

Pavla Kovaříková

## O čem se sní poslepu

Co lidi, kteří vidí, zajímá na těch,  
kteří nevidí



Rozhledna, 2016

ISBN 978-80-260-9696-2

**V této brožuře se můžete dočíst odpovědi na následující otázky:**

*Podávají si nevidomí při pozdravu ruku, jako to dělají vidící?*

*Potřebuje nevidomý v dopravním prostředku sedět?*

*Je vhodné mu uvolnit místo k sezení?*

*Je vhodné s nevidomým mluvit o barvách? Jak si je vlastně představuje?*

*Jak nevidomí rozlišují peníze? Je snadné je při placení ošidit?*

*Omezuje věk schopnost naučit se Braillovo písmo? Jak dlouho trvá, než je nevidomý zvládne? Kterým prstem se čte?*

*Co je lepší – nevidět od narození, nebo o zrak přijít až v průběhu života? A je jednodušší nevidět, nebo neslyšet?*

*Proč je na konci bílé hole ta kulička?*

*Pomáhají si nevidomí při orientaci v prostoru počítáním kroků?*

*Zdají se nevidomým sny? Pokud ano, jak vypadají?*

*A jak je to se sny životními? Mohou si je splnit i nevidomí?*

## **Úvodem**

K napsání tohoto rozsahem nevelkého dílka mě přivedla zkušenost z mnoha besed a seminářů, na kterých jsem – sama nebo společně s kolegy – nabízela vidícím lidem nahlédnutí do světa nás nevidomých. Na těchto setkáních zaznělo velké množství nejrůznějších otázek pátrajících po shodných rysech a odlišnostech života bez zraku a zkušenosti vidících. Vždy jsme při jejich zodpovídání usilovali o to, abychom na jedné straně zprostředkovali prožitek slepoty co nejvěrněji, a přitom jako lidské společenství souběžně docházeli k poznání, že přes všechny rozdíly sdílíme jeden a týž úděl: úděl člověka. Ten náš je pouze zarámován jinými životními podmínkami a okolnostmi. A tak vám, obdobně jako lidem na těchto veřejných diskusních programech, předkládám následující text s nadějí, že jeho prostřednictvím nahlédnete tam, kam zrakem dohlédnout nelze. Z mnoha dotazů položených vidícími jsem si k hlubšímu zamyšlení vybrala jen několik. Volně navazuji na publikaci s názvem *Za zeptání nic nedáte aneb Jak vidím svět, když nevidím*, kde mapuji zase jiné tematické okruhy života poslepu. Děkuji všem, kteří se ptali – děkuji za podnětné rozhovory a především za odvalu se na slepotu ptát. Setkávání s úvahami a představami o nevidomých, jak v oněch otázkách zaznívaly, mi umožnilo sestavit tento text a předložit jej i vám.

### ***Podávají si nevidomí při pozdravu ruku, jako to dělají vidící?***

Takovou otázku dostávám často zejména od lidí, kteří už se s nevidomým člověkem někde setkali a v souvislosti s podáváním rukou prožili rozpaky, v horším případě dokonce nějaké nedorozumění.

Nuže ano, i nevidomí lidé si při setkání s druhými rádi podají ruku, a dokonce tak mnozí z nás činí častěji než lidé vidící. Důvod je prostý. Protože nevidomí nevidí, nemají možnost vyměnit si s druhým pohled, úsměv, pokynutí hlavou, mávnutí a všechny další úžasné varianty neverbálního vyjádření radosti ze setkání stejně jako pouhého přitakání faktu „beru tvou přítomnost na vědomí“, „jsem připravený být s tebou“ apod. Stává se nezdárka, že i v neformálních přátelských vztazích, kde si vidící už ruce nepodávají, nevidomý člověk o podání ruky opakovaně stojí.

Rozpačité situace okolo podávání rukou vznikají především a nejčastěji kvůli nesladnému načasování. Co tím chci říct? Tak například nevidomý nabídne svou ruku k podání v okamžiku, kdy je vidící ještě příliš daleko. Následky jsou nabíledni. Nevidomého znejistí, že se nikdo jeho podávané ruky nechopil, a proto ji raději stáhne zpět. Zpravidla zbytečně brzy – možná, že v tom samém okamžiku mu vidící člověk ruku podává, jenže o tom už nevidomý nic neví. Co jiného nezasvěcenému vidícímu zbývá, než svou neuchopenou ruku zase rozpačitě stáhnout. Mnohá první zkušenost s nevidomými lidmi je tak pro vidícího hned od počátku poznamenána prožitkem znejistění nebo přímo pocitem osobního selhání, což jejich další dorozumívání může zbytečně zatížit.

