

“...a William Horatio Bates, con gratitudine”

William Horatio Bates ha avuto una vita grama.

Non è sicuramente il solo profeta incompreso della storia, ma il suo caso acquista particolari connotazioni, tanto da ricordare episodi molto più lontani nella storia, come il caso di Galileo.

Anche in questo, come in quel caso, un vero e proprio ordine costituito ha reagito con durezza ad enunciazioni che “non potevano” (e non *dovevano*) essere vere, fino a negare i fatti e richiedere la repressione di chi praticava le sue idee e aveva anche la spudoratezza di ottenere risultati positivi.

E in effetti tale repressione è stata molto attiva fino quasi al giorno d’oggi, particolarmente in USA, e si è espressa attraverso una molteplicità di mezzi, dalla persecuzione legale alla sistematica denigrazione da parte di “autorità scientifiche”.

Siamo debitori a Margaret Darrst Corbett prima, e Tom Quackenbush poi se possiamo recuperare l’eredità di W. H. Bates.

Tom Quackenbush ha di recente fatto un lavoro, per così dire storico: ha riletto e analizzato TUTTO ciò che è stato pubblicato da Bates e lo ha esposto in un libro fondamentale (ne parliamo anche nella sezione libri).

Tom è un insegnante del metodo Bates, un miope che ha portato avanti con successo il proprio recupero della vista, ed è una persona molto precisa, che ama fornire i dati per ogni affermazione che fa e analizzarne tutti i dettagli e le implicazioni.

La sua analisi, in quasi 700 pagine ci permette di affermare che:

- Il metodo Bates ha funzionato, su larga scala, producendo praticamente sempre gli obbiettivi che si proponeva.

- Paradossalmente proprio questo fatto ha prodotto gli attriti più duri con l’establishment.

- Anche sul piano puramente teorico Bates non aveva torto. Ancora oggi la dottrina ufficiale dell’accomodazione è largamente insufficiente.

- Soprattutto, il metodo Bates non è basato sugli esercizi visivi. Fatemelo ripetere, perché in passato anch’io ho condiviso questo pregiudizio: il metodo Bates NON è un metodo di ginnastica visiva! Il metodo Bates è un approccio olistico, che considera la vita di una persona nella sua totalità. Il suo obbiettivo è di aiutare le persone a diventare consapevoli dell’atteggiamento di base che provoca il problema visivo, che per Bates è la tensione mentale e soprattutto lo sforzarsi di vedere, e di come questo provochi delle abitudini visive rigide che sono presenti solo in chi si sforza di vedere e assenti in chi vede in modo naturale.



A volte credo che, oltre gli interessi costituiti, economici, accademici etc, l’approccio di Bates abbia per così dire offeso un cardine della cultura americana e occidentale in genere: l’idea che si possa ottenere un risultato solo attraverso lo sforzo: “stringi i denti e vai”. L’oriente invece ha sempre basato tutto, persino le arti marziali, sul rilassarsi durante l’azione. Sì,

questo è il “duro” compito che ci aspetta: imparare a NON fare, non interferire con la vista naturale, non sforzarci, prendercela comoda, insomma. Coraggio! Ce la possiamo fare!

In questa dispensa:

Da Tom Quackenbush riportiamo l’idea dei 3 principi fondamentali; dalla sistematizzazione di Mauro Teodori un sunto delle tecniche base del metodo Bates; seguono alcuni schemi dell’occhio e la ricerca di Yarus del ‘56 sul movimento degli occhi. Da David Kiesling una puntualizzazione sugli aspetti maggiormente fraintesi del metodo Bates.

In ultimo una bibliografia essenziale.



I tre principi base del Metodo Bates

Primo principio: movimento

Panta Rei, diceva un filosofo greco (Eraclito?). Tutto scorre, non puoi mettere piede due volte in uno stesso fiume.

Innumerevoli scuole di pensiero e discipline meditative hanno messo l'accento sul fatto che, se tutto è in perenne movimento e trasformazione, pensare il mondo in termini statici, immutabili non può che portare a attriti, incomprensioni e disastri.

Ma nonostante ciò credere a cose "eterne" è un bisogno, una necessità di ogni bambino, di molti adulti, di intere società. Non solo la vista, tutte le percezioni sono basate sul cambiamento, noi percepiamo non le cose in sé, ma il loro mutare: se un suono è costante si finisce per non percepirlo più, se la mano è appoggiata immobile su qualcosa, dopo un po' non ci darà più alcuna sensazione. Infine, se l'occhio è messo in condizione di osservare una cosa senza assolutamente muoversi (è possibile farlo solo sperimentalmente) dopo un secondo e mezzo diventa cieco!

Eppure Bates non poté fare a meno di notare questa costante: gli occhi di chi ha problemi visivi si muovono molto di meno di chi ha una vista normale, e il rifiuto del movimento si estende anche a molti altri campi, coinvolgendo il corpo, le emozioni e il pensiero.

Chi ha problemi visivi sembra cercare costantemente di crearsi un ambiente "sicuro", dove le cose cambino il meno possibile e le attività non siano intense, provochino meno cambiamenti possibili. E l'ambiente più stabile e sicuro finisce per essere il proprio pensiero, forgiato appunto su certezze e "punti fermi". E quindi si cerca di privilegiare una vita il più possibile "pensata" (e non vissuta).

È importante comprendere che questo atteggiamento crea una intera visione del mondo, basata sulla rigidità: si cerca di "fermare il mondo". A volte nei gruppi vengono a galla situazioni dell'infanzia in cui, di fronte ad un trauma come mamma e papà che litigano, si è cercato di *fermarli*; come? Partendo da sé, fissando lo sguardo e

smettendo di respirare e irrigidendo tutto il corpo e *pensando* NO, NO!

