



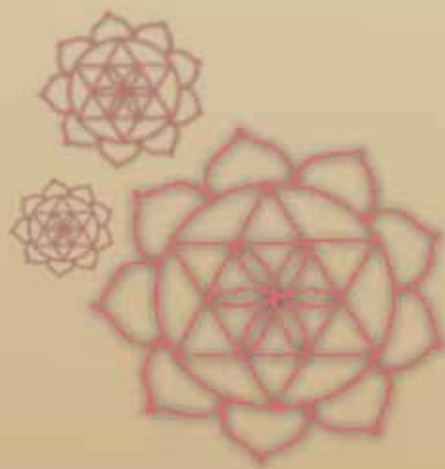
Il benessere degli occhi

MARISA MARTINELLI

Con il cuore negli occhi

*“Dell’arcobaleno assume
i colori il mondo attorno,
e quel pianto di un bambino
è una melodiosa canzone
quando, incantato, tutto guardo
con il cuore negli occhi”*

(Franco Vetrano)



Premessa

Questa piccola guida descrittiva vuole condurci nel complesso ma affascinante mondo degli occhi.

Siamo soliti a pensare alla *vista* come la capacità di mettere a fuoco le immagini a varie distanze per orientarci nel mondo, riconoscere oggetti e interagire con la realtà che ci circonda. Il sistema visivo è considerato per lo più una specie di pilota automatico che agisce per conto proprio senza nessun collegamento con il resto dell'organismo.

Nonostante oggi vi sia una discreta informazione sull'influenza degli aspetti psicologici nell'insorgenza di malattie quali, ad esempio, la colite, la psoriasi, le allergie, il cancro, e altre patologie a eziologia multifattoriale. Finora, in pochi si sono interessati alla sfera *invisibile* dell'occhio, per cercare di scoprire segreti e misteri che si nascondono dietro occhi che vedono male o che hanno difficoltà nel mettere a fuoco le immagini a diverse distanze.

La Vista è una funzione correlata alla quasi totalità delle funzioni cognitive, conosciuta come l'organo di senso deputato alla messa a fuoco delle immagini. Ma, che cosa significa veramente vedere?

Sull'onda di una fervente spinta interiore e della mia insaziabile curiosità, ho accolto con entusiasmo la collaborazione con Maurizio Cusani, un'oculista di larghe vedute, autore del libro "Psicosomatica oculare", l'unico testo pubblicato in Italia che tratta il mondo delle patologie oculari. Egli illustra brillantemente la prospettiva dell'origine multifattoriale di molte affezioni oculari, arricchendola con una altrettanto profonda lettura psicologica e simbolica.

Ho avuto in seguito un altro incontro decisivo per la formulazione di programmi salutari per il miglioramento della vista e il benessere degli occhi di adulti, bambini e ragazzi. Si tratta di Laura Canepa, un'ortottista che ha integrato l'educazione visiva con diverse discipline olistiche.

Insieme abbiamo dato vita a **Aivon**, un'associazione di professionisti della vista con i quali condividiamo questa affermazione: *gli occhi sono uno strumento percettivo che il cervello utilizza per ricevere delle informazioni che verranno poi selezionate, valutate e interpretate dalla mente (consucia e inconscia)*. Questo gruppo ha organizzato anche diversi eventi formativi per diffondere l'approccio che noi amiamo definire multidisciplinare.

Ho deciso di condensare in questo scritto la mia esperienza di psicologa, da sempre interessata alla multiforme interazione tra mente e corpo, che non si è accontentata di quello che leggeva qua e là, e così ho inseguito il tentativo di vedere oltre.

Ho assecondato la mia curiosità di *affondare lo sguardo* verso occhi che manifestano sintomi e/o disagi che coinvolgono la funzione visiva e il sistema visuo-percettivo-motorio studiando: miopia, astigmatismo, e molti altri disturbi visivi che coinvolgono l'occhio: glaucoma, retiniti, congiuntiviti, ecc...

Desidero, pertanto, presentare alcuni dei più moderni contributi significativamente vicini alle questioni e ai problemi dell'occhio e della funzione visiva, per aiutare il lettore a orientarsi verso la prevenzione del disagio visivo e diffondere una cultura del benessere visivo verso forme di riflessione e di consapevolezza del nostro corpo più efficienti e più salutari.

Al termine della mia seconda Specializzazione nel campo della psicoterapia realizzai che la Musicoterapia Immaginativa o Ipnosi fantasmatica fosse un metodo terapeutico facilmente disponibile, economico e senza sgradevoli effetti collaterali ma che, anzi, svolgesse un ruolo importante nel processo di riarmonizzazione occhio – psiche - cervello.

Quindi continuai a impegnarmi per sfruttare questi preziosi strumenti di riequilibrio psicofisico, per contrastare l'impatto degli eventi stressanti a carico degli occhi, e della delicata quanto sofisticata funzione visiva. Ridurre l'influenza e gli effetti negativi delle sollecitazioni stressanti sul sistema visivo, in un'epoca in cui anche i ritmi del lavoro inducono a rimanere a lungo in spazi chiusi ed usare la vista a distanza prossimale.

Dott.ssa Martinelli Marisa

Psicologa – psicoterapeuta Vicepresidente Aivon, Socia SIPNEI, esperta in trattamento psicosomatico dei disturbi visivi.

