consejos y juegos creativos.

Hay muchos complementos para ayudar a mejorar la vista. Desde mi punto de vista poco sirven si no están hechos con conciencia; pensad que desde los ojos percibimos el mundo y que es el mundo que hemos construido nosotros; querer cambiarlo significa que nos enfrentamos a un nuevo paradigma donde hay nuevos códigos y tendremos que crear nuevos registros; esto conlleva un proceso en el que se necesita marcos de referencia y sobre todo apoyo. Yo lo explicaría de esta manera tan simple, hasta ahora hemos tirado casi “solos del carro”, y ahora tenemos una posibilidad de ayuda, las maneras pueden ser diversas. Lo importante es que uno mismo su manera. Por ejemplo, yo ahora estoy intentando apoyar a través de este libro a la gente. También hago grupos de apoyo visual, y al mismo tiempo la gente del

grupo se apoyan entre ellos. Cada uno busca sus recursos, pero la elección ha de venir de nosotros, a veces nos pensamos que son los demás que saben las cosas, yo mismo sé lo que sé, pero no más, igual que cualquiera, en realidad escribo esto, como un intento de apoyar a los demás para que sean ellos mismos. Yo solo comunico mi experiencia y mi conocimiento.

Mi primer consejo tiene relación con lo que he escrito antes. En el proceso de mejora de la visión con gafas reticulares o sin ellas, ten a alguien al lado o por lo menos que sepas que puedas contar con alguien, a quien le puedas expresar tus pensamientos, emociones o simplemente un poco de contacto físico, porque realmente los ojos pueden movilizar muchas emociones, y según como manejes este tema, puedes tener la tendencia a dejar las gafas reticulares y seguir como antes. Para que esto no suceda yo aconsejo además de disfrutar con lo que haces, que no falte el espíritu creativo de investigar, aunque hayamos tenido problemas existenciales o de otra índole, estamos vivos y aun vemos. Vayamos a la conquista del mundo que no habíamos visto antes, y mi consejo básico es intentar unir el ver y el sentir. Es muy simple por ejemplo si miras un trozo de madera hay lo que ves y lo que sientes. Puedes sentir el calor, la forma, ya no sólo ves, si no que sientes cosas; o si miras un rostro, te sientes aceptado, o su piel blanca o negra, te da ternura. No solo ves, si no que sientes también, esto con o sin gafas reticulares es para mí el secreto para aprender a ver.

Los juegos creativos, son jugar con las rejillas de las gafas, mirar todo desde una o desde dos rejillas; las rejillas de la derecha y después de la izquierda. Cualquier cosa que se os ocurra y que os sintáis a gusto. Mirar el sol con los ojos cerrados o si esta flojo, mirar a la primera o última hora del día con los ojos abiertos moviendo la cabeza. Cambiar de

agujeros, mirar con un ojo y después cambiarse a otro ojo. Sobretudo hacerlo con conciencia. Después de cualquier esfuerzo es muy importante relajarse. El palming es uno de los más gratificantes ejercicios de relajación. Si queréis hacerlo, utilizar las palmas de las manos y taparos los ojos, haciendo que no entre luz. Antes calentaros bien las manos. Cerraremos los ojos. Apoyaremos los codos en un cojín sobre una mesa, sentados en una silla, y dejamos sentir el calor de las manos, relajando los músculos y sintiendo la humedad de los ojos. Hasta que ya consigas relajarte. Cuanto más tiempo puedas estar mejor, el objetivo más importante de este ejercicio es conseguir ver el color negro pero sin forzar; un ojo sano vería el negro en su totalidad. También este ejercicio, (que no es un ejercicio) relaja la mente.

Más allá del juego creativo tenemos el Sun Gazing, que es una manera de observarse a sí mismo con el simple acto de mirar al Sol. Ha sido creado por Hira Ratan Manek, llamado el mensajero del Sol. Es muy bueno para los ojos, y si sois muy sensibles a la luz os aconsejo las gafas reticulares o de agujero estenopéicas, que os protegerán del exceso de luz. Añadiría después de mirar el sol hacer un palmeo, para que haya un equilibrio entre luz y sombra. Si queréis información hay un artículo de la revista Athanor, lo buscáis en Google.

¿Dónde no son adecuadas?

Como he dicho en el apartado de gafas de sol, no las aconsejo para conducir, esquiar o cualquier actividad que sea de rapidez, ya que no son para campos visuales amplios y tampoco para sitios que haya falta de luz. No incluyo teles ni ordenadores ya que tienen luz propia y va dirigida a las gafas. Incluso con poca luz en la sala puedes mirar la televisión,

pero se recomienda que haya algo de luz, aunque sea más floja.

Si alguien quisiera un programa de entrenamiento porque le da más seguridad, hay una persona que ha escrito un libro sobre gafas reticulares que es muy completo, se llama *Wolfgang Hätscher-Rosenbauer*,. Hasta hora no tiene ninguna traducción oficial al castellano, el libro se llama: *Gafas de rejilla/estenopéicas*.

