

IL BLOG DI ARON

Una visione olistica di alcuni aspetti del metodo Bates per la correzione dei difetti visivi a cura di A cura di Damiano Martire (Rino) D'Agostino

I DIFETTI VISIVI IN NATUROPATIA

Medicus curat, natura sanat
il medico cura, la natura guarisce

Il medico, o il terapeuta, dovrebbe prendersi cura del *malato* per assicurare le condizioni più favorevoli all'azione della *vis medicatrix naturae*.

Senza la *naturale forza risanatrice* presente nell'uomo e in ogni organismo vivente, il minimo squilibrio porterebbe alla morte o alla malattia cronica. Questo è il principio basilare della naturopatia a cui non può fare eccezione la vista ed i relativi difetti. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, l'unico trattamento utilizzato per correggere i difetti visivi consiste nel prescrivere lenti a seconda del particolare vizio di rifrazione.

Medicus curat in questo caso e, nella maggior parte dei casi, il paziente ne trae un immediato miglioramento della visione. Ma che ne è intanto della *vis medicatrix naturae*? Gli occhiali eliminano le cause della visione difettosa? Gli organi della vista, in seguito all'applicazione delle lenti, tendono a riprendere il loro normale funzionamento?

La risposta a queste domande è notoriamente negativa laddove ci si riferisca a **comuni difetti visivi** che vengono corretti per mezzo degli occhiali. Non vengono infatti considerati in questa trattazione altri difetti visivi per cui sono necessari trattamenti farmacologici o chirurgici. Le lenti infatti neutralizzano i sintomi ma non rimuovono le cause della vista difettosa. Anzi, è esperienza comune che gli occhi tendano a indebolirsi sempre più e richiedano lenti sempre più forti per correggere i loro difetti.

I difetti degli organi della vista sarebbero dunque inguaribili e possono soltanto essere limitati con l'utilizzo di lenti oppure c'è qualcosa di fondamentale sbagliato in questo approccio. La prima conclusione è quella solitamente accettata, ma questo rappresenterebbe un'eccezione in quanto sarebbe l'unica parte del corpo non in grado di guarire in presenza di condizioni favorevoli.

RIEDUCAZIONE VISIVA

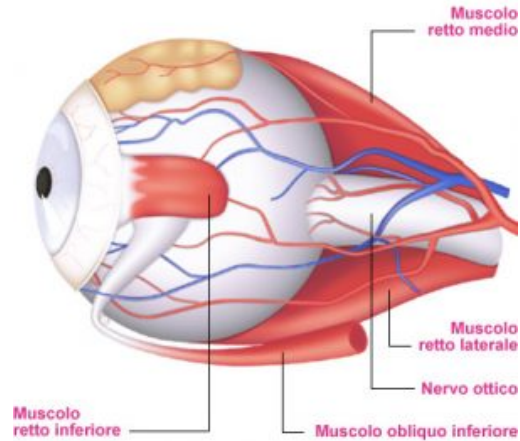
*Su una tomba nella chiesa di Santa Maria Maggiore a Firenze fu trovata un'iscrizione che diceva:
"Qui giace Salvino degli Armati, inventore degli occhiali. Possa Dio perdonare i suoi peccati"*

Nei primi anni del XX secolo il dott. W. H. Bates, oculista di New York, osservò che la maggior parte dei difetti visivi aveva carattere funzionale ed era dovuto a cattive abitudini che a loro volta erano in relazione con una condizione di sforzo e di tensione fisica e mentale.



Dopo numerosi esperimenti su animali e uomini giunse alla conclusione che il fattore principale dell'accomodazione non era il cristallino ma i muscoli estrinseci del globo oculare. La messa a fuoco dell'occhio dunque avveniva mediante l'allungamento e l'accorciamento dell'intero globo oculare.

Le note sulle sue esperienze vennero pubblicate contemporaneamente su numerose riviste mediche e si trovano nei primi capitoli del suo volume *Perfect Sight Without Glasses* (Vista Perfetta Senza Occhiali). Un libro che ha una valenza storico-culturale; non è un manuale a carattere medico. I principi contenuti non costituiscono un invito a curarsi da soli né tantomeno ad abbandonare terapie mediche in atto. Cosa pensasse il dott. Bates dell'utilizzo degli occhiali è tuttavia ben evidenziato dalla citazione, riportata nelle prime pagine di questo suo libro, della iscrizione che si legge sulla tomba di Salvino degli Armati, inventore degli occhiali.



Muscoli estrinseci dell'occhio e relative innervazioni

Secondo il dott. Bates questi muscoli, oltre a controllare i movimenti dell'occhio, in condizioni di sforzo, sono i responsabili della deformazione del bulbo oculare e dei conseguenti difetti rifrattivi. Si mise dunque alla ricerca di un metodo che rieducasse la visione difettosa riportandola a condizioni di normalità e mise a punto tecniche tali da alleviare la condizione di sforzo. Quando i pazienti avevano appreso a far uso senza sforzo degli occhi e della mente, anche la vista migliorava e i vizi di rifrazione tendevano a correggersi da soli. Gli esercizi educativi eseguiti con costanza portavano a sviluppare abitudini corrette e in molti casi la funzionalità tornava alla più completa normalità.

Un principio fisiologico stabilisce che un miglioramento della funzionalità di un organo o di un tessuto tende a tradursi nel miglioramento della condizione dello stesso. L'occhio non fa eccezione a questa regola: quando il paziente imparava ad allentare la tensione e acquistava corrette abitudini visive, la *vis medicatrix naturae* veniva messa in grado di agire, col risultato che, in molti casi, il miglioramento della funzionalità era seguito dalla guarigione completa e dal riacquisto dell'integrità organica da parte dell'occhio malato.

