



S maskou na očích

Extraokulární vidění na vlastní kůži

Informace o metodě extraokulárního vidění (EOV) na mě vyskočila nejprve na internetu a pak krátce z jednoho dokumentu Jaroslava Duška. Se zájmem, ale i menší skepsí, jsem sledovala, jak některé děti (a po tréninku asi většina) dokážou vidět se zavázanýma očima, jak bez zaváhání rozpoznávají barvy, obrázky nebo čtou. A když už mi něco takového přišlo do života, rozhodla jsem se to pořádně prozkoumat.

Se svým synem Tobíkem jsem tedy vyrazila do Pardubic, kde probíhal lektorský kurz EOV s Verenicou Carvajal, generální ředitelkou mexické asociace Viendo por el Mundo (*rozhovor s ní vyšel v REGENERACI 12/2023*). Tobík se měl účastnit praxe budoucích nových lektorů a vyzkoušet si, jak to celé probíhá. Účastníci kurzu společně s podporou již zkušených lektorů pracovali ve dvojicích, vždy samostatně s jedním dítětem, bez účasti rodičů. „V praxi, i v individuálních

lekcích při práci s dítětem není rodič přítomen. Mohlo by to ovlivnit chování dítěte i celkový výsledek cvičení, včetně schopnosti „vidět“ se zavázanýma očima. Jejich čas přijde po lekci, kdy s rodičem zase individuální formou konzultujeme výstup z dané lekce“, zdůvodňuje jedna ze dvou oficiálních certifikovaných školitelek EOV v Čechách a na Slovensku Kateřina Kuřátková.

Tobíka tedy opouštím, ale už po 45 minutách mě volají zpátky, abych

se šla na konec lekce přece jenom potichu podívat, co můj syn dokáže. Seděl na zemi, na očích měl černou masku a před sebou několik barevných dřívků, která měl podle barev vkládat do několika kelímků. Bral jedno dřívko za druhým, vždy určitě bezchybně barvu, „rozhlédl se“, točil trochu hlavou a pak vložil dřívko do kelímku identické barvy! Byla jsem jako u vytržení. Mlčky jsem tam stála a překvapeně vše sledovala. Následovala další aktivita, kdy instruktorka pomohla

Tobíkovi posadit se na židli a ukazovala mu různé obrázky. Na obrázek vždy zařukala, aby se Tobík lépe zorientoval v prostoru. „Co je to za obrázek?“ zeptala se. „Traktor,“ zněla odpověď. Výborně! „A co je tady?“ „Loď!“ Skvělé! A další a další... Lektorka před Tobíkem couvala a každý další obrázek dávala dál od něj. Koloběžka, dům, chobotnice, bez problémů pojmenovával, co bylo na obrázcích, někdy s menším zaváháním, jindy hned. Jednoduše viděl i se zavázanýma očima! Do očí se mi hrnuly slzy nad úžasností mého syna a možnostmi jeho mysli. Měla jsem co dělat, abych se na místě nerozbrečela.

Nakonec jsem si mezi dva obrázky stoupla já, v každé ruce jeden obrázek. „Co je mezi loď a delfínem?“ zeptala se instruktorka poté, co jednotlivě loď a delfína rozpoznal. Nevěděl. „Koukni se ještě jednou,“ nabádala ho. Nic. Rozpoznal obrázky, a to až pět metrů před sebou, viděl dřívka, poznal barvy, ale svoji mámu neviděl. „Důvodů je několik, třeba i jen to, že jste vy sama nevěřila, že by Tobík mohl s maskou na očích vidět,“ utěšovala mě Kateřina, ale i tak mě to trochu rozesmutnilo.

Po sezení s Tobíkem nastupují na řadu já. Chci si ověřit, že přes masku opravdu není vidět, a tak mi ji dávají na oči. Obklopuje mě černočerná tma, nikde ani škvírka, kterou by se dalo zahlédnout alespoň malý proužek světla. „Vidíte v masce

nějaké světlo?“ ptala se mě jiná lektorka v naději, že je moje mysl třeba natolik otevřená, že bych mohla přes masku něco vidět. Ale nic. Tma tmoucí. Bohužel. U dospělých je holt často potřeba mnohem více času a práce, aby se člověk zbavil toho, co mu schopnost EOV blokuje.

