

Předmluva

Milá čtenářko, milý čtenáři!

Dostává se Ti do rukou brožura Jiřího Mojžíška o tom, jak lze žít i beze zraku „pestrobarevný“ život plný drobných radostí i starostí. Doufáme, že text bude užitečnou pomůckou nejen pro samotné zrakově postižené, kteří se učí zvládat základy sebeobsluhy, prostorové orientace a samostatného pohybu a nechtějí se zastavit jen u toho nejjednoduššího, ale také rádcem pro všechny ty, kteří jim pomáhají.

Autor v brožurce popisuje na základě vlastních zkušeností člověka, který nevidí, jak zvládat některé každodenní i méně obvyklé činnosti. Brožura je ojedinělá svým přístupem k dané problematice. V letošním roce vydala naše Poradna publikaci Olgy Schindlerové – instruktorky sebeobsluhy, prostorové orientace a samostatného pohybu – Na ruce si nevidím, která nevidomým vysvětluje jak např. péct tvarohové buchty, jak se poslepu líčit, jak si zajít nakoupit do blízkého obchodu. Brožurka, kterou máte v ruce, nabízí rady, které usnadní jakékoli pečení, nanášení kosmetiky i lepidel, říká jak jít na vlastní zahrádku, na nádraží či do nemocnice za babičkou, kde jsme nikdy nebyli. Tvarohové buchty nás však péct nenaučí. Dá se říci, že zatímco kniha „Na ruce si nevidím“ je jakýmsi slabikářem pro zrakově postižené, brožura Jiřího Mojžíška žákům slabikování natolik usnadní, že si budou chtít přečíst i nějakou tu detektivku a někteří snad i verše.

Kateřina Matysková



Poděkování

Děkujeme Mgr. Kamile Růžičkové z Katedry speciální pedagogiky Univerzity Hradec Králové za podnět a inspiraci k napsání základního textu.



K umění svědčit o životě žitém poslepu

Stejně jako mnozí jiní nevidomí, tak i já se často setkávám s vidícími, kteří touží dozvědět se, jaké to je doopravdy nevidět. Z různých pohnutek mají zájem o zprostředkování prožitku života bez zrakové kontroly, přejí si nahlédnout pod povrch běžných představ o slepotě. Stane se pak, že se pustíme do debaty o tom, co je a není pravdivé v různých postavách nevidomých filmových hrdinů, zda to či ono takhle nevidomí v běžném životě dělají a skutečně prožívají. Často vyjde najevo, že se realita slepoty od běžných představ vidících hodně liší, že obtíže, zdroje informací či potěšení, se kterými se denně setkáváme, mohou spočívat v něčem úplně jiném, než kde by je vidící lidé očekávali, a naopak.

Často si také uvědomuji, jak je vlastně těžké zprostředkovat prožívání něčeho, co s člověkem už zcela splynulo, co je jeho vstřebanou a neoddělitelnou součástí. Tím pro nás, kteří nevidíme už dlouho, stav slepoty nepochybně je. Proto podat o ní zprávu z pozice pozorovatele, která by byla výstižná a přitom dostatečně srozumitelná, může být úkol opravdu nelehký. A domnívám se, že Jirkovi Mojžíškovi, kterému všichni, kteří ho léta známe, neřekneme jinak než Mojža, se

to v textu, který dostáváte do rukou, podařilo mimořádně dobře. Myslím, že zdaleka nejsem mezi nevidomými jediná, kdo si po přečtení Mojžových zkušeností řekl: „Ano, takhle přesně to dělám – prožívám i já...“ Při čtení jsem se třeba rozvzpomněla, jak jsem ještě jako malá poprvé mamince pomáhala s mytím oken. Protože jsem pohyb u čištění oken nemohla odkoukat, zcela automaticky jsem správné tempo a rytmus kroužení hadříkem a pak i zmuchlanými novinami po skleněné tabuli hledala podle zvuku. Až když jsem u pohybu produkovala stejné zvuky, byla jsem si jistá, že okna čistím správně. Obdobně jsem se před lety učila za jízdy na dvojkole nasazovat si klipsny. Od přátel jsem důvěrně znala onen typický zvuk letmého dotyku špičkou boty, aby se klipsna pootočila pro hladké vklouznutí. Tento zvuk mi byl perfektním vodítkem při osvojování si tohoto drobného figle. A najednou mám před sebou text, kde se o této metodě, jak zvládnout činnost, kterou nelze dostatečně přesně popsat, ani ji natolik zpomalit či zastavit, aby se dala prohlédnout hmatem, přehledně píše. Jsem nadšená, že je možné druhým popsat i takové nuance, jež v každodenním životě nevidomých hrají tak významnou úlohu.

S radostí jsem si také přečetla kapitolku o echolokaci. Autor v ní střídavě a přitom velmi přesvědčivě, protože ze života, vyvrací mýty o jakémsi šestém smyslu nevidomých. Opět i zde předkládá zhuštěný návod na rozvoj dovednosti, kterou většina z nás v sobě objevila spíše jen tak mimoděk. Echolokaci sice mnozí běžně používáme, nejsem si ale jistá, kolik z nás by o ní umělo podat srozumitelnou zprávu i lidem vidícím.

Při čtení Mojžových řádků jsem opět musela myslet na barevnost a bohatství světa nevidomých a na to, kolik prostoru je v něm pro hravost, zvědavost a seberozvoj. Mezi moje oblíbené tajné zábavy při cestování pražskou tramvají patří hra na to, co všechno se dá ze střípků zachycených sluchem, případně čichem, o dění kolem sebe uhodnout. Když například postřehnu cvaknutí typické pro zaklapnutí pouzdra na brýle, už jen čekám na zašustění rozevíraných novin, zvuk opět zcela nezaměnitelný. A tak bych mohla pokračovat...

Jsem ráda, že autor za mnohé z nás pojmenovává postřehy a skutečnosti, které žijeme, a že tím dává do života beze zraku nahlédnout opravdu neobvyklým a přitom přesným způsobem.

Všem čtenářům přeji mnoho užitku
a potěšení z objevného čtení.