Il dott. Bates morì nel 1931 e fino all'ultimo continuò a perfezionare i suoi metodi per il miglioramento della funzionalità visiva. Dopo la sua scomparsa i suoi allievi, in varie parti del mondo, hanno messo a punto nuove preziose applicazioni dei principi generali da lui scoperti. Per mezzo di tali tecniche molti uomini, donne e bambini, affetti da ogni genere di difetti visivi, sono stati riportati o avviati alla normalità.

Per chiunque abbia studiato un certo numero di tali casi, o abbia sperimentato su di sé questo processo di rieducazione visiva come nel mio caso, è impossibile dubitare di trovarsi di fronte a un metodo di cura della vista non puramente sintomatico, ma in grande misura eziologico; un metodo che non si limita alla neutralizzazione dei difetti con mezzi meccanici ma che mira a rimuoverne gran parte delle principali cause fisiologiche e psicologiche.

Eppure, nonostante il lungo periodo in cui è stato applicato, la qualità e la quantità dei risultati ottenuti grazie al suo impiego da parte di istruttori qualificati, la tecnica nata dalla ricerca del dott. Bates non è ancora riconosciuta nell'ambiente medico. Le ragioni di questa resistenza sono diverse ma, contrariamente a quanto si può credere, non credo siano legate a motivi di carattere commerciale.

La guarigione è dei "pazienti"

Il principio fondamentale della naturopatia (*vis medicatrix natura*) implica un altro aspetto fondamentale della guarigione rappresentato dal coinvolgimento della persona malata nel processo di guarigione.

Sia per la complessità della eziologia di qualunque malattia che per una questione culturale (soprattutto in occidente) in generale è difficile far comprendere questo aspetto fondamentale della guarigione e ottenere la

relativa collaborazione da parte di coloro che i medici chiamano pazienti. Piuttosto che chiamare “*pazienti*” loro, dovrebbero essere “*pazienti*” medici e terapeuti nell’educare chi ha problemi di salute ad assumersi la responsabilità della propria guarigione. Nello specifico, rieducare la vista richiede una certa dose di concentrazione, tempo e fatica, tutte cose che i più non sono disposti a concedere, se non sotto la spinta di un desiderio ardente o di una necessità assoluta.

Tutti quelli che riescono a cavarsela più o meno bene con l’aiuto di mezzi meccanici continueranno a farlo, anche quando sapranno che esiste un sistema di esercizi capace non soltanto di attenuare i sintomi ma di combattere ed eliminare le cause dei difetti visivi. Fino a che non si giungerà a insegnare l’arte di vedere ai bambini nelle scuole e come parte della loro normale educazione, il commercio delle lenti avrà dunque ben poco da temere da un riconoscimento ufficiale di una tecnica nata con il lavoro del dott. Bates. La pigrizia e l’inerzia umana garantiranno agli ottici almeno il 90 % delle attuali vendite.

A dimostrazione di quanto affermo c’è il fatto che io stesso, pur avendo verificato l’efficacia del metodo ed avere abbandonato gli occhiali da vista per alcuni anni, sono ricaduto nella necessità di riprendere ad utilizzare gli occhiali in seguito ad un forte stress in un periodo in cui non mi è stato possibile trovare il tempo e soprattutto la voglia di applicare il metodo. Le priorità erano altre infatti. Gli occhiali da sole, invece, non li ho mai più utilizzati.

La vista: un’abilità psicofisica delicata

Vedere è una abilità non diversa dalle altre fondamentali abilità psicofisiche come il parlare, il camminare e il servirsi delle mani. Queste abilità fondamentali si acquisiscono ordinariamente nella prima infanzia attraverso un processo di autoistruzione per la maggior parte inconscio. Anche per la vista sembra che occorrono diversi anni perché si formino abitudini adeguate.

Una volta formata l’abitudine di fare un uso corretto degli organi mentali e fisiologici della vista diventa automatica, esattamente come l’abitudine di servirsi della gola, della lingua e del palato per parlare o delle gambe per camminare.

Ma mentre è necessario un fortissimo shock fisico o mentale per infrangere l’automatismo del parlare e del camminare correttamente, la capacità di servirsi in modo proprio degli organi visivi può andar perduta ad opera di turbe relativamente insignificanti.

A un’abitudine buona si sostituisce un’abitudine cattiva. La vista ne soffre e in alcuni casi il cattivo funzionamento contribuisce all’insorgere di malattie e di difetti cronici. Qualche volta la natura opera una cura spontanea e le vecchie abitudini di uso corretto si ristabiliscono quasi istantaneamente. La maggior parte dei colpiti, però, deve riacquistare coscientemente quest’arte che era stata appresa inconsciamente nell’infanzia. La tecnica di questo processo di rieducazione è quella messa a punto dal dott. Bates.

Rilassamento dinamico

In molte attività come suonare uno strumento, alcuni sport come il golf, la recitazione, il canto o la danza è importante imparare a combinare la *distensione* con l’*attività* ovvero imparare a fare quello che si deve fare senza sforzo, lavorando con impegno, ma mai in uno stato di tensione. Il *rilassamento dinamico* è un ossimoro che ha senso se consideriamo che ci possono essere due specie di distensione: quella passiva e quella dinamica.

A quella passiva si giunge attraverso uno stato di riposo assoluto, un cosciente “lasciarsi andare”: rilassamento, riposo o meditazione come antidoto alla fatica, per trovare temporaneo sollievo a tensioni muscolari eccessive e alle conseguenti tensioni psichiche. Questo è importante, ma non è sufficiente.

