

Una jornada sorprendentemente *normal*



Maurizio Cagnoli

Cómo podría cambiar tu vista y tu vida

Despertarse y mirar al mundo con ojos nuevos

Cuando abro los ojos por la mañana tomo mi tiempo para observar cómo me relaciono con el día que va a venir. En vez de salir corriendo para programar y preocuparme, trato de quedarme un poco más con los sueños y las sensaciones del cuerpo. Observo la respiración, y compruebo que sea tranquila. Mientras me remilgo y estiro (suavemente, sin retener la respiración) miro el techo y dejo que la visión se amplíe convirtiéndose en *Soft Vision*, sin fijar nada en particular y moviendo los ojos dulcemente, fluidamente. Si veo borrosamente, no me preocupo de ello, no trato de fijarme en los particulares. Y si hay ruidos, o también algún pensamiento pasajero, dejo que todo transcurra, volviendo a la *Soft Vision* y a la respiración.

A menudo, cuando me pongo tan receptivo, siento que mi campo vital se amplía: me siento más fuerte, más grande, más a mis anchas con todo lo que me rodea.

Sigo estirándome un poco. A veces es como si danzara lentamente en la cama, mientras también mis ojos siguen moviéndose, fluidamente. Añado también un poco de palming (o palmeo): si comienzo la jornada haciendo palming probablemente seguiré haciéndolo también más tarde. Durante el palming a veces observo la oscuridad con cuidado, exploro mi cuerpo, a veces visualizo mi alcoba, tratando de visualizar con la *Soft Vision*.

En este periodo tengo a menudo momentos de visión nítida que duran medio segundo o poco más. He aprendido a aceptarlos sin ansia ni demasiadas esperas, manteniendo la respiración tranquila y la *Soft Vision*. De vez en cuando entro en un estado de gracia: me olvido del tiempo y me muevo en esta claridad cristalina por tiempos más largos, pero procuro no medirlos. Incluso cuando me levanto lo hago como si continuara danzando, sin contraer el cuerpo y manteniendo la *Soft Vision*. Todo lo que necesito ver, lo veo. Todas las cosas que hago en el baño no modifican mi actitud. Siempre respiración tranquila y siempre *Soft Vision* (y el Palmeo, si tengo que sentarme). Me doy cuenta de cómo antes estaba acostumbrado a considerar normal el esforzarme, contraerme y preocuparme: incluso para lavarme los dientes iba a hacer un esfuerzo excesivo, absolutamente inútil.

Vestirse es diferente ahora, porque los criterios son algo diferentes de los que usaba cuando usaba lentes. Las primeras veces me preocupaba que pudiera haber manchas que no veía, o pliegues. En fin, volvía a empezar con las preocupaciones relativas a mi aspecto, al juicio de los demás. Y eso desencadenaba ideas extrañas:

imaginaba ser de alguna forma inaceptable sin gafas, tener pinta estúpida o moverme torpemente, o cosas por el estilo.

Naturalmente estos pensamientos tenían el efecto inmediato de hacerme contener la respiración y perder la *Soft Vision* y la movilidad de los ojos.

Luego si hay sol, salgo a hacer un poco de sunning (exposición de los ojos cerrados a la luz solar). Salir tiene un efecto sobre mi respiración que se vuelve más profunda, más intensa. Y lo mismo ocurre con la vista: la *Soft Vision* es como si se ampliara todavía más. Presto atención sobre todo a la naturaleza. He descubierto que, incluso en la ciudad e incluso con el mal tiempo, me da placer esta expansión. La naturaleza está presente también en la ciudad: cruzo siempre con mucho gusto parques y jardines.

A veces extraño el detalle nítido, la reconfortante sensación de refugio obtenida concentrándome en una cosa y excluyendo todo lo demás pero, si soy honesto conmigo mismo, he de admitir que, con este modo de ver, veo mucho más: los colores son más vivos, la profundidad y las distancias son más reales, sobre todo veo relaciones entre cosas y personas que antes ni siquiera imaginaba.

A menudo doy un paseo tranquilo en lugares tranquilos, dejando que mis ojos vean lo que hay. Pues, a veces es una experiencia ... mística, contemplativa, casi me parece ser San Francisco de Asís, con sus alabanzas a la creación.