Ha sviluppato un approccio psicodinamico integrato con il VIC (Vissuto Immaginario Catatimico) e l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nella cura dei disturbi visivi, da poco ha appena concluso il Training I° Livello con la Psicoterapia Sensomotoria.

Lavora come Libera Professionista in Corso delle Terme 136 a Montegrotto Terme – (PD)

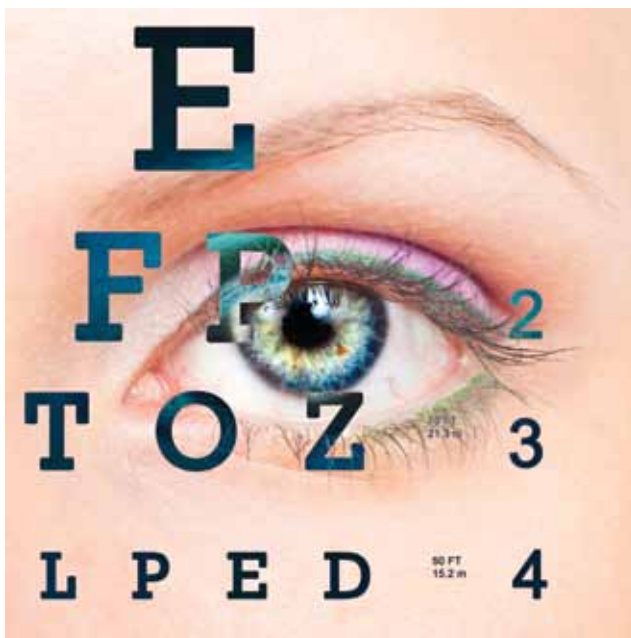
Cell.3339455084

Siti di riferimento dove potete trovare altri spunti per la salute degli occhi:

aivon.it aiev.it marisamartinelli.it rieducazionevisiva.com vederebene.it vistabates.it

Occhio, psiche e cervello

Quante volte ci capita di incontrare qualcuno e dopo aver osservato la sua espressione rilassata e serena ci viene spontaneo dire *“che bella luce emani”, “ti vedo proprio bene”, “hai gli occhi che brillano”, “amore a prima vista”*? Viceversa, possiamo avere a che fare con espressioni di sofferenza del tipo: *“che sguardo triste”, “non ti vedo bene”, “non oso farmi vedere”* e se siamo fortemente arrabbiati diciamo: *“non ti voglio più vedere”*, insomma il linguaggio popolare rende molto bene la valenza metaforica espressa dagli occhi e dallo sguardo.



Quindi mi interessa capire se e quanto lo stress psicoemozionale può offuscare, deformare, disturbare l'equilibrio della funzione visiva, dunque poter comprendere meglio bambini, adolescenti e ragazzi che sempre più numerosi manifestano sintomi a carico degli occhi: miopia, strabismo, ipermetropia, ambliopia, tic, eccetera.

Non solo, se, e in che modo i disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento hanno una base comune con i disturbi visivi? ... Quale dovrebbe essere il ruolo di educatori, di genitori, e dei professionisti della salute nel prendersi cura degli occhi?

L'occhio, organo della luce, si sviluppa grazie agli stimoli luminosi che attraversando cornea, pupilla, iride e vanno a toccare la retina - che con il caratteristico assemblaggio di coni e bastoncelli, vista al microscopio sembra un pianoforte colorato che si lasciano sfiorare dai raggi luminosi creando delle vibrazioni. Così gli impulsi arrivano al cervello per essere interpretati e dare un senso all'esperienza.

La funzione visiva può essere compresa alla luce di:

- Fattori **FISICI** ottici e refrattivi che contribuiscono alla formazione delle immagini a livello dei fotorecettori;
- Fattori **NEUROFISIOLOGICI** che permettono la recezione degli stimoli e la loro trasmissione lungo le vie nervose deputate alla visione e al collegamento con le altre aree della corteccia e del sistema limbico;
- Fattori **PERCETTIVI** che condizionano il riconoscimento delle immagini e la loro interpretazione;
- Fattori **PSICOEMOZIONALI** che regolano il circuito PsicoNeuroEndocrinolmmunologico dello stress che coinvolge anche l'occhio e il sistema visivo;
- Elementi della **CULTURA** e dell'educazione che forgianno, attivano o disattivano certi circuiti cerebrali che agiscono sulle funzioni adattive e regolatrici degli organi e degli apparati.

“La percezione visiva rappresenta il prodotto finale di vari processi di percezione, interpretazione e integrazione multisensoriale di stimoli caratterizzati da processi di elaborazione a livello cognitivo e altre informazioni provenienti da altri sistemi sensoriali in particolare posturale, vestibolare, propriocettivo, tattile e uditivo” (Roncagli).

L'approccio multidisciplinare ci consente di comprendere l'interconnessione tra aspetti emozionali e visione e la reciproca influenza tra sviluppo psicoaffettivo e funzione visiva.

Evoluzione del cervello e Sistema Visivo

Il nostro organismo è costituito da sistemi motivazionali e sensoriali che provvedono alle funzioni biologiche vitali necessarie alla sopravvivenza. La sensazione di fame che ci induce a cercare il cibo per mangiare, la sete per bere o respirare per cercare ossigeno, e altre funzioni di vitale importanza sono determinate, appunto, da risposte neurofisiologiche innate al servizio della sopravvivenza.

