



Roberto Kaplan

DIMMI COME VEDI E TI DIRÒ COME SEI



Salute degli occhi ed equilibrio interiore
con l'arte della visione consapevole

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Roberto Kaplan

DIMMI COME VEDI E TI DIRÒ COME SEI

Salute degli occhi ed equilibrio interiore
con l'arte della visione consapevole

Ringraziamenti	6
Introduzione	7
Capitolo 1: L'anatomia della visione	10
Capitolo 2: L'occhio come metafora	19
Capitolo 3: Vedere, non guardare	41
Capitolo 4: La genetica e lo sviluppo della personalità	67
Capitolo 5: Una storia personale sul guardare e vedere	93
Capitolo 6: Le percezioni e l'occhio rivelatore	109
Capitolo 7: Essere consapevoli: integrare i pensieri con i sentimenti	133
Capitolo 8: Miopia: espansione e messa a fuoco	153
Capitolo 9: Ipermetropia: centratura e chiarezza	175
Capitolo 10: Astigmatismo: dalla distorsione alla totalità integrata	195
Capitolo 11: Malattie degli occhi: svegliatevi e vedete!	217
Capitolo 12: Il futuro e la visione consapevole	237
Glossario	243
Lecture consigliate	245
La visione consapevole e il servizio a beneficio degli altri	247

la visione, però, comporta molto più di questo. Se vogliamo comprendere il processo della visione consapevole, dobbiamo esaminare in che modo la persona usa i suoi occhi e il suo cervello insieme per rendere possibile la visione e questo ci porta ben al di là della semplicistica analogia con la macchina fotografica. Quello che scopriamo rapidamente, mentre esploriamo l'anatomia umana della vista, è che la luce che entra attraverso i nostri occhi innesca, nella nostra mente, un complesso di eventi riguardanti la nostra intera vita. Presto diviene chiaro che una buona vista è molto di più della semplice acutezza visiva: essa plasma la nostra stessa esistenza, determinando non solo quanto accuratamente percepiamo la luce, i colori e le immagini che ci passano di fronte, ma anche il modo in cui sperimentiamo la nostra vita e il modo in cui interagiamo con il mondo circostante. Scopriamo quindi che la genetica, il nostro comportamento, i nostri primi ricordi ecc. influenzano il modo in cui usiamo i nostri occhi e ciò che vediamo. La parte più affascinante, forse, è che, esaminando più in profondità l'anatomia della

vista, scoprirete di poter migliorare la vostra vista ed espandere notevolmente la vostra consapevolezza del mondo circostante, nonché cambiare la qualità delle scelte che fate e persino il modo in cui interagite con gli altri.

Torniamo per un momento all'analogia con la macchina fotografica. Avete messo a fuoco l'obiettivo della vostra macchina fotografica sull'immagine che volete catturare. Avete aperto l'otturatore. La luce entra nella macchina fotografica, impressionando la pellicola. Una volta che la pellicola è stata impressionata, non potete più influenzare l'immagine. Ciò che avete registrato sulla pellicola può essere modificato attraverso il computer o la manipolazione in camera oscura, ma tale processo, per quanto artistico possa essere, è pur sempre un processo meccanico. Pertanto, in che modo la vista umana è diversa?

Milioni di sensazioni e di impulsi nervosi nel vostro occhio vengono inviati al vostro cervello. A questo punto entrano in gioco delle complesse interazioni tra il vostro cervello e la vostra mente¹; tali interazioni producono immagini che riconoscete come

1. Nel senso in cui lo uso qui e in tutto il libro, il termine "cervello" si riferisce alle funzioni psicologiche che quest'organo svolge, mentre la parola "mente" si riferisce alle funzioni che determinano la nostra esperienza di vita, tra cui la nostra personale visione della vita, i nostri valori, ricordi, pensieri e così via.

la vostra casa, la vostra automobile, la località di villeggiatura in riva al lago che avete visitato l'estate scorsa, il volto di vostra madre... in breve, qualunque cosa stiate guardando in un certo momento. La luce, plasmata in modo da formare queste immagini riconoscibili, stimola i vostri ricordi di eventi passati e interagisce con essi. Sotto questo aspetto, la visione è tutt'altro che passiva.

