



Tutto ha avuto inizio quando, dopo un'infanzia serena e regolare, ho iniziato a sentire l'imposizione di una realtà che non riconoscevo dentro di me. Piano piano ho imparato a guardare ed analizzare ciò che mi circondava con occhi diversi - i miei.

La mia indole esploratrice mi ha fatto presto rendere conto che quel che appare, ciò che riusciamo a vedere con gli occhi, riesce a cogliere solo alcune delle tante sfaccettature della nostra realtà; c'è da scavare, cambiare angolazione, sperimentare.

In seguito ad anni di viaggi, soprattutto a piedi in solitaria, ho deciso di fare un percorso ben diverso: tre settimane nell'assenza di immagini visive, privandomi volontariamente di uno dei cinque sensi, quello più sopravvalutato e salvaguardato dell'esistenza umana: la vista.

Un viaggio vissuto incredibilmente circondata da "normalità".
Prima di tutto, però, un viaggio immersa dentro me stessa.



LUME DI VITA NELL'OMBRA

Diario sulla cecità indotta

*Questo è il racconto di quanto chiudere gli occhi mi abbia aiutato ad aprirli,
sulla vita.*

Camilla Bianco

cammicamina@gmail.com



Dedico questo libro a tutte le persone che hanno fatto e faranno parte del mio umile cammino, ed anche a quelle che forse non incontrerò mai per un attimo sfuggito, stimolandole ed invitandole ad uscire dalla propria bolla di comfort.

Se il destino vorrà, queste pagine arriveranno fino a te.

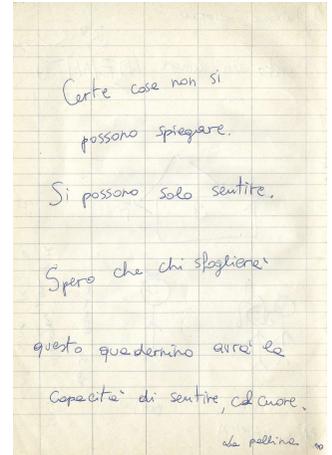


«A te, Camilla, continua ad amare la vita, le persone, i luoghi, i cibi, gli odori, la natura, la musica, le novità, e tutte le cose belle che, con la vista e senza la vista, con l'udito e senza l'udito, con tutti i sensi e senza nessun senso (logico), si può arrivare a percepire. La bellezza c'è in così tante forme che è impossibile pensare che non ci sia niente per cui vale la pena sorridere, e vivere... felici.»

*Certe cose non si possono spiegare.
Si possono solo sentire.*

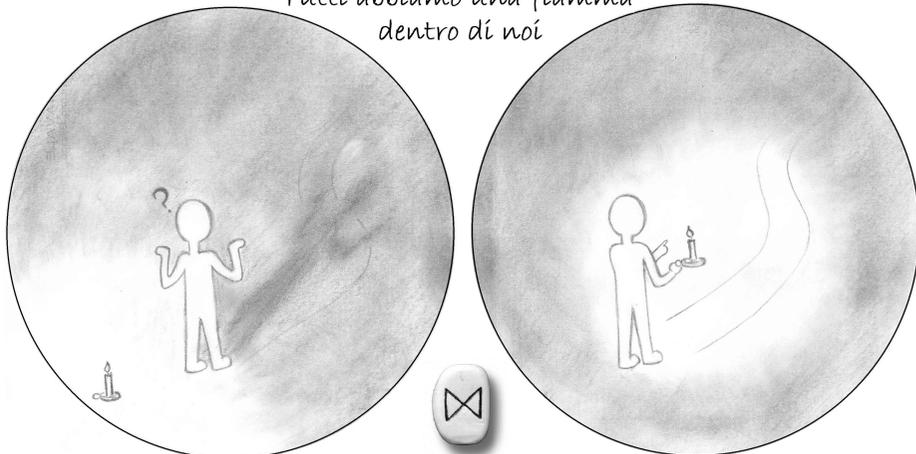
Spero che chi sfoglierà questo quadernino avrà la capacità di sentire, col cuore.

La pallina



7/04/19 - retro del quaderno
("la pallina" sono io!)

Tutti abbiamo una fiamma dentro di noi



ma solo riconoscendola potremo illuminare la giusta strada da percorrere.

Non si vede bene che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi - scriveva Antoine de Saint-Exupéry ("Il Piccolo Principe"). Aveva proprio ragione, non vi pare?



Chiudiamo gli occhi, ogni tanto. Lentamente ispiriamo forzando un sorriso... poi, espiriamo guardando andar via tutto ciò di cui non abbiamo bisogno.

Godiamoci la vita.





Durante la scrittura ho fatto qualche ricerca su analoghe sperimentazioni. Su internet ho trovato descrizioni di esperienze simili, molto belle, che sono state a me utili per capire alcune cose che ho vissuto - nonostante fossero basate su idee diverse da quella spirituale e psicologica che ha fatto nascere la mia. Sono venuta anche a conoscenza dell'esistenza di progetti e comunità che propongono esperienze di cecità di gruppo di uno o più giorni, per sensibilizzare alla tematica o per sperimentare se stessi. Trovo sia fantastico. Sembra che con il passare del tempo, e con l'evoluzione, stiamo iniziando sempre di più a renderci conto di quanto sia fondamentale *l'essenza* delle cose. Esperienze che coinvolgono la sperimentazione dei sensi, prevalentemente escludendo la vista, stanno nascendo in molte parti del mondo con iniziative originali, divertenti ma soprattutto educative. Le note "cene al buio" ne sono un esempio, un ottimo *assaggio* di quel che voglia dire vivere nel buio (è talmente facile da organizzare anche a casa propria che consiglio caldamente a tutti di mettersi in gioco!).

Sono sicura ci sia tanto altro da scoprire, idee e informazioni di cui neanche esiste alcuna traccia digitale, perciò spero di imbattermi "casualmente" in altre idee di questo genere nel corso della mia vita. Consiglio a chiunque di approfondire l'argomento e, se si è fortunati, conoscere e vivere più da vicino questi tipi di realtà. ... per riuscire a vedere cose che, con la vista, non siamo mai riusciti a vedere. Perché, in fondo, siamo tutti un po' ciechi.

***"Secondo me
non siamo diventati ciechi,
lo siamo sempre stati,
ciechi che non vedono,
ciechi che, pur vedendo,
non vedono"***

- José Saramago, "Cecità", 1995



*Ho cercato il significato di ogni mio giorno, ho camminato su molte strade
E ho cercato cosa avevo nella mente mentre i giorni si trasformavano in notte.*

*Sono stata in piedi all'ombra, guardando il cielo piangere pioggia
E ho cercato cosa avevo nel mio cuore mentre i giorni si trasformavano in notte.*

*Molte sere mi sono ritrovata senza amici vicino, sollevata dal vento
Gli occhi mi confondevano, riuscivo a vedere troppa luce
mentre i giorni si trasformavano in notte.*

*Da qui lo vedo, è all'orizzonte
Sopra la montagna,
Immerso nel mare.
Tutto si illumina più forte e respirare mi fa sentire bene*

Mentre i giorni, leggeri, continuano a trasformarsi in notte.



Grazie mamma Daniela e papà Riccardo, per la vita che mi avete donato.
Grazie Domiziano, per esserci nonostante la nostra distanza.
Grazie Emma, per essere l'amica più pura che abbia mai avuto.
Grazie Djordje, per l'amore eccelso che hai fatto nascere in me.
Grazie Kelo, per l'aiuto straordinario durante la scrittura di questo libro.

Ogni persona che fa parte o ha fatto parte della nostra vita dà un contributo, direttamente o indirettamente, al nostro modo di essere e alle nostre scelte. Tutti sono coinvolti, tutti siamo uniti. Io sono io grazie a te; tu sei tu grazie a me.
A parenti, amici e conoscenti, passati, presenti e futuri... **GRAZIE** a tutti voi.

Dedico anche un grazie alla Terra, con l'augurio che possa continuare ad accogliere noi esseri umani sulle sue preziose superfici, ed un immenso grazie al miracolo della vita, per essere così spettacolare.



Vorrei dedicare un grazie speciale agli amici più presenti in questo periodo del quale scrivo, che in seguito nominerò nei racconti di alcune vicende:

Francesco (**Susho**), il mio più caro amico, una persona meravigliosa piena di interessi e passioni.
Graziano (**Grano**), curioso compagno di avventure, sempre alla ricerca di qualcosa oltre le cose.
Lorenzo (stranamente senza un soprannome), semplice, generoso e premuroso complice di tante idee.

Grazie ragazzi, vi voglio bene.

Oh, come dimenticarmi!

Un grazie anche a chi mi ha accompagnata fedelmente in quel mondo che spesso non riesco ad avvertire, colui che durante la cecità potrei dire sia stato il mio migliore amico: il bastone pieghevole per ciechi, col quale ho avuto il legame materiale più intenso e consapevole di tutta la mia vita.

NON ESISTE UN SOLO MODO PER VEDERE

Io ho voluto vivere da cieca per un po', ma non vorrei vivere così per sempre. Ho pensato tante volte a come mi comporterei se diventassi cieca in maniera irreversibile: lo accetterei, subito, ma ad un certo punto piangerei tutte le lacrime che ho in corpo. Ne sarei devastata soprattutto le prime volte sentendo mancare la mia indipendenza, la gioia dei colori, e realizzando di non poter mai vedere gli occhi della creatura uscita dal mio ventre.

Penso alla persona diversa che mi ritroverei ad essere, e quel che probabilmente mi metterei a fare per trovare attività alternative a quelle che risulterebbero impraticabili, o "sciapè", senza la vista. Sarei capace di fare tanto, però, ci potrei scommettere. Auguro a chiunque di sentire lo stesso.

A volte bisogna perdere le cose, per scoprire il loro vero valore. Chi ha perso la vista durante la vita, e chi ancora possiede un residuo visivo, capisce bene questo concetto. Vale per qualsiasi cosa.

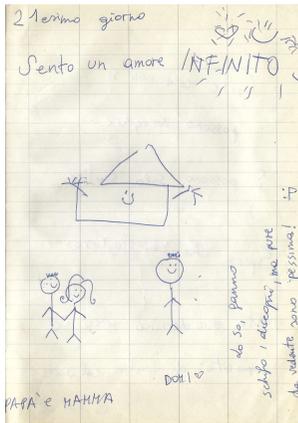
Possediamo tantissime cose, biologicamente, materialmente ed emotivamente, la maggior parte delle quali da tutta la vita, che abbiamo sempre dato per scontate; non dovremmo lamentarci per ciò che non abbiamo, ma piuttosto riconoscere le fortune che abbiamo!

Ci sono tanti modi per Vedere, perché non basta aprire gli occhi meccanicamente per riuscire a farlo. Eppure non serve fare qualcosa di "strano", o andare in qualche luogo lontano.

Ognuno ha le sue vie; quella che vi ho proposto in queste pagine è stata una delle mie (ho ancora tanto da fare e da imparare!), ed ha l'unica pretesa di essere un generico spunto per dimostrare che è vero, che è davvero possibile essere e fare quello che sentiamo.

Ciò che raccomanderei ad ogni singola persona è di **non rimandare**: concretizzare i propri desideri adesso, dire quel che si vuole comunicare a qualcuno adesso, guardare ciò che ci piace ORA... come se fosse l'ultima nostra occasione per farlo.





7/04/19

*Sento un amore
infinito.*

L'incontro visivo post-cecità con oggetti, luoghi e persone non è stato come immaginavo durante le mie fantasticherie cieche, ed in alcuni casi ho anche dimenticato cose che ero convinta, o mi ero ripromessa, di fare una volta ottenuta nuovamente la vista; ho imparato che molte volte la curiosità e l'interesse dipendono dall'impossibilità di ottenere certe cose in quel determinato momento.

Purtroppo, poi, non ho più visto le stelle cieche. Inizialmente pensavo fosse a causa dell'impatto iniziale con tutte le altre luci, ma presto ho capito che non sarebbe stato facile ricreare le condizioni ottimali. Tutt'oggi chiudo gli occhi, di tanto in tanto, con la speranza di vederle di nuovo, ma nonostante finora non sia mai più successo sono convinta che un giorno potrò riaverle con me. Forse quando ne avrò bisogno, o forse quando mi riuscirò a convincere profondamente di essere in grado di fare questo e molto altro con la mia mente.



Durante l'esperienza ho pensato che stessi sfruttando male l'occasione, ma in seguito mi sono resa conto che pur non facendo molte cose pratiche stavo facendo tanto per me – per la mia *consapevolezza* – e, ad un anno di distanza, posso dichiarare sia stata l'esperienza più completa e chiarificante che abbia mai vissuto. Oggi, in maniera ancora più profonda e pura, assorbo i meccanismi del mio presente mutevole con la volontà di ampliare il mio raggio di comprensione del mondo. Il mio mondo.

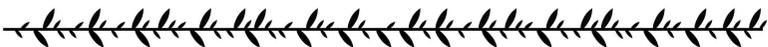
Una delle mie più grandi passioni è comunicare, più precisamente parlare ed ascoltare.

Nonostante ritenga molto importante l'uso e la visualizzazione del linguaggio del corpo, credo che la mia attitudine alla comunicazione verbale sia data principalmente dall'energia che sento trasmessa da ogni persona, una forza che mi coinvolge con intensità diverse ed in modi unici, che rende il mio esprimermi variabile rispetto alla sensazione che percepisco di fronte ad ogni singolo individuo. Mi piace parlare d'istinto, come d'istinto mi piace vivere la vita. Solitamente è così che mi piace raccontare le mie storie: ad ognuno quel che gli spetta a seconda di quello che scorre fra noi. Alla fin fine siamo tutti spontaneamente selettivi, ognuno a modo suo; anche volendo non saremmo in grado di comunicare *tutto* (benché a volte si creda di poterlo fare), e lo stesso è con le storie, soprattutto quando son piene di tante cose ed emozioni.

Per quanto riguarda la scrittura, invece, nonostante le enormi opportunità che offre e che riconosco pienamente, credo non faccia per me. La corrente di vita che mi contraddistingue non fluisce correttamente, lo sento.

È bellissimo condividere, ma io sento di volerlo fare direttamente in prima persona; spesso è proprio come un dovere, la mia "missione", ed è paradossale che io mi ritrovi qui, davanti ad uno schermo freddo, a digitare lettere che appaiono come per magia su fogli di pixel. Non sto scrivendo per compiacere gli altri, né per ricevere il loro apprezzamento. Io vorrei, semplicemente, trasmettere la bellezza delle cose in cui credo. **Ecco perché ho iniziato a scrivere proprio sulla cecità.**

Dopo più di sei mesi di assorbimento, nei quali mai avrei pensato che mi sarei dedicata a quest'ardua impresa, ho improvvisamente sentito di dover dedicare un periodo della mia vita alla scrittura di questa mia specifica esperienza. Ritengo importante riuscire a trasmetterla nel migliore dei modi, condividerla con parole semplici ma nel modo più completo e dettagliato possibile (omettendo tuttavia una parte della



storia che un giorno, se vorrete, vi racconterò davanti ad una tisana calda), e far capire, a chi vuole *ascoltare*, i tanti aspetti positivi di questo tipo di analisi di sé e del mondo.

Spero di riuscire a raccontarlo nelle pagine seguenti meglio di quanto non riesca parlandone in una semplice e breve conversazione, in cui si può cogliere l'emozione che trasmette il mio viso, ma che mai potrà contenere tutte le preziose informazioni che, analizzate con cura, potrebbero risultare importanti spunti di riflessione.

La proposta di questo libro è rivolta ai curiosi, con la voglia di sapere come questa temporanea e atipica condizione sia stata vissuta da una semplice giovane donna incompresa, e agli osservatori, con il desiderio di esplorare con occhi esterni alcune visioni del mondo, a volte trascurate, nella pienezza di sensazioni tattili, uditive, olfattive e gustative.

Vorrei inoltre rendere la lettura accessibile anche a chi, come me, si è messo a fare ricerche su questo specifico argomento, sperando di conoscere qualcuno che abbia già sperimentato su di sé qualcosa che, nella sua particolarità, racchiude semplicità, naturalezza ed autenticità.

Propongo la lettura anche se nessuna di queste cose aveva mai sfiorato i vostri pensieri, augurandomi che attraverso le mie parole anche voi possiate riscoprire aspetti della vostra vita sui quali non vi eravate mai soffermati, imparando a guardare in modo nuovo cose che avete sempre avuto lì vicino, o addirittura dentro di voi.



Se a questo punto ti è nata una scintilla di interesse, e non pensi che io sia solo una folle, ti invito a proseguire.

Questo *viaggio emozionale* è stato molto più di un'esperienza personale fine a se stessa, o almeno così mi piace credere. Se vorrai, mio caro lettore, o lettrice, al termine del racconto potrai dirmi tu stesso cosa ne pensi.

vedendole con gli occhi.

Per una riabilitazione graduale mi sono procurata degli eccentrici occhiali da sole, ma a quel punto i miei occhi non volevano accettare una lente oscurata a separarli costantemente da tutte quelle meraviglie - forse sono stata imprudente, avrei sicuramente dovuto utilizzarli di più, e probabilmente la mia vista ne ha risentito. Ero troppo attratta da quello strano mondo colorato. Sembrava... magia. Quel giorno, durato più di 48 ore, ho guardato di tutto. Camminavo lentamente nella casa e, con commozione, mi ricreavo immagini in terza persona di quando cercavo di trovare la strada giusta strisciando il bastone per terra.

Ho guardato il registratore; era nero.

Sono andata a prendere l'album dei disegni. Sfogliando ogni pagina mi veniva il sorriso. Ho subito notato errori ortografici, ed ho ripensato a tutti quei momenti in cui mi soffermavo per un po' col dubbio di aver già scritto determinate lettere. Mi sono messa ad analizzare anche i disegni singoli, un po' surrealisti ma incredibilmente piacevoli. Non sapevo che la maggior parte dei fogli fossero colorati, e ovviamente non sapevo neanche di che colore fossero i pennarelli che utilizzavo. Guardavo ciascuno di quei disegni come fossero state opere altrui (probabilmente di un bambino), perché non mi sembrava neanche che li avessi fatti io. Non riconoscevo il tratto, le dimensioni, la presenza e la collocazione di alcuni elementi, però riconoscevo con scoperta ed entusiasmo che ne fossi io l'autrice.

Tanto quanto disegnare e scrivere, anche tante cose apparentemente semplici e praticabili senza vista si sono rivelate essere state azioni complesse. Ho intuito i miei movimenti goffi da oggetti fuori posto, sparsi per terra o in luoghi in cui non avrei mai immaginato sarebbero finiti, il letto disfatto e inspiegabilmente ruotato...

Notavo queste cose utilizzando tutti i sensi, non solo la vista.

Da quel giorno ho iniziato, silenziosamente, a comprendere cose che finalmente annusavo, ascoltavo, assaporavo e toccavo con interesse e spontaneità. Quel giorno si è sbloccato qualcosa di nuovo dentro di me, e più intensamente che mai ho provato il sentimento che muove questo pianeta: **l'amore**.



L'incanto

Il vento era lieve quel mattino, l'aria fresca e tranquilla. Sul terrazzino della mansarda mi stava aspettando una spettacolare vista sul mar Mediterraneo, e anche Domiziano sembrava mettermi fretta. Ma qualche secondo era indispensabile per riuscire ad accettare che fosse davvero arrivato quel momento. Forse l'aspettativa era troppo grande, eppure sentivo una reale emozione nuova invadermi il petto ed esplodermi dentro. Mi sono staccata entrambi i cerotti e, dopo qualche attimo col fiato sospeso, ho aperto piano piano gli occhi. Un'immensa immagine mi è apparsa davanti. Il viso perplesso e assonnato di Domiziano ed il meraviglioso panorama, che quasi mi ero dimenticata, iniziarono subito a farmi arrivare un'energia che assorbivo dall'aria e scaricavo col pianto. Ho abbracciato mio fratello, che mi ha assecondato con un "pat pat" alla schiena, poi ho continuato a guardarmi intorno. Mi guardavo le mani, mi avvicinavo alle pareti della terrazza, e tutto mi sembrava muoversi come regolando un obiettivo della reflex. Mi sembrava di essere in un videogioco, uno di quelli particolarmente immersivi. Mi chiedevo quasi se fosse reale, ma in quel momento non mi importava. Domiziano è tornato a dormire e io ho continuato a piangere. Si trattava ovviamente di lacrime di gioia, che si alimentavano con l'aumentare della percezione e realizzazione del mondo visivo circostante. Il colore del mare era di un blu intenso mai visto prima, ed anche il resto dei colori erano particolarmente accesi. Non so dire con certezza se si trattasse di un reale aumento della percezione dei colori, o solo una causa dell'esserne disabituata, fatto sta che nei due giorni successivi, trascorsi ad occhi spalancati senza neanche tentare di prendere sonno, ho avuto una sensazione particolarissima per ogni cosa guardassi. Non solo i colori, ma anche le dimensioni, le distanze, gli oggetti e le persone, mi davano una sensazione di sorpresa, come se non mi aspettassi che fossero così. Nel buio mi raffiguravo tutto nella mente ma, anche per ciò che conoscevo bene da tempo, mai riuscivo ad avere un'immagine chiara come quella che si può avere

CAPITOLI

1. Piccoli passi

Perché dovrebbe valer la pena mettersi in gioco, nella vita?

2. Radici volanti

La partenza è indispensabile per poter decollare.
La destinazione è incerta? Allora sarà il viaggio migliore.

3. 4 sensi

Come si utilizzano i sensi?

4. Mente

Cosa può capitare alla mente, dandole stimoli nuovi?

5. (Dis)Avventure

Situazioni emozionanti, divertenti, imbarazzanti: in ogni caso educative. Possiamo sempre trovare un lato positivo!

6. Legami emotivi

Il contatto con noi stessi stabilisce il contatto che abbiamo col mondo intero.

7. Appercezione (percezione della percezione)

C'è un motivo del perché le cose accadono.
Come spiegarcelo? A volte proprio non si può.
La vita è anche questo!



Piccoli passi - Capitolo 1

CHIUDERE GLI OCCHI FUORI PER APRIRLI DENTRO

Perché lo fai? - Mi è stata posta spesso questa domanda. Direi piuttosto spontanea per la maggior parte delle persone, che neanche ha mai pensato potesse essere partorita dal cervello di qualcuno un'idea del genere.

Non ho mai rifiutato la risposta, ma ogni volta mi ritrovavo a dare motivazioni diverse, perché una cosa è certa: **le ragioni sono tante**. Partiamo dall'inizio. Non ricordo esattamente quando mi venne l'idea di farlo, saranno stati un paio d'anni che, di tanto in tanto, ci riflettevo su. Era una di quelle cose che pensavo avrei voluto fare, prima o poi, una volta nella vita.

Decisi di metterlo in atto in seguito ad un periodo di turbamento durato vari mesi (un periodo "buio", per rimanere in tema) che ho passato a Livorno, la città in cui sono cresciuta, abituandomi nuovamente alla casa e alla vita con i miei genitori dopo alcuni anni di esplorazioni in giro per il mondo.

Prima di iniziare questa bellissima *esperienza sensoriale* (così tendo a definirla spesso) ne ho parlato con un po' di persone, soprattutto con chi sarebbe stato potenzialmente coinvolto: amici, ovviamente, ma principalmente la mia famiglia.