La vista è servita all'uomo per controllare e riconoscere i pericoli e difendersi da tutto ciò che minacciava la vita. Vedere l'arrivo del leone, riconoscere il pericolo per riuscire a portarsi in salvo! L'esperienza del contatto visivo significava controllo.

Ma i sofisticati sistemi di elaborazione della mente sono soggetti alle trasformazioni e ai cambiamenti che intervengono nel corso dell'evoluzione.

Infatti nel corso della nostra evoluzione incontriamo anche le emozioni, che vengono attivate dai nostri sensi: udito, vista, gusto, olfatto, cenestesi. Esse contribuiscono all'organizzazione della nostra esperienza, attribuendo un significato agli eventi e necessitano quindi di essere integrate con le altre informazioni provenienti dal resto della personalità.

L'uomo è un essere visivo. Infatti ad un certo punto dello sviluppo psicobiologico la vista acquista il primato. La maturazione della funzione visiva avviene dopo che sono giunte a maturazione o meglio si sono sviluppate altre funzioni sensoriali: udito, tatto, cenestesi, equilibrio, per raggiungere la propria identità corporea permettendo la percezione di Sé e dello spazio.



*Se tu mi parli con dolcezza,
se tu mi tocchi con tenerezza,
se mi guardi con amore,
io crescerò, crescerò veramente!*

Cosa sono e cosa rappresentano **le emozioni**? Un odore, un tocco particolare, il gusto di un sapore, un'immagine possono essere carichi di emozioni. **Le emozioni sono espressione psicobiologica di bisogni**, desideri e motivazioni consce ed inconscie che caratterizzano il genere umano.

Fanno parte del funzionamento della mente per consentire la comunicazione e la relazione tra esseri viventi. Come i pensieri influenzano gli stati d'animo, anche gli stati emozionali influenzano non solo i pensieri, ma anche gli stati corporei.

La struttura influenza la funzione, ma anche, la funzione influenza la struttura. Quindi la **visione** influenza la **vista**, perciò vista e visione sono indissolubilmente correlate al funzionamento del cervello e alla costruzione della mente.

Vedere in questa prospettiva assume una particolare valenza relazionale - spirituale, significa *abbracciare con lo sguardo* una vasta gamma di informazioni che si muovono dentro di noi, le emozioni (che attingono dall'emisfero destro) e i significati delle esperienze (che attingono dall'emisfero sinistro).

Imparare a gestire adeguatamente fin da piccoli le nostre emozioni, comunicarle, e soprattutto condividerle con gli altri, caratteristica di uno stile di attaccamento sano, è la base fondamentale per costruire una visione consapevole che conduce a armonia tra occhio, mente e cervello.

E soprattutto **diventare consapevoli del potere dello sguardo nella comunicazione tra esseri umani!**

I genitori, le prime figure di attaccamento che hanno il compito di fornire sicurezza e amore, sono per i figli un punto di riferimento affettivo e educativo. Pertanto, dovrebbero essere loro stessi capaci di esprimere con naturalezza i loro stati d'animo, saperli integrare nella loro esperienza senza reprimerli, né esserne sopraffatti.

Questo significa essere in grado di svolgere una adeguata funzione riflessiva, essere per il loro bambino lo specchio neutro che riesce a riflettere lo stato affettivo proprio e quello altrui, azione utile per aiutare il bambino a costruire un equilibrato sistema di regolazione dell'aerusal.

Sapere gestire questi misteriosi ma preziosi **enzimi della mente, le emozioni**, fonte dell'intelligenza divina, è un requisito fondamentale per la salute degli occhi.



Lo sguardo amorevole dei genitori è luce che splende, fa crescere il bambino sicuro e fiero di sé, facendolo sentire amato e accettato, è nutrimento che sostiene la base dell'autostima.

Vedere equivale a “organizzare l'esperienza” per usare un'espressione di Ron Kurtz (1990), il padre della Psicoterapia Sensomotoria. Gli stimoli presenti nell'ambiente (luce, stagioni, temperatura, ecc.) sono una fonte di informazioni. Ma ciò che è determinante nella costruzione delle risposte adattive è la reazione interna a tali stimoli (quello che avviene a livello cognitivo, emotivo e sensomotorio). La mente crea delle mappe e delle abitudini di risposta influenzate dalle diverse fonti di esperienze che avvengono nei primi mesi di vita: le esperienze intrauterine, le convinzioni derivanti dallo stile di attaccamento e le memorie procedurali implicite. L'atto del vedere coincide quindi con il processo di selezione delle informazioni alle quali prestare attenzione consciamente e inconsciamente.

*L'arte di vedere
è una forma di educazione emozionale, sensoriale,
cognitiva e comportamentale è fondamentale per l'acquisizione di
un adeguato pattern di integrazione con l'ambiente.*

Si tratta di *imparare a vedere* anche la sofferenza, essere consapevoli che questa fa parte della vita. E' umano provare delle emozioni anche sgradevoli, come tristezza, odio, invidia, gelosia. Accettare di *vedere*, ossia di *sentire*, queste sfumature dell'anima, rende la nostra visione libera di riuscire a **vedere/ sentire** anche amore, gioia e felicità, che regnano dentro di noi.

Vivere significa cambiare e trasformarsi. Anche le emozioni nascono, cambiano, si trasformano e si esauriscono lasciando spazio ad altre. E' normale essere tristi e piangere se per esempio qualcosa va male, invece di nascondere il dolore, o dissociarsi dalla sofferenza provocata da certe situazioni.