Col passare degli anni, di fronte ad una novità o a uno stress, si finisce per privilegiare la stessa risposta: arrestare ogni movimento del corpo, fissare lo sguardo, pensare. E si cerca per quanto possibile di evitare attività e situazioni in cui questo modulo di risposta è platealmente inadatto.

Indubbiamente la nostra società stimola fortemente proprio un atteggiamento di questo tipo, scoraggiando invece tutte le risposte basate su altri principi. In più, in alcune famiglie ciò può essere accentuato magari da una struttura autoritaria, che coscientemente educa alla rigidità, oppure semplicemente dall'esempio di genitori con problemi visivi, che con il loro stesso modo di essere educano i figli al non movimento. Gli occhiali poi, costituiscono un limite fortissimo al movimento degli occhi e del corpo.

Cosa propone Bates riguardo a questo punto? Il suo approccio è in fondo simile a quello del Buddismo e altri sentieri spirituali: la radice della tensione mentale, che a sua volta genera problemi alla vista sta nella titanica e disperata lotta contro l'esistenza e le sue leggi, in particolare contro quella che citavamo all'inizio: tutto scorre, tutto si muove, tutto si trasforma, nessuna cosa è MAI stabile. Bisogna cambiare punto di vista, smettere di lottare e consapevolmente e volenterosamente accettare il cambiamento.

Il fatto è che il rifiuto del movimento cercherà di nascondersi in ogni angolo, in ogni dettaglio.

Per questo è importante essere guidati da un insegnante esterno, perché invariabilmente, se si fa esercizi ed esperienze da soli, li si fa in un modo tale da salvaguardare l'immobilità (e poi si dice che il metodo Bates non funziona).

Un'esperienza emblematica: le oscillazioni ampie.

Bates propone molte esperienze utili a prendere consapevolezza dei propri atteggiamenti. Chi ha fatto Buena Vista conosce le oscillazioni ampie. Sa che mettono in crisi

(se fatte bene) tutto un modo di essere basato sulla rigidità, proprio perché non permettono di fissare lo sguardo.

Un elemento che viene spesso sottovalutato è lo Shifting; nelle oscillazioni ampie consiste nell'illusione, nel "desiderare" che la stanza si muova in senso opposto al movimento degli occhi. L'inconscio tentativo di "fermare il mondo" (OK, io sono costretto a muovermi, ma guai se dovessi pensare che il mondo si muove, succederebbe qualcosa di terribile) fa sì che i muscoli degli occhi mantengano la loro rigidità e finisce ogni tanto per generare ansia, panico ed altre reazioni patologiche.

Bates quindi propone di esercitare lo Shifting ovunque ci sia movimento, cioè praticamente in ogni attività della vita quotidiana, compreso la lettura (la pagina si muove in direzione opposta al movimento degli occhi e della testa), la guida (i due lati della strada si muovono in direzione opposta, etc)

Il secondo principio: centralizzazione

Una delle conseguenze dell'abitudine di fissare, tipica di chi ha problemi visivi è che per vedere alcune cose mantenendo gli occhi immobili, allarghiamo la nostra percezione visiva, la "diffondiamo" a scapito dell'acutezza. Se per esempio guardiamo il viso di una persona, chi ha una vista naturale continuerà a "esplorare" il viso, mettendo a fuoco una miriade di particolari (fino a 3.600 al minuto) nitidi e focalizzati, che il cervello ricostruirà in un'immagine nitida.

Chi fissa lo sguardo cercherà invece di vedere il viso TUTTO INSIEME ugualmente bene (il che è impossibile) e nel fare ciò sfoca lo sguardo e vede peggio. Non solo, ma attraverso questo meccanismo protratto negli anni perde anche man mano la capacità di concentrare l'attenzione nel centro del proprio campo visivo (che corrisponde alla fovea, la parte più sensibile della retina). Questo meccanismo viene chiamato da Bates *Diffusione*, in contrapposizione a quello corretto, che è la centralizzazione.

(È tra l'altro questo il meccanismo che provoca, in chi è abituato a fissare, quella tipica difficoltà con i Rasterbrille per cui si vede le immagini sdoppiate, quadruplicate etc.)

Bisogna comprendere che la centralizzazione è corretta solo se legata al movimento, mentre non funziona con il fissare lo sguardo; anzi fissare lo sguardo produce invariabilmente il suo contrario e si entra in quel tipico giro vizioso per cui si fissa, non si vede bene perché si perdono dettagli e l'ansia

porta a fissare ancora di più.

Un'esperienza tipica:

"le pietruzze"

Osservare due pietruzze spostando lo sguardo da una all'altra, considerando che la pietruzza su cui si concentra lo sguardo si vede meglio dell'altra. Cominciare ponendole a una distanza di qualche decina di centimetri, avvicinandole fino a toccarsi e conservando tuttavia la capacità di vedere decisamente meglio quella su cui si mette a fuoco. E' importante che lo sguardo sia tenuto in movimento (vedi sotto "delineare") mentre si osserva ogni singola pietruzza.

Il terzo principio: rilassamento

Il rilassamento è difficile nella nostra società: siamo allenati a fare esattamente il contrario. La tensione diventa una parte così onnipresente della nostra esistenza che ne perdiamo la consapevolezza, anzi tenderci ci sembra la risposta

"naturale", spontanea.

Invariabilmente, quando ci si rilassa si vede meglio (si VIVE meglio). Il problema è che per molti è diventato difficile rilassarsi, a volte è una esperienza così estranea da fare paura.

E' anche importante chiarire che senza movimento non c'è vero rilassamento. Chi ha

problemi visivi, quando non si muove resta rigido, non si rilassa. E per quel che riguarda la vista il rilassamento e quindi la chiarezza, avviene solo se è presente anche la centralizzazione, altrimenti si ricade fatalmente nella rigidità e nel fissare.