Pavla Francová

Úvod

Milí přátelé, rád bych vám povídal o netradičních kompenzačních prostředcích, které mohou více či méně úspěšně užívat nevidomí, a snad nejen oni. Tyhle prostředky mají tu nevýhodu, že je nelze koupit. Obvykle se totiž nejedná o předměty, ale o metody řešení. Jejich velkou předností je však to, že vás nestojí ani korunu a jestliže se rozhodnete je neužívat, nebudou překážet někde v koutě a nebude vám líto je vyhodit do popelnice.

Párkrát jsem slyšel, že je to vlastně vyšší škola toho, co se v kurzech sebeobsluhy obvykle učí. Myslím si, že se o vyšší školu nejedná. Aspoň ne o takovou, kterou by bezpodmínečně muselo předcházet absolvování „školy základní“. Někdy se dokonce stává, že naučíme-li se nejdřív řešit určitý problém prostředky tradičními a pak chceme přejít na ty, o kterých budu mluvit, ocitneme se v situaci obtížnější, než když začneme přímo postupy netradičními. Problémem výuky těchto metod v obvyklých kurzech je to, že někdy vycházejí ze specifického vnímání, které vidící instruktoři nemohou prožít na vlastní kůži, byť by se snažili sebevíc. A učit někoho něco, o čem jsem jenom slyšel? Plně je chápu. Sám jsem zcela nevidomý, všechny dále uváděné postupy mám na sobě vyzkoušené, a tak „mně se to mluví“. Ale k věci.

1. Vědomí

Když jsem byl na střední škole, řekl mi při nějaké příležitosti její ředitel, který taky neviděl, že nevidomí zvládnou téměř cokoli, jenom jim to trvá mnohem déle. Kompenzační pomůckou je tedy čas. Rozuměl jsem tomu, ale přesto mě to nadzvedlo. „Mám přece stejně dlouhý život jako ostatní. Nevidím, a ještě toho mám méně stihnout?“ A začal jsem hledat. Myslím si, že jsem našel.

Je to vědomí. To, že má člověk myslet na to, co dělá, je samozřejmost. To by nebyl žádný objev. Finta je v tom, co si člověk při různých pracích představuje.

Udělejte si malý pokus. Potřebujete k tomu lehce zmačkanou utěrku, chladnou nebo vlažnou žehličku a vidíčího asistenta. Pokud vidíte, vezměte si na oči klapky. Vezměte do ruky žehličku a volnou rukou si dokonale prohlédněte její špičku. Dále zkuste žehlit utěrku (žehlička není horká, žehlíte tedy jenom jako, prostě děláte jen ty patřičné pohyby). Vždy, když budete žehličkou pohybovat, představujte si její špičku, jaké vykonává pohyby, jak je daleko od ruky, která utěrku uhlazuje. Váš asistent bude počítat, samozřejmě ne nahlas, kolikrát jste se „spálili“ - dotkli se žehličkou ruky, která upravuje. A teď pokus zopakujte s tím rozdílem, že si dokonale prohlédnete zadní stranu žehličky a při žehlení si ji budete představovat. S největší pravděpodobností dojdete po téhle hříčce k tomu, že je mnohem účelnější držet představu na špičce žehličky než na její zadní straně nebo na rychlovarné konvici či hrajícím

rádiu. Problém zvládnání vlastního vědomí je v tom, že musíte tuto hru hrát sami se sebou. Nikdo nekontroluje, co jste si opravdu představovali.

Když jíte příborem bez zrakové kontroly, je dobré neustále přenášet vědomí. (Možná by bylo lepší říkat „představu“.) Při krájení si představujte, co dělá ostří a hlavně špička nože, po ukrojení sousta zkuste přenést vědomí do špiček prstů levé ruky a přejít na velmi lehké držení vidličky. Po chvílce pravděpodobně zjistíte, že velmi přesně vnímáte velikost sousta, často i to, je-li třeba jako dlouhý a úzký tvar napíchnuté někde na okraji, uprostřed, nebo jestli i malé sousto z vidličky právě spadlo.

A ještě jedna finta k užívání příboru. Spíše by sice svým charakterem spadala do oddílu „Méně znamená více“, ale...

Máme-li jíst příborem plátky salámu či sýra z obloženého talíře, nebo třeba tenký plátek masa, není problém vidličkou píchnout do okraje a ukrojit si sousto. Problém většinou nastane, když vidličku zdvihneme a ukrojený kousek zůstane pěkně přilepený na talíři. Ale stačí před zvednutím vidličky vjet nožem naplocho pod ukrojený kousek i pod vidličku a pak nůž pootočit tak, aby jeho ostří vjelo mezi zuby vidličky. Ukrojený kousek tak posuneme po zubech vidličky trochu výš a on tam bezpečně zůstane.

Když běžíme po schodech dolů, je dobré mít vědomí u špičky chodidla. Při běhu se přirozeně šlape na hrany schodů, ne na celou plochu. Pod špičkou chodidla tyto hrany při troše soustředění přesně vnímáme. A když při došlápnutí vjem této hrany chybí, je jasné, že schody skončily. Jednoduché a funkční.

Kompenzační prostředek „vědomí“ považuji za jeden z nejdůležitějších. Omlouvám se, že se u něj zdržím ještě

nějaký čas. Moje povídání o horkých předmětech taky blíže vysvětlí, jak je to ne zrovna jednoduché při navazování na tradiční způsoby.

Jak pracovat s horkými předměty

V kuchyni se dříve nebo později nevyhneme práci s horkými předměty a tekutinami. Mnoho nevidomých z nich má strach. Tyto problémy lze řešit různě: „vařit“ jen studenou kuchyni, držet se od horkého dál – na obracení užívat obracecí kleště či alespoň dvě obracečky, každou v jedné ruce, užívat dlouhá ucha hrnců, ucho hrnce hledat vařečkou, smažit jen ve fritovacím hrnci atd.

Chtěl bych vám nabídnout cestu, která sice není nejjednodušší, ale která vás, jestliže ji zvládnete, přivede k velmi prostým a účinným pracovním postupům.

Nekamenujte mě, prosím, bez jejího opatrného ověření od těch nejjednodušších technik k těm nejsložitějším. Slibuji, že až k chození po žhavém uhlí se nedostaneme!

Prvním předpokladem je pracovat zcela uvolněnými rukama, které ovšem velice citlivě vnímají.

Druhým, a řekl bych vlastně posledním, trikem je nedotýkat se věcí přímo, ale jakoby mimochodem. Horkou věc vždy jen lehce pohladit a pokud možno se na ní nezastavovat.