L'intelligenza biologica ci ha dotati di un apparato viscerale-emozionale per esprimere le emozioni con il pianto; le ghiandole lacrimali non servono soltanto per ripulire l'occhio, ma anche per drenare le proprie cariche emotive *"a sciogliere il cristallo del ghiaccio amaro della sofferenza!"*.

Se le emozioni vengono esternate, le tensioni e la sofferenza evitano di rimanere nella testa, nella gola, negli occhi. Si evita il ristagno energetico di affetti che non essendo stati espressi possono ristagnare in qualche angolo della mente e del corpo facendoci ammalare; perciò la loro carica emozionale necessita di essere *illuminata* dalla luce della coscienza e condivisa in un contesto relazionale.

La *funzione della pupilla* è quella di modulare la quantità di luce che entra nell'occhio e di migliorare la messa a fuoco restringendosi se l'illuminazione è sufficiente. E non solo.

"La grandezza della pupilla dipende anche da variabili di tipo emozionale come l'interesse e l'attrazione o la repulsione nei confronti dell'oggetto che viene guardato" come afferma la ricercatrice all'Università di Psicologia di Padova Paola Bressan nel suo libro "Il colore della luna". Quindi i nostri occhi, più di ogni altra parte di noi, reagiscono immediatamente al panorama che si presenta al nostro sguardo.

Recenti ricerche riferiscono, inoltre, che le vittime di *traumi precoci* hanno difficoltà a mantenere un contatto visivo perché probabilmente è stato associato a esperienze disorganizzanti. *La neurofisiologia degli affetti, grazie al contributo di Porges, spiega quanto il contatto oculare gioca un ruolo fondamentale nelle interazioni sociali e nel sistema di regolazione degli stati affettivi.*

Gli occhi e lo sguardo influenzano le aree del coinvolgimento sociale tramite i "neuroni specchio", i riflettori della mente che sono alla base dell'empatia, della capacità di "vedere" e comprendere le intenzioni e gli stati emozionali degli altri.

Siegel D.J., afferma che queste cellule neurali potrebbero essere chiamate anche "neuroni spugna": assorbiamo, infatti, proprio come una spugna, ciò che percepiamo nei comportamenti, nelle espressioni del volto e degli occhi, le intenzioni e le emozioni di un'altra persona.

Per questa ragione se il corpo è la cassa di risonanza dei nostri stati affettivi, *"lo scintillio degli occhi" del genitore è la luce, espressione della gioia dell'anima che pacifica il cuore e pone le basi per la creazione di modelli interni positivi.*

Come intervenire adeguatamente per creare pattern di elaborazione a eventi così complessi?

Come aiutare un bambino a sviluppare abilità relazionali che lo aiutano a sintonizzarsi con gli altri? Le aree neurali con funzione integrativa possono smettere di funzionare in mancanza della vicinanza e della sintonia affettiva di cui un bambino avrebbe bisogno. Se, come afferma Siegel D.J., invece i genitori, i nonni, gli educatori, gli insegnanti “imparano a dimostrare al figlio in modo regolare e prevedibile amore e sintonizzazione, il piccolo **sviluppa la mindsight, la capacità di comprendere la mente propria e altrui** e realizzerà le potenzialità relazionali presenti nel cervello”.

Sono perfettamente d'accordo con lo psichiatra più volte menzionato nei miei lavori, che come educatori non dobbiamo focalizzarci tanto sui conflitti pulsionali ma dobbiamo interessarci maggiormente allo sviluppo di abilità relazionali che contribuiscono a forgiare la mente del bambino. Imparare a usare il potere del nostro cervello per modellare la nostra visione, per costruire un'architettura della mente adeguata alla nostra natura biopsicoaffettiva che comprende le funzioni quelle biologiche, quelle cognitive e gli stati affettivi (le emozioni).

Quindi dobbiamo essere noi adulti capaci di interagire, quotidianamente con i nostri bambini aiutandoli, per esempio, a **diventare consapevoli delle sensazioni che vengono dal corpo**, insegnando loro a *esplorare le emozioni, e i sentimenti* che provano in un dato momento. Dedicate del tempo per domandare ai bambini come si sentono, e aiutateli a trovare parole o immagini per esprimere quello che stanno vivendo. Ad esempio, non accontentatevi di risposte vaghe come “bene”, “solito”, “male”, “già lo sai”, ecc..., ma aiutateli a essere più precisi affinché possano riuscire a specificare meglio i loro stati interni descrivendo le sfumature delle emozioni come “ho paura”, “sono deluso”, “sono arrabbiato”, “sono infastidito”.

L'ideale è che imparino a comprendere le emozioni e gli effetti delle emozioni nel corpo “sono agitato”, “le gambe tremano”, “respiro si inceppa”, “ho una sensazione di soffocamento in gola”, “ho i brividi”. Per questo è indispensabile che l'adulto sia lui stesso consapevole dei propri stati interni e in grado di distinguere le sue reazioni emotive da quelle dell'altro.

Questo atteggiamento, di **chiara visione consapevole** senza giudizio, aiuta l'altro a riconoscere le sue emozioni, a prestare attenzione al paesaggio della sua anima, distinguendo i dettagli che provengono dall'esterno, mantenendo un confine senza perdere la naturale capacità dell'occhio di esplorare l'ambiente interno ed esterno.