Va da sé che rilassarsi davvero coinvolge un profondo cambiamento del modo di vedere il mondo e l'abbandono dei condizionamenti negativi (tutti i "dovrei", "non posso" etc.).

Cattivi compagni

- Fissità

- Diffusione

- Sforzo

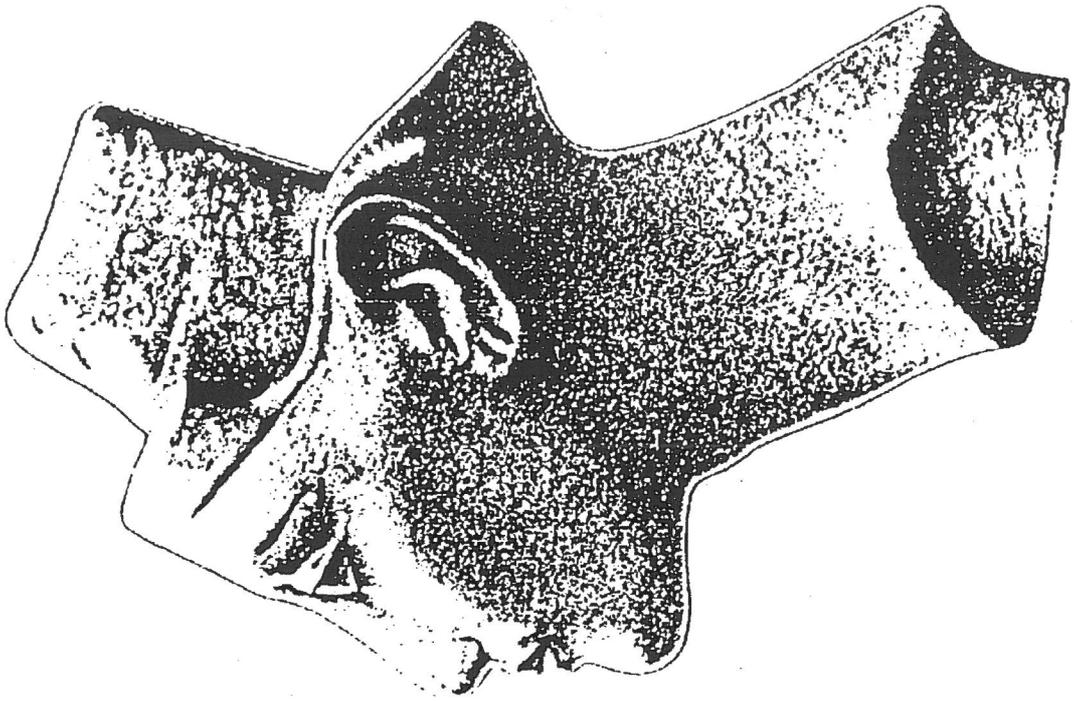
Angeli Custodi

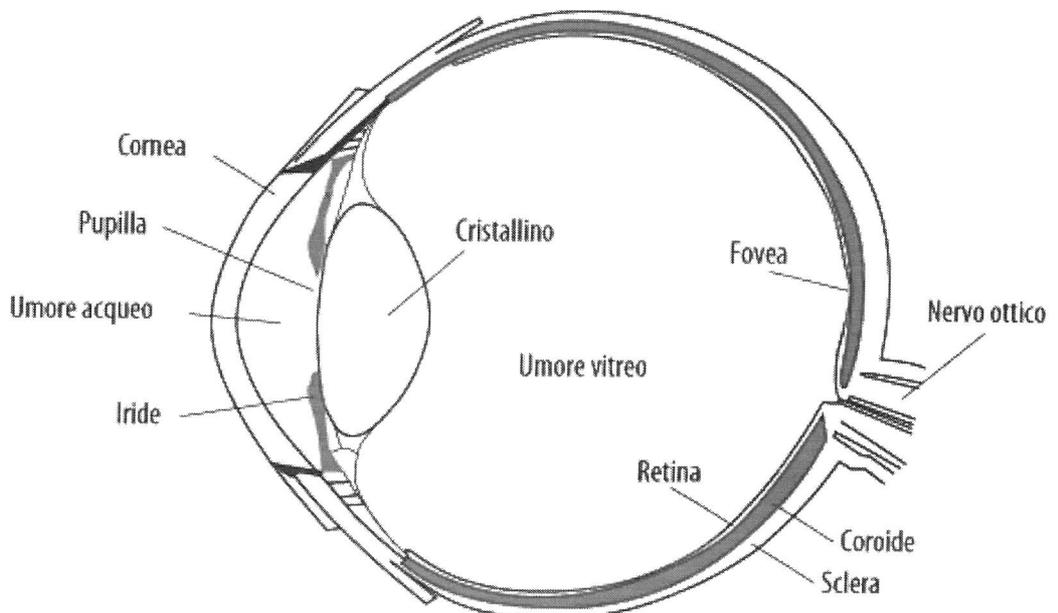
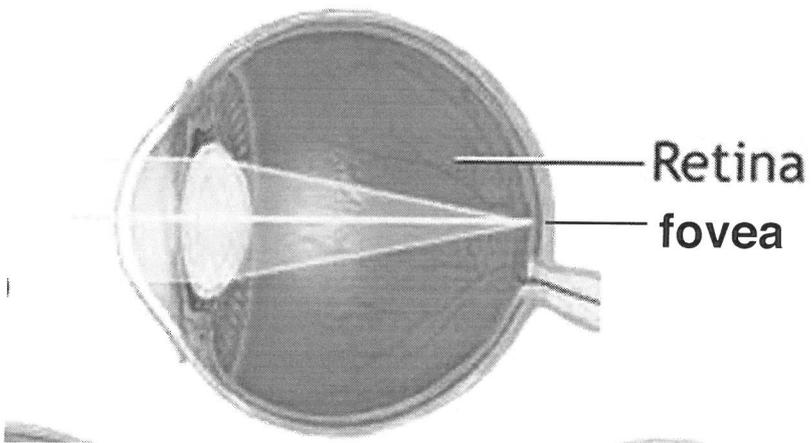
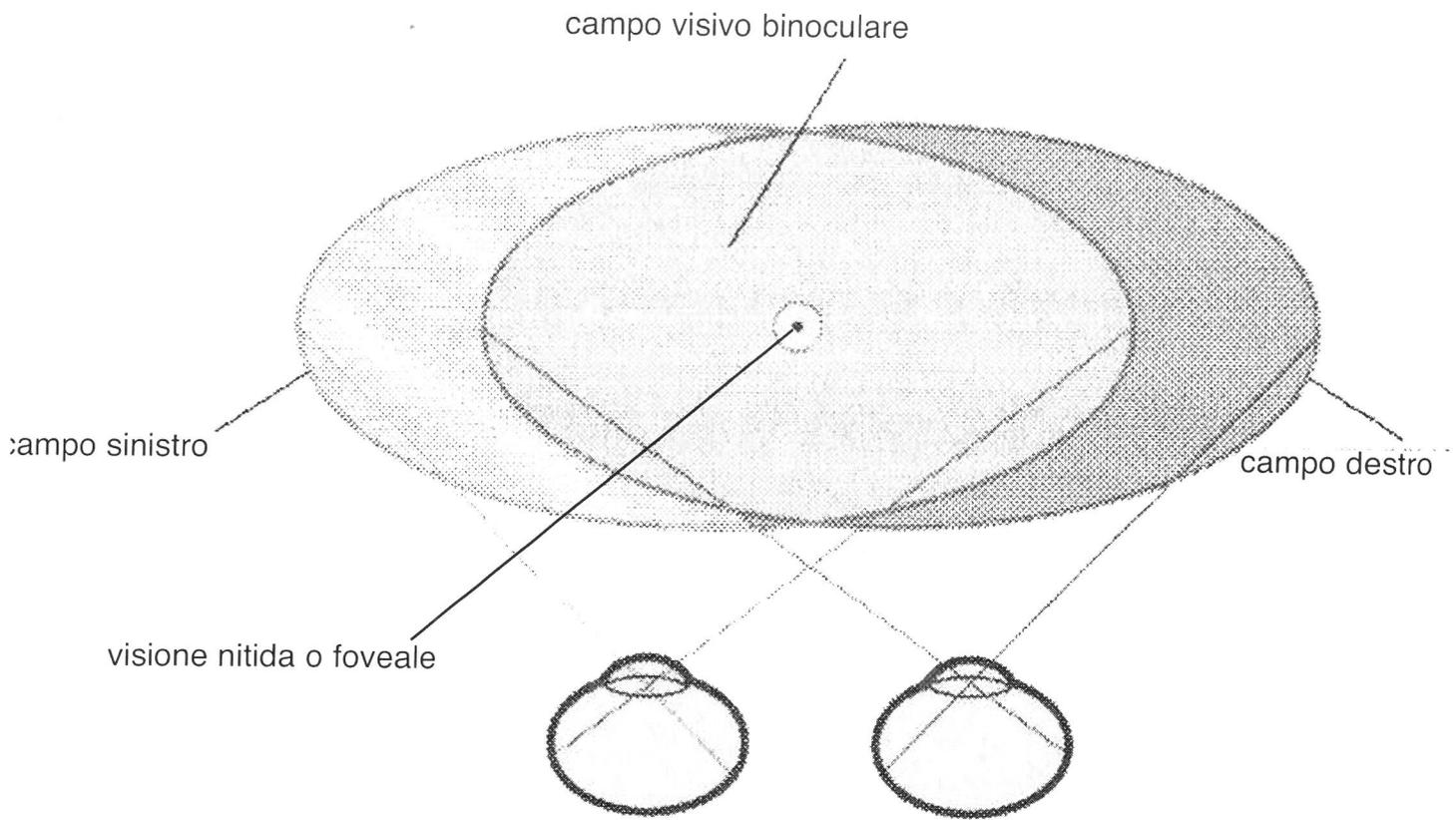
- Movimento

-Centralizzazione

- Rilassamento

Sia i cattivi compagni che gli angeli custodi cotituiscono 3 aspetti dello stesso fenomeno e sono in realtà inscindibili. Per esempio: se c'è fissità non ci può essere rilassamento, ma ci sarà sforzo e diffusione.





Le tecniche da applicare nella vita quotidiana

Le tecniche di Bates NON sono esercizi. Il termine esercizio indica, nell'uso comune una pratica che rinforza la muscolatura. I muscoli dell'occhio non devono essere rinforzati. Lo scopo del metodo è quello di ristabilire un modo fisiologicamente corretto e rilassato di usare il sistema visivo (occhi e mente).

E tuttavia, dopo un seminario è necessario, almeno per un paio di mesi, darsi una disciplina e stabilire un programma giornaliero in cui praticare le tecniche di Bates. Altrimenti si dimenticherebbe sia i dettagli che lo spirito della visione naturale. Poi si cercherà di espandere gradualmente le abitudini corrette a TUTTA la vita quotidiana,

0) E' bene iniziare una sessione con alcune attività di "riscaldamento", sia per il corpo che per gli occhi. Per il corpo si possono fare movimenti di slancio e respiro, come per esempio lo "Shah" (oscillazioni verticali di ambo le braccia) o delle oscillazioni ampie più rapide del solito, abbinare ad espirazioni complete..

Per gli occhi vanno benissimo gli "otto pigri", seguendo solo con gli occhi il movimento di un dito che descrive il simbolo dell'infinito, e cioè un 8 orizzontale.