¿Qué hacer con las otras gafas?

Mi intención al escribir este libro es desde el principio dar conciencia de los factores que perjudican al ojo, sin juzgar a la persona si lleva gafas o no. Depende mucho del carácter de cada uno y de las posibilidades que tenga cada uno de cuidarse la vista. No es lo mismo una profesora de escuela que un campesino que está todo el día al aire libre. Por ello aconsejo que cada uno intente adaptar a su manera el proceso de reducir las gafas graduadas.

Empezaré diciendo algo que para mí ha sido muy importante: dejar de utilizar las gafas progresivas. Estas gafas hicieron que mi vista empeorará muy rápido. Estas gafas hacen que a corta, media y larga distancia veamos bien. Por lo tanto mis ojos no hacían ningún trabajo, por lo que el movimiento ocular se redujo mucho. Esto me obliga a decirlos que las desaconsejo totalmente. A cambio podríamos comprar unas gafas normales para corta distancia, otras para larga distancia y pediríamos al óptico que nos hiciera una reducción de un 15 a un 20%, así obligará al ojo a buscar la imagen. Esto lo aconsejo a todos los que lleven gafas graduadas o lentillas. Con suerte, si buscáramos gafas antiguas, podríamos encontrar una reducción parecida.

Segundo punto a tener en cuenta. Quitarte las gafas graduadas cuando no te hagan realmente falta, por ejemplo paseando por el parque o en una reunión tranquila de amigos. Te puede resultar molesto no ver, por eso digo en situaciones tranquilas. Esta confusión que te puede crear el no ver (si puedes estar con ello) es para mí un proceso muy especial, ya que dentro del no ver “normal” ves lo que ves, y puedes empezar a observar tu nueva forma de ver. Puedes probar tocar los objetos que no ves bien y sentirlos. Obsérvalos relajadamente como hace un bebé en la cuna que coge un objeto, se lo pone en la boca, luego aprende a enfocar y más tarde a ver. Esto es algo que hemos hecho casi todos y podemos reaprender, hasta que nos moleste y volvamos a nuestra situación normal. Todo lo hemos de hacer con ganas y relajados.

Sería bueno quitarte las gafas graduadas en las situaciones que te crean fijación. Como he dicho anteriormente en la televisión, el ordenador, la lectura, etc., y a cambio ponerte las reticulares, teniendo en cuenta el proceso de adaptación que necesitas. Piensa que si no lo haces, tu fijación aumentará y lo que avances por un sitio por otro retrocederá.

Si puedes conseguir ponerte las gafas reticulares en el trabajo, no solo te ayudarás a ti, sino que puede ser bueno para que otra gente vea que hay alternativas para cuidar la vista.

Eres tú quien decide cuando y donde te quitas y te pones las gafas, tanto las reticulares como las graduadas Tómatelo con calma, ya que nada es mejor ni peor. Yo solo informo y aconsejo lo que en mi experiencia personal ha funcionado.

Si hablamos de las lentillas se hace más difícil que las gafas graduadas, ya que no es tan fácil sacárselas y ponérselas. Mi

consejo es que si quieres que el proceso sea más fácil, te compres unas gafas normales y hagas el proceso de ir al oftalmólogo u óptico y le pidas lo del 15 al 20% de reducción. Sobre todo que no sean progresivas y si puede ser que sean unas de cerca y otras de lejos; o sólo las que le hagan falta. Y hagas como he dicho arriba con las gafas normales. Si no quieres hacerlo de esta manera y quieres mantener las lentillas, simplemente intenta llevarlas lo menos posible. Y si entiendes el funcionamiento de lo que he explicado, también podrás hacerlo a tu manera. Creo que cada uno puede encontrar un momento o una motivación en la que pueda quitarse las gafas o lentillas y relajarse, ponerse las gafas reticulares o indagar otros métodos de visión natural que le ayuden a estar en contacto consigo mismo. Próximamente voy a publicar un libro que se llama **Ojos que ven y sienten. Aprende a ver sin gafas**, que lo aconsejo.

Barreras Psico-emocionales que nos impiden ver

No parece adecuado hablar de conflictos psicológicos en algo relacionado con las gafas reticulares, que a simple vista parece que si nos ponemos estas gafas ya vemos. Pero tenemos que tener en cuenta que si no lleváramos gafas nuestra vista iría floja, o le faltaría luz o nitidez, o vería doble o casi nada. Esta es nuestra visión y el proceso para llegar a ver mejor no te lo darán las gafas reticulares o técnicas oculares. Necesitas procesar todos los cambios que se producen en tu visión, porque también va a cambiar tu visión del mundo, tanto interior como exterior.