La vista dei bambini

È importante quindi prestare attenzione ai processi di regolazione e di auto-regolazione delle emozioni.

La consapevolezza di adottare uno sguardo adeguato per soddisfare il **bisogno di ocularità** rafforza il sistema dell'attaccamento sicuro per comunicare affetto, incoraggiamento, apprezzamento, sostegno e altre emozioni positive che riforniscono il corredo inconscio di un adeguato senso di Sé.

Potete, inoltre, allenarvi con i vostri bambini e ragazzi con tutti i giochi e gli esercizi psicomotori che favoriscono l'integrazione, la percezione e la coordinazione degli emisferi: il solletico, disegnare gli otto, movimenti crociati con e senza le frecce colorate, eccetera.

Altri spunti li trovate nel libro **La vista dei bambini** della Janet Goodrich reperibile nel sito dell'AIEV.

*Lo sguardo serve a mantenere la distanza intersoggettiva,
a definire le coordinate
del proprio mondo e di quello esterno,
a delimitare i confini del campo relazionale,
oltre che a conservare il contatto duale
(pensiamo alla funzione vitale dello sguardo nel rapporto diadico madre/bambino)*

Rita Corsa (Studi Junghiani)



La psicoterapia integrata dei disturbi visivi

Poiché i problemi visivi sono il risultato di un'indesiderata risposta adattiva dell'organismo agli stress, l'obiettivo principale di un'efficace intervento terapeutico deve essere rivolto a migliorare il benessere psicofisico dell'individuo.

Con queste premesse, tutto ciò che migliora gli aspetti generali della persona, ben si inserisce in un tipico percorso terapeutico multidisciplinare per la cura e il benessere degli occhi, da effettuarsi in gruppo o individualmente. Tra gli obiettivi principali vi è la necessità di dinamizzare quei processi mentali che interagiscono tra di loro e con il resto della personalità.

Espandere, inoltre, la consapevolezza di Sé, in un clima di distensione neuropsichica indispensabile per un ri-apprendimento sistematico di risposte psicofisiologiche compatibili, e per creare una migliore integrazione funzionale tra occhio e cervello.

Possiamo comunque dedicarci alla scoperta di significati attraverso il corpo, rivolgendoci alla postura e alla struttura corporea, incoraggiando movimenti espressivi e sviluppando risorse di orientamento. Si tratta di stabilire un adeguato contatto con se stessi in un'atmosfera che rispecchi compassione, comprensione, empatia, sostegno emozionale, sani confini e accettazione.

Quali schemi mentali mi impediscono di vedere bene? Che cosa offusca il mio sguardo? Quali elementi distorcono le immagini? Che cosa disturba la mia mente e ostacola il mio futuro? Su quali aspetti della mia vita devo fare chiarezza? Di che cosa ho paura? Di quali strumenti ha bisogno la mia mente per vedere meglio?

Ancora, una persona con un problema agli occhi dovrebbe porsi queste domande:

- Sotto quale pressione sto, che mi faccio salire la pressione oculare?
- Quali conflitti si annidano nel profondo?
- Quale meta rincorro così disperatamente?
- Quale compito mi sono inflitto?
- Quale concetto di vita stressante ho?
- Quale aggressione repressa infuria sconosciuta nel mio sub-conscio?
- Che cosa provo di fronte allo sguardo di qualcuno?
- Quanto mi sento libero di esprimere le mie emozioni?
- Quali paure mi impediscono di manifestare i miei desideri?

L'atteggiamento neuropsicomotorio è il risultato di schemi individuali ed involontari appresi che spesso determinano la complessa gestione neuromuscolare delle varie funzioni fisiologiche sinergiche.

Una prima fase di *riprogrammazione* sensomotoria si prefigge di evidenziare a livello del sistema nervoso gli squilibri muscolari che non vengono percepiti come tali e quindi mantenuti inconsapevolmente.

Seminari, workshop, sedute individuali centrati sul miglioramento della vista propongono svariati percorsi con rimedi naturali che attraverso specifici giochi di gruppo, di coppia, esercizi psicofisici, e pratiche psicocorporee provenienti da diverse discipline olistiche (bioenergetica, Metodo Bates, Feldenkrais, ecc...) aiutano la persona a recuperare la naturale capacità dell'occhio di esplorare l'ambiente e a lasciare fluire le immagini liberamente e spontaneamente.

C'è chi ha perso la curiosità di osservare il mondo, le cose e le persone, si tratta allora di ristimolare *la vitalità dell'occhio*.

Per questo possono essere utili le pratiche psicocorporee che hanno lo scopo di aiutare le persone a riprendere il controllo delle funzioni sinergiche della vista in un contesto tranquillo e rilassato dove la mente si sente al sicuro.

“Quando il cervello percepisce che l'organismo è in stato di sicurezza attiva il suo impegno sociale e grazie al nervo ventrale vago sociale i muscoli del viso si rilassano e la mente diventa recettiva.”

Tutte queste pratiche corporee offrono momenti esperienziali per allenare la funzione visiva a integrare i nostri sistemi sensoriali.

Tali esercizi servono a percepire le qualità sensoriali degli oggetti, il senso cromatico, la tridimensionalità, l'alternanza figura-sfondo, il movimento, la corporeità degli oggetti, congiuntamente con le sfumature emozionali che essi ci suscitano.