ZADÁNÍ PRO RODIČE

Hlavní částí po práci s dítětem však není testování masky, ale práce s podvědomým nastavením dítěte a následné doporučení pro rodiče, co od nich jejich dítě potřebuje jinak. „Kdyby se někdo zeptal dítěte napřímo, třeba jak vnímá svůj vztah s maminkou, mohlo by odpovídat tak, aby se lektorce nebo mámě zalíbilo, mohlo by odpovídat podle nějakého očekávání nebo by jednoduše nevědělo, jak odpovědět. Metodika EOV ale ukáže, co dítě od svých rodičů opravdu ve skrytu své duše potřebuje,“ vysvětluje druhá školitelka, Pavla Pospíšilová.

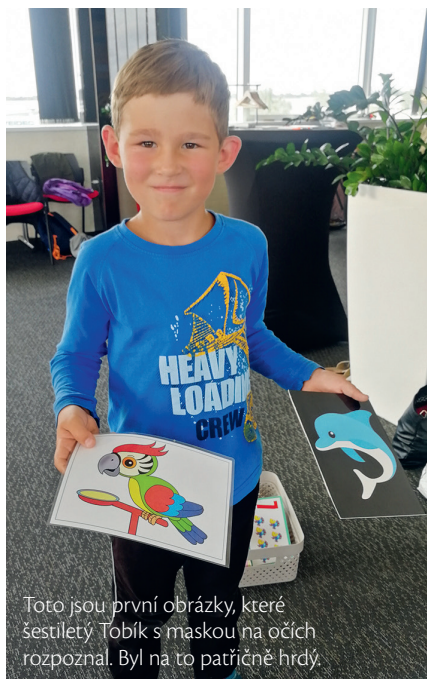
Se dvěma lektorkami tedy probíráme téměř čtyřicet aspektů ideálního nastavení vztahu dítěte s matkou. Mezi nejdůležitější doporučení, která pro mě vyloupla, patří způsob vzájemného sdílení a komunikace. Abych si s ním víc povídala a víc jako první sdílela to, jaký jsem měla den, co jsem dělala apod., aby pak i on mohl udělat bez váhání to samé. Vyhňeme se pak rozhovoru typu: Jak bylo ve škole? Dobře... Další doporučení znělo,

abych se před ním uměla pochválit a ocenit, což mi popravdě moc nejde, ale přý je dobré se to naučit, aby mě měl za co respektovat a obdivovat. K tomu pomáhá mluvení o vlastních úspěších, případných výzvách, ale i selháních, s ujištěním, že i to je v pořádku. Každá chyba je příležitostí k růstu. Tobíka mám nadšeně podporovat ve všem, co dělá, a nebrat to jako samozřejmost, a jako máma být neustále veselá a radostná (což je někdy po vyčerpávajícím dnu či týdnu taky pořádný oříšek). Dítě totiž není ovlivněné jen tím, co říká nebo dělá, ale hlavně tím, jak se ve skutečnosti cítím. Většina doporučení mi přišla přirozená, jako něco, co je už dávno součástí našeho života, ale očividně to tak vnímám jen já a ne můj šestiletý syn.

Zakladatelka této metodologie Vere Carvajal ke mně přišla a stručně vše shrnula do jedné věty: „Tu eres muy dura (jsi moc tvrdá).“ Pragmatický verdikt. A já už ve skrytu duše doufala, že se měním v laskavou všeobjímající a milující mámu... No, každopádně pár úkolů, na kterých je potřeba zapracovat, mám.

IDEÁLNÍ OBRAZ

A co se vlastně děje během sezení, při kterých nesmějí být rodiče přítomni? V první fázi probíhá cvičení, při kterém se dítě vědomě zbavuje negativních emocí a pocitů, například posílá ke sluníčku smutek, hněv, zlost, žárlivost. Uvolněné místo



Toto jsou první obrázky, které šestiletý Tobík s maskou na očích rozpoznal. Byl na to patřičně hrdý.



Ani určování barev nedělalo Tobíkovi žádný problém.



Lidská mysl má
netušené možnosti.
I bez použití
fyzického zraku
se mohou
děti účastnit
mnoha
aktivit.



Mnohé děti umí s maskou na
očích i číst. Mohou tak ostatním
předčítat třeba pohádku.

pak plní pocity pozitivními. „Každý den zanášíme svoji mysl dokola se opakujícími negativními myšlenkami, které se ukládají do našeho fyzického i energetického těla. A protože mysl není vidět, její čistota nás tolik netrápí. Zato zuby si čistíme po jídle každý den, a přijde nám to jako samozřejmost,“ vysvětluje Kateřina.

