

Il benessere degli occhi

Un viaggio piacevole e affascinante per entrare in risonanza con i tuoi occhi attraverso i colori delle immagini, il calore della musica, e la mia voce guida.

a cura della
Dott.ssa Marisa Martinelli



*Come non si dovrebbe trattare
gli occhi senza la testa,
così non si dovrebbe trattare
la testa senza il corpo,
e non trattare il corpo senza l'anima.*
(Socrate)

Presentazione

L'idea di un CD per il benessere degli occhi nasce dal desiderio di andare incontro alle numerose richieste dei pazienti di facilitare la continuità del programma terapeutico.

Oppure può costituire 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'*

Il percorso distensivo presentato è frutto della mia esperienza clinica nel campo della cura dei disturbi visivi e della profilassi della funzione visiva.

Grazie ai recenti contributi delle neuroscienze, della neurofisiologia degli affetti e ad altri importanti rami della ricerca scientifica, l'approccio biopsicosomatico ha messo sempre più in evidenza il ruolo dei traumi, dell'ansia e della depressione nell'insorgenza di molte malattie psicosomatiche.

Da qualche decennio si sta facendo strada l'ipotesi che lo stress e lo stile di vita possano contribuire all'insorgenza di disturbi visivi (miopia, astigmatismo, strabismo, ecc.) e di molte altre disfunzioni dell'apparato visivo (congiuntiviti allergiche, sindrome dell'occhio asciutto, glaucoma, ecc.).

Da qui la necessità di recuperare strumenti di riequilibrio psicofisico per ridurre l'impatto degli eventi traumatici a carico degli organi e della delicata quanto sofisticata funzione visiva e contrastare così gli effetti 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.

Nella mia Tesi di Specializzazione *"L'applicazione della Psicoterapia Autogena Immaginativa nei Difetti di rifrazione: un approccio psicosomatico integrato"* avevo già realizzato l'idea che la Musicoterapia Immaginativa o Ipnosi fantasmatica fosse un metodo terapeutico facilmente disponibile, economico e senza effetti collaterali che gioca un ruolo importante nel processo di riarmonizzazione occhio – psiche e cervello.

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 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 l'associazione di queste specifiche metodologie.

Gli effetti neuropsichici che possono essere provocati dall'ascolto della musica in uno stato di distensione psicofisica e dalla narrazione simbolica vengono così rafforzati dalle vibrazioni binauricolari.

L'evocazione del **Posto sicuro/tranquillo**, *l'apprendimento del rilassamento e gli effetti delle formule intenzionali specifiche* risultano più immediati ed efficaci.

L'uso del CD vuole ottimizzare i tempi e migliorare la qualità dell'alleanza terapeutica.

L'uso del CD si inserisce come **terapia di sostegno** nel particolare percorso biopsicosomatico per il miglioramento della performance della funzione visiva e soprattutto strumento indispensabile per la prevenzione primaria in campo ottico e oftalmologico.

L'immaginazione creativa nella profilassi per i disturbi visivi

Immaginazione e distensione somatopsichica interagiscono contemporaneamente e la loro combinazione produce cambiamenti a vari livelli (fisiologico, emotivo, comportamentale) riducendo i tempi di cura, 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.

Gli occhi 'specchio' dell'anima

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.

Il CD vuole essere un'ulteriore tappa importante, che con queste premesse ben si inserisce in un tipico percorso terapeutico multidisciplinare per la cura e il benessere degli occhi da effettuarsi in gruppo o individualmente, e che prevede: 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 a creare una migliore integrazione funzionale tra occhio e cervello.

“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”

Per ottenere dei cambiamenti di funzioni che sfuggono al controllo volontario, 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: *sensazione di pesantezza* che corrisponde allo stato fisiologico di ipotonia muscolare, *sensazione di calore* diffuso che corrisponde ad una leggera iperemia agli arti, *regolarizzazione spontanea del ritmo cardiaco e del respiro*, *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 proprio per i vantaggi che offre la sua applicazione nel campo della medicina psicosomatica.