I percorsi terapeutici centrati sul miglioramento della vista propongono una varietà di tecniche, metodi e suggerimenti che si sono sviluppati grazie a importanti contributi olistici nella cura degli occhi.

Sono convinta, però, che un ulteriore passo avanti nella cura dei problemi visivi creerà possibilità di intervenire efficacemente nel regolare l'iperarousal o l'ipoarousal che ha creato abitudini e stili di interazione disadattivi cronici.

*La natura ci insegna che il seme ha bisogno della luce
per germogliare, così l'occhio è lo strumento della coscienza
per far emergere le qualità dell'anima.*

La moderna rieducazione visiva, che si esprime nella terapia sistemica, è collegata ad altre discipline come la neurobiologia degli affetti, l'optometria, la psicologia e la psiconeuroendocrinologia, con le quali dialoga per promuovere interventi multidisciplinari mirati al benessere e alla riabilitazione integrata.

Ogni metodo ha una sua autonomia applicativa ma la possibilità di integrare le svariate strategie di cura con l'analisi dei propri vissuti correlati al vedere, con la ricerca di comportamenti disfunzionali nell'ambito delle dinamiche relazionali, e con la rielaborazione di traumi psicoemozionali consentiranno, a mio parere, la riorganizzazione delle risposte sensomotorie per un effettivo recupero di molte affezioni oculari.

Al momento il Metodo Bates, la Floriterapia, le Artiterapie, lo Shiatsu, lo Yoga costituiscono dei validi strumenti, che offrono sollievo al proprio sistema visivo, se non altro permettono di portare una sana attenzione al corpo, renderlo più flessibile e più aperto ai cambiamenti.



Ninfee di Monet

Musica, Rilassamento e Immaginazione Creativa nella profilassi per i disturbi visivi



L'ascolto del CD per il benessere degli occhi, o a qualche altra semplice pratica di rilassamento psicofisico costituisce il gradino iniziale per la preparazione ad un percorso più profondo di consapevolezza di Sé che parte dagli occhi 'specchio dell'anima e della salute'!

L'uso del **CD audio** è una piacevole **terapia di sostegno** o un efficace **rimedio complementare** per chi sta seguendo le cure tradizionali ma è orientato verso l'approccio sistemico, ben argomentato dalla PNEI. Il rilassamento psicofisico procura il miglioramento della performance della funzione visiva pertanto costituisce un efficace strumento per la prevenzione primaria e secondaria in campo ottico-optometrico e contattologico, oltre che per tante patologie oftalmiche correlate a disturbi del sonno.

Immaginazione e distensione somatopsichica interagiscono contemporaneamente, e la loro combinazione produce cambiamenti a vari livelli (fisiologico, emotivo, comportamentale) riducendo i tempi di cura, e ottimizzando i benefici dei rimedi chimici o chirurgici.

E' inoltre risaputo che migliorando il benessere psicofisico della persona si innescano altre benefiche reazioni che a cascata si riverberano positivamente sul decorso della malattia e dei sintomi.

Fedele ai principi dell'**Autogenia**, *il principio secondo cui tutte le modificazioni neurofisiologiche che si manifestano con l'allenamento 'si generano da Sè'*, di J.H.Schultz (inventore del Training Autogeno, collaudata tecnica di Rilassamento), dopo l'apprendimento in seduta, si invitavo i pazienti a svolgere autonomamente, a casa, gli esercizi proposti, senza però nessun ausilio auditivo.

Recentemente, gli studi sul ruolo della stimolazione bilaterale alternata nei processi di apprendimento e nella terapia EMDR (Eye Movement Desensitization Rielaboration), mi hanno indotta a riconsiderare la possibilità di migliorare gli obiettivi terapeutici proprio attraverso la combinazione di rilassamento e specifiche musiche che favoriscono la sincronizzazione degli emisferi.

Gli effetti neuropsichici che possono essere provocati dalla narrazione simbolica e dall'ascolto della musica in uno stato di distensione psicofisica vengono così rafforzati dalle vibrazioni binauricolari. Anche l'evocazione del **Posto sicuro/tranquillo**, *l'apprendimento del rilassamento e gli effetti delle formule intenzionali specifiche* risultano più immediati ed efficaci.

Abbiamo illustrato la complessa interazione occhi-mente-cervello e abbiamo introdotto il ruolo speciale che rivestono le tecniche di rilassamento a focalizzazione corporea nel calmare la mente, risvegliare il nostro emisfero destro ma soprattutto diventare più consapevoli dei propri occhi, dello sguardo, delle sensazioni che coinvolgono il volto, questa parte delicata che spesso impropriamente trascuriamo.

È ancora possibile ascoltare una parte della prima edizione del CD **Il Benessere degli occhi**, quella relativa alla tradizionale pratica del **Palming** di Bates che è stato rielaborato secondo una procedura molto simile alla distensione immaginativa. La **Meditazione** per gli occhi è quindi **scaricabile** dal sito www.marisamartinelli.it nella sezione **Benessere visivo**.

(N.B.: Per sfruttare appieno i benefici della stimolazione bilaterale alternata si consiglia l'ascolto con lettore CD stereo con le cuffie).

Palming e Mindfulness

C'è anche un altro modo di sviluppare l'atteggiamento del Mindfulness nei confronti degli occhi. Per chi ha già dimestichezza con le tecniche di meditazione e di concentrazione, ma anche per chi si accosta per la prima volta a queste pratiche, può eseguire il classico **PALMING** di Bates leggendo la descrizione riportata più avanti, e poi, prendendo dimestichezza con l'ascolto del corpo, lasciarsi guidare dalle proprie intuizioni.