Adoro la mia famiglia, c'è grande amore fra noi, tuttavia le nostre visioni su alcuni aspetti della vita sono così distanti che ammetto di essermi sentita spesso incompresa e in difficoltà attraverso molte scelte che ho fatto. Tuttavia sono stata sempre accettata, col tempo addirittura apprezzata per alcune bizzarre idee che mi caratterizzano, e questa è sicuramente una cosa bellissima e non scontata; trovo quindi giusto, e dovuto, condividere i miei desideri più profondi con loro

tempo mi sembrava un sogno che stavo per interrompere. Erano ancora tante, idealmente infinite, le cose che avrei voluto fare e sperimentare in quelle condizioni, tantissimi erano anche i dubbi e le cose vissute che non ero mai riuscita a spiegarmi, tuttavia ero affascinata dall'idea che mi ero fatta di cose, luoghi e persone, ed ero elettrizzata al pensiero che presto avrei potuto vedere tutto quel che, per tanti giorni, sono riuscita a vedere solamente con l'immaginazione. A pochissime ore dallo scadere del tempo avevo l'emozione alle stelle... così in alto da riuscire a toccare il cielo stellato che si materializzava nei miei occhi.

La mia gioia cresceva sapendo che ci sarebbe stato mio fratello al mio fianco, durante quell'iconico momento, quando mi sarei sbendata e avrei visto di nuovo. Avevo l'impressione che, col passare dei giorni, nonostante non riuscisse a dimostrarlo concretamente, avesse capito almeno in parte l'importanza che aveva per me tutto questo.

Quella sera mi affacciai in camera sua per capire le sue intenzioni. «Ci sono, basta che mi svegli tu» mi disse, pragmatico come sempre.

Dopo la breve conversazione mi sono fermata alla porta, con la testa appoggiata al muro, *guardandolo* nonostante sapessi bene che da dove si trovava neanche lui poteva vedere me. Con le lacrime che si accumulavano sotto i cerotti non riuscivo neanche a dire una parola. Poi, dalla mia bocca, un timido ed emozionato *grazie* si è sollevato nell'aria fredda della stanza. «E di cosa?» rispose incerto.

Ancora mi chiedo se abbia davvero capito il grande regalo che mi ha fatto. Tutto sarebbe stato molto diverso e meno felice se lui non fosse stato lì con me.



Quella notte sono stata travolta da idee di gioia così forti da poter impazzire. Tremavo di emozione ascoltando il festoso battito del mio cuore, nel silenzio della notte. Mi mettevo le mani fra i capelli e stavo china sulla scrivania nel tentativo di quietare tutte le particelle del mio corpo coscienti di essere arrivate al momento che bramavano da anni. Ho atteso con impazienza la sveglia che sarebbe scattata all'alba, poi immediatamente sono andata a svegliare mio fratello.



L'ultima settimana è stata sicuramente la più pesante, dal punto di vista psicologico. Sentivo di dovermi godere quei giorni perché sapevo di poter fare tante cose, ma la mancanza di sostegno mi scoraggiava. Durante gli ultimi giorni sono arrivata ai miei limiti di una serena sopportazione, e con le stranezze che sentivo agli occhi mi chiedevo se non fossi diventata cieca davvero. Escludevo gravi problemi perché ero ottimista, ma ero davvero stanca e soprattutto confusa. Era molto interessante notare e studiare la trasformazione di questa condizione, ma negli ultimi giorni stava diventando veramente *troppo* pesante.

A parte questi grigi pensieri, solitamente tutto mi rendeva piena di sentimenti positivi, piena di voglia di vivere, piena di voglia di scoprire e di amare. Vivere questa cecità temporanea mi faceva stare bene. Sono tante le cose che mi fanno stare bene, e ancor più sono le idee, riguardanti esplorazioni e sperimentazioni, che mi invadono la mente. Fra tutte le cose che avevo la possibilità di fare e che immaginavo di poter vivere, però, questa cecità mi sembrava la cosa più bella in assoluto; ogni giorno cercavo di cogliere il buono in ogni piccola cosa, trovando un modo diverso per apprezzare la mia esistenza.

Per molti giorni ho coltivato uno stato di gioia totalmente nuovo, che ripristinava immediatamente i buchi di tristezza che spesso creavo senza concrete motivazioni.

Ripensando ai dubbi che un po' mi tormentavano prima dell'esperienza, dati da alcune circostanze, mi stupivo di esser riuscita davvero a vivere quest'avventura con così tanta energia. Sono felice e soddisfatta soprattutto di aver avuto la forza di iniziare, il passo più difficile. Con questo esperimento è possibile toccare la realtà profonda di quello che si desidera, di quello di cui si ha bisogno, e di quello che si prova. È la situazione più genuina che si possa avere; niente filtra attraverso qualcosa di esterno, filtra tutto *attraverso te stesso*. È... Bellissimo.

Sulla soglia dello sbendaggio mi veniva da ridere e piangere allo stesso tempo, era una situazione incredibile. L'idea di aver completato il periodo mi creava un mix di sensazioni contrastanti ma, tutto sommato, prevalentemente positive. Non mancavano più *giorni*, ma *ore*. Mi sembrava un sogno che si stava per avverare, ed allo stesso

e addirittura coinvolgerli in quello che faccio e in cui credo, come in questo caso nel quale, oltre al piacere di averli accanto, avrei innanzitutto avuto la necessità di un aiuto da parte loro. Inizialmente interdetti, nonché preoccupati per le eventuali conseguenze per la mia vista, entrambi i miei genitori hanno iniziato a comprendere le motivazioni di questa scelta solo col passare del tempo, grazie alla mia forte determinazione.

Dopo averne parlato per bene ed aver avuto conferma del loro supporto, decisi che fra marzo ed aprile 2019 l'avrei fatto. Scelsi lunedì 18 marzo come giorno per iniziare questo periodo, anche per facilitarmi la scansione dei giorni e delle settimane.

Tanti impegni e diverse situazioni mi facevano pensare di dover rimandare, però capii subito che procrastinare questo inizio mi avrebbe portato ad un fallimento dell'idea che, grazie ad un po' di stabilità, ero finalmente in grado di concretizzare. Me lo imposi con gioia. Non ero obbligata a farlo, ma lo volevo davvero.

Perché proprio tre settimane? - Il motivo più valido è che ritenevo fosse un periodo né troppo lungo né troppo corto, ma quello principale è che mi piace il numero 21, poiché è il prodotto di 3x7 (entrambi numeri che adoro) e perché moltiplicato per 2 fa 42 (la risposta alla Domanda fondamentale sulla Vita, l'Universo e Tutto - *"Guida galattica per gli autostoppisti"*). Non avevo dubbi che fosse il numero di giorni perfetto.

Essendo io da sempre una ragazza indipendente, sarebbe stata una grande sfida doversi affidare agli altri per così tanti giorni; certo non avrei potuto fare tutto da sola. Il fatto che mi stessi affidando principalmente alla cura dei miei genitori mi rasserenava, perché sapevo di potermi fidare *cielicamente* di loro.

Sognavo di riuscire a comprendere, almeno parzialmente, il mondo che mi era intorno senza il condizionamento delle immagini che continuamente creano "chiasso" nella mia visione della realtà, e vivevo da tempo quest'idea con tanta curiosità e con la percezione che fosse indispensabile per la mia formazione. Allo stesso tempo avevo timore, perché sapevo sarebbe stata dura. Più ci pensavo, però, e più mi sentivo in dovere di farlo; per capire...



Quindi, ecco, una motivazione importante è la **comprensione**: capire gli effetti psicologici e fisici della deprivazione sensoriale prolungata, capire la risposta sensoriale a questo stimolo, capire come funzioni vivere la giornata senza utilizzare la vista, e provare a capire come si sente chi non può vedere in alcuni momenti e contesti specifici. Oltre alla comprensione di questi aspetti c'è una grandissima **introspezione**, quindi un'analisi interna di noi stessi, con la propensione verso la ricerca di quali possano essere i nostri limiti, le nostre potenzialità, i nostri desideri, i nostri difetti, le nostre preferenze e le nostre reali necessità.

L'**apprezzamento** del dono della vista, che solitamente diamo per scontato, avviene poi automaticamente durante l'esperienza. Parlare con una persona nuova, toccare un oggetto insolito, sentire un rumore sospetto... Sono tantissime le cose che possono creare una voglia irrefrenabile di strappare via tutto e, anche se questo desiderio deriva spesso da una pura curiosità e non da un vero e proprio bisogno, la condizione forzata crea in noi una profonda riflessione su l'immensa fortuna che abbiamo.

Un'altra forte motivazione era l'**impatto emotivo** che avrei potuto provare al momento dello sbendaggio. Quali sensazioni, quali pensieri, quali effetti avrei avuto alla ripresa della vista dopo ventuno giorni di totale buio? Questa domanda senza risposta riecheggiava nel mio cervello. Ero convinta sarebbe stato bellissimo, ed ero pronta anche a mettere a rischio questo immenso dono per poterlo constatare. Ero stimolata a fare questo periodo di cecità anche per potermi **prendere del tempo**. Avevo voglia, e bisogno, di fermarmi un po'. Di pensare a me, internamente. Un po' come fanno i monaci buddisti in meditazione costante. Ero convinta che avrei scoperto tante cose di me, delle mie sensazioni più sottili.

Non tutte queste motivazioni mi erano chiare prima della sperimentazione. Sapevo che sarebbe stato bellissimo e che avrei scoperto molte cose, ma è proprio facendolo che ho capito il reale valore di quelle idee. Ed è soltanto dopo, mesi dopo, che ho iniziato a comprendere profondamente ciò che avevo imparato.

della specie umana.

Personalmente ogni giorno cerco di fare piccoli passi per comprendere a fondo le mie reazioni e le mie sensazioni, che cambiano a seconda dell'anno, del mese dell'anno, del giorno del mese, dell'ora del giorno... Noto distintamente quanto alcuni momenti siano migliori di altri. Ciò significa che sto ancora evolvendo e comprendendo chi sono, ed in questa fase (che spesso dura tutta la vita) ogni occasione è un possibile impulso di maturazione.

Dobbiamo assaggiare il dolore, la perdita, il senso di separazione e la sofferenza per conoscere l'aspetto meravigliosamente splendente della vita, perché sono tutte queste cose, proprio tutte, ad aiutarci a crescere interiormente e a vedere la vita con occhi nuovi e più evoluti. *La chiave per una vita armoniosa è il rapporto consapevole con le proprie azioni e reazioni.*

Se tutti riuscissimo a raggiungere quella sensibilità, sono sicura che vivremo in un posto più pacifico, più sano ed ecologico... ma soprattutto più VERO.



1/04/19
*un po' giù ma alla fine
son contenta :)*



barcollare e ad orientarmi con molte più difficoltà nella dimensione in cui mi trovavo e, come se avessi la nausea, ho sbattuto contro una porta e non sapevo dove stessi andando. La testa mi sembrava gonfia e calda.

Vivere uno stato fisico negativo così intensamente può far capire quanto sia importante cercare di trovare un altro modo, più sereno, per vivere certi stati d'animo.

La cecità ha amplificato tutte le mie emozioni, mettendo in risalto, a me stessa, pregi e difetti del mio carattere. Non avere impatti esterni fuorvianti mi ha fatto anche comprendere ciò che è davvero necessario guardare e ciò che, invece, mi distrae soltanto.

La **contemplazione**, senza distrazioni visive, dava alle sfumature emotive e caratteriali lo spazio necessario per uscire... e rendeva più semplice il controllo e la valutazione cosciente di quel che stava accadendo e, soprattutto, di se stessi.

Mi dà fastidio dare fastidio; quando sono a disagio mi incupisco; dico frequentemente e compulsivamente cose superflue; spesso mi faccio coinvolgere più di quel che dovrei; mi creo problemi che non esistono; mi faccio troppe domande (troppo è troppo!); mi fisso sulle sensazioni che sento e che voglio seguire, che a volte vanno in contrasto con la realtà dei fatti...

Ascoltare il proprio istinto molto spesso ti porta proprio dove dovresti andare, ed è cosa saggia seguire un'idea solo *sentendo* che è la cosa giusta; altre volte, però, la scelta più saggia può rivelarsi quella di prendere la direzione che non segue la nostra filosofia di vita.

Senza struggersi, senza dispiaceri o rimpianti: va bene così.

A volte, poi, succedono cose che ci fanno "cadere il mondo addosso", che sembrano compromettere tutto ciò che abbiamo, in modo improvviso, o inspiegabile. Anche in quell'ultima piccola luce che ci mantiene in vita possiamo trovare, però, la forza di accettare qualsiasi cosa. E magari troviamo anche il modo di sfruttare quella situazione, di renderla utile, "positiva". Ogni cosa ha il suo senso di esistere e può essere motivo di crescita, se osserviamo bene.

Riconoscendo intensamente il valore della vita e di noi stessi possiamo imparare ad essere persone migliori e contribuire al miglioramento

Mio fratello era rigido e contrario a questa mia scelta, pensava fosse un'esperienza superflua e che potesse essere un impegno eccessivo per mamma e papà.

«Sai che da domani inizio con la cecità, vero?» gli dissi quella domenica pomeriggio.

«Renditi conto che per tre settimane sarai totalmente inutile, sarai solo un peso» mi rispose lui. Brutale ma sincero; mi faceva soffrire ma da un lato riuscivo a capirlo.

«Che senso ha? Dai, non farlo!» dicevano altri.

Certe cose destabilizzano il mondo e la logica di alcune persone, le quali sembra non capiscano che esistono peculiarità e desideri molto diversi dalla loro concezione e percezione della realtà... e talvolta non lo accettano.

Quando ho iniziato a parlare con la gente del mio desiderio di fare questo periodo bendato, ho specificato spesso di volermi imporre un limite massimo di un mese, stando più giorni rispetto a quelli previsti nell'eventualità fossi rimasta attratta dai lati positivi della situazione (che sapevo avrei riscontrato). Alcune persone mi facevano capire di non apprezzare questa mia iniziativa ed il senso dei miei discorsi - frutto dei miei pensieri e delle mie sensazioni, cioè della persona che sono - ma, nonostante questo atteggiamento potesse ferirmi per il modo in cui si palesava, poco mi interessava del giudizio avverso altrui. Dopotutto non avevo mai pensato di far sentire qualcuno obbligato ad essere coinvolto, quindi ho rispettato anche chi ha scelto di non fare domande e di non provare interesse.

Per la maggior parte della gente, comunque, questo stato di handicap autoinflitto è stato visto semplicemente come una "pazzia", intesa come una manifestazione di eccentricità. Per me non è mai stato così. Questo periodo, che reputo mi rappresenti molto, lo definisco piuttosto un "esperimento". O, meglio ancora, un'**esperienza**.

L'esperienza è la migliore insegnante che esista. Tutti abbiamo il diritto di capire e, per capire, dobbiamo provare: *sperimentare*.



Siamo tutti diversi e abbiamo esigenze diverse, trovo però che la voglia di vivere sia l'elemento che ci accomuna sempre (a prescindere da carattere, cultura e mentalità differenti); come è giusto rispettare gli altri e lasciare che prendano le proprie decisioni, è giusto decidere quello che si desidera nella vita... e farlo!

Fare esperienza è VITA ed EVOLUZIONE.

Capire ciò che abbiamo dentro e ciò che percepiamo fuori.

Possiamo trovare l'esperienza giusta per noi in qualsiasi cosa, basta soltanto che vengano rispettate due regole per viverla positivamente: la personale **volontà** di farla ed il **rispetto** per tutto ciò che ci circonda (la Madre Terra ed i suoi abitanti per primi).

Purtroppo, guardandoci intorno, pare non esista la libertà di fare quello che desideriamo; sembra ci sia sempre qualcuno o qualcosa che ci venga contro, che ci costringa a fermarci o che ci convinca sia sbagliato.

Io voglio dire e dimostrare che può non essere così!

Non è così se tu *davvero* vuoi che non lo sia.

I continui stimoli del mondo intorno a noi ci provocano, ci seducono, ci fanno sentire vincolati... ma siamo *noi stessi* a bloccarci le ali.

«Viaggiare sempre... beata te che puoi» mi vien detto spesso, «vorrei farlo anch'io». Davvero vuoi fare anche tu quello che faccio io? Non servono qualifiche, non servono soldi, non serve una grande preparazione; serve **coraggio**, quel coraggio che nasce dalla consapevolezza di essere in grado di gestire certe situazioni e dal sentimento di gioia e crescita che riconosciamo in esse.

Ma non si nasce coraggiosi, di solito. Lo si può diventare però, se si vuole. È una questione psicologica; sta tutto nel cervello che, piano piano, va allenato. Si parte dalle piccole cose che richiedono il *coraggio di iniziare*. Il primo salto nell'ignoto potrà far paura, ma poi... Poi sarà un volo continuo verso l'alto, pieno di splendore.

Se, nel frattempo, mio caro amico (o amica) che fantastichi guardando i film di Indiana Jones stravaccato sul divano mangiando popcorn, ti sei reso conto di non voler rinunciare alla maggior parte dei comfort moderni ma vuoi comunque uscire da quella palude in cui ti trovi impantanato, c'è tanto altro che potresti fare. Non ti crucciare

Entusiasmo, riflessione, dedizione e convinzione sono i protagonisti di tutta questa storia. Non sono mancati gli antagonisti ma, come nelle storie più belle, non hanno sconfitto, bensì rafforzato, gli intrepidi avventurieri.

“Wow, incredibile, è già passata una settimana e mezzo!”

Poi, ci ripensavo. *“Accidenti, manca ancora una settimana e mezzo?”*

L'idea di essere solo a metà percorso e che, quindi, tutto l'impegno sostenuto fino ad allora era soltanto la metà di quello necessario per completarlo, era un pensiero pesante e quasi surreale.

Riflettevo sulla situazione dal punto di vista logico, e a volte mi ritrovavo ad essere molto confusa. Non avrei saputo dire con certezza se fossi completamente soddisfatta di come stavano andando le cose; dopotutto non avevo molto su cui basarmi per paragonare le mie reazioni, pratiche e psicologiche, e capire se fosse veramente una cosa sana. Non ho consultato medici perché sapevo sarebbero stati contrari e avrebbero complicato la situazione, ma riflettevo tanto su tutti gli aspetti... e mi bastava riconoscere la mia volontà, per *vedere* che niente mi avrebbe distolto dall'obiettivo di completare quelle tre settimane.

Tutte le difficoltà pratiche, personali e sociali erano positive per il mio essere e, di giorno in giorno, mi facevano analizzare con cura alcuni miei lati caratteriali.

Ho rivalutato tanti miei atteggiamenti, tante cose che facevo senza riflettere abbastanza, cose che devo migliorare, ed anche qualità che sarebbe bello riuscire a valorizzare e coltivare.

Ho compreso ancor più di prima quanto io non accetti le ingiustizie, quanto non riesca a sopportare gli atteggiamenti ingiustificati di cattiveria nei confronti di alcun essere vivente.

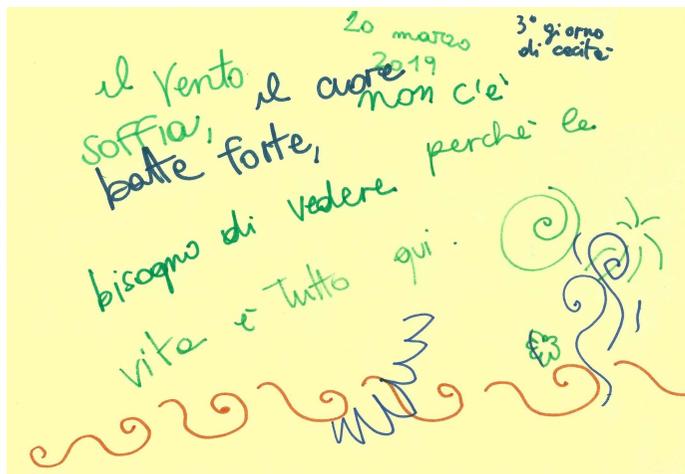
Quando non vengo ascoltata o vengo trattata da stupida quasi sempre provo dispiacere piuttosto che rabbia, ma ricordo bene di quella volta, durante la seconda settimana di cecità, in cui “non c'ho più visto dalla rabbia” (che potrei ancor meglio definire come dolore). Quella sensazione mi ha creato un blocco al cervello che sembrava privarmi di qualcosa di più grande della visione degli occhi; ho iniziato a



Appercezione - Capitolo 7

L'appercezione, in filosofia, è l'atto riflessivo attraverso cui l'uomo *sente di sentire*, e diviene consapevole delle sue percezioni e di sé al più alto livello di autocoscienza.

Il significato di questo termine mi è risuonato dentro spontaneo. Non posso scientificamente dimostrare niente, posso solo condividere quel che ho vissuto e percepito... starà poi a voi coglierne il senso, a vostro modo.



*“il vento soffia,
il cuore batte forte,
non c'è bisogno di vedere
perché la vita è tutto qui.”*

20/03/2019 – terzo giorno di cecità

dell'aspetto economico, non è risolvendo quello che starai bene. Se hai bisogno di partire, fallo! Se vuoi sperimentare qualcosa, fallo! È così bello Vivere... ed imparando a farlo possiamo riuscire a dare un vero contributo per una trasformazione pacifica del mondo. Io ho fede nella natura umana perché credo che in ognuno di noi ci sia un germoglio di bontà ed amore che forse, semplicemente, ha bisogno di essere innaffiato da qualcuno per riuscire a crescere. Io ho deciso di rischiare la mia vita per quello in cui credo. Poter sperimentare, sviluppare e condividere la mia semplice realtà è il senso della mia esistenza. Certo che voglio vivere! Ma sono disposta a tutto pur di arrivare ad una comprensione più profonda e vera. Altrimenti, sarò già morta. Io ho deciso di lottare per quello che sono. Credo nella libertà del nostro spirito e credo sia un dovere di tutti, nel rispetto altrui, esprimersi puramente senza condizionamenti; se si soffoca il desiderio di esistenza più profondo che è in noi si uccide la veridicità della persona e, di conseguenza, l'umanità nella sua forma più naturale. Se stimoliamo i nostri sensi potremmo essere in grado di sentire (non con le orecchie) quella fiamma di vita che ci rende creature meravigliosamente semplici nella loro complessità.



Nel mondo attuale chi vuole esercitare questa libertà viene spesso definito “strano”, in certe culture estremiste viene addirittura chiamato “pazzo”, ma spero che un giorno ci si renda conto che essere se stessi e veri nel profondo è sano e giusto... e gli strani, ma soprattutto pazzi, sono quelli che non lo fanno.



CECITÀ

La visione è la funzione che ci permette di percepire il mondo che ci circonda attraverso la vista.

Per scoprire e comprendere *il proprio* mondo, però, questo potere sensoriale non si rivela affatto indispensabile.

Non è corretto dare una definizione specifica di cecità e di cosa comporti essere ciechi. L'unicità di ogni singolo individuo, la sua specifica condizione, ed anche la sua capacità di affrontarla, rendono molto diverso ciò che ciascuno riesce effettivamente a vedere.

Dicendo cieco, o non vedente, ci si riferisce a chi ha gravi problemi all'organo sensoriale della vista a causa di patologie, incidenti o condizioni fisiche che colpiscono l'occhio o le vie ottiche; ovviamente si può diventare ciechi durante la vita (cecità acquisita), oppure ci si può nascere (cecità congenita).