È importante capire che gran parte di ciò che vediamo è frutto di un processo che abbiamo appreso. Infatti non nasciamo sapendo già all'istante come dare un senso alla luce che colpisce le nostre retine. Nella prima infanzia è possibile che ciò che vediamo significhi ben poco o nulla per noi. Gli impulsi che, stimolati dalla luce, scorrono dalle nostre retine al nostro cervello sono soltanto sensazioni prive di significato. Man mano che impariamo e maturiamo, attraverso l'infanzia, l'adolescenza fino all'età adulta, cominciamo a interpretare queste sensazioni e a elaborarne il significato.

Immaginate le sensazioni che si sono riversate a milioni nel vostro cervello durante la vostra vita. Riflettete su come la vostra mente abbia dovuto padroneggiare il processo di decodifica di tutti quegli impulsi nervosi e dare un senso a quello che, altrimenti, sarebbe stato soltanto un flusso caotico di luce e di colore. La nostra

mente filtra e interpreta queste sensazioni, dà persino dei giudizi che determinano cos'è accettabile e cos'è inaccettabile, ossia cosa vorremo vedere e cosa invece respingeremo o negheremo. La nostra mente decide quali delle informazioni provenienti dall'esterno possono entrare nelle parti più profonde di noi stessi, perciò è in questo processo che scopriamo quella che io chiamo "visione consapevole".

Di recente un amico mi ha raccontato una storia che illustra molto bene questo punto. Jerry era stato in terapia per diversi mesi e, da poco, aveva imparato che i problemi nei suoi rapporti erano collegati a eventi che si erano verificati al momento della nascita. Quando egli nacque, sua madre era stata anestetizzata, a causa di alcune complicazioni di salute che minacciavano la sua vita. Di conseguenza, ella non era cosciente quando Jerry nacque; rimase sotto sedativo anche per i due giorni successivi, perciò il neonato non ebbe la possibilità di formare un legame con lei. Venne lasciato, invece, nella nursery dell'ospedale, nutrito con il biberon e raramente tenuto in braccio, finché finalmente sua madre fu in grado di riceverlo tre giorni dopo la sua nascita. Scherzando, Jerry commentava che aveva creato un legame, invece che con sua madre, con le luci

al neon sul soffitto sopra la culla.

Attraverso ulteriori ricerche sui modi in cui gli esseri umani instaurano legami, Jerry scoprì che esiste un particolare modello di comportamento tipico delle persone che non sono riuscite a formare un legame con la madre da neonate. Quando lo venne a sapere, Jerry comprese meglio perché coloro che gli erano più vicini si lamentavano spesso del fatto che egli fosse "distante e distaccato". È altresì interessante notare che Jerry era fortemente indipendente e vedeva bene da lontano, ossia era ipermetrope. Attraverso l'aiuto del suo terapeuta, egli si propose di imparare dei metodi per fidarsi del presente e abbandonare questi schemi limitanti.

Un giorno Jerry era andato a casa del suo migliore amico, dove era già stato centinaia di volte. Nell'entrare notò una grande foto incorniciata proprio sulla parete di fronte all'ingresso. L'immagine che vide lo fece fermare di colpo. Era una foto del suo amico che abbracciava la figlia neonata. Tale foto catturava il momento intenso del contatto visivo e del conseguente legame che si determina tra i neonati e i loro genitori. Per Jerry fu un momento di grande rivelazione. Chiese al suo amico il permesso di staccare temporaneamente la foto dalla parete, quindi la prese, si sedette sulla sedia più vicina e la fissò per

diversi minuti.

"Questa foto è incredibile", esclamò Jerry. "Quando l'hai fatta?".