Proto se řada nevidomých podobným nedorozuměním snaží předcházet iniciativním, někdy až poněkud vehementním nabízením své ruky k pozdravu. Lidé nadané empatií takové jednání nepřekvapí. Navíc zejména v hlučných prostředích s mnoha bavícími se lidmi všude kolem, kde není snadné rozumět okolnímu dění pouhým sluchem, je velice vítané, ujme-li se iniciativy vidící člověk. Doplňující otázka či poznámka rázu „mohu vám podat ruku?“ či „jdu vás pozdravit“ atp. elegantně a nenásilně celou záležitost řeší. I tady se osvědčuje nedat se vyvést z míry, neboť pohoda je pro vzájemné dorozumění se tím nejlepším prostředkem.

### ***Potřebuje nevidomý v dopravním prostředku sedět?***

#### ***Je vhodné mu uvolnit místo k sezení?***

Snad stojí za stručné připomenutí, že lidé, kteří vůbec nevidí, vlastní průkazku ZTP/P (zvláště těžce postižený s průvodcem) a ti, kteří ještě nějaké zbytky zraku mají, obvykle vlastní tutéž průkazku, ale bez přiznání práva na průvodce – ZTP. Kromě bezplatného používání prostředků MHD (a to i pro průvodce, jímž může být též vodící pes) a různých dalších výhod a slev má majitel toho-

to průkazu právo na cestování vsedě. Zhruba tohle říká předpis. Ráda bych ale téma rozvedla, protože se domnívám, že to může přispět k vzájemnému porozumění vidících a nevidomých.

Ztráta nebo vážné poškození zraku velice často negativně ovlivňují stabilitu. Tato pro mnohé lidi neznámá skutečnost se dá popsat zjednodušeně: člověk, který vidí, se očima podvědomě fixuje na pevné body ve svém okolí a tím tělo udržuje v rovnovážné poloze, kdežto nevidomí takovou možnost nemají. Svůj pocit stability získáváme z fyzického vnímání pevné půdy pod nohama. Většina lidí, kteří o zrak přišli až v průběhu života a navíc ještě náhle, má s narušenou rovnováhou ne zrovna úsměvné zkušenosti. Proto je vhodné právě na tomto místě zdůraznit, že schopnost fyzické stability se dá cvičit a rozvíjet, i když hodně záleží také na osobních předpokladech každého nevidomého.

Další skutečností, která přispívá k názoru, že je pro nevidomého při cestování vhodné sedět, je značně omezená možnost pružně reagovat na dění kolem sebe. Když například autobus nečekaně prudce zabrzdí, vidící má šanci jedním pohledem situaci vyhodnotit a ve stavu aktivní připravenosti očekávat konečný náraz nebo se pevně chytnout za jiné vhodnější madlo apod. Pro stojícího nevidomého, jenž kritický okamžik „ustál“, následně nepřichází v úvahu se šikovně uhybat lidem přesouvajícím se kolem něj, a stává se dokonce překážkou pro pohyb druhých. V neposlední řadě má nevidomý cestující bez průvodce (a někdy i s ním) jednu ruku zaneprázdněnou bílou holí. Jeho možnosti pevně se držet jsou proto výrazně omezené.

To všechno představuje dobré důvody, aby nevidomý svého práva na sezení při jízdě dopravním prostředkem využíval. Přesto můžeme potkat nevidomé, kteří mají své jiné dobré důvody, proč se jim právě v dané chvíli cestovat vsedě nehodí. Například když je jejich cíl vzdálený pouhé dvě zastávky: než by se pracně probojovali k sedadlu a poskládali se na ně s objemným batohem na zádech, mohli by se ocitnout u svého cíle a být nuceni celou proceduru opakovat. Také v případě, že se nabízené místo pro nevidomého nachází hluboko ve voze, nestojí za námahu se k němu prodírat a komplikovat si o pár minut později vystupování.

Tato úvaha se dá proto shrnout do doporučení, aby – je-li to jen trochu možné – lidé nevidomému spolucestujícímu místo k sezení určitě nabídli, ale netrvali na tom, že nabídku musí přijmout. Naopak nevidomý, jenž jasně naznačuje zájem si sednout, jistě ocení, poví-li mu někdo, že stojí nad prázdným sedadlem nebo že mu o dvě sedadla dál nějaký pán právě uvolnil místo.

A ještě drobná poznámka na závěr tohoto tématu. Mít na cestách svého průvodce – ať už při použití místní, meziměstské nebo dokonce mezistátní dopravy – je pro nevidomého věcí osobní volby, nikoli jeho povinností. Mno-

hým se může jevit poněkud zvláštní něco tak triviálního připomínat, ale má osobní zkušenost i zkušenosti jiných nevidomých mi přeci jen nedají tuto poznámku nepřipojit. Nejsem totiž mezi nevidomými sama, kdo se setkal s řidičem meziměstského autobusu, jenž nás odmítl vzít „na palubu“ právě proto, že necestujeme s průvodcem. Tentyž důvod vedl k protestu i průvodčí ve vlaku, která mi při kontrole jízdenek dokonce hrozila vysazením na nejbližší zastávce! Jak došla k přesvědčení, že pro mne sice není možné pokračovat v jízdě vlakem sama, ale poradím si na neznámém nádraží městečka, kde jsem nikdy předtím nebyla, nevím. Obě situace se mi podařilo vyřešit důrazným ohrazením se, že na průvodce mám sice právo, ale mám také právo tohoto práva nevyužít. A tak jsem v obou případech dorazila tam, kam jsem si přála. Cestuji sama docela často, a proto musím dodat, že podobné zkušenosti jsou naprostou výjimkou. V mých zážitcích z cest jednoznačně převládají vstřícní řidiči, průvodčí i spolucestující.

