



# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	13
<b>Глава 1. Путь к зрению.</b> .....	24
Что такое зрение .....	24
Анатомия глаза .....	28
Симптомы в глазах? — Это еще не проблема, скажете вы .....	32
<b>Глава 2. Как открыть дверь, за которой скрыт мозг</b> .....	45
Хранение жизненного опыта и переживаний .....	45
Течение нашей энергии .....	49
Зрение и восприятие .....	61
<b>Глава 3. Фокусирование на собственном разуме.</b> .....	66
Душа и личность .....	66
Я вижу с таблицами контроля зрения .....	75
Сведите глаза в одну точку — они не останутся в таком положении! .....	80
<b>Глава 4. Чего вы хотите?</b> .....	86
Осознание и исцеление .....	86
Поиграйте с сопротивлением .....	94
Здесь и сейчас .....	97
Отдайтесь своему страху .....	106
<b>Глава 5. Сохранять ясность и четкость — непростая задача</b> .....	111
Зрительный шум .....	111
Способность видеть собственные пристрастия .....	116
От недомогания к болезни .....	121
<b>Глава 6. То, что вы говорите, — это то, что вы видите!</b> .....	125
Слушать — значит быть освобожденным .....	125
Мир глазами жертвы .....	133
Научитесь правильно говорить, и вы обретете силу .....	136
<b>Глава 7. Ваша тайная цель.</b> .....	141
Почему вы здесь .....	141
Детские мечты .....	151
Свет внутри .....	156

<b>Глава 8. Восстановление вашего зрения</b> .....	163
Настоящее самовыражение .....	163
Радикальное вмешательство .....	169
Видеть кризис со всей ясностью .....	174
Визуализация хорошего зрения .....	177
<b>Глава 9. Возможности, которые дает нам жизнь</b> .....	184
Восстановление силы — ваше природное зрение .....	184
Близорукость — смотрите в будущее без страха .....	188
Дальновзоркость — приложите все силы, чтобы сконцентрироваться на том, что происходит сейчас .....	190
Астигматизм .....	191
Сходящееся и расходящееся косоглазие .....	192
А если у меня нормальное зрение? .....	194
Заболевания глаз — что я могу сделать? .....	197
Синдром короткой руки — я становлюсь мудрым! .....	207
Помощь зрению ваших детей .....	209
<b>Глава 10. Работа над зрением в обычной жизни</b> .....	213
<b>Библиография</b> .....	223
<b>Источники</b> .....	231
<b>Дополнительные программы и услуги</b> .....	232



## Предисловие

Доктор Каплан написал захватывающую и совершенно неоднозначную книгу для непрофессионалов, в которой подробно описывается использование терапии, а также рекомендуемые изменения в питании, стиле жизни и в отношении к себе и к миру, которые способствуют улучшению зрения. Он, как и многие из нас, кто помогает людям улучшать зрение, обнаружил, что существует процесс с обратимой зависимостью между интуитивным пониманием самого себя и зрением. Новое прозрение является результатом более хорошего зрительного восприятия, и это, в свою очередь, способствует дальнейшему улучшению зрения. Эти идеи не настолько невероятны, как может показаться при первом прочтении. Во всех областях медицины сейчас признается, что привычки, стрессы, неправильное питание и эмоциональные проблемы человека неразрывно связаны с качеством его здоровья и с тем, как он выглядит. И нет причин полагать, что глаза в этом плане чем-то отличаются от других частей нашего тела.

Да, некоторые люди страдают врожденными заболеваниями, включая болезни глаз, но это не повод считать, что все проблемы являются наследственными или что необходимо хирургическое вмешательство, чтобы добиться изменений. С помощью хороших целителей и учителей люди справляются с самыми различными приобретенными и наследственными недугами. В этой книге приводится масса примеров, когда пациентам удавалось добиться успехов, и это должно воодушевить читателя встать на путь исцеления и начать контролировать свое зрение с помощью того, что доктор Каплан назвал «силой, таящейся в глазах». Исследования подтверждают гипотезу о том, что в случае амблиопии (синдрома ленивого глаза), значительного страбизма (косоглазия и, в частности, расходящегося косоглазия) и проблем с бинокулярным зрением ситуацию можно значительно или даже радикально улучшить, не подвергаясь рискам, сопряженным с хирургическим вмешательством. Миопию (близорукость) можно также уменьшить или откорректировать при помощи упражнений для глаз.