Dal punto di vista legale possiamo definire due principali tipologie di cecità: *cecità totale* (o cecità assoluta), quando si sono totalmente perdute le capacità visive, e *cecità parziale*, quando l'acuità visiva o il campo visivo, rientranti in un parametro particolarmente basso, fanno ricevere al soggetto solamente pochi e vaghi stimoli visivi.

Per provare a comprendere l'*acuità visiva*, cioè la capacità di vedere distintamente gli oggetti, possiamo fare una piccola prova poggiando un pezzo di stoffa davanti ai nostri occhi. Per quanto riguarda invece il *campo visivo*, cioè lo spazio delimitato dall'angolo di visibilità dell'occhio, possiamo fare quanto segue: teniamo un solo occhio aperto e con una mano formiamo un binocolo che ci impedisca la visione periferica (*visione a tunnel*); poi teniamola chiusa a pugno, poco distante dall'occhio, e fissiamola per privarci della parte centrale del nostro campo visivo (*scotoma centrale*). Dedicandoci un po' di attenzione possiamo in questo modo constatare che per leggere utilizziamo la visione centrale, e per orientarci quella periferica. Poco fuori la categoria dei ciechi ci sono gli *ipovedenti* (poco-vedenti), con capacità visive superiori a quelle dei ciechi parziali ma che similmente dimostrano caratteristiche fortemente limitate. Non

In quei giorni avrei tanto desiderato essere "studiata" da qualcuno. Tanto avrei voluto che qualcuno mi mettesse alla prova in modo volontario, sperimentasse la mia condizione, conoscesse le mie riflessioni. Grazie alle registrazioni sono riuscita ad analizzare autonomamente il mio percorso da moltissimi punti di vista e ho avuto modo di entrare in contatto con le mie oscurità che, lentamente, ho analizzato in silenzio (e ancora continuo a farlo).

Sono molto soddisfatta e non rimpiango niente, anzi sono proprio felice che sia andata così! Forse è proprio per aver vissuto in questo modo che sono riuscita a scavare ancora più a fondo.

Voglio ribadire solo una cosa: non ho voluto fare tutto questo solo per me stessa. Dal principio l'ho fatto anche perché ritengo sia un'introspezione fenomenica che necessiti di essere studiata, un passo in più per arrivare a scoperte e iniziative che potrebbero essere positivamente d'impatto per tante persone. Credo che possa aiutare l'umanità.

Lo so, lo so, per molti di voi, come per mio fratello, non avrà senso. Ma per me lo ha (e vi dirò di più: senza alcun dubbio!) e sono sicura che lì fuori c'è qualcuno che la pensa come me. Non serve altro.



3/04/19

Non è un caso che ci siamo
incontrati.
C'è qualcosa, nell'aria, che
ci farà incontrare.



Benché fosse chiaro il suo distacco da questa mia scelta, all'inizio della seconda settimana gli chiesi se gli avrebbe fatto piacere essere con me all'alba dell'8 aprile, al momento del mio sbendaggio. Ci pensavo da un po', e sentivo che condividere insieme a lui questo momento sarebbe stato meraviglioso.

Non è stato chiaro fino all'ultimo giorno se ci sarebbe stato, poiché la mia richiesta, per lui senza troppo valore, era secondaria ad altri impegni che avrebbe potuto avere. Speravo di riuscire a trasmettergli quanto questa cosa fosse importante per me, e quanto questo momento fosse il più significativo e il più profondamente toccante di tutta l'esperienza, se non di tutta la mia vita.

Prima di iniziare la cecità pensavo addirittura ne sarebbe valsa la pena, di fare questa esperienza, anche solo per poter arrivare a quel momento... che, nella totale ignoranza, definivo la più potente emozione di gioia intensa possibile subito dopo la nascita di un figlio.

Tutti erano molto indaffarati a lavorare in quel periodo, lavori ai quali avrei potuto contribuire anch'io se non fossi stata cieca; questo mi rendeva di fatto sì, inutile, ma mentre ero immersa in quell'intensa situazione, alla quale davo priorità assoluta, credevo profondamente nel potenziale di crescita, scoperta e positività che poteva trasmettere anche agli altri.

È solamente dopo aver constatato che non ha trasmesso un granché di tutto ciò che ho capito, finalmente, che il bene che può fare agli altri viene di ritorno tramite una forma emotiva personale che adesso, anche grazie a questa esperienza, sono in grado di esprimere e condividere.



Gli effetti della sperimentazione sono evidenti. Osservando bene sono sicura che anche da fuori certe cose si possano notare. I movimenti del corpo cambiano, e così cambia qualcosa anche dentro di noi. Tuttavia l'intimità di una cosa così non può che essere compresa da chi la vive; anche scriverne so che non riuscirà a dimostrare quel che mi è successo.



essendo sempre possibile utilizzare il prezioso residuo visivo al massimo del suo potenziale, è probabile che anche il soggetto ipovedente utilizzi il bastone bianco/rosso, e in certi casi il cane guida, per camminare in sicurezza e rendersi visibile agli altri.

A tal proposito c'è assolutamente da sapere che spesso chi ha delle disabilità visive non è sprovvisto, e con buone probabilità è abituato a cavarsela da solo.

Anche se con buone intenzioni, molte persone vedenti non si rendono conto di quello che stanno facendo quando si avvicinano ad una persona con un'evidente disabilità visiva. Per evitare malintesi basterebbe essere gentili e chiedere, prima di toccare; bisogna ricordare che è possibile che un cieco sia stato in passato avvicinato da sconosciuti in maniera invadente e pericolosa, e che quindi non si fidi "a pelle" (o se preferite "a prima vista") di chiunque.

È importante ricordare anche che ogni singolo soggetto, nella gestione della propria disabilità, ha caratteristiche e capacità talmente variabili da riuscire con facilità a trarre in inganno chi non è pratico di tale mondo, che a volte, tanta è l'agilità e la disinvoltura dei gesti, non può che convincersi di essere vittima di uno scherzo.

Dopo aver capito *quanto* siano in grado di vedere i ciechi, sicuramente ci siamo chiesti *cosa* riescano a vedere.

Per sfatare completamente la credenza "i ciechi vedono tutto nero" (già screditata dal fatto che non tutti i ciechi sono completamente privi della vista) possiamo affermare che anche il cieco nella forma più totale non si può dire veda nero: nel caso della cecità assoluta acquisita durante la vita, gli "sfondi" possono variare in base alla patologia e solitamente sono monocromatici; se si tratta di un cieco dalla nascita, invece, è impossibile sapere ciò che vede poiché il colore è per lui conosciuto solo nella teoria e non ne è mai stata fatta esperienza.

Se vogliamo generalizzare, quindi, ciò che vedono, o meglio *non vedono*, è proprio **il nulla**. Vedono l'assenza di una dimensione visiva. Neanche possiamo chiamarlo buio perché, se lo fosse, dovrebbe essere contrapposto alla luce.

Se noi con gli occhi "buoni" ci copriamo con entrambe le mani o



entriamo in una stanza completamente buia, quel che vedremo è l'assenza di immagini in un *nero/buio percettibile...* proprio come quello che, per più di 500 ore consecutive, ho vissuto anch'io.



Un caso di cecità molto affascinante è quello di Eşref Armağan, senza occhi dalla nascita, pittore.

Dipingere è un'attività di riabilitazione molto utilizzata nei centri per ciechi. Grazie al tatto è possibile conoscere ogni singolo punto della propria tela; questa diventa come una mappa che, grazie al contatto con i diversi colori (che spesso si riescono anche a distinguere con le dita), dal nostro cervello si può materializzare in arte vera e, nei casi più impressionanti, completamente realistica.

Chi certe cose le ha viste sa bene quanto corrisponda alla realtà ciò che appare nella propria testa. Chi è cieco dalla nascita, invece?

Le opere di Eşref, come per magia, riescono a cogliere luoghi, animali, ombre e prospettive, dimostrando che è possibile avere immagini tattili che abbiano a che fare con distanza, direzione e angolazione tanto quanto quelle visive.

La cecità spesso non è un ostacolo per la capacità artistica di pittori, musicisti, artigiani, scrittori e tanti altri, ma può addirittura fornire la spinta giusta per tirar fuori le proprie migliori qualità o una dote particolare che non si pensava di avere.

Essere ciechi non deve rendere triste la vita, non può distruggere ciò che sei e ciò che ami, ma al contrario può aiutare a coltivare le proprie passioni con grande intensità.

“Posso vedere più con le mie dita di quello che le persone vedenti riescono a vedere con gli occhi.”

- Eşref Armağan

creato le sofferenze di tali circostanze, ma avrei tanto voluto che si capisse anche quanto una persona vedente potesse facilmente riuscire a trasformare radicalmente la mia giornata, in maniera utile per questo esperimento e per me - per una convivenza serena con me stessa. Sarebbe bastato cercare di comprendere la vera intenzione ed i sentimenti che provavo per tale esperienza, amplificati dalla condizione stessa... per sentire che anche io, come fossi stata cieca davvero, avrei avuto desiderio della sincera vicinanza di qualcuno. Detto ciò, malgrado vari momenti conflittuali, non ho mai dubitato del nostro rapporto familiare autentico (ed è forse per questo che ho sentito il peso del distacco ancora di più).

A mia madre voglio riconoscere la mia enorme gratitudine per ogni singolo pasto delizioso che ha cucinato per tutta la famiglia con tanto amore, e per l'intera giornata che siamo riuscite a passare insieme, durante l'ultima settimana di cecità, che potrei definire la più bella che abbia mai passato con lei in tutta la mia vita.

Anche con mio padre ho avuto una splendida condivisione: durante un mio momento di pesante sconforto mi ha attivamente coinvolta in un breve ma intenso tour fra i profumi del verde, nel terreno subito fuori casa dove stavano facendo dei lavori.

Mia nonna, invece, definiva ciò che facevo una “assurda baggianata”. Non ha mai voluto ascoltare le spiegazioni e le ragioni di questa scelta, e il rapporto con lei in quel periodo è sempre stato conflittuale e sofferto... ed è proprio per questo che la ringrazio, per avermi dato modo di comprendere dei sentimenti forti e dolorosi dentro di me. Infine c'era mio fratello Domiziano, un giovane uomo caratterizzato da pensieri moderni ed ambiziosi (e quindi molto diversi dai miei). In quei giorni, purtroppo, non mi rivolgeva la parola e non mi sfiorava nemmeno per sbaglio, e con quel suo passo felpato era quasi impossibile da avvertire. Ogni tanto lo sentivo parlare o sentivo dei rumori che mi facevano intuire la sua presenza... altrimenti era come se non ci fosse, nonostante la poca distanza fisica che ci divideva. Questo atteggiamento mi rattristava molto perché speravo che quella sarebbe potuta essere una preziosa occasione per conoscerci meglio e per passare insieme momenti che, specialmente con la distanza, mancano ormai da anni.



stavolta, mentre mio fratello e mia nonna sono stati fin da subito contrari a quest'idea. L'atteggiamento comune che ho riscontrato è stato il disinteresse nei confronti della mia situazione, con la mancanza di domande oltre che di partecipazione.

Quasi sempre mi ritrovavo bloccata in casa, e passarci la giornata da sola poteva essere davvero angosciante; erano tantissimi i vuoti che avrei voluto riempire sentendomi più viva grazie al semplice, anche se breve, contatto umano. Sentivo la voglia di passare del tempo insieme alla mia famiglia e di condividere pensieri e desideri, ma purtroppo, dal mio *punto di vista*, c'è stato molto meno contatto di quello che avrei sperato ed anche rispetto a quello che abbiamo sempre avuto. Forse per loro non è stato percepito così, anche perché negli ultimi anni non sono abituati ad avermi sempre a casa; io, però, nel modo in cui vivevo quei giorni, posso fermamente dire che sia stato doloroso non trovare quasi mai sostegno e compagnia in loro. Non avevo bisogno di tempo fisico, e non volevo che nessuno rinunciaste a niente per me, capisco fossero impegnati ma, spesso, sarebbe bastato un solo piccolo gesto, un'accortezza, per farmi sentire meno dimenticata. Speravo mi chiedessero spontaneamente se avessi voglia o bisogno di qualcosa, se mi andasse di ascoltare una canzone o un album in particolare che da sola non avrei mai potuto trovare, o l'audiolibro per il quale serviva accendere il computer. Sembrava non si accorgessero della mia situazione, e questo mi faceva sollevare l'ingiusto pensiero su quanto la mia vita sarebbe di peso se avessi davvero questa disabilità.

Nella condizione in cui ho scelto di stare per qualche settimana ero paragonabile, in un certo senso, ad una persona che si è rotta quasi tutte le ossa ed è bloccata su un letto con soltanto una televisione davanti; credo sia di comune logica pensare che in tale circostanza un po' di compagnia, un gioco, qualsiasi cosa, possa essere motivo di gioia in quella limitata condizione, e può contribuire positivamente al suo benessere. Nel mio caso la differenza sostanziale è la scelta volontaria senza vincoli di questa cecità auto-imposta, che crea, agli occhi degli altri, un senso opposto alla pena o al dispiacere. Non trattandosi di una sventura non esiste il conforto e il supporto che si ha per un vero malato.

Sono d'accordo, capisco bene questa reazione, e son felice di non aver

PREPARAZIONE

COSA SERVE PER METTERE IN PRATICA L'ESPERIENZA?

La cecità che ho sperimentato è stata ben diversa da quella reale. Quando sei completamente sano il tentativo di simulare una qualsiasi disabilità dovrebbe innanzitutto considerare la realtà: tu quel problema non lo hai davvero e *ne sei consapevole*.

Tuttavia reputo che, con il dovuto rispetto nei confronti di chi deve affrontare seriamente una condizione come questa, sia educativo ed efficace sperimentare in prima persona qualcosa che determina significativamente la vita di molti.

Questo è ciò che è servito a me:

- Cerotti oculari (una coppia ogni 2 giorni circa)
- Benda/e (fascia per capelli nera)
- Bastone per ciechi
- *Pazienza*
- *Forza di volontà*
- Sostegno di persone fidate

Aggiunte utili:

- Mi sono organizzata per essere reperibile telefonicamente utilizzando un cellulare Nokia nel quale ho impostato le chiamate rapide tramite i tasti numerici.
- Se avessi voluto usare uno smartphone, con lo schermo *touch*, avrei dovuto usare comandi vocali o applicazioni specifiche per ciechi.
- Ho pensato fosse importante pulire, ordinare e organizzare la mia camera, mettendo a portata di mano ciò che ritenevo potesse tornarmi utile nelle settimane seguenti, guadagnando più autosufficienza negli ambienti personali.
- I cerotti oculari sono fatti apposta per l'occhio ma non sono fatti per la privazione visiva "forzata". Scegliendo di utilizzare questo metodo la cosa migliore sarebbe avere un ricambio quotidiano della coppia, tuttavia penso potrebbe esistere qualche alternativa più confortevole.
- Per una maggiore autonomia, ed un minore shock confusionario



iniziale, la scelta migliore è sicuramente vivere in un luogo dall'aria familiare, ancora meglio se piccolo e basico.

- Nonostante la compagnia sia particolarmente piacevole (oltre che utile per ragioni di sicurezza), anche vivere l'esperienza da soli è sicuramente possibile. Il periodo ha necessità di essere, però, breve e ben organizzato... ed ovviamente senza pretese eccessive.

Perciò chiunque (o quasi) potrebbe materialmente permettersi di fare questo viaggio. Pazienza e forza di volontà sono però qualità *indispensabili* per la buona e sana riuscita dell'esperienza.



Nonostante possa sembrare che stia provando a convincervi a farlo, non è questa la mia intenzione.

È giusto considerare i rischi - più fisici che psicologici, a mio avviso - che ne potrebbero derivare, ed io non sono certo qui per mettere a repentaglio la vostra salute.

Neanche, però, voglio spaventare quelli che sentono il desiderio di farlo! Se ne siete davvero convinti non ve ne pentirete.

E, se vorrete, di qualsiasi cosa abbiate bisogno potrete contare su di me. (Trovate la mia email sulla copertina del libro)

anche io, e scherzava mettendosi dietro di me durante una conversazione, o rispondendomi spostandosi da una parte all'altra senza farmi capire dove dovermi girare. Altri, più burloni, mi facevano degli scherzi simili esagerando un po', o decisamente troppo. C'era chi, al contrario, era freddo e distaccato. C'era sicuramente anche chi mi ha riconosciuta per strada e non ha detto niente, come chi, preoccupato, si è avvicinato pensando mi fosse successo qualcosa di grave.

C'erano quelli incuriositi e straniti che, impressionati dalla cosa, mi facevano una raffica di domande, e c'è anche stato chi si è lamentato al telefono appena prima che ci vedessimo, per non aver ricevuto da nessuno una mia foto con la benda - «Le Star si vedono prima in foto e poi dal vivo!».

Quel che è sicuro è che era per tutti strano avere a che fare con me: per i conoscenti perché non ne erano affatto abituati, e per i passanti perché è molto raro vedere un cieco in giro per Livorno... soprattutto nei locali della Venezia la sera.

Era come se fossi su un'altra dimensione rispetto agli altri, ma il mio legame con me stessa e con la Terra mi faceva capire che ero proprio nella dimensione giusta.

Con alcuni amici più stretti ho avuto modo di condividere molti bei momenti, ma nonostante questo ho spesso dubitato del loro interesse e della loro reale comprensione di quello che stavo facendo. Sono arrivata alla conclusione che nessuno avrebbe potuto capirmi davvero, emotivamente, e col senno di poi ritengo sia del tutto plausibile.

Sebbene io abbia provato a spiegare come mi sentissi e di cosa avessi bisogno, immagino non fosse facile per nessuno immedesimarsi nei miei panni e riuscire a starmi dietro con quei ritmi lenti.

Chissà perché, poi, le persone meno adatte a prendersi cura delle mie esigenze di cieca erano proprio quelle che conoscevo da più tempo. Sicuramente c'è anche una propensione a questo "mestiere", ma forse la grande confidenza e l'abitudine di sapermi da sempre autonoma creavano un difficile approccio alla nuova condizione.

Mamma, papà, fratello e nonna, ad esempio, erano sempre lì nei dintorni in quelle strane settimane, mi vedevano continuamente, ma questo non ha determinato grande supporto e comprensione da parte loro. Mamma e papà hanno trovato la forza per assecondarmi *anche*



superficialmente conosciuto ma che al buio ci appare diverso, credo serva molto tempo prima di essere pronti a camminare da soli per strada autonomamente ed in modo sicuro - tanto più per una donna, considerata più vulnerabile da eventuali malintenzionati.

Una sera mi sono ritrovata in cerchio davanti ad un pub con almeno altre cinque persone, alcune delle quali mai conosciute prima; si era creato questo gruppetto di curiosi che più o meno riuscivo a distinguere grazie al contatto verbale.

Mentre parlavo avevo una sensazione stranissima: sapevo di averli di fronte ma, allo stesso tempo, non ne ero assolutamente certa. Non avendo nessun contatto fisico che mi confermasse la loro collocazione, con la confusione che ci circondava sarei anche potuta essere lì da sola e non avrei percepito alcuna differenza. Loro mi ascoltavano in silenzio. Ogni tanto il timore che stessi parlando totalmente da sola si intensificava e avevo bisogno di una qualsiasi conferma della loro presenza, possibilmente tattile, afferrando il braccio di qualcuno, oppure facendo una semplice domanda. Desideravo soltanto non essere lasciata cieca e sola ai miei monologhi sul ciglio di una strada. Cercavo ad ogni attimo di cogliere i più piccoli movimenti, i possibili spostamenti d'aria, ma non era facile stare a proprio agio sapendo che tutti gli altri avevano un potere in più rispetto a me. Presto ho notato, tuttavia, quanto la loro vista sovrastasse gli altri enormi poteri che invece io, in quel momento, percepivo sicuramente di più.

Ero molto attenta a cosa succedeva e a quel che facevo, ero completamente concentrata quando ascoltavo e quando parlavo, ascoltavo il mio corpo e assorbivo le sensazioni con molta più chiarezza. Avevo la situazione sotto controllo nel modo più intimo e dettagliato possibile. L'attenzione e le ridotte interazioni mi facevano anche notare cose alle quali solitamente non davvo peso ma che, in realtà, mi provocavano dispiacere o disdegno. Altre volte, invece, riuscivo a cogliere una comicità a me completamente nuova.

Durante quelle serate sono stata a contatto con parecchia gente diversa ed è stato molto importante notare le differenti reazioni. C'era chi si divertiva a prendermi in giro facendo battute alle quali ridevo

Radici volanti - Capitolo 2



La sera del 17 marzo, poche ore prima di iniziare il mio viaggio sensoriale, sono stata con degli amici nel bosco. Abbiamo fatto un falò, parlato, suonato e cantato.

Nonostante io mi sia goduta la serata come tante altre, una certa agitazione del mio animo, colmo di emozione e passione, mi ricordava costantemente il grande tuffo nell'immenso e spettacolare vuoto (l'incognita dentro me stessa) che mi stava aspettando. Come fosse l'ultima definitiva volta che avrei potuto farlo, con gli occhi pieni di amore ho guardato intensamente alcune meraviglie della vita. Ancora mi ricordo le fiamme del fuoco di quella sera, la brace che brillava sul suolo, il sorriso delle persone che erano lì con me.

Quella stessa notte ho dato in custodia la mia vista a Dio.

Mentre attaccavo con cura e precisione il secondo cerotto sul viso, un brivido ha percorso tutto il mio corpo.

Poi, buio.



RECORDING ON ...

Come si potrà intuire, tenere un diario scritto a penna quando si è ciechi non è la migliore delle idee. In questo periodo ho dunque deciso di registrarli; desideravo poter fissare alcune nozioni, riflessioni e sensazioni che sapevo non sarei riuscita a ricordare.

Registrarsi parlare imprime il suono della voce con la sua emotività, mantiene spontanea l'esposizione dei propri pensieri ed è facile e veloce. È una validissima alternativa alla scrittura, soprattutto per quanto riguarda flussi di pensieri estemporanei e riflessioni intime da mantenere il più possibile private.

Per la cecità mi è sembrata la soluzione ottimale, e si può dire sia anche il motivo per il quale riesco oggi a scrivere ampiamente di quest'esperienza.

Mio fratello Domiziano mi ha gentilmente prestato il suo registratore, un attrezzo professionale che non avevo mai visto col quale lui lavorava nel settore cinematografico, e mi ha insegnato ad usarlo con una pazienza inaspettata. Era la terza sera senza vista.

Sentivo con le dita quel registratore, ma non era abbastanza per avere un'immagine chiara del suo aspetto – né tantomeno del suo colore, forse grigio? – e quell'approccio totalmente tattile non mi rendeva semplice l'utilizzo e la visualizzazione mentale dei vari pulsantini. Dopo poche prove, però, si è rivelato divertente e piuttosto intuitivo, ed ero pronta ad usarlo autonomamente; è da quel momento che ho iniziato a raccontare tutto ciò che mi passava per la testa, ogni giorno.