Tak zjistíme, že spousta věcí, které se tváří jako hrozně horké, syčí na nás a prskají, vlastně tak horké nejsou. Doce-la klidně si můžete v první fázi pohladit horní stranu právě opékané topinky, palačinky (obrací se, až je shora suchá) či vaječné omelety.

Pozor! Při těchto letmých dotycích na nás číhají zvednuté okraje pánve, proto je třeba držet zápěstí rukou trošku výš.

Ve druhé fázi to můžete zkusit s horní stranou velkého řízku (říkám velkého, abyste nepřejeli přes jeho okraj do oleje), obalovaného květáku či karbanátku. Zde je důležité obracečkou si najít okraj smažené dobroty, opřít ji o tento kraj a druhou rukou po obracečce opatrně sjíždět dolů. I to je samozřejmě dobré nacvičovat s chladnými či lehce prohřátými věcmi. A odtud je už jen kousek k tomu, že topinky budete obracet tak, že si je obracečkou najdete, druhou rukou lehce přidržíte, obracečkou vjedete pod ně a obrátíte. Pozor, abyste po obrácení nezůstali rukou pod topinkou moc dlouho. Je dobré vést v patrnosti, že čerstvě obrácená topinka má nahore stranu, která se před několika okamžiky opékala.

Jestliže dojdete sem, je to skvělé. Když vám to bude málo, asi brzo zjistíte, že není problém obrátit takovou topinku holou rukou tak, že ji zlehka chytíte za horní hrany kůrky do špiček prstů, zvednete ji a obrátíte. Stejně, tedy míním obracečkou a rukou, se dají obracet i výše zmíněné řízky, karbanátky nebo maso pečené v troubě. Pro začátek člověku pomůže odstavit pánev nebo pekáč na velké prkénko na nějakých 30 - 40 vteřin z plotýnky. Olej přestane prskat a ušetříme si tím ty droboučké puchýřky, které kapičky oleje způsobí. Obracet například rybí prsty je mnohem obtížnější než obracet větší řízek. Jsou malé, horní - neosmažená - strana bývá pro ruce rozbředlá a těžko se pod ně leze obracečkou. Hotové jídlo můžeme z pánve vyndávat úplně stejně, jen horní strana bude tentokrát o něco teplejší.

A co s věcmi, které jsou horké doopravdy?

Jestliže se chci například dotknout stěny horkého hrnce, z něhož potřebuji sundat pokličku, nesmí být pohyb veden přímo k němu a po dotyku zase přímo od něj, ale vlastně podél té stěny, o kterou se smím jen lehce otírat. Na první pohled to vypadá jako nesmysl, ale funguje to. Tak lze několika dotyky hledat ucho hrnce, plastové držátko pokličky, po získání praxe i okraj rozpálené pánve, nebo stejným způsobem můžeme zkontrolovat, jestli stojí hrnec přesně na elektrické plotýnce.

A co dodat? Mějte před horkými věcmi respekt, ten zvyšuje pozornost. Nemějte však z nich strach. Ochromuje a vede k panice.

A vlastně ještě něco. Ten, kdo si po přečtení této kapitolky řekne: „Topinky a rízky už obracet umím. To se nebudu přeučovat. Smažit rybí prsty a koblíhy na hlubším oleji, to mi dělá potíže. Tady bych to mohl zkusit.“, ten ať raději okamžitě zapomene, že vůbec něco četl. Zde snad více než kde jinde je důležité začínat od toho nejjednoduššího a pokračovat dál až po nabytí jistoty.

2. Uspořádání

Řešení, která sem spadají, většinou vystačí se změnou rozložení předmětů či informací.

Tahle kapitolka bude vyžadovat poměrně velkou představivost a moc by se k ní hodily nějaké ty obrázky. Ale udělejme z nouze ctnost.

Na různých akcích si lidé nasazují neprůhledné brýle a pak zkoušejí třeba chodit s bílou holí či navštěvují zcela temnou kavárnu, kde jsou obsluhováni nevidomými. Tam se pak bojí, že se polejí kafem, nejsou si jisti, který dortík je jejich a která lžička sousedova, a to vše prý proto, aby zjistili, jak se vlastně cítí lidé, kteří nevidí. Ať mi, prosím, pořadatelé prominou, zážitky, které si tihle lidé odnesou, byt' jsou sebezajímavější, nemají téměř nic společného s vnímáním světa těmi, kteří nevidí. Ale konec nekonstruktivní kritiky. Ten pravý zážitek vám samozřejmě nabízím já. Nechte ležet papír a tužku a jenom si představujte. Vždyt' takhle to nevidomí dělají, když jim někdo popisuje cestu, vzor perského koberce nebo vybarvení májového kotěte.

Máme poličku, řekněme, ve výši ramen a na ní čtyřhranné kořenky, které si chceme popsat slepeckým písmem. Kam nalepíme nápis, když má víčko pro lepení nevhodný tvar? Necháme-li se vést zrakem, tak na přední stranu každé kořenky. Ale ouha! Zkuste na takovou kořenku položit bříška prstů a přejet po ní. Ruka pěkně vyvrácená v zápěstí, a pokud není polička plná – kořenky, které chvilku nepostojí. A začíná se vymýšlet: nějakou krabičku, aby kořenky pevně stály, nejlépe takovou, aby v ní byly nakloněné dozadu a my si nevyvraceli ruku atd.

Řešení? Jak jinak: uspořádání. Nalepíme nápis na zadní stranu kořenky, tedy na tu, co není vidět, a to tak, že spodní okraj písmen bude u víčka a horní blíže ke dnu. Že je to hrozné? Ale ne. To jenom ještě nezafungovala představivost. Při čtení prostě položíme ruku přes kořenku, palec opřeme o její přední stěnu a nápis je pod prsty právě tak, jak písmenka obvykle bývají.

Chcete si nalít čaj z vyšší konvice do šálku, který stojí před talířem? Žádný problém. Jednou rukou chytíme konvici, druhou zvedneme šálek a třetí bezpečně kontrolujeme, že se hubička dotýká šálku a směřuje do něj. Ale kde brát a nekrást. Změníme tedy uspořádání: šálek necháme na stole, jenom ho posuneme úplně na kraj. Jednou rukou vezmeme konvici a druhou kontrolujeme její hubičku. Pro ušetření jedné ruky stačilo přesunout šálek. Jestli budeme množství čaje kontrolovat indikátorem hladiny nebo špičkou prstu opřené kousek pod okrajem šálku o jeho vnitřní stěnu, nechávám na vás.