La dott. I.Strempel ¹ sintetizza così i risultati del suo gruppo di lavoro dell'Università di Marburg sui pazienti con 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.

Musicoterapia immaginativa nella cura degli occhi

IL rilassamento 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.

Rilassarsi significa ascoltare le cose che accadono, spettatori passivi di quello che arriverà...E' l'opposto della ricerca attiva dei risultati, viene evitato qualsiasi giudizio e lasciato spazio alla capacità di 'autoguarigione' del nostro organismo;

Esso facilita la riscoperta del piacere di *vedere* bene con il corpo, con la mente, con la consapevolezza delle nostre potenzialità sensoriali.

Il rilassamento permette al nostro corpo di esprimere la sua naturale capacità di stare bene. Corpo e mente rilassati in un tutto armonico trasmettono distensione anche agli occhi. Occhio mente e corpo sono strettamente connessi, così lo stress nel corpo influenza gli occhi e viceversa.

Noi sfruttiamo questa indissolubile unità somatopsichica per rilassare il corpo partendo dagli occhi e viceversa.

Come utilizzare bene il CD

Dopo avere effettuato i necessari controlli medici potete iniziare 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.

Il CD è composto di 6 tracce identificabili dai titoli diversi. L'apprendimento avviene per gradi quindi si consiglia di passare alla sessione successiva dopo avere interiorizzato la precedente.

Programma di rilassamento psicofisico e musicoterapia immaginativa

Traccia 1- Rilassamento progressivo di O. Vogt

Questa è una delle più tecniche di rilassamento più diffuse, indispensabile per realizzare quella particolare condizione di autodistensione psicofisica, indispensabile per mettere in moto i

processi di “commutazione autogena” e raggiungere stati di coscienza sempre più profondi per eventuali altri interventi terapeutici come la meditazione, l'ipnosi, o in generale le terapie Immaginative.

Grazie alla flessibilità del metodo, quando il soggetto ha raggiunto un certo grado di distensione muscolare, viene invitato a soffermarsi sulle sensazioni relative alla zona del volto. 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.

Traccia 2 Posto sicuro/tranquillo

Dopo avere realizzato lo stato di distensione neuromuscolare si può proseguire con la visualizzazione guidata del Posto sicuro/Tranquillo. Ognuno è invitato ad evocare l'immagine del proprio luogo sicuro, lasciando libera la propria fantasia visualizzare un luogo che induce calma e serenità. Può apparire spontaneamente l'immagine di un luogo reale, o già vista, oppure si può creare una rappresentazione mentale che evoca comunque tranquillità e benessere.

Traccia 3- Meditazione per gli occhi

Questa semplice meditazione induce ad entrare in risonanza empatica con la zona degli occhi. E' una rielaborazione del Palming, uno degli esercizi del famoso Metodo Bates, suggerito per rilassare gli occhi e la mente e può essere utilizzato durante il giorno come pausa profilattica specie per chi passa molto tempo davanti ad un video.

Traccia 4- Brano musicale

Quando la persona è in grado di rilassarsi senza l'aiuto della voce guida, può ascoltare questa traccia di musica e suoni ambientali, per rievocare le esperienze guidate o come sottofondo per creare un percorso immaginativo autodeterminato.

A tutti i passaggi del CD sono attribuite vibrazioni poco udibili binauriculari, che hanno un effetto rilassante sul cervello.

N.B.

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

Note per una corretta esecuzione delle tecniche di rilassamento

Scegliere un luogo tranquillo della casa dove i rumori sono ridotti e dove vi sentite a proprio agio, senza essere disturbati.

Abiti comodi, slacciarsi le cinture o cravatte, togliersi le scarpe, eliminando ogni causa che possa darci fastidio (compreso l'espletamento di eventuali bisogni fisiologici).

Illuminazione lieve, temperatura mite, se inverno copritevi con un plaid o una coperta.