Purtroppo non tutto quel che ho raccontato è stato registrato. Varie volte mi è capitato di constatare, dopo dozzine di minuti di flussi di parole, di non essere riuscita a registrare niente; non capivo dove stessi sbagliando, era frustrante. Presto ho imparato che le cause erano prevalentemente la batteria scarica o la memoria esaurita della memory card, elementi su cui ho in seguito prestato sempre più attenzione, ed il resto del problema era dovuto alle mie distrazioni o agli imprevisti naturali sui quali avevo poco potere – poteva succedere e dovevo sempre tenerlo in considerazione. Cercavo di fare delle

capire molto di più su di me e sugli altri, sul coinvolgimento delle varie aree del corpo esposte ad attività piene di stimoli diversi, su sfumature di voci e personalità che suonano come se fossero sconosciute, su quel che mi piace o non mi piace fare nei contesti sociali, su quello che davvero significano per me le persone che mi circondano, e quello che sento di significare io per loro.

Grazie all'incontro con tante persone ho anche avuto modo di mostrare e raccontare la mia esperienza. Non solo: sono convinta che, anche senza un contatto verbale, molte persone siano state toccate, o almeno sfiorate, da un pensiero educativo nuovo. Penso si attivi lo stesso meccanismo quando, con soltanto uno zaino ed un gran sorriso, sono di passaggio a piedi per quei piccoli paesini arroccati che non hanno probabilmente mai accolto un viaggiatore, ancor meno una donna solitaria.

Grazie alla reale presenza fisica, che può emanare un raggio di energia intorno a sé, o anche solo con un veloce sguardo in lontananza, possiamo essere motivo di crescita per qualcuno che non ha mai avuto la possibilità o l'occasione di sapere, vedere o pensare certe cose.

In città c'era molta confusione, i rumori spesso mi confondevano perché cercavo di riconoscerli per capire cosa ci fosse intorno a me. Ero praticamente sempre a contatto con qualcuno che sostituiva i miei occhi e mi indicava la strada da seguire senza che inciampassi o mi perdessi, raccontandomi luoghi e situazioni, colori ed espressioni, anche se la maggior parte del tempo lasciavo all'immaginazione fare il suo lavoro.

Camminare da sola risultava impossibile, il caos sonoro mi confondeva ancor più del solito, e proprio non ci tenevo a perdermi fra la gente bastonando i piedi degli sconosciuti. Forse, anzi ne sono sicura, se mi fossi persa avrei incontrato gente disposta ad aiutarmi – ma, come per la scena sul treno, ero molto intimorita.

Sono tanti i dettagli sulle nostre strade cementate che, costruiti di proposito o no, aiutano la persona cieca ad orientarsi anche in luoghi nuovi; allo stesso tempo, però, sono tantissime le barriere architettoniche non idonee al traffico cieco, a volte estremamente pericolose. Per via di queste carenze e per l'aspetto di questo mondo,



Trovo sia giusto che il divertimento faccia parte della vita di tutti, in forme diverse per gusti e possibilità, con qualsiasi disabilità. Nella mia situazione, però, quel tipo di divertimento dipendeva totalmente dalla buona volontà di qualcuno, e con tristezza temevo che difficilmente i miei gruppetti di amici, o tutti quelli che definivo tali, avrebbero preso l'impegno di farmi da accompagnatori piuttosto che godersi semplicemente la classica serata fra loro.

Sollevo spesso delle sollecitazioni, ma non volevo forzare nessuno. Mi rendevo conto che fosse un impegno, ma soprattutto avevo la sensazione che ci fosse chi addirittura si vergognava di farsi vedere con me in quelle condizioni, e ho rivalutato persone che frequentavo perché amici di amici, o perché parte di un gruppo consolidato, constatando (per l'ennesima volta) di non essere realmente parte di nessun gruppo.

Fra i miei pensieri ho anche riflettuto sul possibile scenario sociale che si sarebbe potuto creare uscendo con certe persone; ho seriamente considerato il rischio di ritrovarmi circondata da ubriachi ed esser abbandonata al mio destino nel movimento a tratti caotico della notte livornese, sola e cieca, senza capire né dove fossi né cosa stesse succedendo. Insomma, una piccola parte di me cercava di convincermi che non sarebbe stato poi così male non vivere quell'esperienza.

Alla parte predominante di me, però, non interessava cosa sarebbe capitato, anzi forse era addirittura incuriosita da quella difficoltà, quindi rischiavo volentieri per qualcosa che sentivo di voler davvero fare. Desideravo una situazione più sociale, molto più sociale, rispetto alla tranquilla serata nella casa in cui passavo praticamente tutte le mie giornate da cieca, e se questo avesse significato ritrovarmi in una circostanza difficile avrei trovato la forza e il modo di viverla al meglio... cogliendo quel che di positivo potessi trovarci ed imparando qualcosa in più della condizione di cecità e soprattutto della vita. Sono state tre le sere che ho passato in quelle strade della Venezia, con accompagnatori e incontri sempre diversi. Posso dire ne sia valsa davvero la pena di "impormi", e "imporre" agli amici, questa esperienza, a volte più interessante e attiva di altre. Non sono stata né abbandonata, né torturata (se non per scherzo). Tutto è servito per

registrazioni di prova di pochi secondi, che risentivo prima di iniziare quella ufficiale che risentivo prima di iniziare quella ufficiale, ma il dubbio che alla fine del discorso non restasse niente era costante. Un giorno feci una bella registrazione che si concluse così: *«Cosa importantissima per te, Camilla che mi stai ascoltando nel futuro: non...»* - fine. Non ricordo cosa io abbia detto e molto probabilmente non saprò mai cosa avevo intenzione di dire, quel giorno. Serve tanta pazienza anche per questo.

Alcune cose perse, forse, sarebbero stati elementi davvero importanti da ricordare. Mi rattrista pensare di aver perso del "materiale scientifico"! Preferisco pensare però che le parole dette non si perdano mai del tutto, ma che, piuttosto, vengano trattenute nell'aria - e da qualche parte arrivino.

Magari quelle parole torneranno da me un giorno, sotto una forma diversa, senza che neanche io me ne accorga. O forse, chissà, potrebbe già essere successo.

A costo di registrare più volte gli stessi discorsi ho cercato di parlare di tutte le cose importanti senza tralasciarne nessuna. Fortunatamente ho col tempo appreso anche come bloccare il dispositivo durante la registrazione, tramite il tasto laterale di accensione, in modo da evitare di interromperla toccando qualcosa per sbaglio.

Affidandomi ai miei lunghi e appassionati monologhi sono riuscita a costruire un'analisi di ciò che ho vissuto in modo schematico e ordinato, di modo da offrire al lettore una comprensione chiara dal punto di vista tecnico e nozionistico, ma, poiché quello che mi interessa davvero comunicare riguarda l'aspetto emotivo e spirituale della storia, vorrei iniziare il mio racconto cercando di sollevare il più possibile quel velo creato dalla scrittura che mi separa dalla realtà: per questo motivo propongo a seguire la trascrizione quasi testuale delle mie parole, dalla registrazione (la prima di una lunga serie) che ho avuto modo di fare quella notte.

- - -



20 minuti e 9 secondi di parole, pause, sospiri ed emozioni

«Questa cecità mi sembra assurda, ancora non realizzo che io lo stia facendo davvero. Sono al terzo giorno, ho già imparato molto ma sento che io sia soltanto all'inizio e sono molto motivata a continuare. Allo stesso tempo sono un pochino impaurita perché... è tanto tempo, tre settimane! Più ci penso e più mi fa strano, anche perché questi giorni sono stati molto particolari e intensi.

Oggi in realtà ho dormito molto, quindi non ho sperimentato particolarmente. Per la prima volta, però, ho disegnato; non so cosa sia uscito fuori perché mio fratello ha detto che sono soltanto scarabocchi, quindi è probabile che quel che ne è uscito sia veramente pietoso. Per quanto riguarda il resto... Mi sto orientando molto bene in casa perché la conosco e trovo sia abbastanza facile nonostante sia grande e piena di stanze e scalini. Gli oggetti sono tutti al loro posto, il posto che conosco, e li trovo facilmente. Ci sono soltanto alcuni punti in particolare che mi torna ancora difficile visualizzare, nei quali sbatto quasi sempre, in cui anche con il bastone non mi è automatico orientarmi. Ce la faccio piuttosto bene però, non mi trovo affatto male.

Il primo giorno è stato probabilmente il più bello. Svegliarsi con gli occhi chiusi e concepire l'inizio di un nuovo giorno senza poter vedere è una cosa molto particolare. Mi sono messa i cerotti prima di andare a letto apposta, avere questa sensazione era ciò che desideravo per iniziare al meglio il periodo; non credo avrei potuto fare una scelta migliore, svegliarmi così mi ha subito dato un input positivo. Positivo dal mio punto di vista, però, perché comunque era strano, uno strano interessante, tipo "Wow, okay, iniziamo bene!".

Poi sono andata a mangiare e ho salutato i miei genitori, tutti straniti. Ho iniziato ad odorare le cose, cercare di riconoscerle, ed è stato molto bello per me. Particolare sicuramente.

Poi il pomeriggio, insieme al mio accompagnatore dei primi due giorni, un viaggiatore che stavo ospitando a casa e che stamattina è partito, siamo andati a fare una bella passeggiata nella riserva naturale di Calafuria, fino al mare, camminando poi fino ad arrivare allo Scoglio della Regina (che è sempre stato un posto speciale e adesso lo è ancora di più). È stato magnifico perché conoscevo bene la strada mentre lui no, ero io quindi a dare indicazioni su dove andare, dove girare, cosa fare. Essendo portata

di vedere le cose.

Ho riflettuto tanto sulle differenze umane, quante ce ne siano fra qualsiasi persona, e sull'accettazione che tutti dovremmo avere per la diversità (quella sincera - non dettata da convezioni o convinzioni) anche quando non riusciamo proprio a comprenderla, negli altri ed in noi stessi. Molto spesso quella diversità è parte della nostra natura più profonda e non si modificherà neanche col tempo, perciò è necessaria una consapevole accettazione per una sana convivenza con essa. Come noi stessi dobbiamo rispettare la nostra diversità (o meglio, unicità), anche gli altri, soprattutto chi ci vuole bene, dovrebbero provare a farlo.

Voglio specificare che la prevalenza di contatti umani che ho avuto è stata molto positiva, ed è merito di chi mi è stato accanto se sono riuscita a completare il percorso e a renderlo così interessante da volerci addirittura scrivere un libro. Ritengo molto importante la condivisione, anche perché se fossi stata sempre costantemente sola avrei dovuto ridurre il periodo notevolmente per questioni tecniche (ma forse non solo per quelle), ed ovviamente sarebbe stato molto diverso. Una parte di me, però, sperava in un coinvolgimento ed interesse più intenso da parte di alcune persone; ritenevo che un'esperienza del genere potesse essere estremamente stimolante, educativa e significativa anche per la parte "passiva". Solo col passare del tempo mi sono resa conto di quanto fosse esclusivamente mio il profondo desiderio, e la curiosità, di capire cosa potesse significare questa *visione* alternativa della vita.

Purtroppo, o per fortuna, qualche piccola aspettativa l'avevo, e penso che se non l'avessi avuta e non ne avessi parlato apertamente probabilmente avrei passato molto più tempo dentro casa. Speravo davvero tanto, continuamente, di poter sperimentare contesti nuovi, mettere alla prova me stessa e provare sensazioni ancora diverse. Fra le tante, avevo voglia di fare un po' di festa, uscire in gruppo come succede molto spesso, ed essere coinvolta nella *movida serale* livornese - nei caratteristici locali dei quartieri popolari, tipo La Venezia, molto frequentati soprattutto nelle notti dei fine settimana fuori stagione durante i quali tira troppa *aria diaccia* (ghiacciata) per poter andare sul lungomare.



Io, nel mio percorso, non punto ad una vita illuminata. Desidero solo vivere la *mia* vita, quella per cui son qui al mondo, e sto lavorando per questa realizzazione e per la totale accettazione di una dimensione che trovo sia la più coerente per ciò che, in natura, noi esseri umani siamo.

Con l'esperienza della cecità ho avuto modo di analizzare i comportamenti sociali delle persone che mi circondavano e le mie relative reazioni; ho amplificato al massimo il mio stato di "bisogno", che ho vissuto con angoscia, ed ho così potuto riflettere sul mio reale desiderio di raggiungere la completa accettazione dell'assenza di queste esigenze sociali (il rapporto umano è meraviglioso e rende magnifica la vita, ma va vissuto con consapevolezza!).

Ancora ci sto lavorando.

Prima o poi spero di riuscire a sentire fermamente il potere della solitudine...

Perché è lì, secondo me, che si scopre il meglio di se stessi.

RELAZIONARSI CIECAMENTE

I trattamenti che ho ricevuto, anche e soprattutto quelli maldisposti, mi hanno dato delle lezioni di umanità importanti per la mia crescita e per la comprensione della mia persona.

Essere ignorata, soprattutto avendo difficoltà nel percepirlo, era una sensazione orribile; tuttavia la cosa che mi ha fatto soffrire di più (dispiacere che riscontro in diversi contesti della vita) è il mancato rispetto da parte di alcune persone per *il diverso*, la sensazione di superiorità che ti trasmettono quando commentano negativamente o cercano di manipolarti, condizionarti e farti cambiare idea come se loro già sapessero l'inutilità di ciò che stai facendo. Quando succede, soprattutto se si tratta di un momento delicato ed intenso della nostra vita, possiamo provare a spiegarci e a trasmettere le nostre buone intenzioni e i nostri sani valori, ma poi, se questo non serve, bisogna essere forti e ignorare a nostra volta o cercare di evitare chi ci fa sentire in difetto o ci aggredisce solo perché abbiamo un modo diverso

mano nella mano, però, mi veniva data la direzione da seguire e a volte mi perdo proprio perché camminavo senza rendermi conto effettivamente di dove fossi. Quando cercavo di capirlo gli chiedevo qualche punto per potermi orientare, ed è capitato anche che pensassi di essere da tutt'altra parte, quando invece poi realizzavo di aver sbagliato ed essere molto più indietro, o molto più avanti. Era buffo perché non ero mai sicura di dove fossi esattamente. Ad un certo punto ci siamo fermati alla Rotonda di Ardenza, a sedere su una panchina; pensavo a quale panchina potesse essere ma davvero non ne avevo la più pallida idea. Era curioso. Lui cercava spesso di descrivermi ciò che vedeva, ciò che avevamo di fronte a noi, quindi nella mia testa si formava un'immagine e provavo a capire effettivamente nella realtà quale potesse essere esattamente il punto e la cosa che io stessi facendo, ascoltando, che avessi intorno a me o in lontananza e che con la vista avrei potuto subito capire. E non ero mai sicura di niente! Anche quando credevo di aver capito, non avevo poi la possibilità di verificare. Spesso arrivavo a dire "Sì, okay, so dove siamo, anzi sono sicura", però della direzione in cui mi trovavo non ne avevo proprio idea! Posso anche toccare intorno a me, però con certezza non lo so mai.

Soltanto in casa mia, che conosco veramente bene, posso riuscirci. Penso sia quello il punto: in un luogo veramente conosciuto ti riesci ad ambientare completamente da subito anche ad occhi chiusi perché l'immagine del luogo è molto vivida. Ci pensavo proprio oggi, tutte le cose che faccio in casa e tutti gli spostamenti, ovviamente usando il bastone e toccandomi in giro, non li faccio in automatico però è come se ci fosse un'immagine chiara nella mia testa di tutta la sequenza di cose che posso trovare e quindi è come se fosse normale, in un luogo che mi dà sicurezza, in cui mi oriento, in cui riesco a capire dove sto andando e cosa sto facendo.

È senz'altro molto bello anche così ma è molto più curioso, in realtà, andare in un posto nuovo; ieri sera, dopo la lezione di meditazione, con Susho siamo andati al Piccolo Birrificio Clandestino, che per me era praticamente un posto nuovo perché credo di esserci stata solo una volta molti anni fa e son sicura che anche vedendolo non mi sarei ricordata molto.

Eravamo in tre e stavamo seduti su un tavolino alto vicino all'ingresso che, cercando di capire che forma avesse, toccando tutt'intorno ho subito



notato il fatto che fosse attaccato al muro. La cosa più interessante è stata all'ingresso del pub; proprio quando siamo entrati, non rendendomi conto di una differenza sostanziale (della temperatura e di suoni ed odori) non ero neanche sicura di essere entrata...

Strano. Tante cose, tante, soprattutto ora che sono all'inizio, credo, non riesco a percepirlle proprio e mi viene da ridere perché è anche divertente. Ogni tanto provo ad immaginarmi come potrebbe essere l'immagine di me all'esterno e penso che sia molto buffa e goffa, anche perché non sono neanche una cieca vera, non sono credibile, quindi chissà... chissà cosa pensa la gente che mi vede. Mi faccio delle domande, sarebbe curioso capire anche le reazioni della gente ignara della reale situazione. Una giovane ragazza sorridente e a tratti agitata con una benda nera sugli occhi e un bastone da ciechi, accompagnata a braccetto, che idea dà? Mi chiedo se alla gente che crede io sia cieca davvero faccia pena vedermi così. Se così fosse è un peccato perché io sto alla grande, forse sono loro stessi a doversi guardare meglio.

Anche quando passeggiavamo lunedì io sentivo intorno a me tanta gente che camminava, correva e parlava. Cose di passaggio, sicuramente, però immagino che queste persone mi abbiano vista, nello stato in cui ero... Magari non mi ha neanche minimamente osservata nessuno, chissà! Non ne ho idea e sinceramente, personalmente, neanche mi interessa; cioè, non sapendolo non mi interessa. Quando non lo percepisci non ti dà fastidio se qualcuno ti giudica guardandoti... Questo aspetto è particolare perché ci facciamo tanti problemi, a volte, anche di come ci muoviamo, di come appariamo, di come siamo vestiti o di come sono messi i nostri capelli. Lo vediamo noi stessi, quindi lo sappiamo bene quando siamo messi proprio male; pensiamo dunque che tutti pensino questo, tutti quelli che ci vedono e ci osservano, poiché tutti ci vedono come noi vediamo noi stessi. In realtà... in realtà, boh, forse potrebbe anche essere così. Ma, anche se fosse, chi se ne frega!

Non potendo percepire eventuali reazioni, prettamente fisiche e che quindi si possono soltanto vedere, non riuscivo ad avere minimamente questa impressione; ad esempio toccandomi i capelli sentivo al tatto lo stato pietoso in cui erano e pensavo "beh, forse fanno schifo ma, in effetti, chi se ne frega". Non me li stavo guardando e, quindi, non mi stavo neanche criticando. Potendo avere solo una percezione tattile non mi davo un giudizio estetico negativo, in qualche modo.

oscureremo la sua luce. Io posso controllare, forzare, possedere *solo me stessa*; tutto il resto esiste indipendentemente dalla mia esistenza, ed ha una propria vita.

Niente e nessuno ha davvero bisogno di me. Spesso crediamo di essere indispensabili, ma forse siamo proprio noi ad aver bisogno di quell'idea.

Il bisogno si crea psicologicamente perché la relazione con cose o persone produce un certo stato di benessere a cui, a volte, pensiamo di non poter rinunciare. Non penso di dovervi rinunciare, sia ben chiaro, penso però sia necessario prima di tutto sposarsi con la nostra parte più intima, riuscendo ad entrare a stretto contatto con ciò che fa veramente parte di noi, come esseri umani e come singoli individui... Solo così potremmo riuscire a trovare la giusta armonia col prossimo ed essere un vero contributo positivo per l'umanità – altruisti nella forma più pura.

È facile dimenticarsi di questo, poiché difficile da accogliere. Ancora più facile è non accettarlo, e vivere la propria breve vita ad inseguire altro, cose o persone. Non c'è una ricetta giusta per tutti, ma se vogliamo di più dalla vita l'indicazione è semplice: dobbiamo entrare in *sintonia con noi stessi*. La genuinità in ognuno di noi viene a galla se le diamo il giusto spazio per uscire, e credo a volte basti solo sapere della sua esistenza per darle la possibilità di sbocciare in noi veramente.

Ognuno è solo e ineguagliabile.

Tutti hanno un enorme potenziale che durante la vita hanno la possibilità di esprimere.

Questa è la verità che io ho avuto modo di constatare e consolidare e che desidero mi accompagni per tutta la vita responsabile che ho intenzione di avere. Ho conosciuto persone che rispecchiano quest'idea e tantissime altre che non ne mostrano la minima sfumatura all'apparenza, ma sono convinta che chiunque, senza eccezioni, possa essere in grado di scoprire le proprie qualità innate che ancora nessuno (loro stessi per primi) gli ha dato la possibilità di tirar fuori. Ecco la prima cosa che denuncio del sistema scolastico tradizionale: non dovrebbe esistere un metodo di istruzione ed educazione (ed evoluzione) standard, *bisogna accendere l'unicità!*



Legami emotivi - Capitolo 6

Senza distrazioni la solitudine diventa palpabile.

Al buio, percepire presenze umane nelle vicinanze risulta più difficile.

Con le orecchie tese rumori definiti dichiarano la presenza di altre persone, ma è soltanto grazie al contatto fisico che è possibile realizzare di non essere singoli individui fluttuanti in una realtà puramente personale.

Spesso, però, non basta sapere di aver qualcuno vicino per non sentirsi soli.

Silenzi ingiustificati e mancate attenzioni si rivelavano spesso associati alla tecnologia. Il pensiero che quest'elemento voglia farci credere che tutto e tutti siano "connessi", riuscendo così a dividerci nella realtà, si concretizzava nella mia testa sempre più.

È da anni che non uso social network, ma so come funzionano.

Purtroppo ritengo che la loro influenza predominante sulla vita delle persone sia dannosa, poiché il modo in cui agiscono condiziona molti aspetti della nostra personalità e contribuisce ad offuscare la nostra unicità originale. Basta staccare un attimo lo sguardo dallo schermo per renderci conto di quanto siamo soli - soli perché *unici*. Col tempo ho capito, anzi, che nella vita siamo in due: noi ed il nostro corpo fisico. Il resto è tutto in movimento e riciclo continuo, fuori dalla nostra sfera di potere.

Il rapporto di coppia, ad esempio, è una delle cose più intense ed impegnative della vita, ma bisogna aprire gli occhi e comprendere che non esiste una nostra "metà della mela"; non c'è da trovare il nostro "pezzo mancante", perché entrambi yin e yang li possiamo trovare dentro noi stessi.

L'amore può creare un rapporto unico che da soli non si può creare, questo è certo, ma deve assolutamente lasciare lo spazio per camminare con le proprie gambe ed evolvere, come una pianta forte e solitaria, in tutte le direzioni che la nostra vera natura ci impone. Non possiamo prendere il controllo della vita altrui, altrimenti

Parlo di me stessa ma, ovviamente, il mancato giudizio avviene anche più nei confronti degli altri; non credo si possano fare particolari critiche estetiche su un'altra persona quando non la si può vedere, anche se la si può toccare. Tu, cieco, cosa ne sai? E poi è stupido... è stupido fare queste cose, giudicare e criticare per cose del genere.

Non so ancora cosa ne penserò poi di tutto questo, però per adesso è stato molto interessante anche questo aspetto perché è veramente diverso l'approccio che si ha e, non so, è così strano e bello...

(PAUSA BREVE)

Ieri sera, in quel locale, volevo andare in bagno da sola e, poiché neanche conoscevo il posto, ho chiesto l'indicazione della direzione da prendere. Susho non voleva che io andassi da sola e subito ha detto «ma no Cami, è pieno di tavoli...».

