www.SistemaBates.it

È UN LIBRO DI
JUPPITER
CONSULTING
PUBLISHING COMPANY

« Vista Perfetta Senza Occhiali – La Cura della Vista Imperfetta mediante Trattamento Senza Occhiali » — Traduzione letterale e scientifica dall'originale americano a cura di Rishi Giovanni Gatti — *Copyright* © 2002…2012 Milano. Proprietà letteraria riservata.

Titolo originale dell'opera:
« Perfect Sight Without Glasses – The Cure of Imperfect Sight by Treatment Without Glasses »
di William H. Bates, Copyright © 1920, New York, U.S.A.

La presente edizione italiana è completamente fedele all'originaria edizione americana e ne rispecchia accuratamente i contenuti di testo e immagini, l'impaginazione, la foliazione e la scelta dei caratteri tipografici.
È stato anche aggiunto in coda al volume il Capitolo XXXIII, comparso nella edizione del 1940 (nona tiratura).

Editore: Juppiter Consulting Publishing Company®
divisione editoriale di R.I.S.H.I. SRL, p.i. 05834760968, Milano.
http://www.juppiterconsulting.it
http://www.sistemabates.it

ISBN-13: 978-88-89292-47-1.

Sesta Edizione, gennaio 2012.

Giammai nessuna parte del presente libro potrà essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa, in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né potrà essere fotocopiata, registrata o riprodotta in altro modo, senza previo consenso scritto dell'Editore, tranne nel caso di brevissime citazioni contenute in articoli o recensioni.

È altresí assolutamente vietato qualsiasi tipo di ri-pubblicazione o ri-traduzione, alla luce dell'Art. 85-ter della Legge sul Diritto d'Autore e successive modificazioni e integrazioni.

L'Editore precisa di non avere alcun collegamento con "insegnanti" o "ri/educatori visivi" che offrono, professionalmente o meno, consulenze o attività terapeutiche relative agli argomenti esposti nel presente volume e diffida chiunque dall'utilizzare il presente volume per pubblicizzare tali scopi.

Per ulteriori informazioni, consultare il sito ufficiale www.SistemaBates.it.

www.SistemaBates.it

AVVERTENZE PER IL LETTORE

Questo è il libro originario del Dott. Bates – da lui pubblicato inizialmente nell'ottobre del 1920 e poi diffuso negli Stati Uniti in nove tirature fino all'ottobre del 1942 – apparso in Italia nella presente traduzione integrale e letterale nel settembre del 2002 e giunto ora alla sua sesta edizione (2012).

Si raccomanda il Lettore di impiegare il tempo necessario per lèggere completamente il testo cosí come scritto dal Dott. Bates e di procedere poi alla rilettura ripetuta delle parti piú importanti per il suo caso specifico. Si raccomanda inoltre di lèggere i "Riferimenti per la lettura e la pratica efficace" che sono stati inclusi nell'opuscolo "Caratteri diamante e stampa microscopica", abbinato al volume.

Il Lettore è invitato a registrare la propria copia scrivendo all'indirizzo di posta elettronica "registrazione@sistemabates.it" per poter quindi accedere al riservato Gruppo telematico di mutuo-aiuto "Vista Perfetta: un cammino spirituale".

In coda al volume è stato incluso lo Statuto della "Associazione Vista Perfetta", una associazione culturale senza scopo di lucro alla quale il Lettore potrà aderire per condividere con altri Lettori interessati le proprie esperienze di auto-trattamento.

Buona lettura!

www.SistemaBates.it

www.SistemaBates.it

CAPITOLO VII

LA VARIABILITÀ DELLA RIFRAZIONE DELL'OCCHIO

LA teoria che gli errori di rifrazione siano dovuti a deformazioni permanenti del globo oculare porta naturalmente alla conclusione, non soltanto che gli errori di rifrazione siano degli stati permanenti, ma che anche la normale rifrazione sia una condizione continua. Poiché questa teoria è accettata quasi universalmente come un fatto, quindi, non sorprende scoprire che l'occhio normale è generalmente considerato una macchina perfetta sempre in buona efficienza di funzionamento. Non importa se l'oggetto riguardato sia estraneo o familiare, se la luce sia buona o imperfetta, se i dintorni siano piacevoli o sgradevoli, persino in condizioni di sforzo nervoso o di malattia del corpo, ci si aspetta che l'occhio normale abbia rifrazione normale e vista normale per tutto il tempo. È vero che i fatti non si armonizzano con questa idea, ma sono attribuiti convenientemente alla perversità del muscolo ciliare, o se tale spiegazione non funziona, ignorati del tutto.