E' consigliabile trovare il momento più adatto al relax rispettando i propri ritmi quotidiani, con la sola eccezione di non farlo vicino ai pasti principali;

in tal caso è meglio farlo prima di mangiare. Possibilmente praticare il relax sempre alla stessa ora poiché l'organismo apprende più in fretta se gli si dà un ritmo regolare.

La sera prima di dormire può facilitare l'abbandono graduale al sonno e in tal caso non si esegue la ripresa.

La posizione ideale è quella supina che prevede la testa in asse con il tronco, le braccia leggermente flesse rispetto al corpo (dovrebbero formare un angolo di 120° con il tronco), le mani sono, o rivolte verso l'alto, o appoggiate al materassino con le dita leggermente arcuate, le gambe sono divaricate leggermente a V con le punte dei piedi che ricadono all'infuori.

Se decidete di utilizzare una poltrona fate in modo che la nuca sia appoggiata alla spalliera, le braccia leggermente flesse con i gomiti che appoggiano sopra i braccioli, le mani cadono rilassate sulle cosce, le gambe divaricate poggiano dolcemente sui piedi.

In pratica dobbiamo assumere una postura che permetta un rilasciamento muscolare ed una facile respirazione.

La ripresa costituisce la fase finale del relax, essa permette il graduale passaggio dallo stato di inattività e di torpore **alla ripresa** del normale tono muscolare delle nostre attività quotidiane.

La ripresa tonica al mattino o nel pomeriggio **conferirà al nostro corpo , rigenerato dal rilassamento una sferzata di energia e vitalità.**

Aprò gli occhi solo durante l'ultima espirazione corrispondente alla distensione degli avambracci lungo il corpo.

Conclusioni

A questo punto vorrei far presente che seppure questo CD sia stato creato rispettando al massimo le svariate modalità personali di fare esperienza, l'impresa assai difficile può portare ottimi risultati se pian piano ognuno impara ad usare la propria energia creativa per entrare in risonanza con il proprio mondo interno e i ritmi dell'universo.

Consapevole di questi limiti auguro a tutti di cuore che questo cocktail di musiche per l'anima, immagini di pace per il corpo e dolci frasi di sostegno stimoli in ognuno il desiderio e la ricerca di una più profonda armonia con se stessi e con gli altri.

Dopo avere espresso i numerosi benefici derivanti dall'ascolto del CD musicale vorrei far

Approfondimenti bibliografici:

Cusani M. "Psicosomatica oculare" Ed. La Lontra

- Carrozzini R. L. Manuale di Musicoterapia Immaginativa -Ed. Universitarie Romane
- Faretta E. e Parietti P. "EMDR e psicoterapia ipnotica" nel volume di Balbo M. "EMDR: Uno strumento di dialogo fra le psicoterapie. - MC Graw-Hill 2006
- Roncagli V. in Martinelli Marisa: Tesi di Specializzazione L'applicazione della Psicoterapia Autogena Immaginativa nei difetti di rifrazione: un approccio psicosomatico integrato" CISSPAT 1992 Padova
- Stempel I. "KEINE ANGST vor Gruenem star" (*Trad. it.: "Affrontare il glaucoma senza paura"*) Verlag ILSE STREMPER Stempel I. Das andere augenbuche Seele und SEHEN Verlag

Conclusioni:

Questi metodi di rilassamento sono perciò misure di completamento per chi frequenta i workshop per la psicoprofilassi della funzione visiva e per chi vuole iniziare a prendersi cura dei propri occhi e della propria anima. ma sono comunque necessari regolari controlli medici e oculistici!

Marisa Martinelli

Corso delle Terme 136 – Montegrotto T. Padova

martinellimarisalibero.it

Psicologa Psicoterapeuta, lavora come libera professionista con adolescenti e adulti. In particolare si occupa di studio, formazione e trattamento psicosomatico dei disturbi visivi. Terapeuta practitioner in EMDR ha sviluppato un approccio psicodinamico integrato con la Psicoterapia Immaginativa VIC.