C’è un altro tipo di rilassamento che si può chiamare rilassamento dinamico che è quello stato del corpo e della mente che si accompagna a un funzionamento normale e naturale. Esempio: una passeggiata tranquilla. Il cattivo funzionamento e la tensione tendono a manifestarsi ogni qualvolta si interferisce con le abitudini corrette acquisite istintivamente, nello sforzo di ottenere buoni risultati o per un esagerato timore di possibili errori.

Nell’acquisizione di qualsivoglia abilità psicofisica la parte cosciente deve sì dare ordini, ma senza esagerare; deve sì vigilare sulla formazione di abitudini corrette di funzionamento, ma con discrezione. La parte cosciente ha una parte importante nell’indebolire le resistenze del corpo e nel predisporlo alla malattia. Quando è troppo agitato o spaventato, quando si tormenta o si angoschia troppo a lungo e con troppa intensità, la parte cosciente può ridurre il proprio corpo in un tale stato che si possono sviluppare, per esempio, ulcere gastriche, tubercolosi, malattie coronariche e disordini funzionali di ogni tipo.

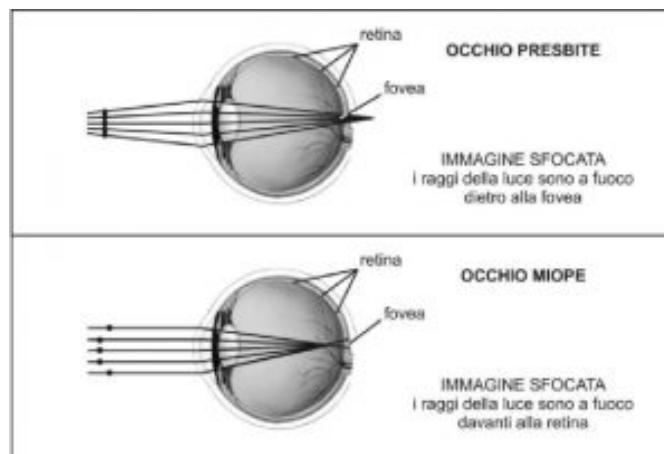
Si ritiene che perfino la carie, nei bambini, è spesso in relazione con stati di tensione emotiva. È pertanto inconcepibile che una funzione in così intima relazione con la nostra psiche come la vista non resti influenzata da stati di tensione. Nella vista, come nelle altre abilità psicofisiche, l'ansia di far bene finisce col danneggiare il proprio scopo; essa, infatti, produce tensioni psicologiche e fisiologiche, e la tensione è incompatibile con i giusti mezzi per il conseguimento del nostro scopo, vale a dire un normale e naturale funzionamento.

Nel processo della visione, mente, occhi e sistema nervoso sono strettamente associati in un tutto unico. Influenzando uno di questi elementi si influenzano tutti gli altri. Nella pratica ci è possibile agire direttamente solo sugli occhi e sulla mente. Sul sistema nervoso, che fa da intermediario tra gli uni e l'altra, si può esercitare soltanto un'influenza indiretta.

Processo di visione

Il processo della visione può essere scisso analiticamente in tre processi distinti: **sensazione, selezione e percezione**.

Sensazione è quello che viene registrato dai sensi in maniera passiva. Rappresenta, per così dire, il materiale grezzo della visione e il campo visivo costituito da "chiazze colorate" di cui si può avere la sensazione in qualsivoglia momento. La sensazione è seguita dalla **selezione**, un processo per cui una parte del campo visivo viene distinta dal complesso. A livello fisiologico questo avviene perché l'occhio registra le sue immagini più chiare nella parte centrale della retina, la regione maculare, che ha nella piccolissima *fovea centralis* il punto dove la visione è più distinta.



Ma c'è anche una base psicologica, perché in qualsiasi momento c'è, in generale, nel campo visivo qualcosa che ci interessa distinguere più chiaramente rispetto a tutto il resto.

Il processo finale è quello **percettivo**.

Esso comporta il riconoscimento di quanto registrato attraverso il senso e selezionato come apparenza di un oggetto fisico esistente nel mondo esterno. È la nostra mente che interpreta la sensazione come apparenza di un oggetto fisico esistente nel mondo esterno. Questa facoltà di interpretare le immagini come oggetti fisici esterni è probabilmente innata, ma richiede comunque, per manifestarsi in modo adeguato, un bagaglio di esperienze precedenti e una memoria capace di ritenerle. L'interpretazione diventa rapida e automatica soltanto quando la mente può far ricorso a esperienze passate analoghe interpretandole in modo simile.

In altre parole: **la percezione visiva si fonda sulla memoria**

Che il potenziamento dell'abilità percettiva tenda a migliorare la capacità sensitiva e visiva dell'individuo è dimostrato dalle più normali attività della vita di ogni giorno. L'esperto microscopista vedrà in uno striscio certi particolari che sfuggiranno al principiante. Camminando per un bosco un cittadino sarà cieco davanti a una quantità di cose che verranno colte senza difficoltà dal naturalista. In mare il marinaio scorgerà oggetti del tutto inesistenti per la gente di terra. In tutti questi casi alla base del miglioramento delle capacità sensitive e visive c'è una più accentuata abilità percettiva, che poggia a sua volta sulla memoria di situazioni analoghe offertesi nel passato.

Nel trattamento classico dei difetti visivi si presta attenzione a uno solo tra gli elementi del complesso processo del vedere, e precisamente al meccanismo fisiologico dell'apparato sensitivo.

