

Martin Brofman Ph D
La visione come metafora
La relazione tra la vista e la consapevolezza

Tutti i tipi di visione squilibrata rappresentano modi alterati dal modo forzato in cui una persona si rapporta con il suo ambiente? Lo sforzo è l'origine di tutti gli squilibri fisici e emotivi, in particolare si esprime attraverso tensioni muscolari. E esiste un rapporto tra l'origine della tensione e il luogo in cui si manifesta. Sapendo il dove è possibile dire il perché.

I muscoli extra oculari

I sei muscoli extraoculari sono centinaia di volte più potenti di quanto è necessario per muovere e orientare gli occhi. Perché in realtà svolgono anche altre funzioni: insieme a cornea, cristallino sono parte del meccanismo di messa a fuoco (accomodazione). Allungano o accorciano il bulbo oculare a seconda di cosa guardiamo, e ciò che pensiamo o sentiamo emotivamente.

I muscoli retti, contraendosi eccessivamente accorciano il bulbo oculare, creando ipermetropia, che viene emotivamente vissuta come tensione nella consapevolezza, come un protendersi del sé verso l'immagine. Può essere sentita come rabbia repressa, o rabbia riflessa su di sé (senso di colpa) o la sensazione di essere meno importanti di altri.

I muscoli obliqui contraendosi schiacciano e allungano il bulbo oculare. L'eccesso di tensione porta alla miopia, che viene sperimentata emozionalmente come ritirarsi dentro di sé, apprensione, paura o mancanza di fiducia generale (e verso di sé) come un filtro che trasforma tutte le percezioni. Un senso generale di essere in pericolo, di non potere essere sé stessi in piena sicurezza.

Lo squilibrio tra diversi muscoli genera l'astigmatismo: il bulbo non è più rotondo. E si percepisce come un senso di essere persi, di incertezza o confusione riguardo a ciò che veramente si vuole e/o si sente. I valori "esterni" sono stati introiettati in un modo non organico e questo genera un costante stress nella consapevolezza.

Lo squilibrio nella vista avviene in momenti in cui c'è un forte stress relativo all'ambiente e non si ha la possibilità di 'vederci chiaro'. Se questo va avanti a lungo o in modo drammatico, gli squilibri dei muscoli oculari vengono stabilizzati, così come viene stabilizzato anche lo squilibrio emotivo. La consapevolezza viene fissata nel suo stato squilibrato.

Attraverso varie tecniche le tensioni dei muscoli oculari possono venire alleviate, aprendo la strada ad un riequilibrio della consapevolezza. Si ritorna a essere se stessi.

Si può partire agendo sulla causa, cioè identificando lo squilibrio al livello della consapevolezza e scegliendo quali sono le percezioni che sappiamo essere reali per noi e che ci saranno più vantaggiose nelle nostre interazioni, più in sintonia con chi siamo veramente.

Tipi di visione e di personalità

Quando questo succede è un po' come risvegliarsi da un sogno o togliersi un filtro che modificava la realtà. Restiamo noi stessi, ma in qualche modo più ripuliti da incrostazioni. Cose come gusti e abitudini possono cambiare.

Immaginando di essere circondati da una bolla di energia (il nostro filtro percettivo) i miopi

sono più concentrati su quello che è dentro alla bolla, preoccupandosene e ignorando ciò che sta fuori. L'energia e l'attenzione si muovono verso l'interno. Le cose vengono avvicinate al massimo per dare una sensazione di rassicurazione. Ciò che si vuole o si prova viene sperimentato come più importante di ciò che vogliono o provano gli altri. L'IO è più importante del TU e NOI non include TU. La timidezza e il senso della privacy possono dominare. Il pensiero è centrato sul futuro e dominato dalla paura e dalla incertezza. Questo impedisce alla persona di essere nel qui e adesso.

Gli ipermetropi vedono meglio quello che è lontano. L'attenzione è su quello che è fuori dalla bolla. L'energia si muove in fuori cercando, tenendo lontano o affrontando quello che è lontano.

La volontà e le sensazioni altrui sono sperimentate come più importanti delle proprie. TU è più importante di IO, e NOI non include veramente IO..

Gli è difficile ritirarsi in sé, e dare attenzione a sé stesso. Da molta più importanza alla propria immagine (che è "fuori") che alla propria essenza.

L'attenzione è sul passato, con rabbia e senso di non avere fatto le scelte giuste.

Gli è difficile essere nel presente.

Con l'astigmatismo è distorto il bulbo oculare. Domina l'incertezza su ciò che si vuole o si sente, a seconda che sia coinvolto l'occhio destro o quello sinistro (in persone destre; nei mancini il rapporto è al contrario).

Una persona non accetta ciò che vuole o sente, perché lo ritiene inappropriato, e cerca di convincersi di volere o sentire la "cosa giusta".

Riequilibrare la propria energia

Possiamo liberarci di abitudini percettive e schemi di comportamento che sappiamo essere distorti attraverso il desiderio sincero di vedere le cose come sono.