Con determinazione ho risposto che nel peggiore dei casi avrei chiesto a qualcuno lungo la via se mi dava una mano. Cioè, ad una cieca glielo darai un consiglio, o no? Oppure un piccolo aiuto? Se è da sola immagino di sì! Volevo provare, ero curiosa.

Sono partita dal nostro tavolo e dopo due o tre passi sono andata proprio addosso ad un tizio e, beh, mi sono messa a ridere; mi sono scusata, ovviamente, ma non me lo aspettavo per niente proprio! In quel momento è arrivato Susho che mi ha presa e portata sulla via giusta, che risultava effettivamente molto difficile perché i tavolini erano molto vicini fra loro ed era quindi un po' uno slalom; nonostante fossi portata da lui, direzionata proprio, non mancavano botte di qua e di là, sentendo che andavo addosso a qualcuno di continuo. È stato divertente, però. Io mi scusavo ma mi chiedo se anche se ne accorgessero, gli altri. Non lo so... immagino di sì? In realtà non ne ho idea ma, alla fine, quello che penso è... CHI SE NE FREGA! Perché, sì, potranno farsi due risate pure loro, oppure anche essere arrabbiati perché magari sono infastiditi o perché gli ho fatto male dandogli una bastonata sulle gambe (non credo di aver fatto proprio del male a qualcuno poiché i miei goffi movimenti erano anche molto lenti) quindi, alla fine, che cosa può succedere? Sì, può essere un po' imbarazzante... forse? Mi possono guardare male? Mi possono ridere dietro? Ma secondo me neanche... E poi, chi se ne frega! È una cosa che mi piacerebbe mantenere quando vedrò di nuovo. Farsi



scivolare addosso tutti questi possibili, neanche certi, giudizi o occhiate degli altri. Alla fine... chi se ne frega! Si vive tanto bene liberi da tutto questo che, secondo me, è un peccato perdere tempo a farsi questi problemi.

È presto per dire certe cose con certezza ma le sensazioni che sento sono fortissime... Vedremo come si svilupperà poi la cosa e se cambierò idea. Non vedo l'ora di scoprirlo.

(PAUSA LUNGA)

Il primo giorno avevo un sorriso stampato sulla faccia per tutto il tempo, ero proprio contenta. Sentivo davvero l'energia, una vibrazione, una forza, un qualcosa dentro che... è speciale. Penso che non sia solo perché io stessi vivendo il primo di una lunga serie di giorni da cieca, penso potrebbe essere veramente una bellissima sensazione per chiunque fare una giornata così, camminando di fianco a qualcuno che ti guida, per i boschi, in un bel posto, un posto profumato, tranquillo, magari vicino al mare, sentendo il suono delle onde e l'odore del mare; non poter vedere tutto questo penso sia veramente d'impatto. A volte sottovalutiamo un po' questi aspetti e quando non vedi se non provi a percepire queste cose niente ha più senso, niente ha più valore.

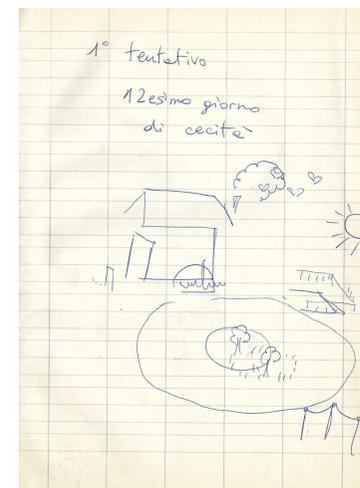
Ti viene automatico farlo. E la senti la potenza, lo senti che è bello! Anche se non vedevo niente intorno a me sentivo l'odore del bosco, sentivo proprio l'energia della natura, e... Stavo Bene. Non voglio dire che stessi meglio di quando faccio lo stesso percorso ad occhi aperti, però... era bellissimo.»

20/03/19 – terzo giorno di cecità

Prima di uscire dal treno fermo un signore mi ha chiesto se avessi bisogno di aiuto; è stato inaspettato e meraviglioso, mi ha preso per il braccio con dolcezza e mi ha aiutata a scendere e a fare i primi passi lì fuori. Non sapevo come mi sarei dovuta comportare e, mentre tutto questo stava succedendo, l'imbarazzo mi ha creato rigidità e confusione. La sua voce, però, era dolce e rassicurante. Lorenzo è comparso praticamente subito. Appena gli ho afferrato il braccio ho iniziato a stare meglio. Mi sentivo tranquilla e al sicuro.

Quel giorno io e Lorenzo siamo stati in giro fra le campagne toscane e ci siamo fermati a passeggiare nel bellissimo e verde Teatro del Silenzio, fangoso e scivoloso per la notte di pioggia. Non è stato facile camminare in quelle condizioni, ma ne è valsa la pena; anche solo ascoltando la descrizione ero in grado di amare quel luogo magico dai paesaggi fantastici, che con dita, bocca, naso e orecchie riusciva a farmi sognare un mondo parallelo.

“Non vedo l'ora di vedere!” era ciò che spesso pensavo, mentre ero immersa in luoghi e situazioni così emozionanti da farmi quasi venire la voglia di dare una sbirciata. Nello specifico in quell'occasione, a poche ore dallo sbendaggio.



Casa - primo tentativo



L'ultimo giorno di cecità, il ventunesimo, decisi di concretizzare il mio desiderio di prendere il treno da sola per andare a trovare Lorenzo.

L'idea di fare questo viaggio psicologicamente impegnativo mi spaventava ed eccitava allo stesso tempo. Volevo capire in che modo sarei riuscita a gestirlo.

Posso dire sia stata un'esperienza nella pratica semplice, ma particolare dal punto di vista personale; ho potuto constatare che, pur non sentendo la vergogna dell'apparenza, sentivo un forte imbarazzo nella possibilità di dar fastidio.

Sono abituata a cavarmela da sola, e chiedere un aiuto semplice, senza neanche capire a chi lo stessi chiedendo, mi creava disagio.

Alla prima fermata del treno mi è venuto il dubbio di dover scendere.

La voce che annuncia le stazioni in arrivo non aveva fiato. Mi sono alzata e ho sentito qualcuno passare vicino a me, o almeno era quello che mi sembrava stesse succedendo, ma non ho avuto il coraggio di chiedere niente. Avrei dovuto urlarlo, però, perché i passi erano veloci e non chiari sulla loro direzione.

Non riconoscevo chi entrava e chi usciva, ma sentivo movimento.

Se avessi chiesto non sarebbe andata tanto male, ne sono certa, ma... non ce la facevo. Io, che solitamente parlo con chiunque! Non mi faccio mai problemi di questo tipo, anzi credo sia una bellissima cosa creare un contatto verbale con gli sconosciuti, però non vedere ed essere sola in un luogo affollato (o no, ma io non potevo saperlo) mi faceva sentire *estremamente vulnerabile*.

Mi sono messa nell'atrio senza tornare a sedere, per essere pronta ad uscire al momento giusto. Sapevo a che ora sarei dovuta arrivare ma non potevo controllare l'orario, e con la mia inaffidabile percezione del tempo non sapevo dire se effettivamente fosse ancora presto. L'unica cosa che desideravo, in quel momento, era di riuscire a raggiungere la stazione giusta, e non riuscendo a cavarmela da sola ho chiamato Lorenzo che mi ha assicurato che l'avrei trovato ad aspettarmi alla stazione dopo. Solievo.

Mentre attendevo mi sono messa ad *osservare* l'interno del treno, toccando la porta e quello che avevo intorno, *vedendo* cose che non riuscivo a ricordare dalle mie immagini di quel luogo.

Ritrovarsi con una barriera laddove non c'era mai stata può essere uno shock. Sia la mente che il fisico risentono di una condizione che rilevano innaturale.

La mia curiosità, con la voglia di esplorare a fondo le cose, sarebbe potuta essere un grosso ostacolo psicologico in questa sperimentazione; invece, combinate bene con la pazienza, si è dimostrata indispensabile per poter trascendere un qualsiasi altro desiderio, più accessibile, nella realizzazione di qualcosa di più grande. *Sperimentare le mie capacità, anche in modi semplici, cresceva senza dubbio la comprensione e la stima di me stessa*. Anche, e forse anche più, quando dolore, fastidio o disagio erano coinvolti.

Entrando nella doccia lasciavo la benda fuori. Mantenevo i soliti cerotti sugli occhi, e giravo il soffione intorno alla testa evitando la parte alta del viso.

Col tempo capitarono i giorni in cui i cerotti erano sofferenti, quasi gridavano pietà, e la colla non dava più segni di vita; avevano chiaramente perso la loro funzione isolante, e la pelle coperta mi infastidiva. Ogni tanto sentivo l'esigenza di far prendere un po' d'aria fresca al contorno occhi e pulire per bene l'appiccicume persistente della colla, e in tali circostanze decidevo di staccarli per un po'.

Facevo molta attenzione a tenere sempre gli occhi chiusi senza niente a proteggerli, e rimanevo così, per almeno dieci minuti, ad un battito di ciglia dalla rottura della magia. Non dovevo avere la tentazione di aprire gli occhi neanche un minimo, neanche per una frazione di secondo.

La prima volta capitò alla fine della prima settimana e fu una prova importante. Non sapevo che ore fossero, però presumevo fosse l'ora del tramonto; ho potuto riconoscere la sensazione del sole grande e basso poiché venivo abbagliata da una luce molto forte e fastidiosa, tramite la finestra del bagno che affaccia su una meravigliosa vista sul mare nel quale il sole cade a picco. Senza coperture la mia sensibilità era tanto alta da avere la necessità di voltare la testa dall'altra parte o



di coprirmi con le mani. Vedevo rosso, un bel rosso acceso, costantemente; non ero abituata ad una luce così intensa, che attraverso i cerotti e le bende si placava.

Nonostante le svariate docce “nude”, anche nelle ore tarde che invitavano l'occhio ad aprirsi in un contesto familiare, la mia volontà era talmente forte che mi spaventava soltanto la possibilità che potesse succedere per sbaglio, involontariamente, o ancor peggio automaticamente. Che succedesse volontariamente era impossibile: sarebbe andato contro il mio ideale e non avrei mai potuto accettarlo. Mai una volta ho sollevato le palpebre scoperte, poiché la forza di volontà superava di gran lunga la casistica accidentale, però, in altri contesti, qualche piccola e lieve ombra, a volte un'idea di colore, devo ammettere di averla vista - o almeno questo è quello che percepivo in quei momenti confusi, che mi sembravano frutto dell'immaginazione. È capitato ad esempio che la mattina mi svegliassi e aprissi gli occhi intravedendo qualcosa, vagamente, un piccolo frammento di immagine sfocata, per colpa di un lembo della parte collosa che si era staccato durante la notte e che richiudevo subito in uno scatto improvviso e allarmato.

Molto spesso, dopo una sola notte di sonno, strusciando il viso sul cuscino, i cerotti iniziavano a staccarsi. Nonostante fosse il mio pensiero costante e ci tenessi sempre la benda sopra, loro non facevano altro che aprirmi un possibile varco sul mondo visivo al quale dovevo sempre fare attenzione.

Ad esser sinceri, la causa principale erano i miei maneggiamenti frequenti, in particolar modo quando la colla era attaccata sopra il sopracciglio (il modo migliore per coprire l'occhio poiché lo spessore centrale corrispondeva perfettamente con l'orbita oculare). **Il prurito mi tormentava.** A furia di strofinarmi la presa della colla sulla mia pelle iniziava a cedere, rendendo così accessibile la zona formicolante che finalmente potevo grattare con facilità e soddisfazione.

Durante l'esperienza ho capito che sarebbe stato importante prestare una preventiva attenzione anche ai dettagli tecnici dei modelli e delle marche dei cerotti, ed ho indubbiamente rivalutato questo metodo che all'apparenza mi sembrava il migliore. Sinceramente a volte mi sono anche chiesta come sarebbe stato se avessi cambiato i cerotti tutti i

fumato abbastanza da essere arrivata a percepirlo come un vero e proprio piacere occasionale.

Non saprei dire cosa mi sia successo, quel giorno. Ho pensato che fosse per il fatto che non fumavo da un po'... ma comunque non sapevo come riuscire a spiegarmi il perché di quella reazione nuova e ingiustificata.

Quando ho riprovato, è stato lo stesso.

Nelle seguenti settimane ho scoperto che con il tabacco non stavo bene, e con la sigaretta normale non provavo niente se non indifferenza.

Con calma e attenzione consapevole ad ogni piccolo gesto, così come per il cibo, possiamo comprendere la portata ed il reale valore del gusto di quello che consumiamo o facciamo, e possiamo riuscire a controllare meglio il dosaggio di cui pensiamo e sentiamo di aver bisogno. Nelle mie condizioni questa analisi veniva senz'altro agevolata.

Riflettendoci su, ho pensato possa essere in qualche modo legato anche alla psicologia animale per cui tendiamo a replicare ciò che vediamo intorno a noi. È vedendo, oppure pensando all'immagine della sigaretta, che si stimola la nostra voglia di fumare. Togliendo la vista si ottiene più controllo sui comportamenti automatizzati e, donando alla mente nuovi spunti sui quali rivolgere la nostra attenzione, probabilmente quel forte desiderio tenderà a diminuire. Potrebbe ipoteticamente essere questo un modo, quindi, per **smettere di fumare.**

Dopo l'esperienza col tabacco temevo strani effetti anche con altri tipi di assunzione, ma la curiosità sovrastava il resto (come al solito) e un paio di volte ho sperimentato anche gli effetti dell'erba. In quel caso è stato inaspettatamente molto diverso: buon sapore, buon odore, e ottima inebriatura. È andata benissimo soprattutto la prima volta, per merito dei cioccolatini che hanno assecondato la “fame chimica” e del CD “DioControDiavolo (ovvero La Girella del Guitto)” che allietava il momento con il giusto sottofondo musicale.



peraltro piuttosto vicino alla fine di una curva. Poi, senza essere sicuri, abbiamo imboccato quella stradina nel bosco.

Tanto per cominciare abbiamo dovuto scendere un altissimo gradino deforme, già pericoloso di per sé, grazie al quale mi sono sfregiata il braccio nonostante avessi provato ad aiutarmi col bastone (attrezzo lento ma utilissimo anche in posti del genere). Poi, sulla difficoltosa stradina, in discesa nel bosco, Lorenzo mi teneva vicina a sé ma un po' distrattamente non mi indicava alcuni ostacoli per me rilevanti. Seguendo un ritmo di camminata relativamente sostenuto non riuscivo ad accorgermi in tempo di cambiamenti improvvisi e rischiavo con facilità di inciampare e farmi male.

Nonostante questa premessa, alla fine dell'impegnativo percorso siamo riusciti ad arrivare sani e vittoriosi proprio dove speravo, in quel magico posticino sul mare. Si tratta di un porticciolo abbandonato riempito di scritte e graffiti, molto suggestivo.

La spiaggia è accessibile al pubblico, devi solo conoscere quell'anonimo ingresso. È anche questo che mi piace di quel posto: la tranquillità. C'eravamo soltanto io e Lorenzo, infatti, quel giorno. Un angolo di costa tutto per noi.

Abbiamo fatto un giro del posto, salendo sui muri e addirittura su una scaletta pericolante. Siamo poi andati sul moletto, stretto e alto, con un rischio di caduta niente male. A quanto pare Lorenzo aveva un po' di vertigini e gli faceva impressione guardare giù; io, invece, non potendo vedere con i miei occhi questo rischio, non percepivo alcuna paura. Sentivo con il bastone che non era molto largo, però ero ottimista e sapevo che non sarei caduta.

Ci siamo seduti con le gambe penzoloni in cima al molo e abbiamo parlato del più e del meno, fumandoci un *drum* che ho voluto provare a rollare io (con difficoltà e con un risultato estetico orribile). Fumare è stato molto strano. Per prima cosa non riuscivo ad accendere la sigaretta da sola, poiché trovavo incredibilmente difficile posizionare l'accendino nel punto giusto, ma soprattutto è stato dopo qualche tiro che ho sentito qualcosa di diverso: mi sono sentita stordita come mai era successo prima. Non mi è piaciuto niente, né l'effetto né il sapore.

Non sono mai stata una fumatrice, però durante alcuni periodi ho

giorni, e ho sempre avuto la sensazione che avrebbe fatto prevalentemente una differenza pratica, di comodità, non benefica; tutto quell'attacca e stacca non mi piaceva affatto. Sentivo chiaramente che, a lungo andare, la colla non faceva bene alla cute: stavo aggredendo una parte sottile del viso, ed estremamente sensibile. L'aria iniziava a diventare di giorno in giorno sempre più calda, non migliorando la situazione. La zona sotto l'occhio destro, in direzione tempie, dopo un paio di settimane ha svelato una fastidiosa irritazione. Non solo la pelle intorno, anche gli occhi spesso mi prudevano... così forte che avrei voluto potermeli cavare. Mi strizzavo e strofinavo sopra i cerotti come una matta, mi sembrava che si infuocassero i bulbi, mi veniva da piangere.

Una sera, mentre eravamo a tavola per cena, mi è venuto un attacco di prurito talmente forte da costringermi a correre in camera mia per mettere i cerotti nuovi. Mi sono infilata dentro il mio atipico letto sul tatami e ho aperto gli occhi nel buio totale, sgranchendomi un po' e massaggiandoli con movimenti circolari. Li ho fatti rilassare e respirare, ed ho aspettato che la crisi si calmasse. Poco dopo, avendo assistito alla preoccupante scena in cucina, è arrivata mia madre con un tubetto dotato di una piccola sfera impregnata di un liquido denso (una di quelle stregonerie per le occhiaie); girandolo intorno agli occhi e sventolandomi le mani sul viso, venivo investita da una frescura meravigliosamente rinvigorente.

In quella specifica occasione, dopo essermi sciacquata, ho aperto la seconda scatola di cerotti avendo modo di sperimentare una nuova tipologia dei miei compagni oculari, più confortevoli (poiché ampi e morbidi) ma più sottili rispetto ai precedenti. Inaspettatamente, forse anche a causa dell'aumento della mia sensibilità luminosa, attraverso palpebre, cerotti e benda nera, riuscivo a percepire alcune "scene di luce" come quelle della televisione accesa in una stanza buia.

Il lato positivo di questa nuova caratteristica era che, nel dubbio di aver premuto con automatismo l'interruttore della luce entrando in una stanza, bastava mi avvicinassi alla fonte di luce prima e dopo aver premuto l'interruttore per capire quando fosse "on", per poi spegnerla. Era davvero triste, tuttavia, accorgermi di lasciarla molto spesso accesa involontariamente – anche tutto il giorno o la notte.



Raddoppiando lo spessore della benda ho risolto quasi del tutto il problema dell'alta sensibilità luminosa, in seguito sfruttata soltanto in caso di necessità.

Nella condizione reale di cecità è molto importante qualsiasi residuo di percezione visiva, tuttavia ritenevo che in questa sperimentazione fosse un limite. Desideravo davvero non vedere niente, completamente, e nonostante io non sia riuscita a vivere questa assenza visiva totale posso dire di essere molto soddisfatta di quel che sono riuscita a ricreare. Con la costanza mi sono sentita sempre più immersa nella condizione di buio, e durante l'ultima settimana aprire gli occhi non mi dava più l'idea di riuscire a vedere l'interno dei cerotti che li coprivano, bensì avevo l'impressione di essermi abituata veramente... e "vedevo" un'oscurità che sembrava reale.

Ad essere precisi, nella seconda metà dell'esperienza ho notato due specifici e soggettivi tipi di nero: "nero nulla" e "nero nero". Percependo la profondità di nero che mi circondava senza prestarci dettagliata attenzione mi sembrava davvero di non riuscire a vedere nulla, e *il nero era come se non fosse nero*; concentrandomi e prestando attenzione, invece, muovevo i bulbi per osservare tutti i più misteriosi angoli dello strato membranoso che li copriva, e percepivo una sensazione di nero più concreta.

Tutto questo era emozionante ed allo stesso tempo impressionante, poiché mi faceva essere sempre più incerta delle buone condizioni di salute dei miei occhi. Sono addirittura arrivata quasi a sperare di intravedere qualcosa, come conferma di poterci ancora vedere davvero, ma sono rimasta sempre col dubbio... ingigantito inoltre da alcune anomalie: **i bagliori improvvisi**.

È stato fra la seconda e la terza settimana che ho iniziato ad avvertire quelle "luci", più o meno luminose, tutte sorprendentemente percepite con occhi aperti o chiusi allo stesso modo. Una luce piccola e intensa appariva e scompariva velocemente, sui lati o al centro, come fosse un segnale d'allarme; altre volte, sfumature grigiastre si muovevano in modo caotico e mi davano l'impressione di intravedere ombre oltre le bende; in altri momenti, fortunatamente ancora più rari, sfumature di un rosso acceso mi facevano temere di avere un serio problema.

Il problema principale, tuttavia, era una parte più chiara del resto della

Proprio la sera dell'ultimo giorno di cecità ho avuto la chiara sensazione della sua presenza.

Mentre mi pulivo con la carta igienica non ho avuto dubbi, non ho neanche avuto bisogno dell'aiuto di qualcuno. Mi è sembrato inconfondibile.

Sicuramente ogni donna ha le proprie caratteristiche, indipendentemente dalle disabilità, però adesso so con certezza che è possibile riconoscere il momento in cui avviene questo fenomenale evento fisiologico anche senza poterlo vedere.

ESPLORAZIONI

«Ti guardano tutti» mi diceva Lorenzo fra le nostre risate, durante i miei momenti di iperattività; ero contentissima di poter andare in giro e, soprattutto, ero contenta di passare del tempo con lui. Mi sentivo fiera di provare disinteresse per il possibile giudizio altrui. Stavo benissimo, ero *leggera* – con la testa.

Quel giorno, dopo un breve giro in città, decisi di portarlo a Calafuria in una delle mie spiagge preferite. Lorenzo vive nel cuore della Toscana e la costa non gli è molto familiare; ho dovuto io, quindi, direzionarlo con dettagliate descrizioni, fidandomi ed affidandomi alla sua guida. È stato un vero e proprio gioco di squadra.

Il posto speciale in questione non aveva una collocazione precisissima nella mia visione mentale, ero soltanto sicura che ad un certo punto, al lato della strada principale, ci saremmo imbattuti in un varco nella vegetazione non specificatamente segnalato.

Le mie indicazioni sono partite dal posto nel quale parcheggiare, per poi proseguire a piedi su quella strada principale senza marciapiede. È stata una bellissima e divertentissima esperienza; c'erano tante macchine che ci sfrecciavano vicino, le sentivo molto bene, e secondo Lorenzo tutti quelli che passavano mi stavano fissando. Con la mano alzata ed il sorriso stampato in faccia, sotto la benda nera, ho condiviso con loro la mia contentezza salutandoli con entusiasmo. Con difficoltà abbiamo attraversato la strada priva di strisce pedonali,



mi piace particolarmente), e sentivo che avrei avuto una grandissima responsabilità che non mi reputavo in grado di assumere. Una parte di me, però, ha sempre desiderato poter condividere anche più in grande questa filosofia che potrebbe far del bene anche soltanto come esperienza da ascoltare... Ebbene eccomi, a questo punto posso farlo attraverso la scrittura sicuramente in maniera più completa.



«E come facevi con il ciclo mestruale?»