### ***Je vhodné s nevidomým mluvit o barvách? Jak si je vlastně představuje?***

Snad na každém semináři nebo besedě o životě bez zraku zazní otázka dotýkající se barev ve vnímání nevidomých. Často v ní slyším i další podotázky a témata jako třeba: „Nezraním nevidomého, když při popisování krás krajiny budu mluvit i o barvách?“ nebo: „To ale musí být smutné žít bez barev“. Lidé se také hodně ptají, jak nevidomí barvy rozlišují a zda je možné vnímat je hmatem. Ze zájmu o barvy ve vztahu k nevidomým mi jasně vyvstává význam barev v životě lidí, kteří se ho „účastní“ ponejvíc očima. Tak tedy: jak to ti nevidomí s barvami vlastně mají?

Nevidomí sdílí svět s vidícími, a tak více či méně přistupují i na tu míru závažnosti, jaká je v něm barvám přisuzována. To znamená, že i nevidomým obvykle záleží na tom, aby spolu oblečení, které mají na sobě, barevně ladilo nebo aby interiér jejich domova působil barevně příjemně. Pokud člověk nevidí od narození, panuje všeobecné mínění, že mu žádný popis představu barvy nezprostředkuje a že ve světě bez předchozí zrakové zkušenosti se barvě nic skutečně nerovná. Bez vlastní zkušenosti s barvou se její představa zřejmě nedá vyvolat, není za ni rovnocenná náhrada. Jenže to spíše trápí lidi vidící, kteří při představě života bez zraku v oblasti barev předpokládají – zcela pochopitelně – velké ochuzení. Nevidomí od narození barvu nezažili, neumí si ji představit, a proto je ani netrápí, že ji nevnímají. K barvám mívají praktický vztah, aby se mohli ve světě orientovat. Myslím, že u nich úplně chybí citové prožití barvy jako estetického prožitku. Jinak je tomu ovšem u těch, kteří o zrak přišli později. Pro ně je ztráta barevnosti světa jednou z řady ztrát, se kterými se učí žít. U většiny těchto lidí barevné představy postupně slábnou – včetně barevných snů.

Hledáme-li tedy odpověď na otázku, zda před nevidomým o barvách mluvit, dávám přednost přirozené komunikaci. Jestliže se vidící člověk například při procházce s nevidomým raduje z krásně barevného podzimního dne a má chuť se s ním o tu nádheru podělit, řada nevidomých to uvítá jako nabídku společného prožitku. Navíc kromě dotyku s vizuální krásou, který řada později osleplých nepochybně ocení, může být mimořádným zážitkem možnost vstoupit do vnitřního prožívání toho, kdo mi slovy předkládá své vnímání, svou vnitřní estetickou výbavu. Líčením takových půvabů vidící totiž pootevírá svůj vnitřní svět, takže tím může přispět i k hlubšímu vzájemnému poznávání. Pokud by nevidomého barevnost krajiny nezajímala, nejspíše by to sám dal srozumitelně najevo. A pokud byste barvy popisovali někomu, kdo nevidí teprve krátce a ještě by kvůli čerstvé ráně v sobě prožíval vaše líčení spíše jako bolestnou připomínku toho, co už nikdy nebude, pak i to se může stát vzácnou společnou zkušeností v přibližování se k druhému člověku.

A co se týká rozeznávání barev hmatem, nesdělím vám bohužel žádnou senzační informaci. Jestli existuje někde nějaký nevidomý, který takovou schopnost má, jde nepochybně o zcela mimořádný případ. Mezi nevidomými podobná schopnost běžně rozšířená není. Určitě ale platí, že i bez barev se dá vést nesmírně bohatý vnitřní život. Koneckonců samotná schopnost vnímat barvy očima nic takového automaticky nezaručuje.