"Ma come, è stata proprio lì sulla stessa parete per almeno sette anni!", fu la risposta dell'amico stupito.

Nonostante Jerry fosse passato di fronte a quella foto centinaia di volte e nonostante il fatto che la foto fosse stata sempre chiaramente in vista, Jerry non l'aveva mai notata prima. Qualcosa dentro la sua mente gli aveva impedito di vedere e di vivere il contenuto della fotografia. Fu soltanto dopo la sua rivelazione relativa agli eventi che avevano accompagnato la sua nascita, nonché al suo mancato legame con i genitori, che egli fu improvvisamente in grado di vedere quello che era sempre stato lì.

Da questa e da altre nostre esperienze simili risulta evidente che, in confronto all'occhio della macchina fotografica, la vista umana implica molte altre funzioni.

Pertanto, diviene necessario esaminare questa differenza e comprendere quali delle parti funzionali dei nostri occhi sono analoghe a quelle delle macchine fotografiche e quali non lo sono. La macchina fotografica, come il nostro occhio, ha molte componenti. Sono queste componenti che, lavorando insieme, determinano il modo in cui la luce viene distribuita per produrre un'immagine coerente

sulla pellicola o sulla retina.

La parte anteriore del vostro occhio, ossia la parte che vedete quando vi guardate allo specchio, dalla copertura esterna trasparente (la cornea) all'iride e alla pupilla, è la parte con cui avete probabilmente maggiore familiarità. Perché? Perché potete vederla mentre vi guardate allo specchio. Se andate oltre la pupilla, cominciate a raggiungere un territorio relativamente sconosciuto. È buio là in fondo. A meno che non guardiate attraverso uno strumento speciale chiamato oftalmoscopio, la parte posteriore del vostro occhio è invisibile. Quello che vedete è solo il colore rosso-arancio della retina.

La maggior parte di noi associa l'invisibilità al buio o perlomeno all'incapacità di percepire ciò che è presente. Ciò di cui non siamo consapevoli rimane al di fuori del campo della nostra consapevolezza presente. E così fu per il mio amico Jerry nella storia che vi ho appena raccontato. Il divenire consapevoli viene prima della visione consapevole. Questo è il processo del *percepire l'impercettibile*, per mezzo del quale ci apriamo a possibilità che non si trovano nel nostro campo di visione immediato. Se vogliamo "entrare" nella visione consapevole, è necessario che diveniamo consapevoli di come la luce ci influenza dentro, oltre che di quanto ci dice a proposi-

to di ciò che si trova "là fuori".

Riflettiamo per un momento sul percorso attraverso cui la luce viaggia dall'esterno all'interno di noi. Innanzitutto la luce, sotto forma di onde di energia, penetra il piano della cornea, che è la parte più esterna dell'occhio coinvolta nel processo di messa a fuoco della luce. L'iride (l'apertura) e la sclera (il bianco dell'occhio) sono le strutture visibili. Viaggiando attraverso la pupilla entriamo nel cristallino, ovvero la lente per la messa a fuoco dell'occhio umano. La cornea, l'iride, la sclera e la pupilla sono visibili, mentre il cristallino e la retina sono invisibili all'occhio esterno.

Nella nostra vita di tutti i giorni, troviamo analogie tra il visibile e l'invisibile, tra la luce e il buio. Durante le ore del giorno, la maggior parte di noi è sveglia e *fa* visibilmente la propria vita. Di notte, invece, rallentiamo, divenendo più *essere* che *fare*, mentre ci prepariamo a entrare nell'invisibile, che incontriamo quando dormiamo. Anche se lo scopo di queste mie analogie può non esservi immediatamente evidente, tenetele a mente mentre continuate a leggere, prestando particolare attenzione al ruolo crescente dell'invisibile nello sviluppo della visione consapevole.