Poi ogni tanto si potrà fare il vicino/lontano, che qualcuno chiama anche "colpi di frusta": si muove un dito dalla distanza di un braccio teso fino a 5 cm dagli occhi, seguendolo con lo sguardo mentre va avanti e indietro. Miopi: espirate quando il dito si allontana. Tutti gli altri: espirare quando il dito si avvicina.

1) "Giocare" con un tabellone (ottotipo o **tabella di Snellen**).

E' la tecnica elettiva per il feedback ideata da Bates. Bisogna dargli un'occhiata molte volte al giorno per avere una specie di bio-feedback, che ci dice non solo come stanno gli occhi, ma tutto il nostro essere.

Esistono molte varianti alle tecniche. Appendi una o più tabelle di prova sulla parete. Deve essere bene in luce!

Per esercitarti, rimani in piedi a una distanza per te confortevole, da dove puoi leggere almeno le prime 4 linee, e leggi la linea più piccola di lettere che puoi leggere senza sforzarti. Quindi guarda una lettera su quella linea e chiudi gli occhi. Ricorda quella lettera ed esplorane ogni dettaglio nella tua mente, slitta da una parte all'altra, attraverso curve, angoli e così via. Quando aprirai di nuovo gli occhi vedrai meglio non solo quella lettera ma anche la linea al di sotto. Se ti scopri a fissare le lettere, o a cercare di vedere tutta una linea "ugualmente bene", il che renderà la linea di nuovo sfuocata, è meglio chiudere gli occhi. Quando li riaprirai *slitta* su un'altra lettera sulla stessa linea. Se chiudi gli occhi per ogni lettera, sarai in grado di leggere l'intera linea. Prova anche a far slittare lo sguardo da una parte all'altra della tabella ("spolverare") o dondolare di fronte ad essa osservandone il movimento relativo (a volte fallo anche con i rasterbrille). Il dondolio ti aiuterà a rilassare anche la muscolatura dell'occhio. Concentrati sul contrasto tra il nero dei caratteri ed il bianco della tabella, più che sul significato dei caratteri stessi. Trova tu il modo di "giocare" più congeniale per te

(per esempio "guardare da dietro gli occhi, vicino alla nuca"). Ma ricorda: NON devi cercare di vedere. Lascia andare i tuoi occhi. Non interferire con loro.

2) Lettura dei **caratteri microscopici**

Non sottovalutare questa tecnica, particolarmente se ti riesce facile. Il suo scopo è proprio quello di ricordarti che applicare i principi base del metodo Bates è facile e spontaneo. Quando hai difficoltà con qualche altra tecnica, torna ai microcaratteri, rilassati con loro e poi riprova le cose difficili.

Leggi una stampa a caratteri piccoli, i più piccoli possibile (se sei presbite o ipermetrope dovrai cominciare da caratteri relativamente grandi). Si deve leggere facendo scorrere continuamente lo sguardo *e la testa* lungo la linea dei caratteri. Batti le palpebre almeno una volta per ogni riga.

Con un comune programma di videoscrittura si può convertire un qualsiasi documento in uno a caratteri piccolissimi scrivendo a mano nella casellina per la dimensione carattere numeri compresi tra 1 e 2,5

A) La stampante deve essere di ottima qualità. Una risoluzione di 600 DPI è la minima consigliabile. Per la stampa di caratteri sotto i 2-2,5 punti, è consigliabile una risoluzione minima di 1200 DPI.

B) La carta deve essere carta speciale per stampa ad alta risoluzione o carta fotografica.

Nota: I programmi di gestione delle stampanti, generalmente, permettono di impostare alte risoluzioni solo se si specifica nella sezione "carta", che si sta usando carta speciale o carta fotografica.

Anche leggendo testo normale è bene abituarsi a fare scorrere lo sguardo muovendo anche la testa.

Nel tornare indietro fai scorrere lo sguardo attraverso lo spazio bianco tra una riga e l'altra, e quindi leggi la linea successiva facendo scorrere la tua testa da sinistra a destra: la pagina deve sembrarti in movimento nella direzione opposta allo spostamento del tuo naso. Se compri l'edizione in microcaratteri del libro di Margaret Corbett troverai altre indicazioni utili.

Ogni volta che ti è possibile associa un sunnin e un palming ad una breve lettura dei microcaratteri e ripeti il ciclo tre o quattro volte. In particolare i presbiteri osserveranno miglioramenti sorprendenti.

3) **Rilassare occhi e mente:** chiudi gli occhi mentre pensi a qualcosa di piacevole.

Quando puoi chiudi gli occhi e coprili con le palme delle mani (palming) per avere il massimo di oscurità.

Nota importante: per avere successo devi essere capace di rilassare *la mente* mentre fai palming: non permetterle di perdersi in preoccupazioni controproducenti, ma coinvolgila nell'osservazione del respiro o nel ricordo di un bel posto o altre cose rilassanti. Alcune persone non sono capaci di rilassarsi e il palming diventa persino controproducente (si può provare con il sunning o con le oscillazioni ampie).

In linea di massima più nero è il campo che vedi, più rilassati saranno i tuoi occhi, ma se ti sforzi di vedere nero, questo potrebbe causare più tensione. Allora piuttosto che sforzarsi di vedere nero, è meglio immaginare una scena concreta, familiare, piacevole. Prestando attenzione a tutti i particolari e scorrendoli con l'immaginazione, senza "fissarsi" nemmeno mentalmente su una cosa.

4) Osserva il **movimento relativo (o apparente)** delle cose.

A mano a mano che ti muovi, oppure muovi solo il tuo sguardo da un punto all'altro, le cose viste sembreranno muoversi, "slittare", nella posizione opposta. Per esempio se guardi all'angolo superiore sinistro della lettera H e quindi muovi lo sguardo sull'angolo sinistro in basso la lettera H dovrebbe apparire in movimento verso l'alto. Se questo non accade è perché c'è tensione nel tuo modo di vedere..