La percezione e la capacità di ricordare, che ne è il fondamento, sono completamente ignorate.

Nel metodo di rieducazione del dott. Bates questi elementi mentali del processo visivo sono pertanto presi in grande considerazione. Alcune delle tecniche più importanti sono infatti dirette specificamente al miglioramento della percezione e della condizione necessaria per questa: la memoria.

VARIABILITÀ DEL FUNZIONAMENTO MENTALE E CORPOREO

Il funzionamento dell'organismo non è costante, ma molto variabile: a volte ci sentiamo bene, altre volte male; a volte abbiamo una buona digestione, altre volte cattiva; a volte fronteggiamo le prove con calma ed equilibrio, altre volte il minimo incidente ci lascia irritati e nervosi. Questa mutevolezza del nostro funzionamento è fisiologico essendo organismi vivi e costantemente impegnati in un processo di adattamento al mutarsi delle condizioni.

Il funzionamento degli organi visivi (l'occhio, il sistema nervoso che trasmette lo stimolo e la mente che seleziona e percepisce) è non meno variabile di quello dell'organismo nel suo complesso o di altre sue parti. Coloro che hanno "occhi sani" è perchè possiedono un largo margine di sicurezza visiva. Per cui, anche quando i loro organi della vista funzionano male, la loro visione è pur sempre accettabile.

Di conseguenza non sono consapevoli delle variazioni di funzionalità visiva come quelli che hanno problemi di visione. Questi ultimi hanno un piccolissimo margine di sicurezza o non ne hanno affatto; di conseguenza ogni diminuzione della loro facoltà visiva produce effetti notevoli. Molte sono le malattie che possono indebolire gli occhi. Alcune colpiscono l'occhio soltanto, in altre, l'indebolimento dell'occhio è sintomo di malattia in altre parti del corpo, come reni, fegato, pancreas o anche le tonsille.

Molte altre malattie e molte forme di blande indisposizioni croniche non producono un indebolimento organico degli occhi, ma ne ostacolano il buon funzionamento, spesso attraverso un abbassamento generale della vitalità fisica e mentale. Anche una dieta non equilibrata o una postura scorretta possono influire sulla vista. Altre cause del cattivo funzionamento della vista sono psicologiche: l'afflizione, l'ansia, l'irritazione, la paura e tutte le emozioni negative possono essere causa di una disfunzione visiva.

Alla luce di questi fatti si comprende come sia assurdo il comune comportamento, di fronte a problemi di vista, che trascura completamente questi aspetti. Bisogna anche considerare che l'indebolimento della vista possa essere dovuto a una disfunzione **temporanea**. Una volta messe le lenti artificiali dopo un breve periodo (o qualche volta un lungo periodo) di maggiore o minore disagio, alla fine registra in genere un miglioramento della vista. Tale miglioramento, però, ha la conseguenza che con tutta probabilità egli non potrà mai più fare a meno di quelle "preziose stampelle"; anzi, la forza di quelle grucce dovrà essere aumentata via via che, sotto la loro influenza, la sua capacità visiva continuerà a diminuire.

Nei bambini la funzionalità visiva è assai facilmente disturbata da shock emotivi, stati di ansietà e sforzo. Ma invece di adoperarsi per eliminare queste condizioni psicologiche dolorose e ristabilire una corretta funzionalità visiva, i genitori di un bambino che lamenta disturbi alla vista si affrettano subito ad attenuare i sintomi ricorrendo alle lenti con la stessa leggerezza con cui comprerebbero un paio di calzini o un grembiolino.

Gli occhi difettosi sono capaci di avere lampi di visione normale

Nella prima fase del processo di rieducazione visiva si fa una notevole scoperta: non appena gli organi della vista difettosi raggiungono un certo grado di rilassamento dinamico, si sperimentano brevi lampi di visione quasi o, a volte, assolutamente normale; in alcuni casi questi lampi durano solo pochi secondi, in altri durano periodi un po' più lunghi. Qualche volta, ma raramente, le antiche cattive abitudini spariscono d'improvviso e in modo permanente, e col ritorno a un normale funzionamento si riacquista la completa capacità visiva.

Nella grande maggioranza dei casi questi lampi scompaiono così improvvisamente come sono apparsi. Le antiche cattive abitudini riprendono il sopravvento, e non si avrà un nuovo lampo finché gli occhi e la mente non saranno ricondotti a quella condizione di rilassamento dinamico nella quale soltanto può aver luogo una visione perfetta. Via via che ci si impadronisce sempre meglio dell'arte del rilassamento dinamico e alle cattive abitudini vengono sostituite quelle buone, via via che la funzionalità visiva migliora, questi lampi si fanno sempre più frequenti e più lunghi, fino a che, da ultimo, si fondono in uno stato continuo di visione normale.

Perpetuare questi lampi è ciò a cui tende appunto la tecnica ideata dal dott. Bates. I lampi di visione chiara sono un fatto empirico che può essere sperimentato da chiunque.

Il fatto che durante un lampo si possono vedere con assoluta chiarezza oggetti che ordinariamente appaiono confusi, o sono del tutto invisibili, prova che l'alleviamento temporaneo dello sforzo mentale e muscolare si traduce in un miglioramento della funzionalità e in una temporanea scomparsa del "vizio di rifrazione".

Vista variabile e occhiali fissi

Con il mutare delle condizioni l'occhio può variare il grado di deformazione impostogli dalle cattive abitudini. Questa capacità di variazione, che può essere verso la normalità o in direzione contraria ad essa, viene diminuita o addirittura completamente impedita, dall'uso degli occhiali.