Когда я читала рукопись книги доктора Каплана, я вспомнила о своем опыте в конце 1970-х–начале 1980-х, когда за несколько лет

мне практически удалось избавиться от близорукости. В этом мне помогли два бихевиоральных оптометриста в Чикаго и Вашингтоне, округ Колумбия. Результаты были настолько поразительными, что я сама стала оптометристом. Когда я начала лечение, мне требовались сильные линзы ( $-3,75$ , только крупного размера), без которых я даже не осмеливалась встать утром с кровати. К концу лечения я носила линзы  $-0,25$ . Я отказалась от сильных линз благодаря простому процессу постепенного уменьшения силы линзы, неукоснительному ношению очков для чтения, которые были слабее, чем мои очки для дали, концентрированию взгляда на предметах на большом расстоянии на улице, пребывания на свету с полным спектром, правильному питанию, улучшению осанки, размеренному образу жизни, медитации и упражнениям — то есть всему тому, что включено в программу доктора Каплана. Сейчас, в моей собственной практике, я часто сталкиваюсь с пациентами, которые придерживались подобного режима для решения «других проблем со здоровьем», и потом обнаруживали, что «глаза болят» или «появляется головная боль», когда они надевают свои старые очки, которые стали для них слишком сильными. Мы незамедлительно можем изменить рецепт, прописать не такие сильные линзы, которые бы, возможно, потребовались до того, как у них появился интерес к собственному здоровью и личному развитию. Если бы больше пациентов и больше оптометристов были осведомлены о том факте, что рецепт на линзы может потребовать изменения, как в сторону их усиления, так и в сторону их ослабления, то такие случаи не были бы редкостью. Люди должны контролировать свое зрение, нужно просить ослабить линзы, использовать техники релаксации перед проверкой, как предлагает доктор Каплан, не назначать посещение врача после окончания школьных уроков или работы за компьютером или после болезни. Если человек сосредоточит внимание на этой проблеме, зрение может постепенно стать лучше — точно так же, как оно однажды стало хуже.

Однако для того чтобы быстро достичь изменений, обычно нужно делать упражнения для глаз, или «зрительные игры», как называет их доктор Каплан, кроме того, требуется помощь бихевиорального оптометриста. Когда улучшения достигают того уровня, который у вас был, когда вам выписали первую или вторую пару очков, дальнейшие изменения могут даваться с большим трудом. Процесс требует «заглянуть внутрь», обратиться к тем паттернам стресса, которые присутствовали в вашей жизни, когда зрение начало ухудшаться. Многие из нас стали близорукими, когда мы были еще слишком юными, чтобы

анализировать свои стрессы. Поскольку нам нужно было все-таки иногда смотреть вдаль, кто-то отправил нас за очками, которые обеспечили нам увеличение до 20/15 или 20/10<sup>1</sup>, и это мы принимали за хорошее зрительное восприятие. Мы могли видеть слайды с последней парты в аудитории, и при этом нам не было нужды признавать, что при этом мы упускаем что-то такое, что требует более глубокого уровня фиксации. Фактически нам сказали, что наши проблемы со зрением наследственные и с этим ничего нельзя сделать.

Если мы постоянно использовали очки для чтения, то увеличивали напряжение на наш организм, что приводило к «ухудшению». Линзы сгладили проблему. Но факторы, лежащие в основе проблемы, такие как питание, недостаток сна, несбалансированный распорядок дня, избыточное использование компьютера, неспособность критически оценить свои потребности и эмоциональные проблемы, которые истощали нашу силу, — все они остались без изменений.

Возможно, имелись также и некоторые семейные факторы, связанные со способом восприятия, напряжением, способностью концентрироваться, темпераментом. Линзы заменили нам потребность понять наши собственные проблемы и внутренние цели.

В своем журнале в 1983 году я писала, что «миопия не сваливается на голову просто с неба и не сидит в очках на двойной спирали наших генов. Это выбор, который мы сами делаем, привычка, психическое отношение, как я теперь вижу». Для многих людей уменьшение силы линз является таким же «не психологическим» действием, как это было у меня, когда я избавилась от своих первых двух диоптрий или около того, — но я не знаю взрослых, которые бы практически отказались от линз при миопии и при этом не заметили некоторых значительных прозрений относительно самих себя в юности и в детстве или ощущения гнева или грусти по поводу выбора, который они сделали, и последующих лет жизни с плохим зрением. Человек осознает, как считает доктор Каплан, что «он потратил всю свою силу». Однако это можно исправить.

