

ÓRGANO DE LA LUZ

"El Arte de Ver" (1942)

Aldous Huxley

En los insectos, peces, aves, mamíferos inferiores y en el hombre, se desarrollaron los ojos con el único fin de responder a las ondas luminosas. La luz es su elemento, y cuando se les priva de ésta, parcial o totalmente, pierden su potencialidad y sufren graves enfermedades, como el *nistagmus* de los mineros del carbón. Esto no quiere decir que los ojos deben estar constantemente expuestos a la luz.

El sueño es necesario para la mente, y durante siete u ocho horas, el aparato sensorial requiere oscuridad. Los ojos realizan su trabajo más fácil y eficazmente cuando las condiciones a las que están sometidos varían entre la total oscuridad y la luz brillante.

El miedo a la luz: un hecho común

Recientemente se ha desarrollado la creencia nociva e infundada, de que la luz es mala para los ojos. Se cree de pronto que un órgano que durante millones de años se ha adaptado a la luz solar de cualquier intensidad, se ha vuelto incapaz de tolerar la luz diurna sin la intervención atenuadora de los anteojos oscuros, o la luz artificial, salvo cuando se difunde a través de vidrios deslustrados o se refleja desde el techo.

Esta teoría de que el órgano encargado de percibir la luz no es adecuado para recibirla, se ha puesto de moda en los últimos tiempos. Antes de la guerra de 1914 era, si no mal recuerdo, muy raro ver a alguien que llevara gafas negras. Cuando era niño. Observaba a estos hombres y mujeres portar tales gafas, con esa mezcla de simpatía y macabra curiosidad que los niños se reservan para aquellos que sufren alguna deformación física poco común. En la actualidad todo ha cambiado.

El uso de lentes para el sol no sólo es corriente, sino también muy recomendable. Así lo parece confirmar el que las muchachas en traje de baño mostradas en las tapas de las revistas de verano, usen invariablemente anteojos oscuros. Éstos ya dejaron de ser un símbolo de invalidez, convirtiéndose en sinónimo de juventud, elegancia y *sexappeal*.

Esta locura tiene su origen en ciertos círculos médicos donde, desde hace una generación, se desarrolló un enorme terror hacia las radiaciones ultravioletas de la luz solar, y ese terror ha sido difundido por los fabricantes y vendedores de cristales coloreados y de pantallas de celuloide.

Su propaganda ha surtido efecto. En el mundo occidental, millones de individuos ahora usan anteojos oscuros, no sólo en la playa o al conducir sus automóviles, sino también en la oscuridad o en los pasillos penumbrosos de las oficinas públicas. Sobra señalar que cuanto más se usan, más se debilitan los ojos y mayor es la necesidad de "protegerlos" de la luz.

Es posible adquirir el vicio de las gafas negras, como es posible adquirir el vicio del tabaco o del alcohol. Este vicio tiene su origen en el miedo a la luz, algo que parece justificado por la molestia que muchos individuos experimentan cuando exponen sus ojos a una luz intensa. Entonces, se debe conocer el porqué de este temor y esta molestia. Los animales viven muy contentos sin estos anteojos, y lo mismo pasó con nuestros antepasados más lejanos. De igual manera, en las sociedades más modernas, hasta que se anunciaron persuasivamente las virtudes de las gafas oscuras, millones de gentes enfrentaron la luz solar sin anteojos y no por ello sufrieron graves consecuencias.

Existen muchas razones para creer que, fisiológicamente, los ojos están diseñados de manera que pueden tolerar iluminaciones muy intensas. Entonces, ¿por qué tantos individuos en el mundo de hoy experimentan molestias cuando se exponen a una luz de una intensidad relativamente baja?

Razones para el Temor a la Luz

Al parecer hay dos razones fundamentales. La primera, tiene que ver con la absurda idea de huir de la luz, descrita en el párrafo anterior. La inquietud médica y quienes explotan las opiniones de estos doctores señores en su propio beneficio, han convencido a mucha gente de que la luz es perjudicial para los ojos.

Esto no es verdad, pero creerlo puede causar un gran peligro a quienes lo sostienen. Si la fe mueve montañas, bien puede también estropear la visión, o puede convencerse cualquiera por sí mismo, con solo observar la conducta de las personas que temen la luz cuando se exponen de golpe a los rayos solares.

Saben que la luz es perjudicial para ellos. ¡Cuántos guiños y gestos!, ¡Qué forma de cerrar los párpados!; en una palabra, ¡cuántos síntomas de esfuerzo y tensión! Basándose en una errónea creencia, el terror mental a la luz se manifiesta, físicamente, en un estado de esfuerzo del aparato sensorial anormal. En este estado, los ojos nunca reaccionarán como debieran a las condiciones del medio externo. En vez de aceptar la luz solar sin problemas y como una bendición, causa molestias e inflamación de los tejidos.