Nevidomí telefonisté si často opisovali telefonní seznam zaměstnanců firmy, v níž pracovali. Když jsem dostal poprvé do ruky takový abecední seznam, překvapilo mě, že spirála, která tvořila jeho vazbu, nebyla vlevo, ale vpravo. Když jsem si v něm zkusil najít první jméno, pochopil jsem. Při tomhle uspořádání stačilo jen lehce rozevřít listy a vsunout mezi ně prsty. Abecedně řazené začátky jmen byly těsně u volného levého okraje. Při spirále vlevo by bylo nutné seznam vždy úplně otevřít nebo aspoň vsunout ruku přes celou stránku až k levému okraji - ke spirále.

Pokud něco měřím slepeckým metrem, nepokládám metr na měřený předmět stupnicí nahoru. Reliéfní body označující centimetry jsou zbytečně daleko od měřeného. Pokládám metr stupnicí přímo na měřený předmět a sahám zespoda, když třeba měřím velikost poličky, nebo předmět na stupnici, např. měřím-li velikost sešitu.

Když jsem chodil na základní školu, trénovali jsme v tělocviku i skok do dálky s rozběhem. Učitel stál hluboko v do-

skočíte a volal: „Na mě, na mě, na mě... hop!“ A my se snažili. Nevěděli jsme, kdy odraz přesně přijde, měli jsme pocit, že skočíme na volajícího kantora, a skoky podle toho vypadaly. A pak přišel čerstvý absolvent pedagogiky a postavil se na okraj odrazového prkna. Naprosto revoluční čin. Velice rychle jsme pochopili, že ho vlastně musíme minout a odrážet se na jeho úrovni. Ale to mu nestačilo. Měl smysl pro rytmus, a tak volal: „Na mě, na mě, na mě... (a pak přesně na odrazovou nohu běžícího) připrav, pozor, teď.“ Člověk věděl pět kroků předem, kdy odraz přijde, a mohl do něj dát všecko. Odnegli jsme tuhle metodu na střední školu a během několika let takhle skákali všichni. Ale pan učitel odešel na vojnu a do školství se už nevrátil, my vyšli střední školu a snad vymřeli lidé se smyslem pro rytmus. Prostě dnes, po nějakých dvaceti, třiceti letech už zase slyšíme: „Na mě, na mě, na mě... hop!“ a učitel stojí hluboko v doskočíte.

3. Někdy méně znamená více

Je to vlastně potvrzení slezského přísloví „chodníčkem blíž - cestičkou spíš“.

Princip je v tom, že se záměrně dopustím chyby, což mi následně ušetří rozhodování se a nejistotu. Ale pojďme k příkladům:

Dejme tomu, že obchod, do kterého jdu, je 30 kroků od rohu. Mohu si tedy od rohu pěkně odpočítat těch 30 kroků, otočit se k domu a zkusit vstoupit. Budu-li mít štěstí, opravdu dveře trefím. Když se v odhadu zmýlím, stačí o půl druhého metru, přijdu prostě ke zdi. A teď: mám jít dál nebo už jsem

přešel? Řešení je prosté. Od rohu jdu jenom kroků 25, přijdu ke zdi domu a hledám směrem dál.

Nabírám-li třeba polévku naběračkou, nikdy nenabírám naběračku úplně plnou. Tedy přesněji – snažím se nabrat ji co nejplnější, pak ji lehce nakloním a trošku polévky odleju



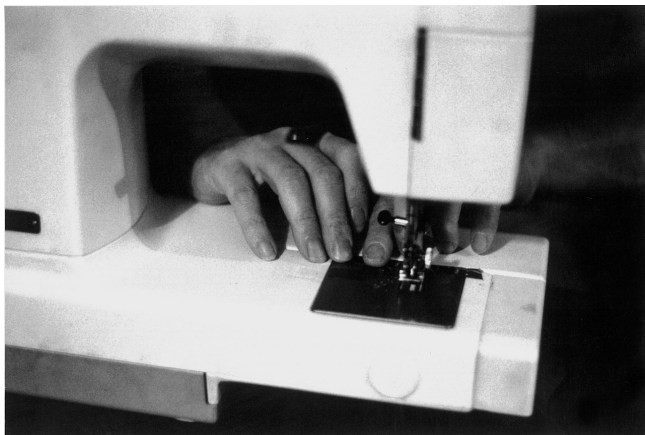
Šít není tak těžké, párání je horší...

zpátky do hrnce, vrátím naběračku do polohy před odlitím a teprve potom ji přenáším nad talíř. Tím, že není plná a je v poloze, kdy ji mohu lehce naklonit a ještě nic nepoteče, ušetřím si pobryndaný stůl nebo aspoň okraj talíře.

Přenáším plný hrnek z kuchyně do pokoje a bojím se, že se netrefím přesně do dveří? Jdu záměrně tak, abych se do dveří netrefil. Prostě jdu ke zdi, v níž dveře jsou, a teprve podle ní ke zmíněným dveřím. Tím, že jdu ke zdi, počítám s ní a pohyb je mnohem bezpečnější než při nejistotě, zda se

do otevřených dveří trefím nebo ne. Někdo může namítnout, že mohu užít tácek Nežbrynd, který není na náraz tak citlivý. Ano, ale třeba miminko do Nežbryndu neposadím a mnou navrhovaná metoda se hodí jak pro čaj, tak pro miminko, křehkou vázu nebo opadávající vánoční stromček.

Když jdu po ulici a potřebuji přejít třeba odbočku doprava, nepřecházím ji přímo, ale při přecházení uhýbám lehce



vpřavo. Proč? Neudrším-li přesně přímý směr, může se mi stát buď to, co záměrně dělám, vrátím se pak v pohodě ten kousek doleva na svoji původní trasu, nebo se při opačné odchylce dostanu do silnice, podle které právě jdu, a v lepším případě budou smutní řidiči na téhle silnici, v horším i já. Ta malá úmyslná zacházka za získanou jistotu stojí.