Questa semplice meditazione induce ad entrare in risonanza empatica con la zona degli occhi. Bates la consigliava per rilassare gli occhi e la mente. Può essere considerato, a tutti gli effetti, un moderno metodo di **Mindfulness focalizzato** sugli occhi che procura una serie di benefici. Ad esempio può essere utilizzato durante il giorno per distogliere lo sguardo dai problemi, e imparare a mantenere un sano distacco dalle situazioni stressanti, oppure può diventare una benefica pausa profilattica per chi passa molto tempo davanti ad un videoterminale.

Il Palming

Il Palming è un esercizio semplice per rilassare profondamente gli occhi e combattere efficacemente lo stress visivo.

Strofina le mani una contro l'altra per caricarle di energie e poi incrocia le dita sugli occhi chiusi creando due coppe. Appoggiale senza premere sugli zigomi, in modo da sostenere il peso della testa. Rilassa il collo, le spalle, la schiena.

Respira profondamente ed ascolta il calore che senti sugli occhi con senso di cura e protezione.

I pensieri si assopiscono e pian piano la visione diventa uniformemente nera. Tutto tace.

Appoggiando i palmi delle mani sugli occhi chiusi il campo visivo dovrebbe diventare uniformemente nero, ma spesso nel nero appaiono macchie colorate, ombre e aloni. Questo significa che la mente è carica di tensione.

Accogliete quello che viene, e siate fiduciosi nei processi di auto guarigione. Portate attenzione al respiro, ascoltate l'aria che entra e che esce, lasciate fluire i pensieri e addolcite le emozioni.

Bates affermava che durante il palming, il campo visivo, dovrebbe uniformarsi sul nero, ma abbiamo osservato che è utile anche immaginare paesaggi colorati, cielo, nuvole ed altre scene piacevoli. Sì, la cosa migliore è lasciare che nuove forme emergano spontaneamente.

Lascia gli occhi liberi di seguire ciò che immagini o che spontaneamente appare, liberi di seguire le forme e i colori della fantasia.

*Puoi eseguire il **palming** solo per pochi minuti oppure prolungarlo fino a quindici minuti.*

Per ottenere dei cambiamenti di funzioni che sfuggono al controllo volontario, abbiamo già detto che risulta indispensabile l'induzione di un profondo rilassamento per far raggiungere al soggetto un particolare stato di semivigilanza (stato ipnoide) affinché le rappresentazioni immaginative si diffondano negli strati più profondi della personalità e le funzioni cognitive dell'emisfero sinistro si integrino con quelle sensoriali dell'emisfero destro.

L'allenamento sistematico con l'autoipnosi permette un più rapido e generalizzato rilassamento accompagnato da particolari fenomeni psicofisici: una *sensazione di pesantezza* che corrisponde allo stato fisiologico di ipotonia muscolare, una *sensazione di calore diffuso* che corrisponde ad una leggera iperemia agli arti, una *regolarizzazione spontanea del ritmo cardiaco e del respiro*, una *regolazione delle funzioni viscerali*, e uno stato di calma interiore.

Gli effetti terapeutici dello scenario simbolico, in cui immagini archetipiche, analogie e metafore si combinano tra di loro, diventano ancor più intensi se tutto questo viene accompagnato da un sottofondo musicale appropriato.

La *Musicoterapia Immaginativa*, dove ai benefici del rilassamento sul Sistema Neurovegetativo, si uniscono quelli dell'utilizzo di immagini simboliche e della musica, merita un ruolo privilegiato per i vantaggi che offre la sua applicazione nel campo della medicina psicosomatica.

La Dr.ssa I.Streppli sintetizza così i risultati del suo gruppo di lavoro dell'Università di Marburg sui pazienti affetti da il **glaucoma**:

- *abbassamento del livello degli ormoni da stress;*
- *l'EEG durante l'ascolto, mostra un incremento delle onde alfa (che corrispondono allo stato di rilassamento) e una diminuzione delle onde beta (che corrisponde ad un allentamento dello stato di arousal della veglia e una sincronizzazione di entrambi gli emisferi del cervello, che si riscontra nella meditazione profonda);*
- *la capacità di conduzione della pelle diminuisce;*
- *la tensione muscolare si allenta;*
- *ritmo respiratorio, ritmo cardiaco e pressione sanguigna si regolarizzano;*
- *abbassamento della pressione interna oculare;*
- *miglioramento dell'irrorazione sanguigna e della microcircolazione.*
- *attivazione del Sistema Nervoso Parasimpatico: favorisce maggior drenaggio linfatico, riequilibrio dell'attività ghiandolare che previene le sindromi dell'occhio asciutto;*
- *miglior comfort visivo e miglior performance visiva.*

Rilassamento e respirazione

Il rilassamento permette al nostro corpo di esprimere la sua naturale capacità di stare bene. Occhio mente e corpo sono strettamente connessi, così lo stress del corpo influenza gli occhi e viceversa. Noi sfruttiamo questa indissolubile unità somatopsichica per rilassare il corpo partendo dagli occhi e viceversa.