<sup>1</sup> 20/20 означает нормальное зрение. Если у вас зрение 20/20, это означает, что, когда вы стоите на расстоянии 20 футов от таблицы для проверки зрения, вы можете видеть то, что должен видеть нормальный человек со стопроцентным зрением. Зрение 20/10 означает, что такое зрение лучше нормального. Человек со зрением 20/10 может видеть такие буквы на расстоянии 20 футов от таблицы, которые человек с нормальным зрением (то есть 20/20) может видеть только с расстояния 10 футов. — *Примеч. пер.*

После реализации программы для постепенного снижения силы используемых мною линз до  $-1,5$  я начала выполнять интенсивные упражнения, направленные на периферическое зрение, чтобы пробудить свою систему восприятия информации об окружающей среде, которая тесно связана с осанкой, балансом, самосознанием и интуитивным пониманием (то, что доктор Каплан называет «ретиальным зрением», противопоставляя его центральному, или «макулярному», зрению). Вскоре мое зрение стало лучше, чем было, когда мне впервые выписали очки. Я стала сильнее ощущать, что нахожусь посреди мира, «лицом к лицу» с ним. За сильными линзами я была словно за каким-то препятствием. В более слабых линзах мир кажется мне более прекрасным, и я чувствую себя расслабленной. Сейчас, когда я работаю со своими собственными пациентами, я вижу, что люди чувствуют себя более комфортно, имеют более тесную связь с окружающим миром и самими собой, когда мы снижаем силу линз. И оптометристы, и пациенты должны знать, что линзы, которые обеспечивают остроту зрения 20/15 или даже 20/20 в темной комнате, где проводится проверка зрения, могут и не быть лучшим вариантом для хорошего зрительного восприятия в целом.

«Фазовая информация, объем и сложность, — вот что теряется при использовании сильных линз», — сказала мне одна научная сотрудница из Гарварда в тот день, когда она смогла без очков видеть 20/20. За год до этого она носила очки  $-2,75$ .

Кроме того, при использовании сильных отрицательных линз часто имеет место длительное мышечное напряжение в шее и вокруг глаз. Я полагаю, что это является непосредственным результатом помещения сверхчеткого центрального изображения на центральную ямку сетчатки глаза, усиливающего «макулярное зрение» за счет периферической зоны сетчатки («ретиальное зрение»). Когда человек восстанавливает периферическое зрение, это дает ему невероятное чувство безопасности в пространстве, осанка становится лучше, движения более расслабленными.

Для тех из нас, «кто стал близоруким», ясно, что это своего рода подсознательный процесс, с которым мы можем фанатично бороться, не умея вовремя остановиться. Нам нужна была помощь знающего и опытного оптомера, который мог бы научить нас концентрироваться, расслабляться, координировать глаза. Вместо этого ретинскоп и горюшка, рефрактор и не подкрепленный знаниями выбор, который предстоит нам сделать («Что лучше, первая линза или вторая?»), решают, что лучше. Миопическая адаптация может быть полезной в

течение короткого периода времени. Она позволяет максимально использовать зрение, сфокусированное на предметах, находящихся вблизи нас, сузить фокус внимания в условиях стресса, чтобы мы могли продолжать работу без значительных изменений. При этом мы получаем большой контроль над небольшим участком нашей жизни, то есть над нашей работой или исследованием, даже если при этом не можем докопаться до основной причины своих стрессов. При этом нам не нужно пересматривать свое питание или образ жизни или обращать внимание на то, почему мы «концентрируемся на чем-то узком» и при этом «отсеиваем все прочее», а также почему нам не хватает энергии для сохранения гибкости реакций.

В дополнение к детальному иллюстрированию концептов, о которых я упоминала, доктор Каплан разработал несколько новаторских теорий по поводу того, как происходит нарушение зрения. Также очень смелым поступком с его стороны стало обсуждение таинственной духовной силы, имеющей отношение к зрению, которая выходит далеко за рамки психологических прозрений и открывает «окно в мир души». В 1982 году я написала в своем журнале тренировки зрения, что если бы каждый смог увидеть красоту мира так, как это смогла увидеть я, когда впервые восприняла всю его глубину и детали, объем и интенсивность цвета, то есть все то, что мои «сильные старые холодные линзы» отсеивали, «на земле настал бы мир, потому что каждый был бы слишком счастлив, чтобы драться». Если бы я не описала это и другие подобные ощущения, меня, возможно, удивили бы слова доктора Каплана о том, что «видеть сердцем означает устранить мелочное сознание, в котором проводится разделение на них и нас». Суть в том, что когда вы обретаете контроль над своим зрением, используете оба глаза вместе, снижаете силу линз, расширяете видение, то вы перестаете прятаться за очками, возвращаетесь в мир, оказываетесь с ним лицом к лицу, вы снова один среди многих, у вас своя особая цель, но при этом вы соединены со всеми, и вы знаете, что это в вашем сердце.

*Доктор Антония Орфилд, доктор оптометрии,  
FCOVD (сертифицированный член  
Оптометрического колледжа развития зрения)  
Клиника бинокулярного зрения,  
Глазной институт Новой Англии  
Бостон, Массачусетс*