Quando capiamo, però, come la forma del globo oculare venga controllata dai muscoli esterni, e come essa risponda istantaneamente alla loro azione, è facile vedere come nessuno stato rifrattivo, sia esso normale o anormale, possa essere permanente. Tale conclusione viene confermata dal retinoscopio, e ho osservato i fatti molto prima che gli esperimenti descritti nei precedenti capitoli avessero offerto per essa una spiegazione soddisfacente. Durante i trent'anni devoluti allo studio della rifrazione,

www.sistemaBates.it

vpso 2012 01.indb 75 23-01-2012 12:08:30

ho trovato poche persone che fossero in grado di mantenere una vista perfetta per piú di pochi minuti per volta, anche nelle condizioni piú favorevoli; e spesso ho visto la rifrazione cambiare una mezza dozzina di volte o di piú in un secondo, con variazioni in un campo compreso tra venti diottrie di miopia e il normale.

Similmente non ho trovato occhi i cui errori di rifrazione fossero continui o immutabili, e tutte le persone con errori di rifrazione avevano, a intervalli frequenti durante giorno e notte, momenti di visione normale, quando miopia, ipermetropia o astigmatismo, scomparivano totalmente. La forma dell'errore pure cambia, la miopia arriva a diventare ipermetropia, e una forma di astigmatismo cambia in un'altra.

Di ventimila bambini scolari esaminati in un anno, piú della metà avevano occhi normali, di vista a volte perfetta; ma nessuno di essi aveva vista perfetta in ciascun occhio in tutti i momenti del giorno. La loro vista poteva essere buona al mattino e imperfetta nel pomeriggio, oppure imperfetta al mattino e perfetta nel pomeriggio. Tanti bambini potevano lèggere una tabella di controllo di Snellen con vista perfetta, ma erano incapaci di vederne una differente perfettamente. Tanti potevano anche lèggere perfettamente alcune lettere dell'alfabeto, ma erano incapaci di distinguere altre lettere della stessa dimensione in condizioni simili. Il grado di tale vista imperfetta variava entro ampî limiti, da un terzo a un decimo o meno. La sua durata era anche variabile. In certe condizioni poteva continuare solamente per pochi minuti, o meno; in altre poteva impedire al soggetto di vedere la lavagna per giorni, settimane, o di piú. Frequentemente tutti gli alunni di una classe ne erano affetti a questo livello.

Tra i neonati fu notata una condizione simile. Quasi

www.sistemabates.it

tutti gli esaminatori hanno trovato i neonati ipermetropici. Pochi li hanno trovati miopici. Le mie osservazioni indicano che la rifrazione degli infanti è in continuo cambiamento. Un neonato venne esaminato sotto atropina per quattro giorni successivi, a cominciare da due ore dopo la nascita. Venne instillata in entrambi gli occhi una soluzione al tre per cento di atropina, la pupilla si dilatò al massimo, e vennero notati gli altri effetti fisiologici dell'uso di atropina. Il primo esame indicava una condizione di astigmatismo misto. Nel secondo giorno vi era un astigmatismo ipermetropico composto, e nel terzo un astigmatismo miopico composto. Nel quarto un occhio era normale e l'altro mostrava miopia semplice. Variazioni simili furono notate in tanti altri casi.

Ciò che è vero per bambini e infanti è vero ugualmente per gli adulti di tutte le età. Persone di oltre settant'anni hanno sofferto cadute della visione di gravità e intensità varie, e in tali casi il retinoscopio indicava sempre un errore di rifrazione. Un uomo di ottant'anni, con occhi normali e una vista ordinariamente normale, aveva periodi di vista imperfetta che sarebbero durati da pochi minuti a mezz'ora o piú. La retinoscopia in questi momenti indicava una miopia di piú di quattro diottrie.