### ***Jak nevidomí rozlišují peníze? Je snadné je při placení ošidit?***

Veřejnosti je u nás podsovována představa, že rozpoznávání bankovek není pro nevidomé žádný problém, neboť jsou opatřeny hmatnými symboly určitými právě jim. To ovšem skutečnosti příliš neodpovídá. V každodenním životě spíš vůbec. Je pravdou, že jsou bankovky vybaveny značkami, podle kterých by nevidomí měli být schopni rozlišit jednotlivé hodnoty. V praxi to ale vypadá jinak a neznám mezi nevidomými nikoho, kdo by tyto symboly byl schopen rozluštit. Jednoduše jsou pro hmat nečitelné. Připusťme, že něco se dá na bankovce nahmatat, když je úplně nová a dokonale rovná, ovšem ani zde bych si nemohla být úplně jistá. Jakmile je bankovka nějaký čas v oběhu, nemůže být o hmatovém rozeznávání těchto symbolů ani řeč. K sebevědomé jistotě a přehledu o tom, čím platím a co dostávám nazpět, má situace nevidomých tedy poměrně daleko. Pokud jde o papírové peníze, většina nevidomých si v peněžence udržuje nějaký přehledný systém: třeba tak, že bankovky stejné hodnoty složí do sebe a jednotlivé štůsky pak ukládá v peněžence v promyšleném sledu za sebou. Přitom si v paměti uchovává povědomí o tom, které hodnoty bankovek v peněžence aktuálně nosí. S roztříděním bankovek podle hodnot se ale potřebujeme obrátit na vidícího. Tímto způsobem připravený nevidomý má pak možnost při placení samostatně z peněženky vybrat správnou ban-

kovku. Zda ale při vrácení menších bankovek dostává nazpět správně, nemá už šanci sám ohlídat. Mince rozlišujeme myslím docela snadno.

Osobně mi nepřípadá obtížné prodavačům důvěřovat. A docela ráda se zde podělím o svoji víru, že jsem takto zatím nikde ošizena nebyla. Zda je tomu skutečně tak, anebo jen podléhám klamnému pocitu vyvolávanému nedokonalou pozorností, s jakou své finance obvykle sleduji, opravdu nevím.

Na trhu s pomůckami pro nevidomé sice najdeme takzvanou šablonku pro rozlišování bankovek, která využívá rozdílné délky jednotlivých hodnot papírových peněz, že by nám ale umožňovala spolehlivý přehled o bankovkách, však ze své praxe říci nemohu. Jedná se o drobnou plastovou destičku s hmatnými rýžkami. Bankovka se podél ní ohne a nevidomý má tak možnost zjistit, ke které rýžce představující určitou hodnotu bankovka dosáhne. Nevnímám šablonku jako příliš spolehlivou, neboť hodně zmačkané bankovky se podél ní napínají jen obtížně, a proto nepřesně. Zacházení s bankovkami je tedy v životě nevidomého další ze záležitostí promyšleného a pečlivě prováděného postupu na základě vlastní ochoty a schopnosti nechat si pomoci vidícím.

### ***Omezuje věk schopnost naučit se Braillovo písmo? Jak dlouho trvá, než je nevidomý zvládne? Kterým prstem se čte?***

Mám za to, že ve světě vidících je hmat jedním z nejzanedbanějších smyslů. Lidé nejsou zvyklí přijímat hmatem nějaké subtilnější podněty, natož informace. Snad i proto dovednost číst a psát Braillovým písmem vzbuzuje u vidících tolik obdivu a zájmu. Jsem tomu upřímně ráda. Mám tak docela příhodnou záminku o svém oblíbeném tématu napsat pár řádků.

Všeobecně se z generace na generaci přenáší názor, že aktivní ovládnutí Braillova písma je nesmírně obtížné a že to nevidomým v době počítačů možná ani za tu námahu nestojí. Patřím k nadšeným uživatelům Braillova písma a nedám na ně dopustit. Přestože vítám možnosti, které mi současná technika dává, a ráda je využívám, uvědomuji si jedinečnost a nezastupitelnost Braillova písma v mnoha situacích života nevidomého. Učí-li se nevidomý pracovat v brajlu\* od dětství, roste jeho brajlská dovednost úměrně s množstvím přečtených knih – podobně jako schopnost čtení u dětí vidících. Rychlost, na kterou se nevidomý čtenář může vypracovat, je z pochopitelných příčin nižší nežli u četby zrakem. Může být ale naprosto dostatečná pro bezproblémové vnímání textu, jakož i pro plynulé předčítání nahlas. A ještě dodávám, že zapamatovat si kombinace bodů pro písmena a další znaky Braillova písma pro čtení očima nepředstavuje žádný náročný úkol.

---

\* V souladu s většinovým územ panujícím mezi nevidomými zde užíváme slangové a plně česky fonetizované varianty „brajl“.



K tomu ještě drobná odbočka k aktuálnímu tématu integrace: setkají-li se rodiče nevidomého dítěte ve škole běžného typu s odmítnutím přijmout prvňáčka s odůvodněním, že by se paní učitelka nezvládla naučit Braillovo písmo, nepokládám tento argument za skutečný a pravý důvod nepřijetí dítěte. Myslím si, že mnohem upřímnější a poctivější by bylo mluvit o obavách, jak zvládnout kolektiv vidících dětí s jedním nevidomým, jak vést výuku, aby byla dostupná a poutavá pro všechny atd.

Má-li se do brajla pustit člověk, který oslepl v dospělosti, pak velice záleží na míře jeho motivace a na trpělivosti a vytrvalosti. Ono to spolu vlastně souvisí, a hodně. Dokonce moc. Takový člověk nepochybně stojí před velkou výzvou, která by se myslím dala přirovnat k představě vidícího člověka, který z nějakých důvodů žil nejdříve roky či desítky let kdesi v šeru, kde zrak příliš nepotřeboval, a pak jednoho dne vyšel do světla a ve svém středním věku se měl začít učit číst a psát zrakem...