Jednou, okolnosti jsou nepodstatné, jsem potřeboval doplout sám v kánoji kus proti proudu asi 20 metrů široké řeky

od jezu do tábořiště. Pokud jsem za sebou slyšel jez, celkem to šlo. Ale časem se ztratil v dálce, rákosí nešumělo a ptáci na stromech - nic moc. Snažil jsem se držet přímý směr, ale brzy jsem narazil do břehu. Nenajel jsem na něj prudce, ale zato pěkně kolmo, takže jsem nevěděl, u kterého břehu vlastně jsem a kterým směrem tedy pokračovat. Přidržel jsem se vrbiček a čekal, kam mě ponese proud. Popojel jsem kousek a situace se opakovala. Přestalo mě bavit tohle časté hledání vrbiček a konečně přicházím k tomu, proč tuhle příhodu vlastně píšu. Skončil jsem u pravého břehu ve směru jízdy. Obrátil jsem loď proti proudu šikmo od břehu a začal pádlovat jenom na levé straně bez jakékoli korekce směru. Loď opsala velký pravotočivý oblouk a zapíchla se zase do břehu. Základní rozdíl byl v tom, že už jsem věděl, do kterého. Nebylo to asi moc elegantní, ale do cíle jsem dojel poměrně rychle.

4. Když je nebezpečí blízko, jsem v bezpečí

Metody spadající do této kategorie mají tu nevýhodu, že obvykle přivádějí okolí více či méně k šilenství. Lidé začínají v děsu křičet, ti aktivnější se po nevidomých přímo vrhají a snaží se je zachránit. Ostatně i tento vedlejší efekt se dá s úspěchem využít.

Víceméně sem spadá i výše uváděné procházení dveřmi s hrnkem čaje, procházení podloubím nebo lešením tak, že se nesnažím jít „bezpečně“ uprostřed, ale jdu těsně kolem řady sloupů a do každého si pěkně ťuknu holí, spadá sem třeba i zatloukání hřebíku.

Hřebík musíme držet těsně u hlavičky tak, abychom prsty cítili čtverec dopadajícího kladiva. Jen tak můžeme zjistit i malou odchylku, se kterou kladivo dopadá, a vyrovnávat ji pro příští úder.

Když něco krájím nožem, kontrolující rukou se držím vždy co nejbližší ostří – vím přesně, kde je a kam se pohybuje.

Asi „nejefektivnějším“ využitím tohoto principu je způsob, kterým chodívá jeden můj kamarád po nástupišti v metru. Přejde k jeho hraně, konec hole lehce spustí pod tuto hranu a jde podle ní, přičemž hůl pěkně klouže a přesně ho informuje, kde jsou ty koleje, které by jinak na člověka číhaly po obou stranách, při troše nepozornosti třeba i vpředu.

5. Sluch

Jeden známý mi předváděl různé hříčky s lasem a jako první se mě snažil naučit figuru zvanou krinolína, při níž se smyčka lasa točí člověku kolem těla. Vysvětlil mi, jak dám lasu prvotní rychlost, jak do smyčky vstoupit, jak ji dále roztáčet. A potom říkal: „Děláš to moc pomalu. Teď zase rychle.“ A vše bylo marné. Smyčka se netočila a netočila. Potom dostal nápad. Laso roztočil, smyčku zvedl co nejvíce od země, já pod ní prolezl k němu, on ji zase spustil a plně roztočenou mi ji předal do ruky. A bylo to jasné. Vlastním tělem jsem procítil tah a setrvačnost smyčky, něco, co jsem si při nejlepší vůli prohlédnout nemohl. A pak už učení šlo ráz na ráz. Ale proč tady mluvím o lase, když mám mluvit o kompenzaci pomocí sluchu.

Sluch umožňuje překvapivě často nevidomému „procítit“ některé složky činností, které jsou jinými jeho smysly nepostizitelné.

Většinou se jedná o složky dynamické, bez kterých se však tyto činnosti stávají spíše karikaturou a téměř ztrácejí smysl.

Pohyb pravé ruky při škrábání brambor nebo třeba mrkve je typickým příkladem. Způsob, kdy po každém škrábnutí škrabkou dokonce následuje kontrola toho, co jsme vlastně udělali, prováděná druhou rukou, se blíží skoro zoufalství. U začátečníků doporučuji bez viditelného užítku rozškrábat na šupinky několik brambor v podstatě bez jejich pootáčení ve druhé ruce. Jen pro získání toho správného pohybu do pravačky. A tady je sluch zcela nenahraditelný. Rytmus a síla, kterou pravá ruka pracuje, se opravdu odposlouchat dá. Až pak je dobré připojit pohyb druhé ruky a kontrolu provádět minimálně po otočení celé brambory.

Učil jsem se rozkvedlávat vajíčko. Jako samouk. Snažil jsem se dosáhnout stejného zvuku, jaký jsem slyšel u svojí mamky. Až se mi to podařilo, zjistil jsem, že děláme stejné pohyby.

Podobné je to třeba s broušením nože ocílkou, s tím rozdílem, že jsem toho pravého zvuku, jaký jsem slyšel třeba u řezníků profesionálů, nikdy nedosáhl. Svýma rukama pořád cítím, že nuž pořádně brousit neumím.

Jako samouk jsem se dostal i k broušení kosy. Hledal jsem a hledal, hledaný zvuk se objevil až ve chvíli, kdy mi člověk, který opravdu uměl, ukázal, jak kosu a brousek držet.

Že je sluchem zcela jasně poznat, kdy se voda vaří, ví asi každý. Že lehkým ťuknutím na skleničku nebo talíř bezpečně sluchem poznáme i takové prasklinky, které lze očima najít jen při velmi podrobném zkoumání, je také poměrně známá věc. Když však budu tvrdit, že je velmi dobře slyšet, jestli při

zatloukání většího hřebíku dopadá kladivo přesně v jeho ose, lidé trochu znejistí.

Kapky proti kašli kapané do kelímku od jogurtu jsou perfektně slyšitelné a můžeme je odpočítat i malému dítěti. Pochopitelně je pak dobré přidat pár kapek vody, aby bylo užito vše a aby nezůstal jenom od léku zapatlaný kelímek.