A mayor dolor mayor temor, lo que confirma la tonta creencia de que la luz es peligrosa.

También hay otra causa para las molestias que muchos individuos experimentan cuando se exponen a la luz. Tal vez no tengan miedo *a priori* a la luz, pero como sus órganos de la visión son forzados y defectuosos, debido a los hábitos incorrectos en su uso, sus ojos y su mente no serán capaces de reaccionar normalmente al medio externo.

La luz fuerte es dolorosa para los órganos sensoriales que han sido forzados, y como es dolorosa, se anida en la mente el temor a la luz y, éste, a su vez, produce un nuevo esfuerzo y una nueva molestia.

Eliminar el miedo

El miedo a la luz, como cualquier otro temor, puede ser eliminado de la mente, y la molestia física sufrida cuando el aparato sensorial se expone a la luz, se evita mediante las técnicas adecuadas. Al practicarse estas técnicas, ya no será necesario llevar gafas oscuras. Pero esto no es todo. En la etapa de aprender a reaccionar a la luz en una forma normal y natural, los órganos defectuosos de la visión pueden hacer mucho para evitar el esfuerzo que altera su capacidad visual.

Reaccionar normalmente a la luz es uno de los aprendizajes fundamentales en el "Arte de Ver". Los ejercicios adecuados que tengan alguna relación con la luz solar, producirán una relajación pasiva de inapreciable valor, y la capacidad de trabajar sin esfuerzo con las iluminaciones más fuertes, puede llevarse a la vida cotidiana, constituyendo un elemento de la relajación dinámica de los órganos de la visión, sin la cual no puede existir visión perfecta.

En cualquier caso que la luz cause alguna molestia, lo primero que hay que hacer es desarrollar la confianza. Debemos tener siempre presente que la luz no es peligrosa, al menos en el grado normal de intensidad, y que si produce molestia, el error está en nosotros, debido a nuestro temor a ella, o porque hemos utilizado habitualmente nuestros ojos en una forma equivocada.

Técnicas prácticas

La confianza en la inofensividad de la luz, debe llevarse a la práctica por un proceso de acostumbramiento gradual. Si se guiñan los ojos ante la luz solar, habrá que comenzar por habituarlos a esa luz mientras están cerrados. Sentémonos cómodamente, en una actitud de abandono, frente al sol, y cerremos los ojos mientras se dejan libres los pensamientos. Para evitar fijar internamente la mirada y la posibilidad de una exposición a la luz muy prolongada en un solo sector de la retina, hay que mover suavemente la cabeza, pero con rapidez, de un lado a otro.

Basta con una ligera oscilación de algunos centímetros, siempre que se mantenga constantemente. Para algunas personas, el sol sobre los ojos les produce molestias, inclusive cuando los párpados están cerrados. Si es así, es conveniente comenzar dirigiendo los ojos hacia el cielo, y no directamente hacia el sol,

Cuando soportamos la luz del cielo, podemos dirigir los ojos hacia el sol durante breves espacios de tiempo. Cuando se siente alguna molestia, debemos detener la operación, realizar el palmeado durante un momento y volver a empezar. Los párpados, cerrados pueden ser expuestos al sol varios minutos cada vez (con pequeños intervalos para el palmeado, si se siente la necesidad) y la operación puede repetirse varias veces en el curso del día.

Después de un tiempo, muchas personas observarán que pueden recibir la luz del sol en sus ojos abiertos sin ninguna molestia.

El procedimiento más satisfactorio es el siguiente:

Tapar un ojo con la palma de la mano y, poniendo especial cuidado en oscilar la cabeza de un lado a otro, hacer que el ojo descubierto pase tres o cuatro veces sobre el sol, parpadeando rápidamente y con facilidad.

Después, hacerlo con el otro ojo de igual manera. Hacer lo mismo durante un minuto aproximadamente; luego palmear hasta que se borren las imágenes secundarias.

Al destapar los ojos, se observará que la visión ha mejorado notablemente, y se sentirán los órganos relajados, experimentándose una agradable sensación de calor.

Cuando los ojos son soleados alternativamente del modo indicado, la luz parece menos molesta que cuando ambos se solean al mismo tiempo. Como la iluminación surge como más intensa, el soleado simultáneo en ambos ojos puede provocar la obstrucción involuntaria, que hay que vencer con esfuerzo, y que a su vez, produce tensión.

Este esfuerzo puede impedir que se alcance la total relajación que comúnmente sigue a la operación descrita. De cualquier manera, quien quiera solear los dos ojos simultáneamente puede hacerlo moderadamente sin temor a ningún peligro. Se ha observado que el soleado simultáneo se acompaña al comienzo de una gran descarga de lágrimas, seguida por imágenes secundarias más brillantes y duraderas que cuando se realiza la operación alternativamente.