Kromě nedostatku motivace je pro výuku brajla v pozdějším věku objektivní překážkou dřívější těžká manuální práce, která se výrazně podepsala na zhrubnutí konečků prstů a na otupení jejich citlivosti. Je nepochybně velice namáhavé přesměrovat své vnímání a soustředění z očí do rukou. Pro některé lidi, kteří o zrak přišli až během dospělosti, to může být nepřekonatelné, a proto se aktivně používat brajl nenaučí. Naučit se pracovat hmatem je také obtížně dostupné lidem, kteří oslepli v důsledku cukrovky. Tato nemoc totiž poškozují citlivost v konečcích prstů.

Pokud jde o samotnou techniku čtení Braillova písma, může se mezi jednotlivými uživateli mírně lišit. Většina nevidomých pro čtení používá prstů obou rukou s tím, že jedna ruka čte spíše mírně napřed a druhá spíše kontroluje přechod na další řádek. Ruce se tedy u mnohých pohybují souběžně jen při čtení střední části řádku a pak se zlehka rozcházejí. Při prohlížení celé stránky textu, jeho formátu, rozmístění odstavců, sloupců apod. se používá celá spodní plocha rukou včetně dlaní. Je důležité učit nevidomého uvolněnému pokládání rukou na text a přirozenému pohybu paží, aby v průběhu četby nedocházelo k nežádoucímu a občas i nevratnému pokřivení těla. Při čtení si nevidomí brajlskou knihu nejraději pokládají na klín, případně vleže na břicho; nikoli na stůl. To proto, že tyto pozice jsou při čtení pro paže i ramena nejméně zatěžující.

### ***Co je lepší – nevidět od narození, nebo o zrak přijít až v průběhu života? A je jednodušší nevidět, nebo neslyšet?***

Při snaze přiblížit se životní zkušenosti druhého jsme ovlivňováni zkušeností vlastní a z ní plynoucích představ, domněnek a úsudků. Je přirozené, že životní okolnosti druhých bezděky srovnáváme s vlastními a v rámci svých

osobních možností jim rozumíme a hodnotíme je. Lze ale vůbec naměřit nějakou obecně platnou obtížnost či snadnost toho kterého osudu na základě životních podmínek pozorovatelných zvenčí?

Znám plno lidí, kteří – stejně jako já – nevidí. Řada z nich o zrak přišla i v přibližně stejném věku. Přesto se ve svých životech cítíme velmi odlišně a to, co jeden z nás prožívá bez problémů či dokonce radostně, druhého dlouhodobě trápí. Setkala jsem se už s několika vidícími lidmi, kteří když prvně ve svém životě stáli tváří v tvář nevidomému, spontánně reagovali slovy: „To já bych nezvládl. Já bych nemohl – nedokázal být slepý...“ Rozumím takovým reakcím. Také si životní úděl řady lidí, hypoteticky přenesený do svého vlastního života, představit nedovedu. Tak například se mi zdá nepředstavitelné, že bych při své doslova vášni pro běhání dokázala spokojeně žít na vozíku. Jsem si vědoma skutečnosti, že se nikoho, komu se v průběhu života přihodilo nějaké to zdravotní postižení zásadně nově vymezující životní prostor, nikdo předem neptal, zda a jak tu změnu zvládne. Myslím si, že není v možnostech člověka svou reakci na podobnou událost dopředu odhadnout. Nepochybně je možné si u sebe všimnout toho, jak se vyrovnávám s vážnými životními krizemi, ztrátou známého a kontrolovatelného, nečekanou závislostí na pomoci druhých apod. Zda nás ale nástup trvalého fyzického omezení, jež od základu změní naše fungování, zdrtí a na dlouho ochromí, anebo semele jen na chvíli a svými důsledky nakonec vyburcuje k hlubšímu docenění darů života, myslím si opravdu předpovědět nemůžeme.

Ale abych přece jen na zadané otázky odpověděla alespoň trochu konkrétně. Zda se život člověka s vážným postižením bude ubírat šťastně a naplněně, anebo spíše v pocitech marnosti a nespravedlnosti, zdaleka nezávisí na druhu a míře postižení. Značný podíl na schopnosti přijmout užší mantinely pro uskutečnění vlastního života má odezva, kterou při vědomí své nové reality dotyčný vnímá od svých nejbližších. Ti mu zrcadlí obraz sebe samého. Což platí v našem případě jak u dětí nevidomých od narození, tak i u lidí osleplých v dospělosti. Obecně se dá říci, že pro praktické fungování a uplatnění ve světě je zkušenost vidění nesmírně užitečná a cenná. Mnoho později osleplých ale bohužel uvízne v bolesti a smutku ze ztráty, takže tuto svou „výhodu“ nemohou skutečně uplatnit. Jinak je tomu u nevidomých od narození. Ti nemusí překonávat vnitřní trýzeň ze srovnávání, co bylo dříve a jak málo z toho zbylo dnes. Realita slepoty je jedinou realitou, kterou znají. Je však pro ně mnohem pracnější porozumět těm projevům okolního světa a naší existence v něm, které nejsou zprostředkovatelné mimo zrak. Pokud se v dětství neseťkají s vnímavým, podnětným a zdravě sebeuvědomujícím vedením, mohou do dospělosti vstoupit mnohem více znevýhodněni a pro samostatný život nepřipravení, než by z absence zraku muselo nezbytně vyplývat. Jak málo je