La nostra bolla di energia è come un filtro che ci permette di percepire solo ciò che siamo abituati a percepire e che si accorda con i nostri condizionamenti, i nostri pregiudizi e le nostre convinzioni radicate.

Ciò che deve essere scaricato è la carica emotiva che distorce le nostre percezioni. Quando le emozioni di paura, rabbia e confusione sono represses, come nel caso di miopi, ipermetropi e astigmatici, la nostra bolla è distorta, ma la distorsione non viene percepita. La persona si identifica con il punto di vista distorto e crede che questo rappresenti la realtà.

Ma questo può essere cambiato scegliendo consapevolmente di cambiare la direzione della propria energia.

I miopi possono "uscire", decidendo di volere aumentare la loro "visibilità", scegliendo di avere fiducia che andrà tutto bene. Possono allenarsi a vedersi "attraverso gli occhi dell'altro". Questo gli permetterà di "ampliare le proprie vedute" e scegliere possibilità più vantaggiose.

E' importante trattare l'altro come si vorrebbe essere trattati, se si fosse al loro posto.

Si deve spostare l'accento dai pericoli percepiti o immaginati e avere fiducia che, quando ci si permette di essere noi stessi e di fare ciò che veramente desideriamo, avvengono cose meravigliose.

E notare che questo è vero anche per le altre persone del proprio ambiente, che è un bene per tutti imparare ad essere se stessi.

TU è in realtà un altro IO, ugualmente importante. E NOI è un insieme di IO, diversi tra loro, ma con lo stesso valore.

Gli ipermetropi possono imparare a dare a sé la stessa considerazione che danno ad altri.. Possono accettare di ricevere senza sensi di colpa, non di *prendere*, ma di ricevere, esprimendo desideri e sensazioni, e ricevere ciò che viene.

Ricevendo non c'è bisogno né di schernirsi, né di ricambiare, ma semplicemente di dire un grazie con accettazione incondizionata.

Accettando cose, ma anche idee, persone; permettendo loro di avvicinarsi, invece di tenerli lontani.

L'immagine è importante, ma la gente apprezza soprattutto l'onestà e l'espressione sincera di chi siamo veramente.

Un astigmatico dovrebbe chiedersi “cosa voglio veramente?, Cosa sento veramente in questo momento?” “Se smetto di volere quello che dovrei volere, che cosa voglio?” “Se smetto di vivere per essere all'altezza di quello che gli altri si aspettano da me, chi sono io?”

Provare se è vero che l'ambiente non accetta la vera espressione di noi stessi, o se è un timore immotivato. (Se davvero l'ambiente è ostile e costrittivo, si può modificare la propria vita, migrando ad un ambiente diverso.)

Affermazioni positive.

Sceglietene una e ripetetela durante la giornata. Ogni tanto rileggetevi la lista)

- La mia vista migliora in questo momento.
- Scelgo la chiarezza
- So cosa è la chiarezza e la provo ogni giorno di più
- Ricordo la chiarezza e ritorno alla chiarezza.
- Noto che vedo chiaro ogni giorno di più
- So di potere vedere chiaramente adesso.
- So che le mie esperienze mi conducono alla visione chiara.
- Accetto modi nuovi di pensare e di vedere che sono più chiari per me
- L'amore e l'accettazione conducono alla chiarezza
- Accetto ciò che vedo e vedo con più chiarezza
- Diventa sempre più facile vedere chiaramente.
- Mi permetto di essere autentico e di osservare la mia vista che diventa più chiara
- Diventa sempre più comodo essere me stesso e vederci chiaro.
- La mia mente afferra e porta alla mia consapevolezza ogni informazione utile a vedere con chiarezza
- Oggi posso vederci chiaramente
- Ogni giorno miglio, sotto tutti gli aspetti.
- Vedo con più chiarezza quando sono rilassato e centrato.
- Vedo con chiarezza quando sono qui e adesso.
- La chiarezza esiste qui e adesso.
- La chiarezza è la mia condizione naturale.

- La chiarezza è ciò che è vero per me.
- Mi piace vedere con chiarezza
- La chiarezza è libertà e essere veri
- Vedo che tutto funziona nel modo migliore.
- Provo piacere quando vedo con chiarezza
- La chiarezza è libertà e essere autentici
- Adesso vedo con maggiore chiarezza
- Adesso vedo con maggiore chiarezza di prima
- Oggi scelgo di vedere l'amore
- Quando faccio ciò che desidero fare succede sempre qualcosa di meraviglioso.
- Ho fiducia nell'essere autentico e vedo con chiarezza
- Vedo che arriva la chiarezza
- Oggi noto la visione chiara
- Quando la mia vita diventa più chiara, la mia vista diventa più chiara.
- Sono libero
- La mia vista continua a diventare più chiara mentre mi adatto al mio nuovo livello di consapevolezza.
- Invece dei problemi vedo le soluzioni. Vedo il modo in cui le cose possono funzionare.
- Rendere chiara la mia visione è più facile di quanto pensavo.
- So di potere vedere chiaramente senza occhiali.
- Sono d'accordo con queste affermazioni
- Le affermazioni funzionano sempre!
-