Čas od času odlévám něco z umělé pryskyřice do formy. Při této práci potřebuji vědět, kdy začíná pryskyřice vytékat z přetokového brčka. Pryskyřice se chová jako velice řídký med. Dělán to tak, že ji naleju do vstupní nálevky a potom lehce foukám přes hranu brčka. Jakmile v něm začne pryskyřice stoupat, je to jasně slyšet. Můžete si to ověřit tak, že budete foukat přes hranu brčka, jako když chcete pískat na dutý klíč, prázdnou nábojnici nebo láhev. Druhý konec brčka budete ponořovat stále hlouběji do sklenice vody.

Zkuste tlesknout nějakých 15 - 30 metrů od ohrady z vlnitého plechu. Vráť se vám hvízdnutí. A když si tenhle zvuk několikrát poslechnete, zjistíte, že není třeba tleskat, ale stačí běžné klepání bílou holí.

A pojďme dál. Téměř do nekonečna lze trénovat přímou chůzi bez zrakové kontroly. Můžeme si zjistit svoji levou či pravou odchylku směru, můžeme se snažit ji při chůzi korigovat. Jestliže si však uvědomíme, že můžeme poslouchat auta jezdící po silnici, podle které jdeme, že při přecházení náměstí někde šumí fontána nebo strom ve větru nebo rádio v otevřeném okně, nemusíme, pro dosažení stejně přímé chůze, trénovat skoro nic. Samozřejmě je potom malér, když si to rádio někdo nese s sebou a po tom náměstí se jen tak prochází. Inu „každá sranda něco stojí“.

Ale pojďme úplně nejdál. Echolokace je jev, kdy sluchem dokážeme rozpoznávat překážky v prostoru. Samozřejmě překážky zcela tiché. Domy, jejich rohy a průjezdy, jednotlivé sloupy podloubí a stojící auta, silnější stromy a sloupy pouličního osvětlení. Funguje to tak trochu jako netopýří sonar. Buď si v kritickém momentě nevidomý lehce mlaskne nebo Źukne holí a poslouchá odraz, který se vrátí, většinou se však využívá přirozená hladina hluku, tedy zvuk, který je prakticky všude. Je možné naučit se vnímat tento zvuk a fázové posuvy, které vznikají jeho odrazy. A tohle je, bohužel, právě ta oblast specifického vnímání, ke které se člověk dostává až po desítkách, možná spíše po stovkách hodin prochozených bez zrakové kontroly – a co je snad nejhorší, jsou to podněty tak jemné, že obvyklá jistota získaná při chůzi s bílou holí je přetluče. Opravdu nejsem v tomto ohledu příliš výjimečný.

No, doufám, že už je to promlčené, ostatně nikdy se nic nestalo. Na několika letních táborech jsme se zcela nevidomými dětmi zkoušeli hrát na honěnou v lese. Samozřejmě to musel být les vysoký, kde nebyly žádné větve ve výši obličeje. Nikdo se o strom nerozmázl.

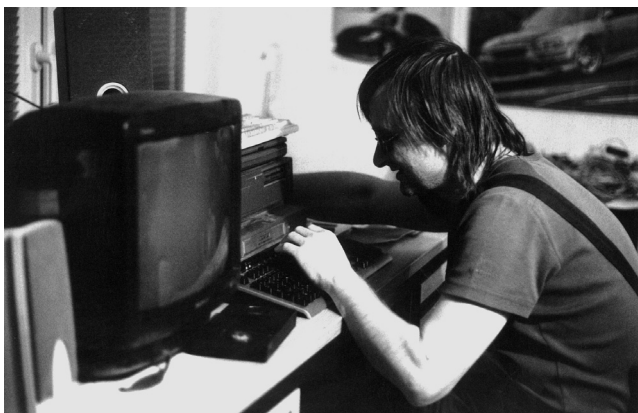
Znal jsem jednu Hanku, která ztratila zrak asi v sedmé třídě. Když jsem se jí v deváté zeptal, jestli vnímá překážku dřív, než do ní narazí, řekla: „Ne. Já vůbec nic nevidím.“ Vysvětlil jsem jí, co má poslouchat, a hráli jsme si s tím asi pět minut. Je pravda, že měla talent. Ale po těch pěti minutách dokázala jít po cestičce z dlaždic a bez jakéhokoli doteku počítat asi metr vzdálené chatičky, které mýjela. Tenhle příklad však také zcela jasně dokumentuje to, že vůbec není pravda, že si tenhle způsob všichni nevidomí po těch stovkách hodin najdou sami.

Ve svých „nejlepších časech“ – ve starším věku se zhoršuje slyšení vysokých frekvencí, tudíž i schopnost echolokace – jsem v dobrých zvukových podmínkách (hluku ani moc ani málo) dokázal vnímat při přecházení ulice chodník asi na tři metry a šlápnout na něj bez dotyku hole s přesným vědomím toho, co dělám, dokázal jsem sluchem sledovat rozhraní mezi betonovou či asfaltovou cestičkou a nešustící trávou a jít podle něj, dokázal jsem vnímat drátěný plot a jít souběžně s ním.

A teď zabruslíme na velmi tenký led. Hlas člověka nese spoustu informací. Vypovídá mnoho o jeho náladě, temperamentu, vnitřní vyrovnanosti, věku. A myslím si, že takto získané informace jsou mnohem pravdivější než informace získané zrakem. Lidi stále někdo učí jak se usmívat, jak se líčit a česat, jak se oblékat, kdy bojovně vystrčit bradu či cudně sklopit oči, prostě co dělat, aby zapůsobili patřičným dojmem. Kromě herců neznám nikoho, kdo by se učil pracovat s vlastním hlasem tak, aby „oblafl“ své okolí. A tak: nenechávejte se příliš šidit zrakem a poslouvejte, poslouvejte. Samozřejmě občas dojde k rozčarování, když v divadelní inscenaci zjistíte, že čtrnáctiletá Julie je přibližně stejně stará jako její matka, že vládce Verony a Romeo pravděpodobně chodili do stejné třídy. Ale věřte mi, že to není vaše chyba. Bohužel, ne každý režisér je tak zodpovědný a má ty možnosti jako např. u seriálu F. L. Věk, kde Františkovi rodiče opravdu zní jako jeho rodiče a každému je hned jasné, že nejstarší pan farář je skutečně ten nejstarší.

Poslední zmínku o sluchu bychom snad mohli nazvat „tudy cesta nevede“, a myslím, že jasně ukazuje, jak lidé běžně neposlouchají.