Incoraggia questa illusione.

Puoi gentilmente e lentamente spostare il tuo intero corpo a sinistra e poi a destra e guardare gli oggetti a varie distanze che sembrano muoversi tra di loro (dondolio), magari attraverso una finestra o una grata.

Puoi praticare le oscillazioni ampie. Girando il tuo busto a sinistra e a destra, senza soffermare il tuo sguardo su niente, ma lasciando che tutto ciò che ti circonda scivoli via. Dovresti vedere le cose muoversi in piccoli rapidi scatti! Non "diffondere" la tua visione e non "sfuocare"! L'unica cosa che devi fare è lasciare libero il tuo sguardo di scorrere, senza fermarsi su niente ("accarezzando tutto").

Sia nel dondolio davanti al tabellone che nelle oscillazioni ampie i rasterbrille possono spesso aiutare a percepire l'illusione del movimento apparente: la grata costituisce un "punto di riferimento" rispetto a cui percepire il movimento delle cose.

5) Usa la **memoria e l'immaginazione**

Guardando le cose con l'occhio della mente, e ricordandole puoi aumentare la tua abilità a vedere gli oggetti. E' una buona idea praticare alcuni esercizi, per esempio le oscillazioni ampie e il vicino-lontano, anche a occhi chiusi "vedendo" (cioè ricordando dinamicamente le cose) "come se si avesse gli occhi aperti". Può anche aiutare, quando ci si sta esercitando con un tabellone, immaginare che un angolo della lettera che si sta guardando sia più nero rispetto al resto della lettera, e poi spostare lo sguardo sull'angolo opposto della stessa lettera (oscillazione

corta) immaginando di vedere lì un altro punto nerissimo. Si può ripetere il processo a occhi chiusi.

6) Sii consapevole nei momenti di chiarezza (**Clear flashes**).

Quando i tuoi occhi finalmente raggiungeranno uno stato di rilassamento, magari attraverso il dondolio o il palming, ci sarà un momento di chiarezza; paradossalmente l'immagine di ogni cosa perfettamente a fuoco è spesso una sorpresa così grande, che si ritorna subito ad usare le consolidate, errate, abitudini visive. E tornerà quindi lo sfuocamento. Cerca solo di "sentire" la sensazione dei tuoi occhi e memorizzala. Quella è la sensazione fisica del rilassamento. Chiudi gli occhi e ricorda l'immagine nella sua chiarezza e precisione. Più avanti, quando i clear flashes diventeranno più frequenti leggi il documento di Ray Gottlieb sull'argomento (è nella sezione documenti della mail list dell'AIEV: bisognerà iscriversi, ma a quel punto sarai probabilmente già iscritto all'aiev da un bel po').

7) Mantieni sempre la tua **visione centralizzata** (delineare, microcaratteri, rasterbrille).

Cerca di restringere la tua attenzione all'area più piccola possibile in ogni momento senza peraltro escludere la visione periferica (non devi concentrarti) e permetti che lo sguardo si muova in continuazione a esplorare invece di "fissare" e "diffondere". Esercita lo Shifting: "esplora" ogni cosa, spostando costantemente lo sguardo da un dettaglio all'altro. Ogni tanto accoppia questo al "flashing": "scatta un'immagine" di una cosa o di un dettaglio, chiudi immediatamente gli occhi e "vedi la fotografia" per un paio di secondi, poi riparti a "perlustrare" l'ambiente.

Delineare è un'applicazione dello shifting (il principio del movimento): immagina di avere una lunga matita (o pennello o piuma o laser, etc.) attaccato alla punta del tuo naso e concentra l'attenzione solo dove è la punta in quel momento. Sposta la punta spostando tutta la testa! Secondo Bates gli occhi devono guardare dove punta il naso!

Delinea (cioè segui il contorno delle cose) per tutto il giorno, dovunque tu sia, cambiando continuamente oggetto. Batti spesso le palpebre e respira.

8) Goditi il sole (**Sunning**).

Esci allo spazio aperto e goditi ogni giorno assolato: è molto rilassante, e stimola la centralizzazione. Tieni gli occhi *chiusi* e lascia il sole battere sulle tue palpebra chiuse, muovendo lentamente la testa da una parte all'altra.

In mancanza di sole, e nella brutta stagione, si può guardare il cielo grigio a occhi aperti, battendo le palpebre finché viso e occhi non si rilassano (Skying) Fai sempre un po' di palming dopo.

Anzi, vedi di combinare Sunning, Palming e lettere microscopiche il più possibile.

Gli aspetti maggiormente fraintesi del Metodo Bates

David Kiesling

<http://www.iblindness.org/articles/>

FALSO Il metodo Bates si basa su esercizi visivi che rafforzano e tonificano i muscoli intorno all'occhio

Le tecniche di rilassamento del Il metodo Bates sono spesso interpretate, estraendole dal contesto come “esercizi per gli occhi”. Nessun esercizio contenuto nel Il metodo Bates può essere accuratamente definito come ‘esercizio per gli occhi’ perché il loro scopo non è mai quello di esercitare l’occhio; Tutti gli esercizi del Il metodo Bates hanno lo scopo di rimuovere schemi e abitudini allo sforzo per permettere il ritorno di un uso rilassato. Se non vengono svolti in un modo gentile, passivo e consapevole, non danno alcun risultato. Il termine steso di “esercizio” è in questo contesto fuorviante, perché l’idea è spesso associata a movimenti il cui obiettivo è quello di rafforzare, o comunque una performance fisica. Invece il metodo Bates si occupa dell’aspetto mentale delle cose. U termine più appropriato per gli esercizi del Il metodo Bates sarebbe quello di “tecniche di rilassamento” o “meditazioni rilassanti”; Semplicemente stimolano la mente a disfarsi della tensione cronica che è la causa della vista imperfetta.