Si tengo hambre, voy a tomar el desayuno, si no me pongo a escribir en mi diario las impresiones. Hay dos dificultades: a veces no tengo palabras para expresar mis sensaciones. Y luego advierto un fastidioso sentido de "deja de jugar, de dar importancia a ti mismo y haz cosas serias", un sentido de autocritica y autosabotaje, de miedo de hacer cosas para mi mismo. Sé bien de donde nace y sé que debo tener cuidado para no dejarme engañar. A veces, precisamente en estas ocasiones, o mientras escribo, tengo recuerdos e intuiciones del pasado: de repente "veo claramente" . Y a veces se me ocurre contener la respiración y ponerme las gafas. Y esto me demuestra que a veces uso las gafas precisamente para no ver (o entender) cosas desagradables, o para reducir el impacto de lo que veo.

Prepararme el desayuno y comérmelo sin lentes no conlleva dificultades (inicialmente pensaba que fuera imposible, que habría puesto la sal en vez del azúcar y cosas parecidas). Hacerlo en estado de *Soft Vision* lo convierte en una experiencia interesante en la que olores, colores y sabores se vuelven los protagonistas.

Ya no escucho la radio (la tele la uso solo para ver cintas de video, de vez en cuando). Me he dado cuenta de que la "necesidad" de escuchar noticieros o leer el periódico forma parte de un mecanismo ansioso, de la obsesión de mantenerlo todo bajo control, que me hacía contraer, digerir mal y comer demasiado.

Ahora como con mucho más cuidado, y me doy cuenta de que mis preferencias han cambiado: me gusta variar los alimentos y he introducido un poco más de fruta en el desayuno (hasta verdura, a veces) .

Y ya no soporto tomar el desayuno de pie, o de prisa en el bar.

En general como un poco menos, digiero mejor y me siento más despierto, más "nítido" y, al parecer, esto me ayuda a tener una visión más "ligera".

Salir fuera

Cuando salgo de mi casa para ir al trabajo, llevo las gafas conmigo. Por supuesto, ya no son las de antes. Pero las uso solamente cuando decido conducir y me siento particularmente estresado. Normalmente logro evitar sentirme estresado, y generalmente elijo los transportes públicos en vez de conducir.

Al comienzo llevaba las gafas colgadas de una cadena, de modo que podía ponérmelas rápidamente. Ahora las tengo en mi cartera de mano, junto con las cosas del trabajo. Poco a poco he descubierto que los momentos en los que me hacen realmente falta son mucho menos de los que me parecía inicialmente.

Decidir hacer todo con una buena antelación ha sido también una cosa muy importante (sobre todo al comienzo), para no caer en la actitud "ahora no tengo tiempo".

La primera vez que he intentado conducir sin gafas, lo he hecho en una carretera tranquila durante el fin de semana. Me he quitado las gafas, las he dejado en el asiento y he esperado el tiempo necesario para observar la respiración, relajarme y mirar un poco el mundo. He intentado visualizarme mientras conducía hasta el final de la carretera, atento pero tranquilo. He procurado visualizarme relajado, con la espalda apoyada al asiento, agarrando el volante suavemente y moviendo tranquilamente los ojos para explorar la carretera (que había previamente delineado y explorado con gafas). He luchado un poco con mi mente que quería escaparse de esta visualización lenta y precisa.

Cuando he abierto los ojos, todavía advertía un poco de ansia, pero también cierta atención, cierto interés, como si pensara menos y viera más.

Conducir sin gafas es diferente que conducir con lentes reducidas. Da más miedo (todo tipo de miedos irracionales), pero en cierto sentido es más fácil. En cierto sentido se ve más, basta permanecer atentos a la carretera, manteniendo los ojos en movimiento. Antes de hacerlo me preparé, mediante pasos intermedios, consultándome con mis expertos. Decidí avanzar pasito a pasito, sin tener nunca la impresión de hacer algo más allá de mis capacidades.

Ahora, con la presencia reconfortante de las gafas a mi lado, conduzco hábilmente en casi todas las situaciones. Si me siento incómodo, tomo un poco de tiempo para preguntarme si de verdad hay una razón objetiva, o si en cambio estoy anticipando algo negativo que podría suceder.

Inicialmente se me ocurría volver a meterme las gafas y "olvidármelas" puestas. Luego, cuando las quitaba, hacía un descubrimiento desconcertante: veía mucho peor. Es decir, ponerse las gafas, incluso por poco tiempo, endurecía enseguida los ojos y empeoraba la visión.