možné v této záležitosti zevšeobecňovat, vnímám ze své vlastní zkušenosti. V obou skupinách nevidomých potkávám jak ty životem spíše unavené, tak i ty úspěšnější, kteří jsou těž posilou druhým. A samozřejmě mnoho nevidomých z obou táborů vede svůj život v území kdesi mezi oběma těmito póly.

Co se týká porovnání jednotlivých zdravotních postižení navzájem, mám za to, že nikdo z nevidomých by si nepřál být raději neslyšící a žádný neslyšící by svou hluchotu za slepotu neměnil. Omezení, se kterým žiju, znám a vím už, jak na něj a co čekat. Představa života s jiným druhem omezení je záhadná a ve svých důsledcích spíše děsivá. Opět si nejsem jistá, zda lze nějak objektivně určit, s jakým postižením se žije snadněji, šťastněji. Z veřejných průzkumů mezi lidmi, kteří nejsou nijak postižení, vyplývá, že obecně panuje větší strach ze slepoty než z hluchoty nebo ortopedického vozíku. Rozumím těmto zprávám tak, že pouze odrážejí důraz, jaký naše společnost klade na vizuálnost. Lidé si prostě neumí představit, jak by si ke všemu, co je v životě těší a co dělají rádi, mohli uchovat přístup i bez zraku.

Přece jen ale jeden druh zdravotního postižení vyberu jako v mých očích nepředstavitelně náročný. Pro mne je jím souběh ztráty zraku a sluchu. Jsem vděčná za několik hluchoslepých lidí ve své blízkosti, kteří mi dávají nahlédnout do životních výzev, s nimiž zkoušky předkládané mi slepotou skutečně porovnávat nemohu. S úctou a pocitem vlastního obohacování je zpovzdálí sleduji na jejich nelehkých cestách naším společným světem.

### ***Proč je na konci bílé hole ta kulička?***

A nebyla tam vždycky... Když jsem se ve dvanácti letech ještě jako stále malinko vidící učila ovládnout skvěle vymyšlenou, účinnou techniku chůze s bílou holí, bylo možné si u nás na trhu pořídit jediný typ bílé skládací hole. Ta byla mnohem těžší, než je ta současná, a přitom toho příliš nevydržela. Navíc mi svou hmotností způsobovala otoky zápěstí. Měkkost hliníku, ze kterého byla vyráběna, znamenala, že když mi o ni nějaký méně pozorný spěchající chodec zakopl, hůl se zohýbala k nepoužití nebo rovnou zlomila. Jednu dobu jsem si proto v batohu na zádech nosila ještě jednu hůl náhradní. Jednou se mi v metru stalo, že hůl vtáhl eskalátor dovnitř své mechanické části. Obsluha pak musela schody zastavit, otevřít je a trochu rozebrat. Hůl jsem nazpět dostala samozřejmě nepoužitelnou. Z náhodných kolemjdoucích se ale našel kdosi, kdo mě ochotně doprovodil až domů.

Dnes se vyrábějí bílé hole mnohem kvalitnější a konstrukčně promyšlenější a trh nabízí hned celou řadu typů, aby si zrakově postižení mohli vybrat podle svých potřeb. Tak například lidé se zbytky zraku se bílou holí často potřebují pouze označit pro své okolí. Přitom nemají potřebu ji používat pro včasné zachycení překážek v cestě a ověřování si orientačních bodů na své trase. Hůl

pouze nesou v ruce a tím na sebe okolí upozorňují. Tato hůl, které se říká signalizační, může být tedy vyrobena z mimořádně odlehčeného tenkého materiálu. Je proto značně křehká, což ovšem při tomto druhu používání vůbec nevadí. Je také o něco kratší, než jsou bílé hole určené pro běžnou práci při chůzi (těm se oficiálně říká hole orientační). Její další výhodou je obdivuhodná skladnost – hůl se dá složit na tak malou velikost, že se snadno zastrčí do větší kapsy nebo schová do kabelky.

Kulička na konci bílé hole je skvělým zdokonalením. Hůl díky ní lépe překonává všechny různé nerovnosti, hrboly a spáry v pouličním dláždění a jiné drobné mezírky, kde by jinak měla tendenci se zachytit. Nerovné chodníky jsou pro chůzi poslepu bezesporu náročné. Nevidomému se s takovou holí pracuje plynuleji a s menší zátěží pro zápěstí i celé tělo.

