

Aileen Whiteford

Tenere un diario: il sentiero che porta al miglioramento della vista

Aileen Whiteford (Scozia) insegna da una vita il metodo Bates. Applicando la tecnica della scrittura creativa ha sviluppato un formidabile strumento di crescita personale e di miglioramento della vista. Il suo approccio è stato presentato in vari convegni internazionali.

Vedere bene è un'arte che si può imparare. E sottolineo la parola Imparare. Il fondamento del metodo Bates e di tutti gli approcci naturali al miglioramento della vista è che si può ri- imparare a vedere bene e cioè in modo naturale e rilassato. Quando il vedere è messo in gioco la reazione immediata consiste in un maggiore sforzo per superare la difficoltà. Questo innesca un circolo vizioso di sempre maggiore sforzo, che a sua volta produce un rapido peggioramento della vista.

Se quindi la strada del recupero della vista non può prescindere dal rilassamento, tenere un diario personale può essere un buon mezzo per rilassarsi. A patto che si seguano i precetti della scrittura creativa.

Scrivere è un modo pratico, stimolante e valido di espandere e esplorare il sé, permette un processo di scoperta di se senza rischi, stimola in modo rilassato l'autoespressione. Il modo forse più efficace di radunare e organizzare le cose scritte su di se è di farlo attraverso un "diario di bordo", se possibile giornalmente.

Non si intende qui un diario in senso banale, che in genere consiste in un elenco di accadimenti.. Si tratta di renderlo invece una bussola, uno strumento di orientamento che ci aiuta a chiarificare e trovare la strada nella propria vita, a "non perdere il filo".

Si tratta di uno strumento interattivo che ci permette di parlare con noi stessi e di ascoltarci. Ci aiuta a coniugare processi interiori e fatti della vita, incoraggiandoci a vedere le cose in modi diversi e a sviluppare modi più efficaci di rapportarci con il mondo.

E' molto liberatorio: si parte da dove e come si é e si va avanti rispettando il proprio ritmo personale.

La gente spesso si sente inibita quando gli si propone la scrittura creativa. ma un diario creativo non è esattamente la stessa cosa. In questo contesto per creatività si intende la capacità di sentire sensazioni ed emozioni e sentirsi liberi di esprimere il sé su una pagina in tutti i modi che funzionano per un individuo. E' un po' come creare un registro visivo permanente del proprio percorso di miglioramento della vista.

Più un blocco di schizzi, che può comprendere disegni, scritti, scarabocchi, colori, annotazioni, poesie, citazioni, foto, immagini, schede e quant'altro possa entrarci. Qualsiasi cosa che possa facilitare la ricerca della visione.

Quanto segue sono considerazioni pratiche, suggerimenti e considerazioni per potere iniziare questo tipo di attività.

Ricordate che l'obbiettivo non è la correttezza da un punto di vista letterario. Il vostro diario può essere informale o strutturato quanto vi piace.

In essenza è riservato solo ai vostri occhi, a meno che non decidiate diversamente, per cui va tutto bene .
Prima domanda: che contenitore?

Nella scelta di un quaderno adatto, decidete con calma. Il diario è un posto di libertà, anche dai normali limiti della scrittura. E' una buona idea scegliere un formato abbastanza piccolo da essere trasportabile, ma abbastanza grande da darvi spazio sufficiente per essere liberi, aperti ed espressivi. Il formato A4 (quello dei fogli da fotocopie) è un misura confortevolmente intermedia.

Considera anche la possibilità di utilizzare fogli bianchi: le righe o i quadretti possono essere coercitivi e ricordarvi un approccio scolastico e formale. I blocchi per artisti spesso sono una buona soluzione, poco costosa e hanno molte misure diverse.

Scegliete assolutamente un tipo che vi piaccia e personalizzatelo a modo vostro, assicurandovi che il risultato sia visivamente piacevole. Anche l'occhio vuole la sua parte...

Per alcuni gli strumenti di scrittura sono quasi importanti quanto il quaderno steso. Mettete insieme una collezione di penne, matite, pastelli e pennarelli. Usare vari strumenti stimola la tua espressione e incoraggia maggiore interesse visivo. Il vostro diario deve essere una festa per i vostri occhi.

Aggiungete colla, cartoncini colorati e altre cose, ma NON gomme, né altri artifici per cancellare. Resistete alla tentazione di cancellare, cambiare, ritoccare, perfezionare: proprio questo può essere l'atteggiamento che abitualmente blocca la vostra espressione creativa.

E' importante anche il posto dove terrete il diario; ricordate che, a meno che non decidiate diversamente, non è destinato al pubblico. Quindi se per voi la privacy è importante, non lasciate che questo vi impedisca di tenere un diario, ma decidete in che modo potete assicurarvi che il diario rimanga al sicuro.

Si inizia. Affrontare la prima pagina vuota

Quando decidete di mettervi a scrivere scegliete un posto comodo, in buona luce e possibilmente toglietevi occhiali o lenti. Per alcuni questo può costituire una sfida nuova e difficile. Ma provateci, in fondo questo è il vostro modo di vedere naturale: prendetevi questa opportunità di cominciare ad esplorarlo, conoscerlo, percepirlo e scoprire quanto e quanto bene potete in realtà vedere senza lenti: Già un buon motivo per rallegrarsi.!