Ho avuto le mestruazioni prima di iniziare il periodo della cecità, cosa che non mi dispiaceva affatto poiché non sapevo immaginarmi come sarebbe potuto essere dover affrontare quel periodo alla cieca. Durante l'ultima settimana, però, mi sono svegliata con il pensiero che potesse essere arrivato "quel giorno". Non sapendo come constatarlo ho deciso che avrei mostrato a mia madre la carta igienica usata. *"Un po' schifoso, ma sempre meglio che spargere sangue in giro!"* Purtroppo mi sono ritrovata nel momento del bisogno senza carta igienica (molte donne forse mi riusciranno a capire). Ho provato a gridare aiuto ma nessuno mi ha sentita. Come alternativa mi sono fatta una doccetta e mi sono asciugata con l'asciugamani che, prima di finire in lavatrice, dovevo capire se fosse macchiato di sangue. Mentre scendevo le scale per raggiungere mia madre avevo una mano occupata dal bastone e l'altra dall'asciugamano, così sono scivolata all'indietro, ruzzolando giù per qualche scalino. La ciabatta sinistra è volata via mentre il piede destro si è incastrato nell'altra, facendomi un po' male. Ho anche sbattuto il lato destro del corpo, ma lo shock psicologico mi ha impressionata molto più del dolore fisico. Non me lo aspettavo e non sapevo come reagire. Ho iniziato a tastare il pavimento per cercare di trovare la ciabatta dispersa, ma non sono riuscita a trovarla. Quando sono arrivati i miei genitori, dopo pochi minuti trascorsi immobile e traumatizzata per terra, ho scoperto che la ciabatta era sempre stata lì vicino. Poi sono scoppiata a piangere. In tutto ciò, non c'era ombra di sangue.



visuale che, senza una ragione, soprattutto nella zona alta del mio occhio sinistro, pulsava e "lampeggiava" - come un faro. Succedeva spesso ed era variabile, cambiava zona, velocità e intensità; non si prolungava tanto, solitamente, ma è venuta a farmi visita sempre più spesso col passare dei giorni. Quando mi succedeva la mia prima reazione era appoggiare la mano davanti agli occhi per oscurare quella fonte di luce, ma purtroppo non coprivo niente facendo così, e potevo soltanto attendere che smettesse per conto suo. A volte è stato così prepotente da essere un vero e proprio tormento, un *"tu-tu-tu-tu-tu..."* talmente prolungato da riuscire a distruggermi intere notti di sonno. Col tempo mi sono convinta fosse una reazione di difesa dell'occhio maltrattato, forzato a sottostare ad una condizione dalla quale vuole scappare, ma la spiegazione accurata più plausibile dei problemi che ho avuto, che ho compreso facendo le dovute ricerche, è che si trattasse di una sorta di **allucinazione visiva** - una falsa percezione del cervello causata da questa imposizione del "nulla", che non riuscivo a controllare (o almeno così credevo).

Col tempo ho accettato con serenità qualsiasi tipo di conseguenza: anche il rischio era parte dell'esperimento. Se vogliamo esser realisti, tutto è potenzialmente a rischio - la vita stessa lo è ogni secondo che passa. Aumentare il rischio potrebbe sembrare assurdo, ma dobbiamo ricordare che *esporci consapevolmente al rischio può aumentare la cura e l'attenzione che poniamo a ciò che desideriamo preservare*, e farci riflettere sulle incredibili doti che abbiamo.



Se lo rifarei? I primi mesi seguenti pensavo di no. Poi ho pensato che, chissà, forse un giorno sarò felice di farlo succedere di nuovo. In ogni caso una cosa è certa: non userò mai più così tanti cerotti oculari in vita mia!



4 Sensi - Capitolo 3

La conoscenza e l'evoluzione dell'uomo esistono grazie ai sensi. È grazie a loro se percepiamo, studiamo, elaboriamo, esprimiamo, comprendiamo, amiamo oppure odiamo le cose intorno a noi.

I sensi creano la realtà che ci circonda, ci fanno capire di essere reali: un corpo e una psiche in funzione, un essere umano vivo nella propria singolare identità.

I sensi danno *senso alla vita*, e sono il mezzo per arrivare alla comprensione del suo significato attraverso la ricerca del *senso profondo* di ciò che ci circonda.

«Ricordo i miei piedi nell'acqua e nella sabbia sassosa. E la sensazione del prato; la sua morbida erba mi avvolgeva gentile. Qualche insetto, sulla mia pelle, camminava o faceva una sosta prima di riprendere il volo. A faccia in giù odoravo la sabbia e l'erba umida che emanavano il profumo della Terra.»

Senza la vista avviene un'iniziale perdita di ogni certezza. Quasi non si è certi sia reale ciò che sta accadendo. Il corpo perde calibrazione; non potendolo vedere non si riesce facilmente a indirizzarlo secondo le giuste traiettorie. Con la visione abbiamo la possibilità di avere una rappresentazione della materia che si trova vicino e addirittura lontano rispetto a noi... ma senza, niente ci dà sicurezza.

Inizialmente gli altri sensi si rivelano impreparati ad affrontare la realtà senza il sostegno visivo, ma con tempo e dedizione è sicuramente possibile affinare e potenziare le proprie capacità sensoriali. Quel che è sicuro è che i sensi non si amplificano automaticamente... e ci vogliono ben più di tre settimane per riuscire a stimolare, in un modo nuovo, ciò che abbiamo sempre avuto a disposizione ma che non abbiamo mai avuto la necessità, né la voglia, di utilizzare pienamente.

Quindi no, non ho sviluppato "superpoteri" come può aver pensato qualcuno.

disposta a farmi richiamare dalla regia. Dopo aver acconsentito ed aver staccato la conversazione, il silenzio della casa ha messo in risalto il battito cardiaco che mi stava per far esplodere il petto. Ero incredula, delusa dalla mia scarsa prontezza ma emozionata al tempo stesso, perché avrei potuto avere la possibilità di trasmettere a tantissime persone questa mia attenta considerazione della vita. Subito ho pensato di registrare la futura conversazione che avrei avuto quando mi avrebbero richiamata; ci tenevo a cogliere le particolari espressioni che ne sarebbero uscite, per poterle riascoltare e poi trattenere nei miei archivi esperienziali. Alzandomi di scatto dalla poltrona senza neanche prendere il bastone, mi sono avviata verso la camera dove avevo lasciato il registratore. A causa della fretta e dell'ansia sono subito andata a sbattere violentemente contro lo spigolo di un muro - senza dubbio la botta più dolorosa di quelle tre settimane.

Rintronata e dolorante ho poggiato la mano sulla testa compromessa che tenevo china, ed ho aperto gli occhi; in quel momento, da un angolino aperto del cerotto sinistro, ho visto un pezzo del tappeto sul parquet, identificando vagamente il suo disegno geometrico in bianco e nero. Giusto un breve istante, che ricorderò per sempre.

In un attimo sono partiti i sensi di colpa: ho pensato di aver barato. La realtà è che questo tipo di problema non modifica l'esperienza. Tutto torna subito come prima ed è come se non fosse successo niente. Però... dentro di me sapevo di aver "fallito" l'assenza totale di immagini costante che mi ero preposta, e la cosa mi ha creato un forte dispiacere che fortunatamente ho presto imparato a riconoscere come superfluo ed eccessivo.

Questo piccolo angolo di immagine del pavimento è stata l'unica cosa concreta che ho visto e che, visivamente parlando, mi ha perseguitata in quelle settimane. Tutt'ora, mentre scrivo, ne ho un ricordo ancora nitido.

In ogni caso, alla fine sono riuscita a prendere quel registratore. Sono stata tutto il giorno con quell'attrezzo in una mano e il cellulare nell'altra, ma nessuno pare abbia mai richiamato.

Chissà, forse è stato meglio così; provavo disagio al solo pensiero di parlare a tante anime sconosciute attraverso una radio (che neanche



prendere il bastone mi sono alzata velocemente e sono andata di corsa verso il bagno per lavarmi le mani, con un istinto che per fortuna non ha fatto cilecca (con quella velocità se fossi andata a sbattere da qualche parte sarei stramazzata a terra e rimasta lì per ore, prima che mi trovasse qualcuno). Mentre mi lavavo le mani il cellulare ha smesso di squillare. Intanto, mentre il cervello mi pulsava dal troppo sforzo, l'audiolibro raccontava cose che non riuscivo più a contestualizzare...

Un altro pomeriggio, invece, sempre mentre ero sola in casa, la voglia di suonare mi fece accendere la radio. Capilai su RTL 102.5 che, alla fine di un brano pop abbastanza gradevole, lanciò una domanda al pubblico: «Qual'è la prima cosa che vi viene in mente appena vi svegliate la mattina?». C'era la possibilità di mandare messaggi o di chiamare un numero molto semplice.

Tastando accanto a me ho trovato il cellulare. Poiché mi stavo annoiando un po', decisi di provare a chiamare quel semplice numero che, per più volte, lo speaker ripeteva; digitare correttamente sulla tastierina del cellulare senza guardare non è immediato, ed io ci volevo provare. Intanto, però, avevo distolto l'attenzione dalla domanda in sé. Dopo un paio di squilli una voce maschile risponde «Pronto!». Con sorpresa rispondo «Pronto, chi è?». Ovviamente era RTL; mi pietrifico dal disagio.

Come se avesse fretta, l'uomo ha ripetuto velocemente la domanda per il pubblico. Io non mi ero preparata una risposta (e, pensandoci anche adesso, non credo di poter dare una risposta precisa) quindi ho iniziato a balbettare un po' e quel che mi è venuto da pensare è stata la strana sensazione di quando ci si sveglia senza vedere niente.

Alla fine, anche se non ricordo quali parole esatte io abbia usato, sono riuscita a formulare un paio di frasi dicendogli della mia particolare situazione bendata. In una maniera molto sbrigativa e superficiale gli ho spiegato in cosa consistesse e che lo stessi facendo per apprezzare il dono della vista ancora di più. Percepivo un po' di esitazione in lui. Avevo il cuore che mi batteva a mille. Ero veramente agitata; espormi in questo modo non è da me, e la situazione mi metteva davvero in soggezione.

Prima di concludere la chiamata, l'uomo mi ha chiesto se sarei stata

Nel mio caso non c'è stato nessuno sviluppo dei quattro sensi rimanenti, però mi sembrava di avere capacità percettive migliori del solito perché **mi soffermavo di più e con più attenzione** sulle cose. Senza la distrazione degli elementi visivi è inevitabile fare molto più caso alle cose "scontate", ed è bello e affascinante perché a volte ci possiamo rendere conto del valore di ciò che abbiamo sempre avuto lì, *sott'occhio*, cogliendo quelle sfumature alle quali non avevamo mai fatto caso perché prima tanto altro distoglieva la nostra attenzione.

Per riuscire ad avere un'immagine mentale il più possibile vicina alla realtà viva a cui eravamo abituati tendiamo automaticamente a sfruttare questi quattro sensi al massimo. Il corpo e la mente lavorano distribuendo le energie in angoli assopiti del sistema, facendo sì che si risvegli muscolarmente, oltre che spiritualmente, qualcosa dentro di noi.

Ogni singolo senso ha la sua ragione di esistere (*ogni senso ha senso!*) ed è formidabile.



energia dalla terra ed altre energie



TATTO

Tanto sottovalutato quanto fondamentale è il tatto, il senso che ci fa essere *umani*.

Con tatto si intende la sensazione che avviene esternamente col contatto diretto della pelle, tramite la quale percepiamo forma, temperatura, consistenza, peso e pressione dei corpi. Ma non solo! La percezione tattile è una delle sensazioni più importanti e rappresentative della vita poiché è quella *collegata ai sentimenti*. È ciò che ci permette di provare le emozioni.

Oltre ad essere responsabile del dolore e del piacere fisico, il contatto tattile avviene internamente nella percezione di sensazioni ed emozioni che, come si suol dire, "ci toccano". Il cervello crea la condizione, ma la vera percezione avviene all'interno del nostro corpo, sviluppandosi in zone diverse e creando stati fisici spesso molto comuni (vampata di calore, tremore, irrigidimento degli arti, pelle d'oca, guance rosse di imbarazzo, etc).

Durante la cecità ho avuto un bellissimo rapporto con il tatto, sia esterno che interno.

Ogni singolo giorno entravo in contatto con cose che per tutta la vita avevo toccato, sulle quali non mi ero mai soffermata per così tanto tempo e con così tanta intenzione. Toccavo come per la prima volta. Molto spesso venivo distintamente toccata anche internamente, poiché l'assenza di visuale creava una condizione costante nella quale riuscivo a percepire ogni più piccolo movimento del cuore e della mente, volontario e involontario. Sentivo le mie emozioni, con le connessioni tattili correlate, amplificate, distinguibili, nel bene e nel male.

Senza la vista il tatto è senza alcun dubbio il mezzo più efficace, nell'immediato, per orientarsi e capire la fisicità delle cose che ci circondano, oggetti, cibi, luoghi e persone.

È stato per me indispensabile utilizzare questo senso non solo per *vivere* (godersi la vita), ma anche per *sopravvivere* (rimanere in vita).

proprio e, imbarazzatissima, mi sono scusata soprattutto per il fatto che in quel momento mi sentissi smarrita e impreparata. Il tutto con la musica alta, che ci obbligava quasi a gridare. Non avevo mai conosciuto o visto quest'uomo, e neanche sapevo se gli fosse stato detto di questa mia condizione. Insomma, mi è venuta molta agitazione. Sono scesa dall'ellittica fisicamente stanca e mentalmente stordita dalla musica. L'ansia e la fretta mi hanno causato una perdita di equilibrio: ho dato prima una botta alla portafinestra nel tentativo di entrare in casa, poi un'altra sull'arco che si trova dentro per evitare di andare addosso al pianoforte.

Speravo che quell'uomo non fosse rimasto lì, mentre camminavo e sbattevo in giro come un'ubriacona, ma questo mi piace non saperlo.

Diverse volte ho avuto questo genere di "panico", nel ripensarci quasi divertente.

Un giorno in cui ero sola in casa decisi di portarmi la cena dove mi mettevo sempre ad ascoltare l'audiolibro. Era rimasta un po' di pasta alle zucchine del pranzo e un pezzo di bistecca, che sarebbe bastato riscaldarsi al microonde.

Dopo essermi messa comoda ho attaccato l'audiolibro, e mi sono messa a mangiare (con le mani come piace a me). La bistecca era buona ed untissima, e mangiarla con le mani era una gran soddisfazione. Il grasso colava sul piatto, facendomi tenere un ritmo piuttosto lento per evitare di sporcare il divano sul quale ero seduta, nella stanza a fianco a quella del computer, dal quale usciva la calda voce del narratore.

Ero alle prese con la pulizia accurata dell'osso quando, improvvisamente, ad un altissimo volume, è squillato il cellulare che neanche sapevo esattamente dove fosse. Dopo essere saltata dalla paura, ho avuto un attimo di panico; l'audiolibro continuava a parlare, il cellulare suonava ed io avevo le mani e la faccia piene di grasso... ed in tutto questo, ero cieca.

In quel preciso istante mi sono bloccata, non riuscivo concentrarmi neanche su una delle cose in azione. Dopo alcuni secondi che ho passato immobile, con l'osso in mano, ho velocemente analizzato la situazione per decidere l'ordine migliore in cui fare le cose: senza



Niente di straordinario, direte voi, ma come ben sappiamo tutto è relativo e vi assicuro che per me questo è stato un passo enorme verso una maggiore coscienza dei miei ritmi biologici e delle richieste del mio fisico.

Questo aerobico attrezzo, che da anni prendeva polvere nella piccola palestra in taverna, lo avevamo messo sulla veranda prima del mio buio e, nonostante sapessi bene dove fosse, dopo essere uscita dalla portafinestra sul retro e aver sceso due scalini, dovevo fare un po' di passi *alla cieca* prima di arrivarci, sbattendo spesso fra sedie e tavoli che non riuscivo mai mentalmente a localizzare. Puntualmente un sottofondo musicale dal salone mi accompagnava lì fuori, un CD selezionato casualmente fra la vastissima scelta sugli scaffali della libreria.

Poggiavo il bastone per terra a fianco all'ellittica e contavo un certo numero di canzoni in base al tempo che avrei voluto passare a pedalare. In ogni caso mi sarei iniziata a stancare dopo una mezz'ora, che era anche il mio obiettivo giornaliero. Alla fine sentivo quasi sempre giramenti di testa e problemi di equilibrio, e a volte anche trovare il bastone per terra poteva essere alquanto difficile.

Durante un caldo pomeriggio mi sono messa sulla veranda a fare esercizio. Mentre ero in movimento sono passati i miei genitori, che stavano per uscire, affidandomi velocemente il compito di aprire il cancello ai due operai che stavano ancora lavorando in giardino. Avevo messo allo stereo il secondo CD dell'album "The very best of Elton John", un vecchio amore che ho avuto l'occasione di ritrovare pescando ciecamente nella pila della musica. Rigorosamente ad un altissimo volume, poiché volevo che il suono mi entrasse nelle ossa in movimento.

Mentre energicamente dondolavo sull'attrezzo, totalmente immersa nella musica di quell'artista stravagante che mi caricava di emozioni e ricordi, è comparso all'improvviso uno degli operai davanti a me dicendomi di aver provato, senza successo, a citofonare per farsi aprire. Con la musica alta non avevo sentito niente. Non pensavo che mi avrebbero chiamata dopo così poco tempo (sarà forse stata la mia percezione del tempo ad avermi ingannata?), non me lo aspettavo

Schemi tattili

Nel buio della cecità non è affatto scontato riuscire in alcune azioni basilari, nonostante la loro semplicità.

«Sta' seduta, li facciamo tagliare a papà i pomodori»

«No mamma, li taglio io, voglio provare!»

Seguendo uno schema preciso di pensieri e azioni, tagliare i pomodori a dadini risultava piuttosto semplice e divertente; malgrado il risultato incerto e impreciso ho potuto dare un contributo pratico (anche se minimo) ed ero fiera di me. Quel giorno è stato un grande giorno perché ho tagliato due pomodori, incredibile la vita, no?

Per arrivare ad un'autonomia in cucina con una disabilità così forte deve passare molto più tempo di quello che ho sperimentato io, ammesso di riuscirci, tuttavia ho sempre sperato che prima o poi sarei riuscita a cucinare autonomamente almeno una cosina semplice. La speranza non basta, e rimandare è sconveniente, ed io non ce l'ho mai fatta. La verità è che non ci ho mai provato sul serio perché *credevo di non poterci riuscire*. La paura decideva per me, ero convinta mi sarei ustionata o avrei spaccato qualcosa. Fornelli e liquidi bollenti potevano essere davvero rischiosi e, nonostante tutta la mia pazienza, non mi sentivo in grado di farmi neanche un piatto di pasta da sola. Una sera ho voluto provare ad aprire due uova da cuocere al tegamino, ma ho dovuto aiutarmi mio padre poiché a quanto pare stavo "mirando" nel punto sbagliato. Il massimo che sono riuscita a fare da sola è stato scaldare nel microonde un pasto già preparato (conoscevo il tasto giusto altrimenti l'avrei mangiato freddo).

Apparecchiare la tavola, invece, fin da subito non è stato un problema. Sapendo benissimo dove trovare piatti, posate e tutto il resto, è semplicemente bastato toccarsi intorno, toccare tutte le cose, ed essere schematici. È una questione di *schema mentale*, come per il taglio dei pomodori; è necessario averlo per non far disastri e soprattutto per non impazzire. Creare nel cervello una griglia per fare le cose con tranquillità e sicurezza, e nel caso della tavola per riuscire a collocare le cose nella posizione giusta.

Il processo è, tuttavia, come è possibile immaginare, molto lento. Quasi qualsiasi cosa viene fatta con una lentezza fuori dal comune, a causa



dell'assenza di un metro di giudizio visivo con il quale, ad esempio, è possibile fare un calcolo delle distanze. Molto semplicemente non siamo abituati ad usare gli altri sensi per fare la maggior parte delle nostre attività quotidiane.

Questa lentezza l'ho sperimentata anche dovendo distribuire nei cassette giusti i vestiti puliti impilati in camera mia. Toccandoli solo superficialmente non riuscivo a categorizzare praticamente nessun capo, neanche riconoscevo una t-shirt da una maglietta a maniche lunghe, e anche essere sicura dei pantaloni non era facile; li ho dovuti aprire e poi ripiegare, tutti, e ho impiegato più di mezz'ora per fare un lavoro che con la percezione visiva sarebbe durato un minuto al più. Tantissimo tempo passava anche quando trovavo un oggetto interessante che volevo *vedere con le dita*, immergendomi in quel contatto, cercando ogni più piccolo dettaglio o difetto che ero convinta mi avrebbe fatto rivedere l'oggetto in questione con emozione ed intimità al mio *risveglio visivo*. Portavo nel cuore oggetti che ormai conoscevo a memoria dopo averli scoperti nei loro minimi dettagli, sentendoci scorrere sopra i polpastrelli di tutte e dieci le dita: le venature e le ammaccature della nuova chitarra vintage di Grano, il metallo corrosivo della scultura di Gesù in croce trovata da Silvio tanti anni fa nel mare...

Nella mia mente tutto aveva un senso, ed una forma. Il *mio* senso e la *mia* forma.



Sebbene di questi tempi gli strumenti dedicati ai non vedenti siano prevalentemente tecnologici, il linguaggio Braille rimane il modo più funzionale per leggere e scrivere senza l'uso della vista. Si tratta di un sistema tattile a rilievo, 64 combinazioni di simboli formati da un massimo di sei punti, in grado di codificare praticamente tutti gli alfabeti conosciuti dall'uomo, tutti i sistemi di annotazione scientifica, musicale, ecc.

A dispetto di tutte le attrezzature tecnologiche, per le quali non provavo alcun interesse (come è di mio stile), durante la seconda settimana ho iniziato a sentire il forte desiderio di imparare le basi di

alla meraviglia di come *la percezione delle cose cambi le nostre convinzioni*.



Dopo la cena al *Piccolo Birrificio Clandestino*, la seconda sera, appena siamo arrivati alla macchina di Susho per tornare a casa ho avvertito la presenza dell'auto e il suono del telecomando che l'apriva.

Mi viene cortesemente aperto lo sportello ed io faccio per entrare. Non so il perché ma immaginavo istintivamente che la macchina fosse parcheggiata nel verso opposto a quello che, con gran stupore ed imbarazzo, ho realizzato poco dopo. È stato stranissimo... stavo praticamente per mettermi a sedere dove c'è il parabrezza.

Tutti a ridere, ovviamente.

Per riscattarmi, arrivati davanti casa sono andata da sola ad aprire il cancello con la chiave. Con soddisfazione ci sono riuscita al secondo tentativo.

ALLARMI ROSSI

Nonostante io non sia mai stata sportiva (mai davvero appassionata a qualche disciplina al di fuori del camminare), trovo che sia un ottimo regalo al fisico fare un po' di sano esercizio costante.

Però, si sa, la costanza nelle cose non è per tutti.