Si empezáramos por el principio y nos viéramos ya sin gafas, observando lo que aparece delante de nuestros ojos ¿podríamos decir cómo nos sentimos? Una respuesta podría ser, “bien, veo lo que veo”, cogemos de momento esta

respuesta como marco de referencia y a medida que va avanzando el día, si nos seguimos haciendo la misma pregunta y llega la hora de ver un reportaje que quería ver en la tele, posiblemente tendría la siguiente respuesta, ya más emocional **“estoy mosqueado”**. La primera respuesta estaba bien, porque era la novedad. Ahora nos preguntamos ¿qué quiero hacer ahora? y antes o después recurriré a una solución para ver o por lo menos para sentirme mejor. Yo personalmente en mi proceso de recuperación de la visión decidí dejar las gafas de golpe, pero para estos casos tenía las gafas reticulares que me daban la tranquilidad de poder ver.

El no ver bien en sí, ya es una barrera psicológica; normalmente si estás emocionalmente abierto, te puede conectar con problemas existenciales, ya que al no ver bien, no te sitúas en el mundo. Estamos en un mundo tridimensional donde nosotros estamos en el centro, si no percibimos esta tridimensionalidad no acabamos de situarnos. Esta misma situación física también se transforma en psicológica, vamos perdidos y confusos, igual que lo que ven nuestros ojos.

Otra cuestión que nos podemos plantear es: ¿Qué pasa con los ciegos que no ven nada? ¿Por qué psicológicamente pueden sentirse bien? En su caso es porque han tenido que desarrollar más los otros sentidos y han creado su propio espacio. La diferencia con nosotros es que ellos ya han aceptado que no ven y se han puesto a desarrollar los otros sentidos, y ven de otra manera, mientras que nosotros en general no hemos aceptado que no vemos bien y encima tampoco desarrollamos los otros sentidos para compensar.

Si nos diéramos cuenta de las posibilidades que nos da la vida para conocernos mejor "alucinaríamos". Los que

tenemos problemas visuales lo tenemos muy claro: ver bien, significa sentirse bien. A diferencia de las demás personas que no tienen el conflicto en la vista, nuestro conflicto es más “visible”. He visto llorar de emoción a una persona por leer unas letras nítidas, cuando se había pasado casi toda la vida viéndolas solamente con las gafas. Esto es lo maravilloso que tiene la vida, como cuando te enamoras y tu amado te corresponde. Si de verdad quieres ver, verás como la vida te corresponde.

Si bajamos a la realidad, nos encontramos con tantas barreras que fácilmente nos rendiríamos. Quizás aquí es el momento de plantearnos más cosas, podemos pedir apoyos; hay personas que se dedican a ello, como yo. Eso sí, aconsejo, que la persona que te ayude en la mejora de la visión, sea una persona que te sepa ver.

De poco te servirá desde mi punto de vista que te diga que los miopes son así o asá y los hipermétropes al revés. Si quieres información hay sitios donde la hay. Quizás la información te sirva como marco de referencia para ver como funcionas, pero a mí me interesa más la causa del conflicto. De hecho cuando a una persona la catalogas de una manera determinada la encasillas en una categoría y la dejas de ver como persona, o por lo menos te aleja un poco de verla como es de verdad, con empatía. Quizás sería mejor que la misma persona te diga como es y cómo se siente. De todas maneras voy a hacer una presentación de alguno de los mecanismos de defensa que presentan algunas personas con errores de refracción. Por ejemplo, el hipermetrope es un ojo que no acabó de crecer, seguramente hubo algún momento en su fase de crecimiento que paró, aunque normalmente a los ojos hipermétropes no se les considera acabada su fase de crecimiento hasta los 6-7 años. De todas formas si no ha acabado de crecer seguramente es debido a que en la fase

intrauterina paró un poco su crecimiento. Esto me hace suponer que quizás también dejaron de crecer otras partes del cuerpo y por lo tanto tenemos un mecanismo de defensa físico, *no crecer*, y a nivel emocional podría ser *no sentir*. O sea me contengo y no siento. ¿Qué es lo que no siento?, evidentemente esto está dentro de la indagación del hipermetrópe y la respuesta estará en el ámbito existencial ya que en estas etapas en el vientre todo es existencial. Seguramente uno de los mecanismos de defensa del hipermetrópe es no sentir cuando está demasiado cerca de alguien, por lo tanto tiende a irse. Si se le acerca mucho alguien (me refiero física o emocionalmente) sentirá una gran fusión-confusión y se le pueden despertar miedos muy profundos. Pero no nos asustemos porque al fin y al cabo todo son hipótesis y de donde nosotros partimos es desde el presente. La vida ya tiene las herramientas para salir de cualquier situación. Ahora mismo está cayendo una tormenta enorme, ha desaparecido la luz y estoy escribiendo casi en la oscuridad. La realidad presente me ayuda a aprender a escribir a máquina sin mirar las teclas. Yo estoy convencido que si somos capaces de unir el ver y sentir podemos encontrar un camino cada vez más claro y nítido.

*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