Se non avete abitudine a questo modo di scrivere, la prima raccomandazione è di scrivere in fretta, parlare di qualsiasi cosa e scrivere tutto: ciò che sentite, le vostre emozioni, sensazioni e "pensieri" del corpo, particolarmente degli occhi. Siate spontanei e fin dall'inizio NON giudicate quello che scrivete. Scrivete grande o piccolo quanto vi piace, scarabocchiate, scrivete a rovescio, dall'alto in basso, in diagonale. Preoccupatevi solo di riempire la pagina.

Aspettatevi sorprese, emozioni, cambiamenti. Perché più si esprime più si acquista sensibilità, più si aprono possibilità di cambiamento per i vostri occhi.

Stare senza occhiali

Se non siete abituati a stare senza occhiali o lenti datevi il tempo per incominciare a percepire che effetto vi fa. Non misurate la vista per adesso, accontentatevi semplicemente di cominciare ad imparare ad accettare cosa e come vedete nel momento. Guardatevi intorno lentamente, diventate consapevoli dell'ambiente, usa tutti i sensi, particolarmente il tatto e l'udito, per rendere l'esperienza più piena, più intensa. Con la vista, concentratevi soprattutto nella percezione di colore, forme, spazio, più che al significato delle cose. Guardate con interesse, ma evitate di fissare. Per evitare di cadere nel fissare, mantenete un dialogo interiore su ciò che vedete, mantenetevi curiosi, creativi, ma non insistete sul fare le cose "come si deve". Respirate con calma per aiutarvi a rilassarvi e magari vi capiterà per la prima volta da chissà quanto di trovarvi a godere della vostra vista senza correzione. Più lo fate, più diventa naturale

Come tenere un diario. Guida per punti

Considerazioni importanti

Perché vuoi vederci meglio? Come ti renderai conto di vederci meglio?

- Riimparare a vedere richiede impegno a fare le cose in modo diverso e pratica.

Cambiare la vista può essere un percorso attraverso le emozioni, con vette e abissi. E' necessario essere preparati a questo aspetto;

- Tenete bene in mente perché volete cambiare.

Dal tuo punto di vista, come vedi il mondo? In che modo una vista migliore cambierà la tua percezione del mondo?

- Sviluppo della vostra visione
- Rapporto tra centro e periferia

Consapevolezza Attenzione Accettazione

- Permettersi di vedere il qui & adesso

Organizzazione del tempo Spostamenti nelle priorità

- Prendersi il tempo per dedicarsi agli occhi.

Scrivere descrizioni dei sentimenti, intuizioni, riflettendo. Fare liste, creare immagini, scrivere lettere, immaginare dialoghi, cambiare il punto di vista, usare visualizzazioni guidate e tecniche di rilassamento

- Utilizzare le risorse dell'emisfero cerebrale destro
- Scrivere ciò che desiderate

Esplora la mano e l'occhio dominante Insegna a scrivere alla mano non dominante

- Conosciti più intimamente

Crea un ritratto di te stesso Scrivi una lettera ai tuoi occhi dialoga con loro falli dialogare tra di loro

- Esplora gli aspetti positivi della tua visione

I tuoi occhi godono le forme, i colori, la luce e la varietà

- Fai ogni giorno ai tuoi occhi un regalo visivo.

Ricordati che senza cambiamento non c'è cambiamento

- Sei tu stesso l'artefice dei tuoi miracoli.

Ragioni per tenere un diario

Un luogo per "essere"

Stimolo alla creatività

Conoscere il proprio sé

Scoprire le proprie parti nascoste

Vedere una cosa per volta

Imparare ad essere espressivi

Sbloccare la comunicazione

Un posto per scaricare e esplorare le emozioni

Imparare ad essere chiari

Imparare ad aprire e allargare la visione

Come tenere un diario

Scrivete onestamente

Scrivete spontaneamente

Non esiste un modo giusto o sbagliato di farlo

Scrivete in fretta

Non permettere alla testa o al "buon senso" di interferire

Scrivete partendo dai sensi

Scrivete a fondo

NON cancellate, correggete, criticate o censurate.

Scrivete qualsiasi cosa

Scrivete intuitivamente

Suggerimenti per iniziare

Scrivete una dichiarazione sui vostri occhi o sulla vostra vista come è al momento
Scrivete di voi stessi, partendo da una fotografia<
Siete nel “qui e adesso”?
La vostra vista perfetta: che intendete per “perfetto”?

Come vi vedete?

Scegliete un momento nel tempo
Vedete mai L’immagine d’insieme?
Considerate “la perfezione è in questo stesso momento”

Considerate

C’è qualcosa che non voglio guardare?
Che cosa non è chiaro per me?

Entrare in rapporto
Guardare i visi
contatto

Sentirsi in

Ci sono argomenti che devo affrontare?
Quando e cosa vedo meglio e quando/cosa vedo peggio
Intimità
Partite dalle sensazioni del corpo

Aileen Whiteford
rockingh@abel.co.uk