Dopo svariati tentativi nella mia vita di ottenere un ritmo sano, con pratiche di attività fisica semplici e brevi, sono riuscita ad attivare una **routine di salute** quotidiana per la prima volta soltanto durante la cecità, riuscendo a fare una mezz'oretta di esercizi sull'ellittica quasi tutti i giorni. Tornata vedente, poi, mi sono dimenticata di tutti quei buoni propositi ginnici che a quanto pare davvero non fanno parte del mio stile di vita, almeno finora. Durante queste settimane credo di esserci riuscita principalmente per la grande disponibilità di tempo "vuoto" che avevo, ma è ovviamente anche per una scelta ponderata e voluta.



immense potenzialità dell'udito nell'orientamento: quest'uomo, completamente cieco, grazie al processo di ecolocalizzazione è in grado "vedere" gli oggetti soltanto ascoltando il rimbalzo degli schiocchi che produce lui stesso con la bocca, e addirittura riesce ad andare in giro in bicicletta da solo! Senza allenamento non è neanche così immediato ascoltare il rumore del traffico, come fanno la maggior parte dei ciechi, per prendere la giusta angolazione e camminare dritto - provare per credere (fate attenzione però!) - ma secondo Daniel chiunque è in grado di imparare queste tecniche.

Durante le mie girovaghe casalinghe poteva darmi un'indicazione uditiva solo il cinguettio degli uccelli dalla finestra aperta, e chiaramente non mi bastava per capire dove andare. Diciamoci la verità: con il tatto non c'è sfida. Il bastone aiuta tantissimo, ma l'elemento indispensabile da usare sempre sono le mani, per toccare e riconoscere al meglio gli elementi identificativi dei vari luoghi. A volte mi sentivo intrepida abbastanza da spostarmi per alcuni tratti senza il bastone, che lasciavo dove sapevo sarei tornata presto a riprenderlo, percorrendo così intere pareti con le mani ed intercettando possibili ostacoli bassi con i piedi.

Andare da sola sulla grande terrazza appena fuori casa è stato impressionante; le dimensioni le avevo abbastanza chiare in mente, tuttavia non sono affatto riuscita ad orientarmi come speravo. Inizialmente non mi importava dove fossi esattamente, camminavo senza meta portando le braccia al cielo, facendo lunghi e profondi respiri di quell'aria che mi faceva dedurre fosse una bellissima giornata primaverile. In seguito, la mia passeggiata sulla terrazza avrebbe dovuto, nella mia testa, intercettare la ringhiera in alcuni punti precisi.

Dopo un po' mi sono ritrovata ad essere completamente persa, disorientata in un posto semplice che pensavo di conoscere e riconoscere anche ad occhi chiusi. Non davo per scontato di poterci scorrazzare come se niente fosse, ma neanche credevo mi sarei ritrovata dalla parte praticamente opposta a quella in cui pensavo di essere!

Non sapevo come spiegarmelo, ma lo sconcerto ha presto dato spazio

questo affascinante linguaggio. Quasi come se ne sentissi il bisogno. Non essendo in possesso di alcun materiale adatto, ho chiesto aiuto al mio amico Grano. Insieme siamo andati in giro per tutte le librerie del centro città alla ricerca di qualcosa che potesse fare al caso mio, ma purtroppo abbiamo trovato soltanto una totale impreparazione sul tema - cosa che mi ha fatto alquanto dispiacere poiché sinonimo di ignoranza o noncuranza nei confronti di questo tipo di necessità. Speravo che almeno l'ultima settimana sarei riuscita a mettermi a sperimentare i polpastrelli col braille, quindi ho chiesto ai miei genitori di acquistarmi online un libro che servisse appositamente per imparare. Solo al suo arrivo, però, abbiamo scoperto che era interamente teorico e che, paradossalmente, non mostrava neanche un simbolo da toccare sulla carta di quelle pagine. Così la mia speranza di imparare è stata messa da parte fin quando non ho avuto la possibilità di poter leggere con gli occhi di cosa si trattasse.

A distanza di tempo ritengo che fare questo tipo di esercizio tattile, in un contesto adatto come quello che ho vissuto io, sarebbe stato intenso ed estremamente educativo anche solo per un giorno... per capire quanto potesse essere semplice, oppure no, comprendere un complesso linguaggio senza conoscerne l'aspetto, sfruttando una maggiore concentrazione e *toccando con consapevolezza*.



Durante una sessione di meditazione in gruppo abbiamo provato a richiamare ogni singolo chakra, visualizzandolo precisamente in ogni punto del corpo, utilizzando sonorità personali. Molto più del solito mi sembrava di sentir chiaramente vibrare e risuonare dentro tutto quel che il maestro cercava di farci percepire, con la sua voce calda e gentile. Sentivo il contatto vero con il mio corpo energetico.

Intonando le note giuste il corpo si accende, e tutto intorno scompaiono le barriere per dare spazio ai raggi di luce.



PERCEZIONI SAPORIFERE, TATTILI E AROMATICHE VALUTATE CON **GUSTO** E **OLFATTO**

È spettacolare cosa si può capire grazie a questi sensi, presenti fin da prima di uscir fuori dalla pancia della mamma.

Gusto e olfatto sono profondamente legati fra loro: il segnale di uno attiva anche l'altro. L'olfatto può influenzare il gusto quando, ad esempio, siamo molto raffreddati, ed anche parlando di odori possiamo renderci conto della connessione che creiamo spesso con la percezione gustativa.

Con queste capacità possiamo riuscire ad identificare ciò che ci piace davvero, e ci fa bene, tanto quanto ciò che è meglio non assumere perché nocivo per la nostra salute. Ma ormai, si sa, è più per provare piacere che utilizziamo consapevolmente questi utilissimi sensi.

Alla presenza di un odore definito parti del cervello che controllano le emozioni si attivano, ed anche un semplice aroma può influenzare in modo subliminale il nostro comportamento, può ricordarci luoghi, cibi, situazioni, persone, o può stimolare sensazioni ed emozioni.

Entrambi olfatto e gusto sono connessi alla memoria, ai ricordi, all'istinto di sopravvivenza, alla sessualità e alle emozioni; utilizzandoli al meglio potremmo imparare molto, sia di noi stessi che del mondo circostante, e potremmo migliorare la qualità della nostra vita.

Quando pensiamo al cibo ci viene in mente una bell'immagine invitante, ma i sensi che predominano quando mangiamo, anche quando lo facciamo meccanicamente, sono gusto, olfatto e tatto (sono le sensazioni tattili a creare la combinazione che serve per darci un'idea precisa di ciò che mettiamo in bocca).

Mangiare facendo attenzione ai particolari derivati dall'analisi di questi sensi rende molto più completa l'esperienza di un pasto che, oltre a sfamarci per necessità, può essere una vera e propria terapia per mente e corpo.

(Dis)Avventure - Capitolo 5

In questo capitolo non parlerò di avventure finite male, bensì di situazioni che, anche nella loro semplicità, o inutilità, ho vissuto molto intensamente.

Di qualsiasi avventura si tratti ci vuole tanta, davvero tanta, **pazienza**; è la cosa che viene messa più a dura prova durante questo percorso. *È molto facile perdere la pazienza quando si è consapevoli di avere una via di fuga.*

ORIENTAMENTO

Spesso sbattevo contro porte, mobili, muri, inciampavo su gradini, tappeti, oggetti inaspettati, ma bastava tenere un ritmo lento per non rischiare di farmi veramente male.

Una forma alternativa di orientamento, basata sui sensi rimanenti, veniva alimentata dalle informazioni sensoriali che spesso si stampavano a carattere indelebile nella memoria. È tuttavia facile disorientarsi e non ricordarsi di posti dove si è già passati varie volte. Inizialmente l'immagine dei luoghi conosciuti ci permette di camminare con sufficiente disinvoltura attraverso la memoria visiva. Poi, col passare dei giorni, si offusca dando spazio all'*incertezza*, ed è allora che iniziamo a costruire il nostro percorso principalmente con l'ausilio degli altri sensi. Quindi, a differenza di quello che si potrebbe pensare, *girare per casa mia era più semplice durante i primi giorni di cecità*. Eliminando completamente la vista ho avuto la sensazione che, a lungo termine, sarebbe più facile imparare ad orientarsi con gli altri quattro sensi in luoghi sconosciuti piuttosto che in quelli conosciuti; quel che facciamo inevitabilmente è provare a confrontare le sensazioni con le immagini di ricordo, che spesso, però, non combaciano e ci confondono.

Orientarsi non è scontato, e senza appigli visivi è molto facile rendersene conto.

Ci sono esempi viventi, come Daniel Kish, che ci fanno comprendere le





Notizie dalla televisione, conversazioni di gente sconosciuta in lontananza... Tutto rimaneva lì per un po', nella mia mente, e veniva dipinto da colori ed espressioni a volte fin troppo reali.

Le mie emozioni e fantasticherie senza vista venivano continuamente alimentate da tutto ciò che captavo fuori di me.

A tal proposito è d'obbligo citare l'incontro con Silvio, una persona veramente speciale incontrata un pomeriggio mentre passeggiavo nel centro di Livorno con Grano. Silvio è un abitante della strada che, a detta sua, avevo già conosciuto tempo addietro (purtroppo, non potendolo vedere, non sono riuscita a contestualizzarlo e a ricordarmi dove e quando fosse successo). Una bella energia circolava fra noi. Quando ci siamo fermati davanti a lui stava cambiando le corde della chitarra che strimpellava sul ciglio di una grande strada pedonale, probabilmente seduto per terra di fianco allo zaino che porta sempre con sé. Abbiamo avuto una bella conversazione che abbiamo ripreso la sera stessa a casa di Grano, che ha accolto tutti per cena.

Quest'uomo, i suoi racconti, la sua curiosa vita, il tocco del suo dito sul mio terzo occhio, la poesia che mi ha dedicato... Tutto creava una sagoma di luce e ombra nella mia mente. Tutto contribuiva a stimolare qualsiasi mio senso e la mia immaginazione.

Chissà quale sarà il processo mentale che ci fa immaginare certe cose. Chissà perché una certa Gemma, con la quale ho scambiato giusto due frasi, mi appariva in testa bionda, liscia e con dei grandi orecchini rosa. Chissà perché nel mio cervello gli orecchini rosa le si addicevano. Per ciò che diceva? Per il tono della sua voce? Per l'energia che emanava? Per connessioni che creavo involontariamente con suoni o sensazioni passate? «Mai comprerei degli orecchini rosa», mi ha detto lei. E neanche era bionda.

Il rituale di piacere e guarigione del cibo

Durante il periodo di cecità le mie sperimentazioni culinarie mi hanno stupita ed entusiasmata continuamente. La cosa più bella di tutto questo è la considerazione che ho iniziato ad avere del cibo, che già rispettava ma che adesso quasi venero.

Non a caso si dice che il cibo è vita, e che noi siamo ciò che mangiamo. Se abbiamo rispetto di noi stessi dobbiamo avere rispetto anche del cibo; ciò significa non solo non buttare gli avanzi, ma anche prendersi cura della terra sulla quale camminiamo che è quella da cui nasce e cresce quel che arriva sulle nostre tavole.

Nella mia sperimentazione ho avuto modo di notare quanto la semplicità e la genuinità siano le caratteristiche giuste per provare *il piacere nel mangiare*. Per tutta la vita ricorderò un comunissimo carciofo bollito che mi ha fatto godere di un piacere intenso ad ogni singola foglia che tenevo fra i denti e assaporavo lentamente. Parecchie cose hanno avuto su di me un impatto strepitoso e quasi commovente, soprattutto grazie all'*effetto sorpresa* - quando non si sa cosa si sta per mangiare (come mi è successo quella volta che Susho, senza dirmi cosa fosse, mi ha messo in bocca un pezzo di brie, in quel contesto dichiarata come una delle cose più buone che abbia mai mangiato), o quando non ci si aspetta che un alimento sia di tale bontà (come lo è stato con quel carciofo bollito).

Ho compreso sapori e odori che non avevo mai notato, e ho realizzato che molte cose le mangiavo per inerzia o per l'estetica ai miei occhi attraente. Senza distrazioni mi concentravo su ciò che avevo in bocca e lo giudicavo per quello che era davvero e non per quello che, involontariamente, avevo sempre pensato che fosse.

In ogni caso ad ogni pasto ho apprezzato sempre il primo assaggio, sentendolo esplodere in bocca e poi scendere giù a riempire lo stomaco vuoto che sembrava mi parlasse (quel chiacchierone mi tormentava tutto il giorno con movimenti e versi strani e divertenti che prima non ero mai riuscita a sentire così tanto bene, e non potete immaginare che conversazioni dopo un bel piatto di fagioli!).

Ho sentito odori inaspettati di tutti i tipi, alcuni talmente buoni da avermi fatto vagare con la fantasia, trasportata fra le viuzze di un



tipico borgo toscano, o in qualche paese straniero.

Un giorno, ad esempio, mangiando un semplice uovo fritto con melanzane e pomodoro, mi sono come materializzata nella cucina della mia nonna materna, a Napoli; mi sembrava di essere proprio lì, poiché quel forte odore mi ricordava le buonissime penne al pomodoro che cucina sempre quando la vado a trovare.

Utilizzando questi sensi con attenzione, ed avendo una tavola nera sulla quale disegnare qualsiasi immagine di ricordo, con la cecità diventava molto frequente collegare sapori ed odori ad immagini fantasiose o ripescate negli archivi della memoria, rivivendo momenti passati; a volte i ricordi erano apparentemente disconnessi con ciò che stavo percependo, ma spesso erano chiaramente legati al cibo.

Le degustazioni erano sicuramente le cose più interessanti e curiose da fare, poiché dedicate nello specifico alla percezione dei vari differenti prodotti della stessa categoria. L'unica cosa negativa durante le mie deliziose sperimentazioni di formaggi e mieli era il frequente bisogno di aiuto, di cui necessitavo per dare un senso a quello che stavo provando.

Grazie alle svariate attenzioni estetiche che caratterizzano la cucina di mia madre, i nostri piatti erano spesso riempiti da composizioni divertenti e variegata - «Peccato non puoi vederlo, è tutto colorato!», ma stranamente a me non interessava.

Nonostante mi venisse descritto quello che c'era in quei piatti, era per me quasi inevitabile non riuscire a seguire l'ordine indicato e fare confusione mischiando tutto insieme. In ogni caso avrei preferito semplicemente mangiare con le mani come piace a me (ma non ai miei genitori); capitava addirittura che mi portassi alla bocca la forchetta o il cucchiaino senza niente sopra (o con un solo ridicolo chicco di riso), era imbarazzante - solo le prime volte riuscivo a riderci sopra, poi è diventato frustrante. L'azione era comunque sempre molto lenta, per non parlare del brodo col cucchiaino... infinito!

A volte, fortunatamente, utilizzare le posate era proprio impossibile. Quelli erano gli unici casi in cui, usando le mani, la mia velocità si bilanciava un po' di più con quella degli altri.

Con la lentezza il tempo passa... e sembra anche di mangiare di più. Togliendo più distrazioni possibili, e concentrandosi sui gesti, sul

Credo di essere come uno di quei personaggi dei film horror che sente uno strano rumore in cantina e va lì a controllare (solo se sono di buon umore, però!); voglio capire cosa succede, ma soprattutto ho intenzione di constatare la realtà che, a differenza dei film, nella maggior parte dei casi si rivela innocua.

Bendata, però, mi sentivo impotente: era inutile inseguire quello strano e tenebroso rumore, perché con alte probabilità non sarei riuscita a capire cosa fosse a provocarlo senza utilizzare la vista.

Per ore ed ore rimanevo spesso immobile, cercando di comprendere quel suono simile ad un passo felpato o ad una forzatura della serratura, e cercavo di convincermi che il ripetitivo ed inquieto cigolio delle finestre fosse dovuto solamente al vento.

Col tempo ho iniziato ad accettare la mia condizione di inferiorità su eventi esterni e, con rassegnazione, ad accettare le conseguenze di qualsiasi cosa. Questo mi ha portata a percepire la situazione con più serenità e, a tratti, con comicità.

Si vede meno il "pericolo", e non è così male come può sembrare.



4/04/19

4/4 come in musica.

Il tempo lo teneva il ticchettio della pioggia sui vetri.

Però ho avuto un po' paura in questa casa da sola.



era troppo forte.

La sensazione che mi lasciavano questi sogni sembrava reale, come se l'avessi fatto davvero.

Al mio risveglio rimanevo col dubbio finché non mi chiedevo “sono effettivamente andata in un posto così?”, “è veramente accaduto?”, ed essendo la risposta negativa mi rendevo conto che era stato solo un sogno, e mi tranquillizzavo con stupore.



C'era aria di chiuso nel mio ambiente che, rappresentando la mia situazione, aveva ante e finestre sempre sbarrate. Nei momenti solitari in quella grande casa, però, mi chiedevo se avrei dovuto avere paura.

Aver **paura del buio** è avere paura dell'ignoto, di ciò che non si vede, appesantito poi dalla differenza drastica visiva di un ambiente prima illuminato e poi avvolto nell'oscurità. La cosa che fa più paura, però, non è non vedere niente... ma intravedere nel buio. Ombre che assumono forme vive, create da luci che penetrano quel fitto nero.

Anche solo con la lieve luce della luna, che fuori illumina la notte, riusciamo a vedere qualcosa nel buio: anche quel grande armadio semiaperto, dove probabilmente si nasconde il mostro cattivo. Anche se gli altri ce lo dicono, e noi grandicelli ce ne rendiamo bene conto, nel momento di inquietudine non riusciamo a sentirci sicuri; è una paura infondata, però non è così banale dal momento che ci impedisce di passare una serena notte di sonno. Qui non si parla di sogni paurosi (incubi), qui si parla di una realtà che ci paralizza mettendoci in uno stato di tensione prolungato.

Durante quei miei momenti di dormiveglia, un paio di volte mi sono spaventata davvero tanto. Se l'uomo nero fosse venuto a prendermi non avrei potuto vederlo e non mi sarei potuta facilmente difendere, e questa evidenza mi turbava.

Non vedere è non sapere? Beh, se bendarsi o mettersi sotto le coperte non serve ad alleviare la paura significa che non abbiamo paura del buio: abbiamo **paura dei suoni**. Forse è questa la caratteristica più determinante nella paura, per la maggior parte di noi – non a caso ci tappiamo le orecchie per evitare di saltare dalla paura.

contatto e sull'assorbimento del cibo, è possibile creare una combinazione che dovrebbe, teoricamente, far mangiare meno.

Il piatto pieno equivale, più o meno, ad una porzione standard; se è questo il modo in cui siamo stati abituati a mangiare, probabilmente tenderemo a svuotarlo anche senza sentirne il reale stimolo. Senza vedere la porzione, però, si potrebbe iniziare a sentirsi “pieni” al punto giusto anche prima di finire! Secondo quest'idea, riempiendo il piatto di un cieco (ignaro del trucco) solo per metà potremmo dare l'illusione della porzione completa per riempire psicologicamente la pancia tanto quanto con il piatto pieno.

Chi mi conosce sa che non mi tiro indietro di fronte al cibo (soprattutto quando si tratta degli avanzi che non posso sopportare vengano buttati), ma attraverso la cecità mi sono resa conto di poter star bene mangiando quel che io definisco poco senza desiderare più di quello di cui io abbia bisogno. Grazie alla mancanza di attaccamento visivo verso i cibi più belli che buoni, a volte addirittura dannosi, ho evitato molte cose a cuor leggero, e neanche ho avuto problemi nel rinunciare alla scarpetta (pulire il sugo col pane) e ai dessert superflui.

Ho considerato molti aspetti e ho riflettuto sul fatto che potrebbe essere stato il mio stato di profonda immedesimazione, o forse la mia staticità, a creare le condizioni ottimali per una connessione intensa col cibo che, lentamente, assumevo senza troppi pensieri estranei. Tuttavia continuo a sostenere la mia teoria secondo cui mangiare senza vedere possa servire per **capire la propria richiesta di alimentazione**, e magari riuscire così anche a dimagrire un po', senza rinunciare a niente ma piuttosto rispettando i propri reali bisogni.

A mio parere, anche chi ha **paranoie alimentari** potrebbe trarne beneficio – sempre che il cibo sgradito venga camuffato a dovere. Ciò che controlla la fobia è il nostro cervello, abituato a riconoscere con la vista le cose che ormai abbiamo (involontariamente o no) deciso di non sopportare; ingannando la mente, grazie al giusto utilizzo degli altri sensi, è possibile riuscire ad attenuare problemi, superare blocchi alimentari e, forse, anche traumi.



U D I T O

La caratteristica sorprendente dell'udito è la capacità di essere sempre operativo, sempre all'erta.

Melodie, ritmi, timbri, toni – l'orecchio riesce a captare tantissimi elementi, collegati soggettivamente ad umore, cultura, condizioni fisiche, personalità, e tanto altro. È avendo la fortuna di recepire i suoni che siamo in grado di comunicare verbalmente e musicalmente, ed è sempre grazie a questo che possiamo percepire il più lieve movimento, il fruscio del vento, il suono del respiro... e siamo in grado di dare una definizione sonora anche al completo silenzio.

Per me esiste una chiara distinzione fra sentire ed ascoltare, analoga a quella tra vedere e guardare: sentire è *percepire* il suono, ascoltare è *analizzarlo*.

Con la cecità iniziamo inevitabilmente ad ascoltare, e diventa più facile renderci conto di suoni che non avevamo mai notato prima, ai quali non avevamo mai dato importanza, che potrebbero invece rivelarsi molto significativi per la qualità della nostra vita poiché il nostro corpo li assorbe e li rielabora in emozioni e stati d'animo, come la calma o lo stress. Gli apparecchi elettronici sono la maggior fonte di suono non consapevolmente percepito, però sono anche tante altre le cose che potremmo scoprire di avere sempre intorno se solo prestassimo dedicata ed accurata attenzione.

Durante questo periodo ho osservato più che mai la mia capacità di comprendere e memorizzare i suoni. Mi sono resa conto che la recezione sonora influisce sul modo in cui entriamo in contatto fra noi, e che l'umore influenza quel che sentiamo; ho analizzato le grandi potenzialità dell'*ascolto* ed il coinvolgimento indiretto degli altri sensi durante un approccio uditivo, ho compreso sulla mia pelle la potenza concreta dei suoni, anche quelli più semplici, donandogli una forma, un colore, un'emozione, una temperatura e una densità, ed ho imparato ad accogliere con spontaneità le immagini di questo mondo sonoro in cui mi ritrovavo pienamente coinvolta.

interlocutore, come ad esempio la sua intenzione, che possono risultare quasi invisibili agli occhi degli altri).

Col passare delle ore si sono iniziate a sciogliere le piccole tensioni e la serata è proseguita splendidamente. Dopo il gioco da tavolo, che si è rivelato lento e difficile a causa delle mie condizioni, abbiamo fatto una one-shot (breve sessione) di un gioco di ruolo dallo scenario inquietantissimo, creato interamente dal miglior Game Master in circolazione: Susho!

Eravamo solo in due a giocare, ma è stato veramente bellissimo.

Per quanto mi riguarda è stato il gioco più azzeccato in assoluto; nel mio cervello, immerso nella narrazione dettagliata e articolata, si susseguivano immagini vivide ed assurde.

Pensavo che quella notte sarei stata tormentata dagli incubi, o che non sarei proprio riuscita ad addormentarmi. Invece, nonostante inizialmente mi sia sentita pervasa dal terrore (sentendomi circondata da quegli esseri deformi ed inquietanti della sessione appena vissuta), ho avuto una delle notti più tranquille del periodo.

Amo la notte, forse anche per il senso di riposo che mi dà agli occhi in un contesto visivo con meno stimoli attivi.