FALSO Come tutte le cose, anche il rilassamento può essere raggiunto attraverso lo sforzo.

Visto che la tensione (l’abitudine allo sforzo) causa la vista imperfetta e il rilassamento invece permette la vista perfetta, si potrebbe pensare che bisogno quindi sforzarsi di raggiungere il rilassamento. Ma la verità è che il rilassamento non è qualcosa che si può fare: nessuno sforzo di nessun tipo può produrlo. Il rilassamento è ciò che rimane quando ci si disfa di un controllo non necessario e della tensione a esso collegata. Ogni sforzo volto a contrastare direttamente l’abitudine alla tensione non produce buoni risultati. Quando si cerca di indurre il rilassamento e ridurre lo stress, si ottiene l’effetto opposto. Invece si deve essere capaci di permettere al rilassamento di avvenire quando viene il suo momento, invece di cercare di provocarlo. Se bastasse invocare il rilassamento per produrlo, se cercare di rilassarsi bastasse a provocarlo, non ci sarebbe niente più da dire: il problema non esisterebbe più. Ma non è così che funziona. Quando non si vede in modo nitido, significa che si è già sotto tensione: più che imparare cosa fare, bisogna imparare cosa NON fare.

FALSO Chiudendo gli occhi e cercando di vedere perfettamente nero, si può indurre il rilassamento

Bates descrive alcune condizioni che invariabilmente accompagnano la vista perfetta. Una di queste è la capacità di vedere perfettamente nero quando viene esclusa completamente la luce; per esempio praticando il palming, coprendo cioè gli occhi con i palmi delle mani senza toccare le palpebre. Ma fare un o sforzo per produrre questo risultato è del tutto inutile. Il grado di nero (oscurità) percepito è una misura del grado di rilassamento presente in un dato momento, non qualcosa che si può attivamente cercare di modificare. Anche se l’idea può essere attraente, il tentativo di vedere nero e pertanto indurre rilassamento non funziona mai. Quando gli occhi sono chiusi e si vede un’oscurità profonda e costante, questo è un’indicazione che si è in uno stato costante di rilassamento. A volte si è convinti di vedere un’oscurità perfetta, anche se non è vero: si può confrontare l’oscurità vista in

tal modo con il nero di una lettera stampata perfettamente nera, vista alla distanza in cui si vede meglio.

FALSO Si può indurre il rilassamento cercando di immaginare perfettamente una cosa

Anche una perfetta memoria visiva; come la capacità di vedere perfettamente il nero a occhi coperti, può essere un'indicazione di rilassamento. Solo in una mente perfettamente rilassata è possibile una memoria perfetta. Bates la paragonava ad un manometro di una macchina a vapore; il manometro è solo un indicatore e non ha niente a che fare con il meccanismo della macchina. Cercare di spingere in su la lancetta non ha alcun effetto sul livello di pressione del vapore. Allo stesso modo cercare di immaginare qualcosa meglio non permetterà di raggiungere il rilassamento. Ma se si è in grado di immaginare qualcosa perfettamente, questo è un'indicazione che si è rilassati e che si sta facendo la cosa giusta. O meglio,; che non si sta PIU' facendo la cosa sbagliata.

FALSO La centralizzazione (fissazione centrale) consiste nel guardare una minuscola porzione di qualcosa escludendo tutto il resto

Il principio della centralizzazione consiste nel vedere il punto osservato "meglio" di qualsiasi cosa intorno, sia vicino che lontano da esso. Anche in questo caso, sforzarsi di produrre l'effetto, come nei casi precedenti, non funziona ed è controproducente. A maggior ragione non si deve cercare di produrre l'effetto estremo di forzare la centralizzazione escludendo la visione di tutto quanto c'è intorno. Non si deve cercare di bloccare la percezione della periferia del campo visivo, si tratta invece di migliorare contemporaneamente la consapevolezza del centro e della periferia. Dal momento che il movimento costante (shifting) degli occhi e dell'attenzione è anch'esso una parte importante della visione rilassata, ciò che si trova al centro della visione in un dato momento cambia perennemente. Si tratta semplicemente di vedere meglio il punto osservato in ogni istante e non ugualmente bene qualsiasi altra cosa. Quando non c'è tensione, questo avviene naturalmente e il centro della vista è percepito perfettamente.

FALSO La centralizzazione (fissazione centrale) deve essere praticata per evitare di vedere una grossa parte del campo visivo ugualmente chiara

La centralizzazione può avvenire solo quando l'intero campo visivo è rilassato. Fare uno sforzo per produrla non funziona, perché non si tratta di qualcosa che trae beneficio da uno sforzo cosciente. La retina dell'occhio ha al suo centro una depressione chiamata fovea centralis, che contiene una maggiore concentrazione di coni (recettori della luce), pertanto è lì che è fisiologicamente possibile la visione più nitida. Pertanto si può vedere in ciascun momento soltanto un punto con la massima chiarezza, mentre tutto il resto viene visto meno chiaramente. Quando non si ha una vista perfetta una porzione di ciò che si vede al di fuori del centro appare come se la si vedesse ugualmente bene tutta insieme. Persino tenendo gli occhi fissi in una direzione questa persona non percepisce il piccolo centro del campo visivo meglio di quanto gli sta intorno.

Immaginare di vedere più di una piccola area chiaramente nello stesso tempo è un'azione che richiede sforzo e induce tensione.

Questa mancanza di centralizzazione, chiamata diffusione (o fissazione eccentrica) indica che non viene permesso al sistema visivo di svolgere il suo compito secondo la sua struttura. Si interferisce. La centralizzazione viene recuperata quando viene superata la tensione. Un modo di aiutare ad eliminare la tensione è quello di dimostrare gradualmente e progressivamente la centralizzazione fino a che appare evidente e senz'ombra di dubbio che solo il centro preciso del campo visivo può essere percepito contemporaneamente con il massimo grado di nitidezza, e che questa nitidezza

viene percepita soltanto quando si vede in modo rilassato.