Za další významnou výhodu kuličky považují skutečnost, že se dá vyměnit. Každodenní chůzi s bílou holí se totiž její konec, neustále dopadající na zem, značně opotřebovává. Dříve než byly vynalezeny tyto šikovné koncovky, se musela pořizovat vždy celá nová hůl. Dnes stačí obnovit jen onu kuličku. A pro úplné vyčerpání otázky kuličky jako koncovky bílé hole ještě doplňuji, že si nevidomý na trhu může vybrat hned z několika jejích velikostí a tvarů. Získává tím možnost svou hůl upravovat podle individuálních potřeb. Pohybuje-li se například s holí převážně po hladkých podlahách a kobercích někde v budově, bude mu nejspíše vyhovovat jiná koncovka nežli tomu, kdo se svou holí vyrazí do terénu českých ulic.

### ***Pomáhají si nevidomí při orientaci v prostoru počítáním kroků?***

Všimla jsem si, že počítání kroků, tzv. krokování, patří k často používaným prostředkům, jak ve filmu nebo v knize vyjádřit u nevidomého hrdiny svět slepoty. K těmto prostředkům podle mých pozorování dále patří ohmatávání obličejů s přesvědčením, že nevidomý při kontaktu s druhými o takto získanou informaci o nich stojí. Tento případ zavedeného znázorňování slepoty mohu rovnou pro všechny režiséry, scénáristy či spisovatele, kteří by toto klíšé chtěli použít, označit jako scestný. Je to možná působivé, ale sotva přesvědčivé zobrazení života se slepotou. Realitě nevidomých neodpovídá. Pro většinu z nás je dotýkání se obličeje druhého člověka věcí velmi soukromou, až intimní, a proto rozhodně nepatří k běžným způsobům seznamování se s druhými. Nadto nevidomí lidé nepřikládají obličejí zdaleka takový význam, jako je tomu mezi vidícími. Osobně mi popsání rysů a výrazu ve tváři druhého poskytne více informací, nežli by mi mohl zprostředkovat fyzický dotyk.

S komentářem ke krokování je to poněkud složitější. Dovednost vnímat poslepu prostorové vztahy a pohybovat se v nich je jednou z těch, jimiž se mezi sebou nevidomí lidé velice liší. Proto je způsobů, jak na to, hned celá

řada. Jsou známé techniky pohybu poslepu, prověřené zkušenostmi mnohých a také metodicky popsané, jež lze jako prospěšné doporučit a předávat dál. Lidé jsou ale tvořiví a řada nevidomých pro orientaci a více či méně samostatný pohyb uplatňuje různé osobité nápady. Mám za to, že technika krokování je někde na pomezí těchto dvou přístupů.

Napočítat, kolik kroků odněkud někam vede, může pomoci hlavně zkraje přizpůsobování se životu se slepotou, protože spolehnutím se na krokování je někdo schopen překonat strach se do prostoru vůbec odvážit. Nevidomí toho podle mých informací a zkušeností využívají hlavně v interiéru a na velmi krátké vzdálenosti. Někdo u krokování setrvá i později při ovládnutí samostatné chůze s holí v těch úsecích svých naučených tras, kde na krátkém kousku cesty (třeba ke sloupku semaforu) nenachází žádný příhodný orientační prvek – jinak by pro něj řešením bylo vzdálenost pouze odhadnout. Velkou nevýhodou krokování je riziko značné nepřesnosti a z něho plynoucí ztráta orientace a dále jednostranné zatížení pozornosti počítáním. Stačí, aby se v úseku krokování objevila nějaká nečekaná překážka, třeba jen stojící člověk, nevidomý je nucen vybočit – a počet kroků už nebude odpovídat. Nutnost zaměstnat své soustředění počítáním kroků znamená nemožnost všimnout si různých, jemněji se hlásících signálů a sledovat tak dění kolem sebe v širším pásmu. Domnívám se, že setrvávat u krokování znamená pro nevidomého blokovat si cestu k postupnému rozvíjení svých dalších orientačních schopností. Je to můj osobní názor a má vlastní zkušenost a jistě se mnou nemusí každý souhlasit. Uvědomuji si, že jsou také nevidomí lidé, kteří by se bez krokování nikam nevydali, takže díkybohu za tuto možnost.

### ***Zdají se nevidomým sny? Pokud ano, jak vypadají?***

Zodpovědět první otázku je snadné – ano, zdají. S odpovědí na tu druhou už to budu mít obtížnější. Protože není možné nahlédnout do mysli druhého, je těžké dobrat se skutečného poznání snů lidí, kteří nikdy neviděli. „Nikdy“ v tomto případě znamená, že nemají – nemohou mít – představu, co vlastně znamená vidět v celé šíři vnímání. Podle mého názoru by ale bylo chybou domnívat se, že nevidomí od narození mají sny, jako kdyby vidící ze svého snu vypustili obraz. Nutně by tak vznikl dojem neplnohodnotnosti. Z rozhovorů s přáteli, kteří nikdy neviděli, mám jednoznačný pocit, že jejich sny jsou „úplné“, jen že – pravděpodobně – nemají obraz. A tak jako lidem, kteří nikdy neviděli, zůstává vizuální svět celoživotní záhadou, kterou nikdy plně nerozkryjí, podobně i nám se patrně hned tak nepodaří proniknout do snů jejich. Vnímám v tom jakousi sympatickou rovnocennost – v tom společném tichém stanutí před tajemstvím života.

