

HISZEM, HA LÁTOM, VAGY LÁTOM, HA HISZEM?

A LÁTÁSTRÉNING LÉNYEGE

Amit nem használsz, azt elveszíted – tartja a mondás. Számos képességünk mellett az éleslátásra is igaz, hogy megőrzése a gyakorlatban rejlik. Ezért dolgoznak a látástrénerek.

A magyarországi gyógyászatban az általánosan elterjedt nézet a látással kapcsolatban az, hogy ha egyszer elkezd romlani, akkor ezt a folyamatot csak lassítani lehet, visszafordítani nem. Más országokban – többek között Németországban, Franciaországban, Olaszországban vagy Angliában – a szemüveg- vagy kontaktlencse-viselés, esetleg a lézeres látásjavító műtét alternatívájaként rendelkezésre áll a természetes látásjavítás gyakorlata is, igaz, ez a páciens részéről aktív gyakorlást és életmód- vagy szokásbeli változtatásokat követel. A módszer hazánkban is fellelhető, dr. Ungváry Lilla szemész, repülőorvos szakorvos és látástréner alkalmazza.

– A látástréning elnevezés azt célozza, hogy tudatosuljon: nem egyszerű szemtornáról van szó – mint ahogy a látás is sokkal, de sokkal több a szemgolyóhoz kapcsolódó izmok, idegek, receptorok működésénél – magyarázza a doktornő.

Az, hogy a világról milyen kép rajzolódik ki az agyunkban, valójában csak kisebb részben függ a látószerv működésétől. A látást a figyelem és a koncentráció alakítja, a képet pedig az agy pontosítja, egészíti ki. A világhoz kapcsolódó képzetek, érzéseink lenyomata mind-mind árnyalja azt,

ahogyan végül a látvány kirajzolódik számunkra. Pontosan emiatt lehetséges fizikai eszközök, „látásmankók” – mint a szemüveg, kontaktlencse vagy a műtét – nélkül is javítani rajta.

KIFAGGATTA A PILÓTÁKAT

Mint dr. Ungváry Lilla hangsúlyozza, a látástréning és a szemészet nem egymást kizáró területek, ő maga is elsősorban szemésznek vallja magát; a látástréning tudománya a szemészet szerves része, lehetséges módszere, és értő alkalmazása kifejezetten szemész szakorvost kíván. A látástréning ugyanakkor nem tartozik a „hivatalos” magyar szemészeti tananyaghoz. A módszert sok-sok kutatómunkával, külföldi programokon való részvétellel tanulhatja ki a szakember, ahogy a doktornő is tette. Ő saját maga figyelte fel arra a különös jelenségre repülőorvosi praxisában, hogy egyes pácienseinek a féléves kontrollok tanúsága szerint javult a látásuk.

– A pilóták között is vannak olyanok, akik szeretnének szemüveg nélkül jól látni, és ezért sokan tesznek is valamit. Repülőorvosként láttam, hogy kinek sikerült elérnie a javulást. Kifaggattam azokat a pilótákat, akiknél visszafordult a látásromlás, és kerestem a tendenciákat, közös pontokat, hiszen mindez

ellentmondani látszott a szemészet álláspontjával, miszerint a látás idővel romlik. Nem hagyott nyugodni a téma – így ismerkedtem meg a William H. Bates 20. századi szemészorvos tanításaira épülő módszertannal, amelynek akkori képviselője hazánkban Vén Péter volt. A tudományterület legjavát külföldi szakirodalomból, konferenciákon sajátítottam el, és így dolgoztam ki azt a több módszert egyesítő terápiát, amit egyénre szabva alkalmazok a pácienseimen.