La ragione è semplice. Ogni lente è fatta per correggere uno specifico vizio di rifrazione. Ciò significa che l'occhio non può avere una visione chiara attraverso una lente se esso non presenta esattamente il vizio di rifrazione che la lente serve a correggere. Qualsiasi tentativo da parte degli occhi muniti di occhiali di esercitare la loro naturale variabilità è subito bloccato perché conduce sempre a un peggioramento della visione. E questo è vero perfino nei casi in cui l'occhio varia in direzione della normalità, poiché l'occhio senza vizi di rifrazione non può vedere bene attraverso una lente destinata a correggere un difetto che esso non ha più. Si vedrà così che gli occhiali costringono gli occhi in uno stato di rigida immobilità strutturale.

Negli stessi anni in cui veniva sviluppato il metodo del dott. Bates alcuni progressi sono stati fatti nel trattamento della paralisi infantile dovuti soprattutto a un'infermiera australiana, Elizabeth Kenny, sperimentati con successo nel suo paese e negli Stati Uniti. Secondo il vecchio metodo i muscoli paralizzati venivano immobilizzati per mezzo di stecche e ingessature. Elizabeth Kenny rifiuta questi mezzi e si serve invece, fin dal primo manifestarsi del male, di una serie di tecniche miranti al rilassamento e alla rieducazione dei muscoli colpiti, alcuni dei quali sono in una condizione spastica di ipercontrazione, mentre altri, impediti dagli spasmi dei muscoli circostanti, *dimenticano* in breve come svolgere le loro funzioni.

Il trattamento fisiologico, ad esempio le applicazioni di calore, viene integrato con un'istruzione verbale per sollecitare la mente. Con questo trattamento la percentuale delle guarigioni andava dal settantacinque al cento per cento, a seconda dei muscoli paralizzati.

Tra il metodo Kenny e quello messo a punto dal dott. Bates vi erano molte e significative analogie. L'uno e l'altro si ribellano contro l'immobilizzazione artificiale degli organi malati. L'uno e l'altro insistono sull'importanza del rilassamento. L'uno e l'altro affermano che il funzionamento difettoso può essere corretto e riportato alla normalità mediante un appropriato coordinamento delle forze psichiche e corporee. Entrambi pervengono a risultati comunque positivi seppur in mancanza di studi clinici adeguati agli standard di ricerca.

MALATTIE E DISTURBI EMOTIVI

Abbiamo visto che ci sono menomazioni della funzionalità visiva dovute a malattie dell'occhio, di qualche altra parte del corpo o a disturbi psicologici connessi con emozioni negative come la paura, la collera, l'angoscia o il dolore. In questi casi il ripristino della funzionalità dipende dalla rimozione delle cause fisiologiche e psicologiche all'origine della disfunzione. Nel frattempo, tuttavia, si possono avere notevoli miglioramenti con l'acquisizione e la pratica del metodo Bates e similari.

Ho citato, come legge generale della fisiologia, che i miglioramenti funzionali di una parte qualsiasi del corpo tendono sempre ad essere seguiti da un miglioramento organico della parte stessa.

Nel caso di malattie che interessino specificamente l'occhio, le cattive abitudini funzionali costituiscono spesso un fattore causativo o predisponente. L'acquisizione di nuove e migliori abitudini quindi conduce spesso al rapido miglioramento della condizione organica dell'occhio menomato.

Anche in quei casi in cui la menomazione è soltanto sintomo di una malattia avente sede in qualche altra parte del corpo, l'acquisizione di abitudini corrette produrrà generalmente un certo miglioramento nelle condizioni organiche dell'occhio. Lo stesso accade coi disordini psicologici: non si può pretendere un perfetto ripristino della funzionalità finché persiste la condizione emotiva negativa che ha prodotto la disfunzione. La pratica costante dà risultati positivi anche persistendo lo stato psicologico indesiderabile e allo stesso tempo un miglioramento della

funzionalità visiva può avere ripercussioni favorevoli sulle condizioni psicologiche. Molte deficienze funzionali sono il prodotto di stati di tensione nervosa.

Nel caso di persone con ipermetropia, specie quelle che hanno tendenza allo strabismo divergente, la tensione nervosa raggiunge spesso gradi estremi e la persona è costantemente in una condizione di irrequietezza e di agitazione a volte morbosa. Tali stati di tensione nervosa aggravano le cause psicologiche perturbatrici.

L'intensificarsi del disturbo emotivo aumenta la disfunzione e quindi anche la tensione attraverso un circolo vizioso. Un miglioramento della funzionalità, al contrario, allevia la tensione nervosa collegata alla disfunzione e tale alleviamento si ripercuote favorevolmente sulle condizioni generali creando così un circolo virtuoso. L'alleviamento della tensione non porta certo a sbarazzarci delle cause perturbatrici, ma può aiutare a renderle via via più sopportabili e meno dannose nei loro effetti sul funzionamento visivo.

Quando c'è motivo di credere che il difetto di funzionamento sia dovuto, in tutto o in parte, a malattia o a cause perturbatrici di carattere emotivo, occorre fare di tutto per neutralizzare tali cause mentre si apprendono le tecniche di rilassamento dinamico.

Cause di disfunzione visiva: la noia

Un altro frequente ostacolo a una buona visione è la noia, che attenua la vitalità generale fisica e mentale e con essa quella degli organi della vista. La noia è spesso accompagnata da un'accresciuta sensibilità a stimoli distraenti quali gli indolenzimenti, le fitte, la stanchezza, la fame.