FALSO La centralizzazione (fissazione centrale) è utile soltanto per guardare cose piccole, ma altre volte bisogna allargare la messa a fuoco per vedere cose tutte insieme, invece di una parte

La centralizzazione non è mai negativa per la vista. Quando si fissa la visione è sempre peggiore di quando si sposta lo sguardo “esplorando” un oggetto. Chi ha una vista efficiente muove lo sguardo così rapidamente da non essere necessariamente consapevole della centralizzazione: può pensare di vedere un grosso oggetto contemporaneamente ugualmente bene, ma ciò avviene perché il suo sguardo si muove intorno all’oggetto più rapidamente di quanto riesce ad essere consapevole. E questo insieme di rapidissimi spostamenti (shift) possono dare l’illusione di vedere una cosa nitida tutta insieme.

Una persona con vista imperfetta non permette al suo sguardo di muoversi su molti punti di un oggetto per renderlo chiaro. Al contrario, fissa solo una parte di esso e si aspetta o di vedere ugualmente chiaro più del punto fissato, o semplicemente non si preoccupa di non vedere nitido. Cercare di vedere nitido più del punto fissato genera tensione, così come lo è impedire il naturale muoversi degli occhi (shifting, saccadi) che vogliono muoversi per potere produrre un’immagine chiara.

FALSO Se la teoria dell’accomodazione di Bates è falsa o lacunosa, allora l’intero metodo crolla

La teoria dell’accomodazione di Bates costituisce l’oggetto privilegiato delle critiche contro il metodo Bates. Anche se personalmente io penso che Bates avesse ragione, almeno in parte, il modo preciso in cui funziona l’accomodazione e l’occhio in generale non ha conseguenza nell’esperienza e nella pratica del metodo Bates. La base del metodo Bates non è un modello scientifico, ma da principi facilmente osservabili, che costituiscono l’arte del vedere. Aldous Huxley notò che il vedere è un’arte che non soggiace alle limitazioni poste da spiegazioni fisiologiche. Kevin Wooding, un insegnante inglese del metodo Bates dice con chiarezza “Ogni confutazione (medica) del metodo Bates non coglie la sua parte essenziale - i principi dell’uso corretto degli occhi - e la comprensione dell’uso corretto degli occhi è qualcosa che si sperimenta meglio di quanto si possa teorizzare” e ancora “è nella pratica e nell’esperienza del metodo Bates che ci si rende conto che nel modello ortodosso ci devono essere degli errori”. Il modo convenzionale di trattare i problemi visivi tende a tralasciare l’aspetto mentale del vedere e assume che in assenza di malattia l’occhio e la mente sono in perfetta efficienza.

FALSO Visto che il metodo Bates si Basa sul NON fare, non c’è bisogno di spendere tempo a fare qualcosa per praticarlo

Con tutti questi discorsi su cosa non fare e l’enfasi sull’idea che cercare di vedere meglio è la strada sbagliata, è facile frustrarsi e decidere che basta tenere il rilassamento nella mente, senza dedicare di rilassarsi attraverso gli esercizi di rilassamento. Il fatto è che persino durante gli esercizi di rilassamento non si dovrebbe cercare di rilassarsi: dovrebbe succedere da sé. Gli esercizi non costringono a rilassarsi, semplicemente creano le condizioni favorevoli per il rilassamento. Cioè aiutano a rendere più evidente che abitualmente si fanno con la mente cose difficili e non necessarie (sforzarsi, tendersi). Ci si rende conto che abbiamo creato noi stessi il nostro problema.

Il metodo Bates non insegna cosa fare, ma insegna a smettere di fare ciò che già si fa e che è negativo per la visione: interferire con la propria visione invece di darle una chance di potere

funzionare in modo rilassato..

FALSO Basta un po' di sonnolenza per rilassare gli occhi

Sonnolenza e rilassamento sono due cose diverse. I muscoli del corpo si muovono continuamente. Il cuore continua a pompare sangue, i polmoni (con l'aiuto del diaframma) continuano a respirare? E gli occhi normali, provvisti di vista normale continuano a muoversi anche quando sono chiusi. Durante la giornata ogni tipo di muscoli si muovono e gli occhi sono continuamente in uso. Rilassarsi addormentandosi non serve, e nel caso degli occhi il sonno non porta alcun rilassamento. Gli occhi rilassati sono occhi che si muovono costantemente. In relazione a ciò bisogna fare una distinzione tra rilassamento passivo (rilassamento mentre non si fa niente) e rilassamento dinamico (rilassamento mentre si partecipa attivamente all'ambiente. Ma persino il rilassamento passivo non significa addormentarsi. Il palming è l'esempio più calzante di rilassamento passivo, poiché richiede di stare seduti a occhi chiusi senza prendere parte ad alcuna attività esterna. Può essere efficace perché in genere è più facile rilassarsi passivamente che dinamicamente, ma la tecnica del flashing (colpo d'occhio) serve per convertire il rilassamento passivo in quello dinamico, cioè mantenere il rilassamento cominciando a partecipare nuovamente all'ambiente.

FALSO Se si dorme abbastanza non c'è bisogno di spendere tempo ad imparare a rilassarsi

Bates scoprì che la maggior parte della gente è in tensione mentre dorme. Quelli con vista imperfetta durante il sonno si tendono ad un livello maggiore di quando sono svegli; e anche quelli con vista perfetta tendono a fare lo stesso. E' ovviamente anche possibile non entrare in tensione; ma anche ammesso che ci rilassi durante il sonno, questo non necessariamente aiuta una persona a mantenere il rilassamento durante le ore di veglia.