### ***A jak je to se sny životními? Mohou si je splnit i nevidomí?***

Vždy je mi smutno, potkám-li se s nevidomým, který vnímá způsob usku-  
tečňování svého života perspektivou převzatou od druhých, aniž by si toho  
byl vůbec vědom. Předem je přesvědčen o tom, co všechno – když nevidí –  
v žádném případě dělat nemůže a co je pro něj jako pro nevidomého naopak  
jediné vhodné a dosažitelné, aniž by kdy o těchto dogmatech zapochyboval,  
natož s nimi sám jakkoli experimentoval. Možnost objevovat v sobě čím vším  
také jsem a svobodně pak docházet k vlastním rozhodnutím o stylu a směru  
tak bývá udušena v samém zárodku.

Slepota s sebou samozřejmě přináší jednoznačná a závažná omezení, kte-  
rá je rozhodně zapotřebí přijmout jako fakt. Bouřit se a protestovat proti nim  
znamená se jen trápit, zbytečně plýtvat vlastními silami a mařit nabídku ži-  
vota. Když nevidím, je mi životní prostor poskytován v užších mantinelech  
a s některými uzavřenými danostmi tam, kde mají vidící v jakési nadstavbě  
možnost další volby. Jak ale s takto vymezeným územím naložím – a to jak  
skrze vnější aktivitu, tak i vnitřním postojem –, není podle mého názoru pře-  
dem ničím pevně dáno. V této souvislosti se mi vybavuje příběh jednoho  
nevidomého. Od dětství nesmírně miloval všechno, co souviselo s vlaky. Ne-  
ustále jimi jezdil křížem krážem, aby nasbíral jízdenky pokud možno ze všech  
tras v republice, dokonale se vyznal v typech lokomotiv, z nichž mnohé roz-  
poznával sluchem, četl všechno, co se vlaků týkalo – žil železnicí. Jeho zvláštní  
koníček ho nakonec dovedl k vystudování dopravní fakulty při ČVUT, kterou  
absolvoval jako první nevidomý v její historii. Podařilo se mu dokonce najít  
práci v oboru v jedné státní instituci.

Nemluvím o bourání představ o možnostech nevidomých za každou cenu.  
Nepřítahují mě počiny pokládané za udatné, hrdinské. Mě zajímá objevování  
vlastní cesty, která bude skutečně mou, a ne něčím, co dělám jen proto, že  
si je tolik lidí kolem mne jistých, jak je to pro mne vhodné a vlastně jediné  
možné. Všem nevidomým lidem – a nejen jim – bych velice přála opravdu  
svobodného ducha, který jim umožní vidět se bez předem daných stereoty-  
pů naprosto realisticky, a aby se s chutí, vynalézavostí a důvěrou pouštěli do  
vytváření vlastního způsobu naplňování svého života.

Na obálce této brožurky dokládám, že i mne, ač nevidím, může dlažba  
velmi zaujmout a inspirovat. Pokud jste dočetli až sem, potom vítejte na mé  
dlažbě. Kéž i na té své narazíte na něco pozoruhodného.

*Vaše Pavla*

## **Poznámka**

Tímto přepracovaným vydáním se vracíme k textu, který v roce 2005 původně vydalo sdružení Okamžik ([www.okamzik.cz](http://www.okamzik.cz)). První vydání je již rozebráno. Při té příležitosti jsme také provedli jazykové úpravy a pro pohodlnější čitelnost zvolili větší písmo i formát. Autorkou brožury včetně kresby na obálce je stále stejná osoba, jen se v mezičase provdala, a proto se změnilo její příjmení.

Rádi bychom poděkovali Nové tiskárně Pelhřimov, která celý náklad publikace vyrobila bezplatně. Děkujeme také Nadačnímu fondu Českého rozhlasu a jeho veřejné sbírce Světluška za podporu projektu „Jak vidím svět, když nevidím“, v rámci kterého tato publikace vychází.

*Váš tým Rozhledny*

Pavla Kovaříková

**O čem se sní poslepu**

**Co lidi, kteří vidí, zajímá na těch, kteří nevidí**

druhé, přepracované vydání

Vydala ROZHLEDNA – poradenské služby pro život s těžkým  
zrakovým postižením, z. ú., 2016

[www.rozhledna.info](http://www.rozhledna.info)

Obálku ilustrovala Pavla Kovaříková

Jazyková redakce Eva Vrabcová

Sazba a tisk Nová tiskárna Pelhřimov, spol. s r. o., [www.ntp.cz](http://www.ntp.cz)

Náklad 1000 ks

ISBN 978-80-260-9696-2