L'accresciuta sensibilità alla stanchezza oculare porta a intensificare lo sforzo per vedere; sforzo che conduce a un abbassamento della visione e a una sensazione maggiore di stanchezza oculare. Un'accomodazione inadeguata, dovuta a difetti organici o funzionali (in questo caso degli organi della vista) ha ripercussioni a sua volta negative sulla motivazione, in quanto diminuisce il desiderio di eseguire un determinato compito, per la grande difficoltà che si incontra a eseguirlo bene. Questo, ancora una volta, intensifica l'insufficienza dell'accomodazione in un circolo vizioso dove la noia intensifica il difetto funzionale e il difetto funzionale intensifica la noia.

Questo processo è evidente nei bambini con vista difettosa. L'ipermetrope, che trova faticoso il leggere, troverà noiosa ogni attività che richieda una continua visione ravvicinata e questa noia accrescerà il difetto che lo rende ipermetrope. Analogamente il miope è svantaggiato nel gioco a squadre e nelle attività di gruppo, perché non riesce a scorgere bene i visi delle persone se non a breve distanza; egli trova quindi noiosi lo sport e la vita sociale, e tale noia influisce negativamente sul suo difetto.

Un miglioramento della vista muta la qualità della motivazione e limita l'ambito in cui si manifesta la noia. Una diminuzione della noia e una più forte motivazione si risolvono in un miglioramento delle accomodazioni fisiologiche, e contribuiscono quindi al miglioramento della visione.

Attenzione mal diretta

Tutti i fattori fisici e psicologici sopra menzionati come cause di un imperfetto funzionamento della vista sono fattori esterni del processo visivo. Una sorgente di disfunzioni che si trova all'interno del processo visivo è l'attenzione mal diretta. L'attenzione è la condizione indispensabile dei due fattori mentali del processo complessivo della visione: infatti senza l'attenzione non è possibile operare una selezione dei dati della sensazione, né percepire le immagini prescelte come apparenze di oggetti fisici.

Se l'attenzione è diretta nel modo giusto, il funzionamento visivo è buono; diversamente il funzionamento è ostacolato con conseguente riduzione della capacità visiva. Nel processo di visione l'attenzione è strettamente connessa con la selezione; è anzi quasi la stessa cosa. Per quel che concerne la vista, la classificazione più significativa è quella che divide gli atti di attenzione in spontanei e volontari.

L'attenzione spontanea è quella che condividiamo con gli animali superiori: l'atto spontaneo di selettiva consapevolezza determinato dalle necessità biologiche di mantenersi in vita e di riprodurre la specie. Si tratta di complesso di abitudini e di modelli acquisiti nei campi del pensiero, dell'emozione e del comportamento che non richiede alcuno sforzo quando è mobile e transitoria.

L'attenzione volontaria è quella rivolta a un compito intrinsecamente difficile o che dobbiamo svolgere anche se non ne abbiamo voglia.

Il ragazzino curvo sul libro di algebra dà prova di attenzione volontaria, mentre lo stesso ragazzino impegnato a giocare in una partita esibisce un'attenzione spontanea. L'attenzione volontaria è sempre accompagnata da sforzo. La sensazione, la selezione e la percezione non possono avere luogo senza un certo grado di movimento fisico. Pertanto se l'occhio è tenuto fisso sopra un dato oggetto, la percezione dopo qualche tempo diviene confusa e infine sparisce del tutto. Se si posa sul tavolo, senza premere, la punta delle dita, dopo pochi minuti non si avvertirà più il contatto. Ma basta un movimento anche minimo dell'occhio o delle dita perché la percezione si risvegli.

Theodore Armand *Ribot*, padre della psicologia scientifica, enunciò questo principio sulla connessione tra movimento e percezione oltre un secolo fa, tuttavia non si è fatto nessuno sforzo per determinare applicazioni pratiche di questo principio volte a migliorare la funzionalità visiva.

Chi lo ha fatto è stato il dott. Bates, il quale sottolinea costantemente, nel suo metodo educativo, l'importanza fondamentale del movimento come aiuto alla visione. Per quel che concerne la vista, il trascorrere continuo dell'attenzione da una parte all'altra dell'oggetto è accompagnato da un movimento corrispondente nell'apparato sensorio. La ragione di ciò è semplice: le immagini più chiare sono registrate nella regione maculare al centro della retina e particolarmente nella piccolissima *fovea centralis*. La mente, nello scegliere l'una dopo l'altra le varie parti dell'oggetto per formare la percezione, sposta gli occhi in modo tale che ogni parte successiva di esso venga vista da quella parte dell'occhio che registra l'immagine più chiara.

Abbiamo visto che, per essere efficace, l'attenzione deve essere in continuo movimento e che, a causa dell'esistenza della *fovea centralis*, anche gli occhi devono essere in continuo movimento. Continui movimenti degli occhi e inibizione dei movimenti delle altre parti del corpo è la regola osservata per l'attenzione visiva che se non intervengono malattie o disturbi psicologici permette di mantenere la visione normale.

L'anormalità comincia quando l'inibizione del movimento, che è giusta e naturale nelle altre parti del corpo, viene estesa agli occhi, dove è del tutto fuori luogo. Questa inibizione dei movimenti oculari, dei quali non siamo generalmente consapevoli, è originata da un'eccessiva tensione nel vedere. Nell'impazienza di vedere noi immobilizziamo inconsciamente gli occhi, così come abbiamo immobilizzato le altre parti del corpo, col risultato che cominciamo a guardare in modo fisso quella parte del campo sensoriale che stiamo cercando di percepire.