Qualche breve nota sull'ascolto e l'utilizzo della respirazione. **Corpo e mente rilassati trasmettono distensione anche agli occhi.** Il rilassamento ti educa alla recettività ed è l'opposto di attività e controllo. Migliora la capacità di fare esperienza attraverso l'uso dei sensi. Non è un'azione volontaria ma favorisce l'abbandono fiducioso all'energia divina che scorre nel nostro corpo, e viene evitato qualsiasi giudizio. **Rilassarsi** significa ascoltare le cose che accadono, spettatori passivi di quello che arriverà, è l'opposto della ricerca attiva dei risultati, è fiducia nella intelligenza divina del nostro corpo che presiede ad attivare i processi di **autoguarigione**.

Durante i corsi di training psicosomatico per il benessere degli occhi viene perciò data particolare importanza alla respirazione.

In tutti gli esercizi dovrà portare consapevolezza al ritmo del respiro perché sia aperto e profondo. La tensione, la preoccupazione o l'eccessiva attenzione fanno trattenere l'aria inspirata, limitano l'apporto di ossigeno ed influenzano negativamente anche la salute dell'occhio.

“I movimenti respiratori di espansione e di contrazione costituiscono l'essenza stessa del processo vitale, sono come un'onda che inizia dalla profondità del bacino e si spande in tutto il corpo” (Lattuada P.L.).

Sfruttiamo piacevolmente l'effetto miorilassante della respirazione, ascoltando l'aria che entra e che esce e abbandoniamoci alle sensazioni di benessere.

Rilassa la mandibola e socchiudi la bocca, porta la tua attenzione al ventre e lascia che il respiro arrivi fin lì. Ascolta l'aria che entra dalle narici, il tuo ventre si espande, il bacino si sposta verso il basso e un pò indietro, il torace si riempie, la schiena si solleva. Segui il ritmo del respiro fino alla base degli occhi, senti una leggera pressione sotto gli occhi, come se il ritmo del respiro cullasse dolcemente gli occhi. L'aria esce, ascolta il ventre che si rilassa, il bacino si sposta in alto e avanti, il torace, il collo, le spalle, e la schiena si rilassano.

Anche la voce può espandersi attraverso il suono della respirazione.

Ascolta le sensazioni che nascono dal corpo, le tue emozioni, e i tuoi sentimenti che fluiscono piacevolmente assieme al ritmo del tuo respiro.

Ad ogni espirazione abbandonati alle tue sensazioni, prendi consapevolezza di quello che accade spontaneamente, porta la tua amorevole attenzione all'interno di te stesso, ascoltati, lascia andare le tue fantasie, la tua immaginazione!

Come utilizzare bene il CD audio

Dopo avere effettuato i necessari controlli medici potete iniziare il vostro percorso di autocura o se avete frequentato un corso individuale o di gruppo potete prendervi cura di voi stessi, e dei vostri occhi esercitandovi con il programma di musicoterapia immaginativa, prendendo nota delle sensazioni somatiche e dei vissuti psichici che emergono di volta in volta nel vostro diario personale.

Il CD Audio **Il Benessere degli occhi** è composto da **visualizzazioni guidate** (tracce 2-4-6), e da **brani musicali** per consentire l'ascolto e l'utilizzo autonomo di ogni traccia in base al tempo che ognuno ha disposizione. L'apprendimento avviene per gradi, quindi si consiglia di passare alla traccia successiva dopo avere interiorizzato la precedente. Ad esempio, per una settimana ascolto la traccia 2, poi passo alla 4 e così via. Dopo una prima fase di sperimentazione con le varie tracce meditative, a seconda dello stato d'animo, posso scegliere quale brano utilizzare quel giorno.

La **Traccia 2** vi accompagna a portare la concentrazione sulle varie parte del corpo, e si ispira al *Rilassamento progressivo di O. Vogt*. Questa è una delle più tecniche di rilassamento più diffuse, per realizzare quella particolare condizione di autodistensione psicofisica, che serve a mettere in moto i processi di "commutazione autogena" e raggiungere stati di coscienza sempre più profondi. Quando il soggetto ha raggiunto un certo grado di distensione muscolare, viene invitato a soffermarsi in particolare sulle sensazioni relative alla zona del volto.

Le **Tracce 4 e 6**: A questo punto la voce conduce alla distensione immaginativa attraverso l'uso di simboli e metafore per facilitare il contatto profondo con il linguaggio degli occhi e dello sguardo. Questo cocktail di musiche per l'anima, immagini di pace per il corpo e dolci frasi di sostegno stimola in ognuno il desiderio e la ricerca di una più profonda armonia con se stessi e con gli altri.

N.B.: L'ascolto del Cd audio si è rivelato efficace anche per diversi **disturbi del sonno**, sia nella **difficoltà di addormentamento** che in soggetti con sonno disturbato.



Questo libretto è stato realizzato grazie al contributo di Weleda - weleda.it

Grafiche: studioenne.com

Le qualità psicosensoriali della Visione

Tensione

RILASSAMENTO

Controllo

ACCETTAZIONE
amorevole

Sforzo

ABBANDONO
fiducioso

Fissazione

ESPLORAZIONE
libera

Rigidità

FLESSIBILITA'

Staticità

MOVIMENTO

Pregiudizi

PENSIERO CREATIVO

Delineare

SGUARDO FLESSIBILE

Blinking

ENTRARE in CONTATTO
con lo SGUARDO

Breathing

APRIRSI ALLA VITA