Caminando entre la gente me he dado cuenta de dos fenómenos importantes, cuando uso la *Soft Vision*:

1) reconozco las personas mucho más y mucho antes que con las lentes (probablemente porque mis pensamientos me distraen menos)

2) tengo la impresión de que la gente me mire de forma diferente, más ... amistosa, incluso los extraños, tal vez porque yo mismo me siento más abierto. Estoy muy sorprendido al darme cuenta de ser generalmente considerado de manera positiva (hay excepciones: hay personas que de verdad "no me ven", perdidas en sus mundos mentales).

Mi trabajo no me disgusta y tengo que admitir objetivamente que me deja el tiempo de practicar el palmeo, delinear y hacer también un poco de *Soft Vision*. En cambio, antes siempre tenía la impresión de no tener tiempo, de tener que estar concentrado (esto es, tenso) todo el tiempo. He decidido conscientemente dar a mis ojos la prioridad sobre todo lo demás, por una temporada. Las cosas en el trabajo no han empeorado. Al contrario, los colegas me tratan con más afecto: al comenzar a practicar el palmeo tenía miedo de que me tomaran el pelo, en vez de eso he encontrado respeto e interés.

Procuro aligerar lo más posible el trabajo de cerca (el ordenador, por ejemplo) desplazando la mirada, parpadeando, y delineando algo de vez en cuando .

Nuevas Perspectivas

Si sucede que me siento tratado mal... este es el momento en que vuelve a la superficie la dependencia de las gafas; me parece que de repente ya no veo nada, que no entiendo bien la situación, y que seguramente las lentes lo resolverían todo. Un poco como un adicto al alcohol que necesita "un traguito": la comparación me resultó clarísima en una ocasión en la que estaba hablando con un colega que había dejado la botella (entre otras cosas, antes habría evitado intercambiar confesiones tan "íntimas"). A veces cedo a la tentación, sin demasiados complejos de culpa, pero a menudo observo mis inseguridades, acordándome de respirar y de mover los ojos, y descubro cómo la "gran crisis", no sea tan grande y la necesidad de las lentes no sea tan real.

Escribir estos pensamientos en mi "Diario de la Visión" me ha ayudado mucho: los mismos pensamientos negativos (como "nunca voy a conseguirlo") vistos en un momento distinto pierden toda su aparente verdad y se descubre que son trucos de la mente y condicionamientos que he absorbido de niño.

Respecto de antes de Buena Vista, hoy me siento un poco más seguro de mí mismo, pero de una manera particular. Me siento más abierto, más en relación con el mundo, con los demás, y hasta con mis emociones. A menudo me siento vulnerable, pero sé que puedo superarlo aunque tuviera que sufrir algún que otro golpe.

Otras veces en cambio me parece que la vida en el fondo no sea tan seria, y hasta me parece cómica, y esto me gusta (no le gustaba a mi padre).

Por la noche uso gafas cuando tengo que conducir (si puedo, dejo que lo hagan otros), o las uso cuando parto en trenes o aviones. Pero incluso en esos casos trato de reducir el uso al mínimo, abundando con el palmeo cada vez que puedo.

A menudo voy al cine sin gafas, o uso gafas reticulares (gafas especiales sin lentes y dotadas de pequeños agujeritos); las uso también para ver alguna que otra cinta de video.

He disminuido drásticamente la lectura "de placer", o sea periódicos y libros. El criterio que he observado es sencillo: me he preguntado "¿De verdad es un placer?".

He descubierto que las cosas que realmente me interesan y me gustan en un periódico son poquísimas y que antes leía sobre todo para abstraerme de la situación. He disminuido también los libros, aparte de alguna novela realmente bonita (¡Qué cantidad de basura que he leído en mi vida!). En suma, ya no leo mecánicamente y cuando lo hago, aplico diligentemente las reglas de oro: palming cada diez páginas; levantar los ojos al final de cada página, parpadear cada párrafo (ya el parpadeo me sale natural, incluso delante de la computadora).

Antes de dormir; a ojos cerrados, practico a menudo alguna visualización, o alguna técnica análoga. O escucho algún casete meditativo o de buena música.

Todas estas cosas también me han ayudado con el insomnio: hace mucho que no lo tengo.