Byl jsem se svým synem onehdy v kině. Takovém tom moderním, kde mimozemšťani běhají zleva doprava a zase zpět přes celé plátno a vydávají hrozné zvuky, občas se nějaký ozval i shora nebo zezadu. Prima, proč ne. Ale – pak byli v akci jen tři lidé. Jeden úplně vlevo, druhý úplně vpravo a třetí mezi nimi pendloval. Velmi rychle a buď po koberci



Počítá, co mu to ...

nebo v botách s měkkou podrážkou, jeho přebíhání nebylo slyšet. Zcela jasně jsem slyšel, že jsou nějakých patnáct metrů ode mě a od sebe byli minimálně deset. Celá scéna mi byla prostorově nepochopitelná. Optal jsem se tedy, co je na plátně. Seděli tam dva lidé u stolu zabíraného v detailu, takže byl přes většinu plátna, a ten třetí se střídavě nakláněl k jednomu a druhému. Myslím si, že tahle situace při poctivé práci se zvukovým obrazem se stávající technikou prostě nemá řešení.

6. Komunikace

V nějakých osmdesátých letech, před třináctým listopadem - Dnem nevidomých - se objevili dva novináři s tím, že by si chtěli půjčit bílou hůl a zkusit si projít se městem. Vlastní zážitky pak chtěli vypsát ve svých novinách. Podařilo se nám rozmluvit jim to tak, že jsme jim nabídli méně sebevražedný experiment. Jeden z nich si vezme na oči klapky a do ruky hůl, zavěsí se do zkušného nevidomého, který mu bude zajišťovat bezpečnost, a projde se po městě. Bude mít určité úkoly. Nakoupit v běžném obchodě, v samoobsluze, zajít do určitého divadla a zjistit, co zítra hrají, a podobně. Skutečný nevidomý bude sice zajišťovat bezpečnost obou, ale veškerá komunikace bude na tom novináři. To znamená: v chaosu ulice si vytipovat člověka, navázat s ním kontakt, zeptat se na vše potřebné, požádat ho o pomoc, případně nabízenou pomoc odmítnout a tak dále. Druhý z novinářů - samozřejmě nezaklapkovaný - s druhým nevidomým sledovali dění zpovzdálí. V polovině akce se dvojice vystřídaly.

Naučit se přirozeně komunikovat s okolím není vůbec legrace. Ve spoustě nejen televizních pořadů jsem slyšel, jak se vysvětlovalo „běžné“ veřejnosti, jak se má navazovat kontakt s nevidomými, jak je dobré, aby se jich nevidomí drželi. Myslím si, že všechny vidící spoluobčany prostě proškolit nelze. Domnívám se však, že by bylo možné proškolit téměř všechny ty, kteří to potřebují, to jest nevidomé.

Jestliže mě u tramvaje popadne chlap jak hora a pokusí se mě „vnést“ do tramvaje, aniž zjistí, zda zrovna touhle tramvají chci odjet, je zbytečné se rozčilovat. Má dobrou vůli a vy-

jádlil ji po svém. Na mně je, abych mu vysvětlil, že nevím, jaké je to číslo, a že bude lepší, když se ho chytím já. Jestliže jdu s neznámým průvodcem a je to muž, zavěším se do něj, jestliže je to žena, nabídnu jí rámě. V obou případech je to pro mého průvodce zcela přirozené a zcela přirozeně se také chová. Jestliže pak s ním srovnám krok, což je velmi důležité, z jeho chůze - přirozené a uvolněné - mohu vyčíst prakticky všechno, co je pro mě důležité.

Když se někoho ptám na cestu, je nesmysl předpokládat, že prošel kurzem, ve kterém se učil sestavovat itinerář cesty pro nevidomé. Je na mně, abych z něj „vytáhl“ informace právě takové, kterým budu rozumět.

Svérázný způsob navazování kontaktu užívala jedna známa, která žila několik let v Americe. Když se jí na přeplněné ulici nedařilo kohokoli zastavit a zeptat se ho třeba na cestu, prostě do toho davu velmi čistou angličtinou zavolala: „Prosím vás, mluví tu někdo anglicky?“ A vždycky se někdo ozval.

7. Kudy-kudy-kudy cestička

Když mi lidé chtějí předvést nějaký postoj nebo pohyb, často říkají: „Sáhni si na mě, jak to dělám.“ Většinou se jim snažím vysvětlit, že to moc nefunguje.

Na letním táboře jsme s nevidomými dětmi hráli hru na „pantomimu“. Každý si vymyslel činnost, kterou předváděl, a ostatní měli poznat, o jakou činnost se jedná. A tehdy jsme zjistili, že je mnohem lepší, když se předvádějící postaví za toho, komu předvádí, a dělá pohyby jeho rukama, nohama

a prostě celým tělem. Předvádění sice trvalo dost dlouho – bylo třeba ukazovat každému zvlášť – ale metoda fungovala.

Vidící lidé si často neuvědomují, kolik věcí je „odkoukaných“, a předpokládají, že jsou to věci zcela přirozené. Jedná se prakticky o všechna gesta rukou a hlavy, často i o mimiku obličeje. Velmi dobře to ví každý, kdo se pokoušel nevidomému dítěti vysvětlit, jak se má uklonit, jak má někomu zamávat. A jsou i věci, které podle mého názoru vysvětlit nelze.

Lidé, kteří nevidí od narození, neumějí pořádně házet. Aspoň sám neznám nikoho, kdo by to uměl. Na jednom letním táboře, na kterém byly nevidomé děti, byl s námi i jeden profesor tělocviku, se kterým jsme vymysleli, že se skupinkou nejstarších kluků budeme chodit každý den učit se házet. Pěkně od začátku nám detailně ukázal pohyb ruky, později jsme připojili pohyb těla a nohou. A po čtrnáctidenním nácviku mi řekl: „Je to dokonalé, nemám, co bych tvému házení vytkl. Má to jenom jeden drobný nedostatek. Prostě ti to neletí.“ Můj výkon byl srovnatelný tak asi s výkonem vidícího kluka z páté třídy. A ostatní členové našeho minikurzu házení na tom byli podobně.