A VÁLTOZÁSHOZ VÁLTOZTATNI KELL

Aki a látásjavítás természetes útjára lép, annak első körben el kell engednie néhány berögződést. Legelsőként a diagnózist – némi túlzással a látástréningben nem a dioptriákat számolgatják, hanem a látás természetes élesítésének útjait keresi a tréner a pácienssel közösen. Ehhez nem elegendő a szem fizikai állapotát felmérni, sokkal fontosabb, hogy a kliensnek milyen a viszonya a látáshoz, hogyan „szemléli a világot”. Maga a látás ugyanis a fejünkben zajlik, és csak úgy fog változni, ha magunk is változunk. Ehhez a változáshoz valószínűleg fel kell adnunk bizonyos kényelmes szokásokat. Tudnunk kell például, hogy nyugalmi állapotban a szem távolba nézésre van „berendezve” (ilyenkor a szemlencse laposabb) – ehhez képest a modern élet a különböző kijelzők és monitorok folyamatos nézésére épül. Vajon elég érettek vagyunk ahhoz, hogy néha lassítsunk, elfelejtsük az okostelefont, hazaérve ne huppanjunk le rögtön a számítógép elé, kikapcsoljuk a tévét? A látás ráadásul mozgás közben működik a legelébben, amikor nem kell hosszasan fókuszálni egy-egy tárgyra; tegyük a szívünkre a kezünket: mikor néztük utoljára ilyen természetes módon a környezetünket?

A körülöttünk lévő világ úgy rajzolódik ki a szemünkben, ahogyan viszonyulunk hozzá – az első rendelésen a szakember ezért elakadásokat, szokásokat puhatol ki, és a gyógyulni vágyóval közösen feltérképezi, hogy mennyiféle módon lehet másképp látni a világot. A látástréner az alapos feltáró beszélgetéseket követően állítja össze a személyre szabott terápiát. Az orvos és a páciens a kiválasztott gyakorlatokat később közösen teszteli, hangolja a tapasztalatoknak megfelelően.

A SZÍNTÉVESZTÉS IS JAVÍTHATÓ

A magyarok előszeretettel hangoztatják: hiszem, ha látom! Valójában azonban pont fordítva működünk: azt látom, amit hiszek! Az idegtudományok kutatói (például Beau Lotto, a Láss csodát című könyv szerzője) ezt már tényként kezelik – mutat rá dr. Ungváry Lilla. A látás belülről táplálkozik, éppen ezért lehetséges a belülről történő „finomhangolása”. Rengeteg a sikertörténet, lényegében mindenkinek javul a látása, aki hajlandó energiát fektetni a gyakorlásba – viszont aki nem képes a berögződéseit változtatni, az hiába reménykedik a gyógyulásban.

FOTÓ: GETTY IMAGES

HÁROM HASZNOS TANÁCS A LÁTÁSTRÉNERTŐL

- Amikor csak lehet, vegyük le a szemüveget! Hagyjuk elkalandozni a tekintetünket, és figyeljünk arra, mit érzünk, mire gondolunk, amikor egy-egy részlete kiélesedik a látványunk.
- Végezzünk figyelemgyakorlatot a periférikus látásunkkal: mi az, amit „a szemünk sarkából” veszünk észre?
- Az agy folyamatosan szelektál az információk, különböző igazságok között. Azt látja visszaigazolódni, arra talál bizonyítékot a környezetből, amire a figyelem irányul. A szavaink is alakítják a figyelmünket, világképünket – nem mindegy tehát, hogyan látjuk a világot. Ezért is fontosak a szuggesztiók: a szavak szintjén is a pozitív változást fogalmazzuk meg, ha a látásunk javulására vágyunk!

Nemcsak az éleslátást, hanem a szintévesztést is lehet természetes módon javítani. Igaz, ehhez kezdetben egy, a Budapesti Műszaki Egyetemen fejlesztett, színlátást korrigáló szemüveget is használnak. Ez a speciális, optikai színszűrővel ellátott szemüveg arra a felismerésre alapozva született meg, hogy a szintévesztők szemében a színérzékelő receptorok – csapok – érzékenysége van eltolódva, és ezek a speciális szűrőn keresztül ingerületbe hozhatók. Vagyis maga a rendszer működik, pusztán be kell hangolni! A színlátást a különleges szemüveggel és feladatlapokkal, gyakorlatokkal tanulják újra – később, a rendszer újrahangolásával a szemüveg is elhagyható.

SZABÓ JUDIT NIKOLETTA