Durante questo periodo, simile ad una notte costante (ancor più con le stelle cieche), ho avuto alcuni problemi durante i miei sonni. In particolare ricordo quella volta in cui sono stata in continua dormiveglia e non riuscivo in nessun modo a bloccare il flusso di pensieri e immagini che mi si creavano nella mente, tormentandomi ad un'altissima frequenza. Per tutta la notte e anche durante la mattina, nella quale ho riprovato cambiando letto, "non ho chiuso occhio". Un lato interessante, però, l'ho chiaramente notato: *non ho pensato né sognato di scoprirmi gli occhi*, cosa che nel corso delle prime due settimane succedeva spesso, in forme e contesti diversi, creando in me un forte senso di colpa.

Durante uno di questi sogni (che forse definirei incubi) ero con degli amici ad una festa in un luogo abbandonato dove eravamo stati invitati per caso; io ero bendata, fin dall'inizio, ma ad un certo punto ho iniziato a dare varie occhiate curiose fra le fessure dei cerotti mezzi staccati. Ed ecco il senso di colpa: sapevo di non doverlo fare ma la tentazione



SOGNI, PAURA E FANTASIA

Dopo un sabato passato da sola in casa, consolata esclusivamente dall'ascolto dell'audiolibro, l'apparizione del mio adorato amico Susho rese magica la mia serata. Stupendomi con gioia decise di venirmi a trovare con la ragazza con cui si stava frequentando, che da un po' di tempo gli dicevo di voler conoscere. Con lei ho sperimentato l'*amicizia cieca*; senza averla mai vista ho potuto, col tempo necessario, percepire chiaramente la sua bellezza e bontà d'animo.

Esteticamente riconoscevo un po' la forma fisica grazie al contatto (evitando la modalità *ispettore di polizia*, che si mette a "perquisire" tastando il corpo in modo imbarazzante; l'abbraccio è sicuramente il miglior metodo per entrare in contatto) e, toccandole i capelli, percepivo un taglio "alla Fonzie" a detta loro tinto di un viola quasi rosa.

Nella mia testa si creavano immagini e colori in base agli stimoli provocati dai miei quattro sensi, era straordinario.

Quella sera ci siamo messi subito a giocare ad un bel giuochino da tavola. Susho, con tanta pazienza, gestiva la situazione: da una parte c'ero io che non vedevo, dall'altra lei che quasi non parlava. Non capivo se era la situazione atipica a metterla in soggezione, ma non potendola vedere non sapevo davvero cosa avrei dovuto fare per riuscire a creare un buon legame; senza ricevere il suo supporto verbale non riuscivo facilmente ad *empatizzare* come faccio di solito, e riflettevo su quanto mi sarebbe piaciuto capire meglio cose che con la vista, e un po' di attenzione, sono sicura sarei riuscita a intuire subito. Nelle prime ore passate insieme non siamo neanche riuscite ad avere una semplice conversazione, io e lei.

Vedendo le persone con cui si parla si può capire molto della loro personalità e del loro stato d'animo. Questo, per un approccio iniziale, è importante soprattutto per riuscire a bilanciarsi e adeguarsi alla situazione e alla persona che ci è di fronte, cercando di mettere a proprio agio anche le persone più insicure (anche se c'è da dire che con il tempo il cieco può rivelare una capacità di comprensione dei suoni sbalorditiva, così fine da riuscire a cogliere dettagli sul proprio

Il colore del suono

Nel mondo accadono cose che non possono essere viste ma soltanto sentite. Sono *suono*.

L'udito non ci consente di fermarci come possiamo fare alla vista di un'immagine, come di una fotografia, ma ci chiede di ascoltare il suono come un flusso che scorre. Spesso dobbiamo cogliere l'attimo, stare attenti ad ogni secondo che passa per non far sfuggire quel suono che riteniamo tanto importante. Con gli occhi bendati mi rendevo conto di non riuscire sempre a cogliere con precisione rumori che dovevano servirmi per comprendere cosa stesse succedendo, e mettermi in guardia per un possibile pericolo; sapevo di avere la possibilità di sfruttare l'orecchio più efficacemente, ma non sapevo bene come.

L'effetto *cocktail party*, l'abilità di concentrarsi su una sola persona che parla o su una conversazione in un ambiente rumoroso, era la forma di intercettazione acustica che più utilizzavo anche quando gli altri rumori non erano molto forti. Mi sembrava di sentirli bene, i rumori esterni, ma focalizzavo la mia attenzione solo sulla persona che mi stava parlando. Talvolta, però, succedeva che venissi attratta da suoni esterni, ritrovandomi così a perdere facilmente, quasi completamente, la percezione della conversazione, di quel che una o più persone stavano dicendo, e a volte di quel che stavo dicendo io stessa; musiche di sottofondo incuriosivano il mio orecchio teso, che cercava di orientarsi in quella dimensione in cui lui era protagonista.



A volte accendevo la radio e giravo la rotella che cambiava la stazione; prendevo il mio flauto traverso e improvvisavo melodie sopra brani sconosciuti. La mia *connessione musicale* era più forte del solito, poiché senza alcun attaccamento visivo riuscivo ad avere una percezione maggiore della musica che stavo ascoltando e suonando. Sentivo il mio fiato, l'aria che percorreva il corpo, e sentivo anche la stanchezza fisica che mi provocava suonare per un lungo periodo con così tanta concentrazione; sentivo pesare braccia e dita, e riconoscevo con sorpresa quella sensibilità fisica.



Suonavo spesso intervallando con riposo o altre semplici attività. Il suono mi invadeva il cervello e appesantiva le mie azioni, a volte nel bene, a volte nel male. Era bellissimo ascoltare un album musicale dall'inizio alla fine, in questo modo. Mi immergevo nei brani più di quanto riuscissi solitamente a fare, e mi appassionavo a certe canzoni tanto da volerle ascoltare a *loop*.

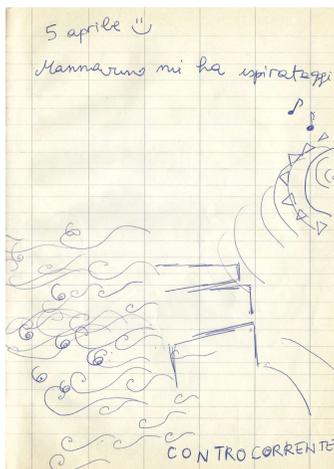
Un album che ho ascoltato tanto è stato "Supersantos" di Mannarino, uno dei cinque CD che Grano decise di portarmi una sera, venendomi a trovare. Miracolosamente iniziavo a ricordare la maggior parte delle parole e a comprendere i significati dei testi, che solitamente mi scivolano addosso con poca rilevanza rispetto alla melodia. Analizzavo che le vibrazioni trasmesse da certi brani risuonavano con potenza nel mio petto e creavano uno stato di benessere mai avvertito prima, nonostante non facessero parte dei generi che preferisco.

L'ultima settimana, a tal proposito, sono stata con amici ad un meraviglioso concerto di un duo israeliano. Come per la musica che stavo ascoltando nell'ultimo periodo, anche in quel contesto mi sentivo pienamente coinvolta nonostante il genere non fosse quel che solitamente riesce a coinvolgermi di più. *JohnZ*, come dimenticarli... Il loro concerto è stato qualcosa di celestiale.

Era ciò che sentivo dentro, che alimentava l'alone di fascino del suono, ed era una specie di sintonia ed empatia a costruire il mio apprezzamento. Sento di aver colto la pura bellezza gioiosa di quel che stava accadendo, pur non potendolo vedere.

5/04/19

"Contracorrente"



riferimento necessari per valutare correttamente lo scorrere del tempo.

Insolitamente, proprio quando le mie energie venivano applicate nei "passatempo" sociali, invece, il tempo sembrava passare molto lentamente (per non parlare dei casi in cui il contesto di intrattenimento mi faceva stare a disagio!). L'attenzione, che si pone in quel che può essere una musica o una conversazione, essendo priva di tutte le possibili distrazioni visive dà risalto ad ogni piccola sfumatura riempiendo il tempo al massimo. Ogni momento prende forma, una forma astratta, che **sviluppa la memoria**; mi rimanevano in mente parole, suoni, frasi, con una precisione impressionante. Mi ricordavo moltissimi dettagli, e purtroppo anche quelli "brutti" che avrei preferito non ricordare.

Su quello schermo nero riaffioravano ricordi di ciò che non avevo mai visto, dalla forma incerta e mutabile, e ricordi visivi del passato che si confondevano con gli altri, come se non riuscissi ad avere sempre la certezza di quello che era stato visto prima e quello che avevo vissuto dal giorno del bendaggio.

Ricordare e ripropormi certi avvenimenti, a volte all'infinito per mancanza di distrazioni, mi stancava e mi procurava ansia; ecco perché tendevo ad assecondare il riposo, la mia distrazione primaria nelle giornate solitarie.

Spesso la mia lunga contemplazione in posizione orizzontale si concludeva grazie al richiamo materno per il pranzo. A quel punto aveva inizio la sperimentazione gustativa/culinaria che attivava concretamente tutti i miei sensi, e la giornata iniziava ad avere validissimi motivi per essere vissuta con gioia.



costruirmi il programma di studio da sola). Me lo posso permettere perché ho deciso di volerlo fare e, quindi, di potermelo anche permettere.

Per questa cecità, però, ho pensato varie volte che mi sarebbe piaciuto usare una radiosveglia, o uno di quei orologi parlanti che, premendo un pulsante, ti dicono l'ora esatta (ho pensato solo in seguito che avrei potuto anche utilizzare un orologio con le lancette, senza il vetro davanti, e capire l'orario toccandole).

Andavo a dormire piuttosto presto ma non riuscivo mai a capire quanto ci mettessi per addormentarmi, mi sembrava sempre tantissimo tempo. Per svegliarmi, invece, quasi sempre ci riuscivo completamente solo dopo svariate ore trascorse nel letto in uno stato comatoso e un po' confuso. Mi rendevo conto che le ore trascorse fossero tante poiché percepivo un periodo di tempo estremamente lungo e, un paio di volte, ho potuto anche constatarlo chiedendo l'ora a qualcuno di casa o amici al telefono. Con un orologio sarebbe stato tutto molto più chiaro.

Quasi ogni giorno non ero sicura se volessi alzarmi o no, se fosse presto o tardi; quindi, nel dubbio, rimanevo un po' sdraiata a farmi coccolare dalle coperte. Spesso era l'assenza di proposte e attività spontanee a farmi rimanere lì. *Non avere orari, poiché non percepiti, mi faceva sfuggire il tempo dalle mani.*

Riflettevo spesso sul fatto che mi sarebbe piaciuto organizzare in modo più produttivo la giornata, per quanto poco potessi produrre da sola con questo mio temporaneo handicap, ma ad un certo punto non sapevo più che fare se non pensare e ripensare alla condizione di cecità e ad immagini del passato visivo. E mi ributtavo sul tatami. Inoltre ho sempre constatato quanto il tempo passasse *veloce*, nonostante al momento, durante le lunghe ore di solitudine, sembrasse il contrario. Mi sono da subito resa conto che la lentezza, che necessariamente faceva parte di ogni mio movimento (come mi succedeva quando mangiavo), mi faceva avere una percezione del tempo molto diversa dal solito; anche i gesti automatici, e addirittura il pensiero, facevano passare minuti, perfino ore, "in un batter d'occhio". *Senza stimoli il tempo sembra fermarsi*, e non vengono forniti i punti di



Durante la cecità ho anche deciso di seguire un audiolibro, *Le otto montagne*, che ormai da molto tempo mia madre mi consigliava di leggere. Ho trovato questo titolo nella lista di libri proposti da un sito web con prova gratuita che mio padre ha trovato e mi ha aiutato ad utilizzare.

Anche quando ero sola potevo dedicarmi a questo svago; bastava che qualcuno me lo lasciasse in pausa pronto per essere attivato con un semplice click della barra spaziatrice.

Mentre ascoltavo questo libro pensavo a tutto quel che avrei voluto rileggere con più calma. Avrei voluto segnarmi nomi di posti, piante, attrezzi da lavoro, attività e tanto altro; avrei voluto prendere appunti sulla vita in montagna e sui dettagli che descrivevano con meraviglia il Monte Rosa.

A volte mi sarebbe bastato risentire alcune frasi, soltanto una volta in più, ma purtroppo potevo avere il controllo solo di "stop" e "play".

Alcuni imprevisti mi hanno anche lasciata col fiato sospeso, come quella volta che è saltata la corrente e si è spento il computer per poi riaccendersi subito, lasciandomi però con l'impossibilità di proseguire poiché, essendo sola in casa, non ero in grado di riavviarlo.

Spesso avrei davvero voluto poter vedere, anche solo per un attimo, per essere autonomamente in grado di gestirmi la situazione. Poi però ho pensato: che sia simbolico? Forse è giusto che sia così. Vorrei poter contenere tutto, accumulare informazioni che ritengo intriganti o importanti, ma forse caricarsi di troppe nozioni non è la cosa giusta per me, e forse non lo è per nessuno.

C'è quel che resta, e ciò che va. C'è tanto che rimane, che condividiamo con gli altri, che ci fa riflettere sulle cose e ci fa fare domande alle quali spesso non riusciamo neanche a rispondere; ma è giusto anche rimanere leggeri, per fluttuare con la vita e con i cambiamenti in noi e nel mondo.

Nella sua semplicità, la condizione di impotenza nel seguire un semplice audiolibro mi ha dato una grande e valida lezione di vita.



Vi siete mai chiesti come sarebbe la vita senza poter vedere e sentire nulla contemporaneamente?

Prima e durante la cecità mi immaginavo il mondo di un sordocieco come una bolla di tristezza. Il pensiero mi devastava. Poi, però, ho capito che la vita di chi affronta questa realtà può essere intensa e "colorata" più di quel che potremmo immaginare. Ovviamente è necessaria la collaborazione attiva e positiva di persone senza queste disabilità.

Informarsi sulla loro vita si rivela estremamente affascinante ed educativo; il loro modo di fare la maggior parte delle cose è molto diverso da quello che abbiamo sempre conosciuto attraverso noi stessi e la gente che abbiamo solitamente vicino a noi.

Sono pochi i sordociechi totalmente sordi e totalmente ciechi, però ce ne sono e spesso riescono perfino ad andare in giro da soli! Come per le altre disabilità, anche nella sordocecità il più piccolo residuo (di uno o di entrambi i sensi) può fare la differenza ed è preziosissimo. In ogni caso le difficoltà e le limitazioni sono moltissime, soprattutto socialmente, ed è per questo che è importante riuscire a capire al meglio come entrare in contatto con i soggetti emarginati: che linguaggi poter utilizzare, come approcciarsi, ed anche cosa non fare! Esistono linguaggi specifici adatti, alcuni più complessi di altri, ma non serve diventare degli esperti per riuscire a comunicare. Ciò che serve è pazienza, tempo, ed interesse da dedicare: si può comunicare con chiunque se lo si desidera davvero.

Non comunichiamo solo con le parole.

A volte basta una parola o uno sguardo per voler già bene a qualcuno; altre volte, basta un abbraccio sincero.

Non avendo punti di riferimento, il mio orologio interno non riusciva a stimare correttamente quanto tempo stesse passando e, quindi, non sapevo mai che ore fossero. Al mio risveglio aprivo gli occhi sotto i cerotti e non sapevo neanche capire se fosse sorto il sole o se alla notte mancasse tanto per finire.

Avrei probabilmente avuto qualche indicazione in più se fossi stata in città, nella quale certi suoni, che perforano pareti e finestre, riescono a definire significative fasi sociali. Fateci caso, si potrebbe benissimo vivere senza guardare costantemente l'orologio; in città perché siamo circondati da tantissimi diversi indicatori di orario, in campagna perché la natura non esige precisione (e non si arrabbia né si offende se siamo un po' in ritardo).

In questa civiltà siamo sommersi da appuntamenti di ogni tipo. Viviamo in questo ciclo di 24 ore ripetuto all'infinito, scandito da impegni "fissi" che regolano i nostri bisogni fisiologici e biologici, sociali e lavorativi. Molto spesso non ne abbiamo bisogno ma, ormai, anche quando il nostro fisico non lo richiederebbe, fa parte di noi preoccuparsi se alle 3 del pomeriggio non abbiamo ancora pranzato. Ci siamo abituati a certi ritmi, quelli dei nostri familiari, amici, colleghi, ma soprattutto ci siamo abituati a vivere schematicamente sulla base di quello che alcuni medici e studiosi ci hanno detto sia "la cosa migliore", e non su quello che abbiamo studiato, sperimentato e analizzato su noi stessi per noi stessi.

Per quanto mi riguarda, è ormai da anni che ho deciso di non usare sveglie. Non perché riesca a svegliarmi quando voglio, o ad un orario preciso, ma perché voglio che il mio fisico e la mia mente si riposino fin quanto ne sentano il desiderio. In questo modo mi sento rispettata, da me stessa.

«Te lo puoi permettere, te!». Certo, me lo posso permettere perché ho fatto in modo di impostare la mia vita su una base di coerenza con la mia natura più vera e, quindi, non ho impegni che mi facciano vivere con sofferenza ogni risveglio (come lo era ai tempi della scuola, prima di rendermi conto che per raggiungere la mia maturità avrei dovuto



Mente - Capitolo 4

da quel giorno ho iniziato a vedere le stelle regolarmente, come alternativa al mio sfondo costantemente "vuoto".
La loro immagine mi ha seguita, ed aiutata, durante tutta l'ultima faticosa settimana di cecità. Sembrava quasi un miracolo, un aiuto divino per tranquillizzarmi nei momenti più difficili di questo processo con la sua limpidezza e serenità.

Non ho ancora capito se si trattasse di un meccanismo mentale di difesa, o di fuga, però una cosa l'ho capita: il cervello a volte crea immagini così realistiche che potremmo credere a qualsiasi cosa se riuscissimo a convincere la nostra mente di poterlo davvero vedere.



2/04/19

Le stelle cieche sono sempre con noi se chiudiamo gli occhi e crediamo...

«E quando fuori la giornata è grigia e nuvolosa per gli altri, io ho il mio meraviglioso cielo stellato a rendere tutto più luminoso...»



Come già avrete potuto constatare, durante questo periodo ho voluto tentare qualche schizzo d'arte. Disegnare senza giudicare le mie scarse capacità mi è piaciuto tantissimo; ho imparato che non è necessario essere bravi o perfezionisti per fare un disegno che ci dia soddisfazione - serve però passione, curiosità e immaginazione.

Il dodicesimo giorno presi un vecchio quadernino e decisi che per dieci giorni consecutivi avrei rappresentato, trasportata dalle situazioni del momento, il bellissimo luogo in cui sono cresciuta.

Appena prima di iniziare il primo disegno, diedi un titolo all'album:

da mia
bellissima
CASA
nello mia testa
da cieca 😊

Provateci anche voi!

Dopo aver chiuso gli occhi andate a cercare un foglio, poi una penna, un pennarello, o qualsiasi altra cosa che possa scrivere, ed infine trovate un posto per poggiare il foglio... e disegnatelo.

Mi raccomando, *aprite gli occhi solo dopo aver finito!*

Se ci avrete messo il cuore sono sicura che lo adorerete.



LE RAPPRESENTAZIONI DELLA MENTE

Sul mio sfondo asettico costante osservavo con cura le immagini che si mostravano davanti a me. Molte volte, però, quel che appariva non era affatto volontario.

Avete presente quelle superfici ricoperte da un pattern geometrico e semplice? Tipo quello che si può trovare sulla sottile carta velina che ricopre un paio di scarpe nuove nella sua confezione, o in qualche immagine psichedelica. Beh, a me ogni tanto succedeva proprio così: vedevo figure chiare e semplici, loghi o simboli, che si ripetevano simmetricamente invadendomi la visuale prevalentemente con il contorno di semplici stelle a cinque punte o di foglie di marijuana (senza far uso di droghe, giuro!). Non durava tanto; il tutto scompariva quando non ci prestavo più attenzione.

Questo fenomeno psicologico, precedente ai bagliori ed altri effetti "visivi" particolari, è stata la prima forma di visualizzazione involontaria legata all'inconscio di cui ho fatto esperienza durante questo periodo.

La teoria delle stelle cieche

Dopo più di una settimana di buio, una sera come altre, uscendo sulla terrazza per prendere una boccata d'aria e fingere di ammirare il bellissimo panorama che conosco nei minimi dettagli, alzando in automatico la testa verso l'alto un immenso cielo stellato mi apparve chiaro e intenso di fronte agli occhi.

Con il naso fisso all'insù mi sembrava proprio di vedere il cielo stellato. «Aspetta... tu, bendata, riesci a vedere le stelle del cielo?»

Forse perché la luce è forte e quindi traspare qualcosa, pensai.

Con la vestaglia che mi imbozzolava ho aggiunto un doppio strato della corposa stoffa alla mia copertura visiva. Tenevo sempre la testa verso l'alto. Ho subito aggiunto anche entrambe le mani, una sopra l'altra.

Non ci potevo credere, qualcosa di strano stava indubbiamente

succedendo...

Era ovvio che, tecnicamente, quello che riuscissi a vedere fosse soltanto il nero, eppure... mi sembrava davvero di riuscire a vederlo, questo cielo. Dall'incredulità ho rivolto lo sguardo, ancora coperto da strati di cose, verso il muro; non so spiegare come sia possibile ma anche a quel punto, nonostante io sapessi che c'era il muro di fronte a me, riuscivo comunque a vedere le stelle. Sembrava così assurdo e reale allo stesso tempo che per un po' ho pensato di averle viste davvero, ipotizzando che la loro potenza luminosa potesse riuscire a trapassare qualsiasi ostacolo, e che quello che vedevo sul muro era semplicemente un'immagine riportata dopo l'abbaglio del cielo (come effettivamente può succedere con le luci forti interrotte da un buio improvviso). Credevo seriamente mi fosse rimasta l'impronta negli occhi.

Ero un po' confusa e ho deciso di lasciar correre l'accaduto (ho anche pensato fosse meglio far riposare gli occhi per eventuali problemi della vista) ma, un paio di giorni dopo, riflettendo sull'assurdità della vicenda mentre ero sotto la doccia, ho voluto fare una prova alzando la testa verso il soffitto del bagno, immaginandomi di essere sulla terrazza: ho visto le stelle.

Sono subito riuscita a processare l'accaduto razionalmente e ad analizzarlo come fenomeno mentale/psicologico (nonostante fosse troppo strano ammetterlo). Ho presto capito che quello che riuscivo a vedere era UN cielo stellato, non IL cielo stellato. Il cielo, quello vero, a differenza di ciò che riuscivo a vedere io, trasmette l'energia reale di connessione con l'universo; nel cielo che vedevo io, invece, l'immagine era più come una fotografia fissa e intensa, ma fuori fuoco nel momento in cui provavo a definire e identificare i vari pianeti e le precise costellazioni (forse anche per la mia scarsa conoscenza a riguardo).

A quel punto avevo il controllo della mia mente su quell'immagine, che sembrava reale ma non lo era, in uno stato lucido di *allucinosi*.

A tratti nitide, a tratti meno, era comunque incredibilmente bello e divertente avere un cielo stellato sempre con sé - anche in quei luoghi e contesti in cui è veramente improbabile poterlo vedere - tanto che