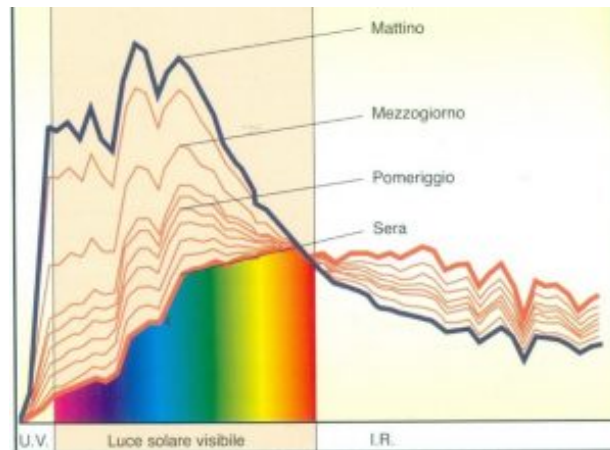
Ma uno sguardo fisso è controproducente allo scopo, perché chi immobilizza il proprio apparato sensorio, immobilizza anche l'attenzione che è in stretta correlazione con esso. Per cui invece di vedere di più indebolisce automaticamente la propria capacità visiva, che dipende dalla ininterrotta mobilità degli occhi e insieme della mente concentra l'attenzione, seleziona e percepisce.

Per di più, lo sguardo fisso rappresenta uno sforzo per reprimere movimenti che sono normali ed è pertanto accompagnato sempre da una eccessiva e prolungata tensione, la quale, a sua volta, produce tensione psicologica. Per vincere gli effetti dell'indebolimento funzionale si accentua ancor di più la fissità dello sguardo e ci si stanca di più. E così via, in una spirale discendente. Ci sono buone ragioni dunque per supporre che un'attenzione mal diretta, che determina l'immobilizzazione degli occhi e della mente, è la causa singola più importante di disfunzione visiva. Molte delle tecniche ideate dal dottor Bates mirano appunto a ristabilire nell'occhio e nella mente quella mobilità senza la quale non possono esservi sensazione e percezione normali. L'utilizzo di lenti, infine, limita a sua volta la mobilità oculare, contribuendo a creare il circolo vizioso che peggiora attenzione e vista.

L'ILLUMINAZIONE AMBIENTALE

Un altro aspetto importante nel migliorare le capacità visive è legato alla illuminazione ambientale. Lo stesso Bates osservò come nei bambini che trascorrevano più tempo all'aria aperta e quindi a diretto contatto con la luce naturale del sole, l'incidenza dei difetti visivi fosse minore.

Uno dei problemi che affligge infatti la nostra civiltà moderna è quello di trascorrere troppo poco tempo esposti alla luce diretta del sole. Viviamo al contrario per molto tempo in ambienti artificiali che, tra le altre cose, hanno di artificiale soprattutto la luce. La luce bianca è il risultato della sovrapposizione di varie componenti visibili; sono i colori o le frequenze della luce che possiamo osservare in un arcobaleno. La luce naturale ha uno spettro di frequenze completo, che va dal rosso al violetto, anche se l'intensità delle singole componenti varia durante il giorno in base all'ora o alle condizioni atmosferiche. L'immagine successiva mostra lo spettro di emissione del sole sulla superficie terrestre durante le varie ore della giornata.



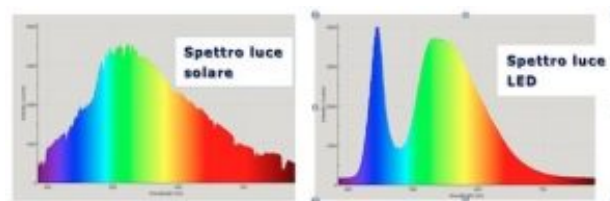
Al contrario le luci utilizzate nell'ultimo secolo per illuminare gli ambienti interni hanno uno spettro piuttosto incompleto. Questo modo di illuminare ha grosse ripercussioni sulla salute in generale dell'uomo. Tra queste influisce negativamente sulla capacità visiva dell'occhio.

Oltre allo spettro importante è anche l'intensità della luce utilizzata. Una adeguata intensità di illuminazione permette infatti di aumentare la profondità di campo dell'occhio, ovvero lo spazio all'interno del quale gli oggetti risultano a fuoco come ben sanno gli appassionati di fotografia.

Non è difficile infatti verificare, per chi non ha grossi problemi di miopia o ipermetropia, che riesce a vedere molto meglio all'aperto in una giornata di sole se non utilizza occhiali da sole. Purtroppo l'utilizzo troppo frequente degli occhiali da sole, sommato agli altri fattori descritti in precedenza, rallenta questa presa di consapevolezza. Attraverso la tecnica del sunning, spiegata seppur sommariamente in seguito, è possibile gradatamente liberarsi anche dalla schiavitù degli occhiali da sole e riacquisire la consapevolezza delle capacità del nostro corpo.

Tornando alla mia esperienza descritta nella introduzione, io non utilizzo più gli occhiali da sole da tredici anni neanche quando guido con il sole di fronte. Poiché lo stato del nostro corpo è variabile, come spiegato in precedenza, porto sempre in auto un vecchio paio di occhiali da sole per sicurezza in situazioni estreme in che non dovessi riuscire temporaneamente a sostenere. Negli ultimi tredici anni li ho utilizzati non più di cinque o sei volte in momenti in cui ero particolarmente stanco. Non di più, lo garantisco.