Ora rivolgete la vostra attenzione allo spazio dietro il cristallino dell'occhio, dove troverete una sostanza vi-

trema simile a gelatina e poi, finalmente, la meravigliosa struttura della retina. La retina copre un'ampia superficie sulla parte posteriore dell'occhio. Essa è dotata di una natura unica e mirabile, diversa da quella di qualsiasi altra parte del corpo. All'interno della retina vi sono cento milioni di strutture atte a ricevere la luce, conosciute come *bastoncelli* e *coni retinici*. Ognuno di questi fotorecettori è responsabile del riconoscimento di una particella della luce messa a fuoco o indistinta. I bastoncelli sono fatti specificamente per consentirci di vedere quando è buio; quando li attiviamo, dunque, diveniamo consapevoli dell'invisibile. La pellicola di una macchina fotografica non può fare questo. Infatti, se usiamo una pellicola che è abbastanza veloce da vedere nella semioscurità, essa non può catturare contemporaneamente anche le immagini che hanno una luce migliore. Invece l'occhio umano ha una retina in grado di fare tutto questo. È come una pellicola polivalente, se volete. I coni retinici, a differenza dei bastoncelli, funzionano meglio in condizioni di luminosità. I coni hanno bisogno della luce per assicurare una messa a fuoco precisa e una vista acuta. La maggiore concentrazione dei coni si ha in una particolare zona della retina, nota come regione maculare o *macula*. Nella valle centrale della macula si trova la

fovea centralis. È questa regione che rende possibile la nostra vista più acuta.

Nel libro *The Eye: Window of the Soul* (L'occhio, finestra dell'anima), l'autore, Leal Wertebaker, afferma:

“In ogni secondo di veglia gli occhi inviano un miliardo di nuove informazioni al cervello. Questi frammenti di luce convergono nella mente sotto forma di immagini di formidabile sottigliezza. Gli occhi possono percepire circa dieci milioni di gradazioni di luce e sette milioni di diverse sfumature di colore; essi sono responsabili di circa il 75% di tutto ciò che possiamo percepire”.

Immaginate un raggio di luce che viaggi a partire dal sole di prima mattina. Esso passa attraverso la cornea fino a raggiungere la vostra retina. Per aiutarvi a visualizzare questo, andate alla foto 2 nell'inserito. L'immagine della luce che attraversa l'occhio e i raggi che contribuiscono a formare una precisa messa a fuoco illustrano un processo di trasformazione che si verifica nell'occhio umano. La luce che colpisce le strutture dell'occhio rappresenta un processo energetico. All'inizio sono le parti visibili dell'occhio a ricevere la luce. La pupilla si contrae in presenza di luce. Questo accade perché uno dei muscoli dell'iride,

lo sfintere, risponde alla luce e questa azione fa aumentare le dimensioni dell'iride. Immaginate una finestra rotonda con la luce che s'irradia attraverso di essa; all'improvviso la finestra diviene sempre più piccola, finché ad attraversarla rimane soltanto una singola e ristretta asta di luce.

È facile dare per scontata questa reazione alla luce, dal momento che la sperimentiamo quasi in ogni momento della nostra vita, ma questa azione muscolare contiene un messaggio metaforico molto importante. È necessaria la luce per produrre questa contrazione. La luce è una forma d'energia. L'energia ha la capacità di determinare un cambiamento di funzione. Quando una parte del corpo passa da una funzione a un'altra, ne risulta una trasformazione.

È l'azione del fuoco dell'occhio, che si estende per afferrare e per così comprendere il mondo.

— ARTHUR ZAJONC,
*Catching the Light: The Entwined
History of Light and Mind*
(Prendere la luce: la storia
intrecciata della luce e della mente)

Nel precedente esempio, la pupilla dell'occhio umano si rimpicciolisce. Questo accade senza alcun pensiero o tentativo di controllo da parte vostra. Non dovete spostare una levetta

per produrre questo cambiamento, come dovrete fare invece con una macchina fotografica. Un controllo automatico del vostro cervello provoca questa contrazione pupillare. Le più recenti macchine fotografiche, dotate di messa a fuoco automatica, producono un'azione analoga, con un occhio fotoelettrico che regola l'apertura dietro le lenti, determinando la quantità di luce che dovrà entrare. Ma è pur sempre necessario che sia la persona che usa la macchina fotografica a compiere certi aggiustamenti perché ci sia una corrispondenza con la velocità della pellicola.