Jeden známý mi vysvětloval určité postupy japonské tradiční lukostřelby. Chvilí na mě koukal a potom povídá: „Ten pohyb musí být takový ušlechtilý.“ Usmál jsem se a povídám: „A jak se to dělá?“ „No, musí to být takové důstojné.“ Koutky se mi roztáhly ještě víc a povídám: „A jak se to dělá?“ „No třeba, jako když to dělá samuraj.“ A to už jsme se smáli oba.

8. Společný svět?

Byť jsem poslední oddíl označil pořadovým číslem 8, ne-
jsem si vůbec jist, jestli ještě budu mluvit o nějakých kom-
penzačních prostředcích. Možná by se dalo mluvit o těchto
prostředcích naruby, ale prostě nevím.

Častým důvodem nedorozumění bývá fakt, že sice lidé, ať
vidí nebo ne, žijí ve stejném vnějším světě, ale jejich světy vnitř-
ní se jaksí liší. Lidé vidící někdy tuto skutečnost, bez jakékoli
zlé vůle, ignorují, někdy se zase snaží představit si svět lidí
nevidících, jako když sami zavřou oči. Ti, kteří nevidí, zase čas-
to nedokážou říct, co jim není jasné a co vnímají jinak.

Několikrát jsem zažil, když jsem si jen tak s někým povídal
cestou v tramvaji, že řekl: „Viděl jste včera v televizi,“ pak se
zarazil a začal se omlouvat za to slovíčko viděl. Měl pocit, že
drnkl na velmi bolestivou strunu. Naopak. Užívají-li se běžná
slova, je vše v pořádku. Jestliže běžná slova začneme opiso-
vat, a tím vlastně upozorňovat na jakýkoli handicap, stává se
situace více či méně nepřijemnou.

Na nejedné jogínské či jiné meditaci jsem zažil, že si účast-
níci měli představit krásnou barevnou louku, nad kterou
plynula oblaka a poletovali nádherně barevní ptáci a motýli,
případně, že se dostali do krásné jeskyně se spoustou krápní-
ků a podobně. Jednalo-li se o skupinu vidících lidí a já byl vý-
jimkou, dobrá. Ale u kurzů speciálních ... a při tom byl vždy
popis podáván typickým pomalým způsobem. A nikde ani
slovo o tom, že tráva šustí a koníci cvrkají, že sluníčko hřeje
a tráva voní, že ptáci zpívají a fouká lehký vítr. A jeskyně?
Prohlíželi jste si někdy krápníky v jeskyni rukama? Studené,

většinou mokré kamení, když pak sáhnete na stěnu jeskyně, která vypadá velmi podobně – studené a špinavé ruce. Většinou vydýchaný vzduch, sem tam v nějakém větším dómu slušná ozvěna.

A co s tím???

Jak sbližovat tyto „dva“ světy?

Jako dítě jsem často chodil s rodiči na houby. Samozřejmě jsem nikdy žádné nenašel, ale byl jsem při tom. A tak mám hnědé kloboučky hříbků spojené s nadšením z nálezu, s jejich vůní, s rozčarováním, když byly červivé. Nemohou být zelené. Zelené jsou holubinky se svými jemnými lupínky na spodní straně hlavičky, holubinky, ze kterých je nejsladší polívka, holubinky, které se dají upéct jen tak s trochou soli na plotně nebo nad ohněm. Ano, mohou být i šedivé. Víím, že krápníky mohou tvořit barevné záclony proplétající se jako krajka, vnímal jsem co, ale hlavně jak o tom povídali jiní. Černé valící se mraky mám spojené se svojí babičkou, když o nich mluvila, žlutá kuřátka a housata s jejich vůní a s jemností jejich peříček.

Barvy a všechno, co není bez zraku postižitelné, se může stát symbolem. Symbolem, na který se navážou emoce těch, kteří je vnímali a, zaplat' Pánbůh, tyto emoce projevíli. Aniž tušili, vytvořili velikánský kus mého vnitřního světa. Velmi důležitým způsobem při vytváření tohoto světa je samozřejmě i vlastní zkušenost. Průšvih nastává, když někdy dojde ke konfrontaci těchto dvou cest. Ale věřte, že se to v člověku vždycky srovná, viz moje povídání o jeskyni a krápníkové kraje. A proto:

Půjdete-li si s nevidomým dítětem prohlédnout kostel nebo starý hrad, nechoďte tam v zimě, pokud možno si předem ujasněte, jestli si tam bude moci prohlédnout vyřezávanou sošku, lavici nebo kachlová kamna, leckdy ani takový meč není k zahození, když tam zazní varhany – úplná paráda. A povídejte o všem. O barevných sklech v oknech, o andílčích na stropě, o hřebících, které trčí ze španělské boty. A co je důležité. Zvláště u menších dětí je důležitější to, jak mluvíte – co to s vámi dělá – než čistě technický popis.

A tak, mějte se hezky a třeba na mysliveckém posedu, na výstavě dětských kočárků či modelů letadel, v obrazové galerii nebo u rozebraného auta, popřípadě v prodejně „Vše za 39,-“, nashledanou.

Jiří Mojžíšek

Jiří Mojžíšek

* 25. II. 1952
programátor

Narodil se jako prakticky nevidomý (rozlišoval pouze základní barvy) ve Frýdku-Místku. Rané dětství prožil v Sedliš-tích (vesnice ve Slezku). V r. 1959 nastoupil do základní školy pro nevidomé v Brně. Velmi brzy se začal úspěšně věnovat hudbě a po absolvování ZŠ nastoupil v r. 1968 na Střední hu-dební školu internátní pro mládež s vadami zraku v Praze. Jako hlavní obor zvolil kytaru.

Od druhého ročníku se věnoval i počítačům. Po absolvování SHŠI si život obrátil. Dosažené vzdělání se mu stalo koníč-kem, koníček povoláním.

Od r. 1990 podniká se zaměřením na hry, hračky a pomůcky pro zrakově postižené.

Ze sportovních zájmů můžeme jmenovat běžky, windsur-fing, neúspěšné pokusy na nízko napnutém laně, od r. 2004 se věnuje sportovní lukostřelbě se zaměřovačem vlastní kon-strukce.

O svém životě říká spolu s klasikem: „Čím jsem kdy byl, tím jsem byl rád.“ A nebo: „Bylo to překrásné a bylo toho dost.“ „Ale, prosím, ať klasické prominou: ten minulý čas tu není příliš přesný.“