Las lágrimas actúan como lubricante, y las imágenes secundarias desaparecen de inmediato con el palmeado. Sin embargo, se recomienda que debe preferirse el método de solear cada ojo por separado.

La acción del Sol no daña

Los enemigos del método Bates, cuentan historias dramáticas sobre los efectos del soleado de los ojos. Afirman solemnemente que quien haga esto, quedará ciego inmediatamente o (cuando esto no sucede) en un futuro cercano. Mi propia experiencia, así como la investigación realizada entre muchos individuos que han enseñado y practicado esta técnica, estoy seguro de que estas historias son falacias. Cuando los ojos se solean de la forma antes narrada, no se producen consecuencias peligrosas. Al contrario, los órganos quedan suavemente relajados, la circulación, se acelera y la vista mejora. Además, muchas inflamaciones, en los ojos y párpados, suelen desaparecer rápidamente cuando los ojos son expuestos al sol.

No hay nada de sorprendente en esto. La luz solar es un potente germicida, y usada con moderación, constituye un valioso agente terapéutico cuando actúa sobre el cuerpo humano.

No hay alguna razón para que no tenga sobre los ojos el mismo efecto positivo que tiene sobre otros órganos externos.

El Sol provoca peligrosos resultados en los ojos cuando la gente fija su mirada en él. Por ejemplo, luego de observar el desarrollo de un eclipse, muchas personas comentan que han sufrido alteraciones temporales de la visión, y los alpinistas algunas veces experimentan cegueras parciales o hasta completas.

En la mayoría de los casos, este estado desaparece después de un tiempo breve, no dejando daño alguno. Entre los millones de personas que han empleado la técnica propuesta por el doctor Bates y sus discípulos, son muy escasos los que han sufrido esas alteraciones. Haciendo caso omiso del consejo de los maestros (la necesidad de oscilar la cabeza continuamente), algunos individuos han fijado su mirada sobre el Sol. Si los resultados no son positivos, solo ellos son los culpables.

Lo cierto es que, como casi siempre pasa, la luz solar es benéfica para nosotros en cantidades razonables, y es mala cuando se abusa de ella de un modo incorrecto. Si un individuo es tan necio que come cinco kilos de fresas en una cena, o que bebe un cuarto litro de aceite de ricino o un centenar de aspirinas, las consecuencias se deberán a su necedad. De cualquier forma, las fresas, el aceite de ricino y

la aspirina se venden sin ninguna restricción. Lo mismo puede afirmarse de la luz solar. En ningún verano faltan los necios que toman baños de Sol hasta quemarse la piel y sufrir las consecuencias (altas calenturas). No obstante, los baños de Sol son permitidos y aconsejables, pues son beneficiosos para quien los toma de un modo razonable. Lo mismo pasa con los ojos.

Si a pesar de los buenos consejos algunos tontos fijan su mirada sobre el Sol, y temporalmente alteran su visión, no veo el por qué desalentar a aquellos que con inteligencia se someten a la práctica antes detallada, y que seguramente resultara positiva.

Quienes sepan tomar el Sol con los ojos cerrados, y luego con los ojos abiertos, notarán una progresiva disminución de su malestar ante las iluminaciones brillantes. El temor a la luz y la molestia que ella causa desaparecerán. Se dejarán para siempre lentes oscuros, los guiños y los gestos, así como el esfuerzo que siempre se liga con el miedo y el malestar.

Para sostener las reacciones comunes a la luz, hay que practicar diariamente una versión modificada de la técnica detallada. Si la luz se nos presenta desagradablemente brillante al salir de casa, se cerrarán los ojos por un instante y luego, pensando en otras cosas, volverán a abrirse suavemente. Después dirigiremos los ojos hacia el sol manteniendo los párpados cerrados durante algunos segundos (oscilando siempre la cabeza de un lado a otro y luego abriendo los ojos).

Después, cuando se contemple la claridad del medio que nos rodea, parecerá muy tolerable y no se sentirá esfuerzo ni tensión. Esto se repetirá con intervalos frecuentes al salir a la calle en los días muy claros.

Con esto, aprenderá a mantener los ojos en un estado de relajación dinámica y a mejorar la visión.

En la noche puede usarse un foco brillante de luz artificial como sustituto del sol. Para esto, así como para leer, es muy útil un reflector de 150 watts.

Estas lámparas son plateadas en su cara posterior, transparentes en su frente, y el rayo de luz que envían produce una buena iluminación a un metro o metro y medio de distancia. Usando el mismo procedimiento que el empleado con la luz solar, se hará caer su centro sobre los ojos cerrados.

Lo mismo que en el caso del Sol, se obtiene una mejoría en la relajación, en la circulación y en la visión. Quienes deseen aumentar la iluminación, pueden reflejar la luz desde el foco hacia sus ojos mediante un espejo redondo.

En el reflejo del espejo, el calor y la iluminación no cambiarán mucho de los rayos solares en un día brillante.