Mi ha sempre interessato capire perché la pupilla dell'occhio umano si rimpicciolisce. È necessario che i raggi di luce illuminino la zona maculare per determinare una visione nitida. Le dimensioni della pupilla sono determinate dai muscoli dell'iride che si contraggono e si dilatano.

La cornea, la pupilla, il cristallino, gli umori vitrei, così come la lunghezza del bulbo oculare, tutti questi elementi hanno un impatto sulla messa a fuoco della luce, man mano che questa attraversa le varie strutture dell'occhio. Questo cambiamento di messa a fuoco della luce costituisce un processo chiamato *rifrazione*. La luce viene messa a fuoco nel modo più accurato possibile verso la fovea e, nello stesso tempo, risulta meno a fuoco e

più diffusa in tutta la retina. Questa meraviglia della scienza visiva, che funziona attraverso la distribuzione retinica e foveale della luce, è di vitale importanza nella comprensione dei principi della visione consapevole.

La luce entra attraverso la piccola apertura del nostro occhio, quindi fluisce nella vasta oscurità dello spazio interno. Immaginate che vi siano due regioni di spazio: una esterna e una interna. Lo spazio esterno è quello che percepiamo come esistente al di fuori di noi, al di là della porzione visibile dei nostri occhi. Le nostre percezioni del mondo esterno possono essere paragonate alla visione di un film. Mentre guardiamo il film, è come se l'azione stesse avendo luogo fuori di noi. Tuttavia, il contenuto del film ha degli effetti sulla nostra interiorità; all'interno del nostro spazio interiore, ci stiamo relazionando al film da un altro punto di vista. Le immagini e le sensazioni che riceviamo si mescolano con la nostra storia personale, con le nostre esperienze di vita e con altre variabili; è attraverso quanto è già nella nostra mente che interpretiamo la luce e le immagini provenienti dall'esterno e siamo influenzati da esse.

Pensate per un momento all'oscurità all'interno del vostro occhio come a uno spazio invisibile. Man mano che viaggia dall'esterno fin dentro questa

oscurità, la luce può richiedere un cambiamento da parte nostra. Ciò che percepiamo come al di fuori di noi è un'energia di trasformazione; più questa energia penetra nell'invisibile, maggiore sarà l'impatto che avrà su di noi. Potreste paragonare questo viaggio della luce nelle regioni più profonde e invisibili del nostro essere a qualcosa di simile al viaggiare nelle profondità di una caverna inesplorata o all'avventurarsi in immersione presso scogliere precedentemente inesplorate. Entrambe queste avventure genereranno energia ed entusiasmo. Man mano che si va più in profondità, c'è di più da vedere. Ciò che sta al di sotto della superficie delle apparenze esterne si chiama *profondità* ed è in questa profondità che l'invisibile ci si rivela.

Due luci illuminano il nostro mondo. Una è fornita dal sole, ma un'altra risponde alla prima: la luce dell'occhio. Solo attraverso il loro intrecciarsi riusciamo a vedere; se manca una soltanto di esse, siamo ciechi.

— ZAJONC, CATCHING THE LIGHT

L'integrazione della nostra vita esterna si verifica quando colleghiamo il visibile e l'invisibile. Nel movimento verso l'integrazione, osserviamo e sentiamo. L'occhio umano è concepito

to proprio per questa forma di visione integrata e questo processo d'integrazione è quello che io chiamo visione consapevole. È grazie alla visione consapevole che entriamo in un

mondo, in un universo che va al di là dell'analogia con l'occhio della macchina fotografica, in un luogo in cui scopriamo che l'occhio fa molto di più che semplicemente elaborare la luce.