Negli ultimi anni la tecnologia LED ha permesso di sviluppare lampade relativamente economiche che oltre ad avere una maggiore efficienza energetica e quindi ridurre i consumi, hanno anche uno spettro più completo di qualunque altra lampada comune utilizzata in passato.



È pertanto consigliabile, nella misura in cui siamo costretti a trascorrere molto tempo in ambienti chiusi, farne il maggiore utilizzo possibile. I vantaggi non si limitano infatti solo alla vista, ma questo non è argomento di questa trattazione.

LA PRATICA DEL METODO BATES

Come ho già esposto nella introduzione, lo scopo di questa breve trattazione è mettere in evidenza alcuni aspetti di carattere olistico poco noti ma estremamente importanti connessi all'utilizzo del metodo Bates. In questa parte accenno brevemente ad alcuni utili esercizi studiati dal dott. Bates e da altri esperti del settore che hanno proseguito la sua opera. Le istruzioni scritte non possono mai sostituirsi all'opera diretta di un insegnante esperto,

tantomeno quelle espone in questo breve lavoro. Ognuno, inoltre, munito delle conoscenze necessarie, può imparare a risolvere da solo i suoi problemi specifici. Ma con un insegnante esperto, soprattutto nei casi più difficili, troverà le soluzioni più adatte in minor tempo e applicherà le proprie conoscenze con maggior successo di quanto non possa fare da solo.

Tuttavia le semplici istruzioni scritte che seguono possono avere una loro utilità nell'avvicinare chi legge ad applicare il metodo descritto. Tali tecniche sono per la maggior parte assai semplici e, se correttamente eseguite, non producono effetti indesiderati. Al contrario possono essere un ottimo modo di avvicinarsi al metodo Bates e verificarne l'efficacia.

- **BATTI LE PALPEBRE:** è molto utile per scaricare la tensione muscolo-nervosa accumulata. Batti le palpebre 2 volte con un movimento leggero, simile al battito d'ali di una farfalla, aspetta qualche secondo e poi sbatti nuovamente. Ripeti l'esercizio una decina di volte, o se preferisci fino a quando senti la tensione degli occhi diminuire. Se sei molto stanco/a inizialmente può essere utile fare il primo battito leggero ed il secondo più energico. Questo esercizio è molto utile per non affaticare gli occhi durante lunghe sessioni di lettura.
- **DONDOLIO:** guarda lo spigolo in alto a destra di una porta o di una finestra, poi sposta lo sguardo allo spigolo sinistro ed inizia a "dondolare" tra uno spigolo e l'altro in modo ritmico e rilassato. Il ritmo non deve essere troppo veloce, trova il ritmo più adatto ad allentare la tensione dei tuoi occhi. Dondola per un paio di minuti.
- **MASSAGGIO CALDO:** scalda i palmi delle mani ed esegui una pressione delicata sulle palpebre chiuse. Le mani possono appoggiare sulle ossa attorno all'occhio, ma devono solo sfiorare le palpebre. Massaggia la zona delicatamente facendo movimenti ampi e lenti con le mani. Fai attenzione a scaldare nuovamente le mani quando si raffreddano.
- **SEGUI I CONTORNI:** osserva il contorno di un oggetto qualunque, scegli un punto di partenza lungo il suo perimetro e segui con lo sguardo tutto il perimetro fino a tornare al punto di partenza; ora inverti il senso del movimento visivo. Ripeti un po' di volte l'esercizio ed, infine, per un miglior rilassamento, chiudi gli occhi e riproduci il perimetro ad occhi chiusi un po' di volte.
- **SUNNING:** si tratta di rigenerare gli occhi grazie alla luce solare. Chiudi gli occhi, rivolgi il viso verso il sole, e lascia che la luce ed il calore irradiano i globi oculari. Prosegui fino a quando la sensazione è gradevole. Se non trovi l'esercizio gradevole puoi provare ad eseguirlo in momenti in cui l'intensità della luce è minore, come ad esempio al mattino presto o al tramonto.

La pratica sistematica di tutti o anche solo alcuni di questi esercizi porta in breve tempo vantaggi evidenti. La guarigione completa è subordinata ad una serie di fattori tra cui il grado del difetto. È anche estremamente importante ridurre al massimo o, meglio ancora, evitare completamente l'utilizzo degli occhiali. Nella fase di transizione può essere utile utilizzare, a tale scopo, come supporto al posto delle lenti tradizionali, degli occhiali a foro stenopeico che permettono, dopo un primo periodo di adattamento, un'ottima visione senza dover utilizzare lenti. Il loro utilizzo resta limitato ad un ambito domestico (non è possibile utilizzarli per la guida per esempio) e in condizione di illuminazione ottimali.

Una spiegazione esauriente degli esercizi succitati esula dall'obiettivo di questa trattazione e possono essere facilmente reperiti nei testi riportati in bibliografia.

A cura di Damiano Martire (Rino) D'Agostino

Bibliografia

- “Perfect Sight Without Glasses” di William H. Bates – ed. Juppitter Consulting
- “Come sono guarito dalla miopia” di David de Angelis – Macro Edizioni
- “Vedere meglio senza occhiali” di Margaret Darst Corbett – Ed. De vecchi
- “Il falco” rivista mensile sul metodo Bates – ed. Juppitter consulting
- “La rieducazione alla vista” del Dott. Giovanni Zurlo – rivista Salute e Benessere sett/ott 2005
- “La luce che cura” di Fabio Marchesi – ed. Tecniche Nuove
- “Il sole che guarisce” di Jörg Spitz e William B. Grant – ed. Il punto di incontro



La Cura della vista imperfetta mediante trattamento senza occhiali

William Horatio Bates