Ve druhé části následují cvičení, kde se lektor snaží unavit mysl dítěte tak, aby moc nepřemýšlela. Ve škole dětem říkají „zapni mozek“, kdežto v EOV „vypni mozek“. Pak nastoupí relaxace a práce s představivostí. „EOV funguje na základě imaginace. Dítě si představí určitý obraz a každý detail v tom obraze něco znamená: barva, velikost, to, z čeho je to vyrobené, v jakém prostředí se to nachází. Lektor poté porovnává tento obraz s obrazem ideálním, který je předem daný. A tam, kde se tyto dva obrazy rozcházejí, se představa opraví nebo rozšíří, aby v podvědomí dítěte zůstal právě ten ideální,“ osvětluje lektorka. Aby se ideální obraz konkrétního životního aspektu v podvědomí udržel, je nutné něco změnit. Tyto změny jsou právě zmiňovaná doporučení pro rodiče, jak s dítětem pracovat.

Ve třetí části se pak pracuje formou hry, kdy děti rozpoznávají barvy, obrázky, hrají pexeso, karty, scrabble, čtou z knihy. Po celou dobu sezení mají zakryté oči.

VIDITELNÉ ZMĚNY

Když jsme s Tobíkem odjížděli a měli konečně trochu času si popovídat, zjišťovala jsem, jak celou akci vnímal. „V masce to

bylo fajn. Když mi ji nasadili, tak jsem prostě uviděl světýlko a skrze něj jsem viděl ty obrázky, co mi ukazovali. A jak mi ji šla lektorka sundat, světýlko se na chvíli rozšířilo a bylo úplně všude, a pak najednou zhaslo v okamžiku, kdy mi masku úplně sundala,“ vyprávěl přirozeně a v jeho tónu hlasu bylo znát, že nechápe, čemu se pořád tak divím.

Kurz se skládá z deseti sezení, z nichž každé je zaměřené na jiné téma, ale metodologie a jednotlivé fáze jsou stejné, ale zvyšuje se jejich obtížnost. Díky tréninku dítě vidí víc a víc, „světýlko v masce“ se jakoby rozšiřuje. „Na začátku je jenom malý průzor, který může vypadat jako třpytky nebo špendlíková hlavička, někdo to má jako větší kolo, někdo jako jedno nebo dvě světla, někdy se světla spojí. A skrze to světlo jakoby vykouknou ven, ale nesmím o tom přemýšlet, protože jakmile člověk zapojí hlavu, přestane vidět,“ popisuje svoje zkušenosti Kateřina Kuřátková. Navíc když člověk namíří „zrak“ přímo na objekt, ne vždy ho vidí. Každý má nějaký úhel, pod kterým své „světlo“ najde, proto děti často při sezení různě krouží hlavou a natáčejí ji, aby daný úhel našly. A protože v extraokulárním vidění je zorné pole 360°, na obrázky se klepe, aby se dítě v prostoru lépe orientovalo a zaměřilo pozornost tam, kam je potřeba.

Protože má kurz EOV u dětí zvyšovat sebevědomí, posilovat vůli, intuici, zlepšovat jejich chování, vztahy, komunikaci v rodině, mezi sourozenci, ve škole

a mnoho dalšího dobrého, pokračujeme v sezeních i v Praze, ale spíš jen ze zvědavosti, než že by to Tobík nějak nutně potřeboval. A to je zřejmě následně i důvod, proč po čtyřech sezeních s kurzem končíme. Kde není důvod, klesá motivace. Sezení mu přišla stejná, prostě už viděl a nechápal, proč by měl každý týden znovu a znovu podstupovat hodinové sezení, když by si raději stavěl lego nebo běhal po hřišti. S čerstvou lektorkou EOV Natálií, která se mému synovi s veškerou péčí věnovala, jsme usoudily, že je na to ještě malý. I tak mi ale přišlo, že se Tobík i po těch pár lekcích trochu změnil.

Byl si mnohem jistější sám sebou, nebál se jít třeba sám do kroužku, kde nikoho neznal (což by před měsícem asi ještě neudělal), nebál se sám si objednat pití na dovolené, a navíc v angličtině (i když se před nějakou dobou ještě hrozně styděl), a mohla bych jmenovat ještě spoustu dalších drobností. Prostě působí mnohem sebevědoměji, lépe si uvědomuje, co chce, umí o tom se mnou mluvit i si sám stanovit, jak toho dosáhnout (aby třeba mohl pozdě večer chodit na svoji milovanou atletiku, tak si před ní musí udělat úkoly, nachystat si vše do školy a hned po ní jít spát bez pohádek, aby nebyl druhý den ráno příliš unavený). Zda je to čistě jen důsledek EOV, nebo přirozený vývoj dítěte v jeho věku, nebo nějaký další faktor, nedokážu posoudit, ale věřím, že EOV může velmi pomoci, a to zejména těm, kteří si už se svým „problémem“ opravdu nevědí rady. ●