Durante il sonno la condizione rifrattiva dell'occhio è raramente, o mai, normale. Persone dalla rifrazione normale durante la veglia produrranno miopia, ipermetropia e astigmatismo durante il sonno, o, se hanno già errori di rifrazione durante la veglia, li aggraveranno durante il sonno. Ecco perché la gente si sveglia con occhi piú stanchi al mattino rispetto a ogni altro momento, o addirittura con severi mal di testa. Anche quando il soggetto è sotto etere o cloroformio, o incosciente per qualsiasi altra causa, vengono prodotti o aumentati errori di rifrazione.

www.SistemaBates.it

Quando l'occhio riguarda un oggetto non familiare viene sempre prodotto un errore di rifrazione. Da qui la proverbiale fatica causata dal guardare a dipinti, o altri oggetti, in un museo. Bambini dagli occhi normali che possono lèggere perfettamente piccole lettere alte un quarto di pollice a dieci piedi hanno sempre dei problemi a lèggere scritte estranee sulla lavagna, anche se le lettere potranno essere alte due pollici. Una mappa estranea, o qualsiasi mappa, ha lo stesso effetto. Non ho mai visto un alunno, o un insegnante, guardare a una mappa distante senza che la sua vista si accorci. I caratteri germanici sono stati accusati di essere i responsabili di gran parte della vista difettosa che si pensava essere una peculiare malattia tedesca; ma se un bambino tedesco tenta di lèggere i caratteri romani, esso diventerà all'istante temporaneamente ipermetropico. La stampa germanica, o i caratteri greci, o cinesi, avranno lo stesso effetto su un bambino, o su altre persone, abituato ai caratteri romani. Cohn ripudiò l'idea che i caratteri germanici fossero stancanti per gli occhi[1]. Al contrario, egli trovò sempre « piacevole, dopo lunghe letture sui monotoni caratteri romani, ritornare "ai nostri beneamati germanici" ». Poiché i caratteri germanici erano a lui piú familiari rispetto agli altri egli li trovò riposanti per i suoi occhi. « L'uso, — correttamente osservava, — ha molto a che fare con il problema ». I bambini che imparano a lèggere, scrivere, disegnare, cucire, soffrono sempre di vista difettosa, a causa della non familiarità delle linee o degli oggetti con cui stanno lavorando.

Un'improvvisa esposizione a luce forte, o variazioni rapide o improvvise di luce, sono facilmente causa di vista imperfetta nell'occhio normale, che continua in certi casi per settimane e mesi (vedere Capitolo XVII).

[1] Occhi e Libri di Scuola, Pop. Sci. Monthly, maggio, 1881, tradotto da Deutsche Rundschan.

www.sistemaBates.it

Il rumore è un'altra causa frequente di vista difettosa nell'occhio normale. Tutti vedono imperfettamente quando sentono un rumore forte e inaspettato. I suoni familiari non abbassano la vista, ma quelli non familiari lo fanno sempre. Bambini di campagna che provengono da scuole tranquille potranno soffrire per lungo tempo di visione difettosa dopo essersi trasferiti in una città rumorosa. A scuola non vanno bene, perché la loro vista è danneggiata. È, ovviamente, una grossa ingiustizia da parte degli insegnanti o di altri sgridare, punire o umiliare tali bambini.

In condizioni di sofferenza mentale o fisica, quali dolore, tosse, febbre, eccesso di caldo o di freddo, depressione, rabbia, o ansietà, vengono sempre prodotti errori di rifrazione nell'occhio normale, o vengono aumentati se erano già presenti.

La variabilità della rifrazione dell'occhio è responsabile di tanti incidenti altrimenti inspiegabili. Quando le persone vengono investite per strada da automobili, o tranvai, spesso ciò è dovuto al fatto che stavano soffrendo un calo temporaneo della vista. Collisioni sulle ferrovie o in mare, disastri in operazioni militari, incidenti d'aviazione, eccetera, spesso accadono perché il responsabile aveva sofferto una perdita temporanea della vista.

A questi motivi deve essere ascritta, in larga parte, la confusione che ogni ricercatore in materia ha rilevato nelle statistiche che sono state raccolte riguardo alla ricorrenza degli errori di rifrazione. Per quanto io ne sia a conoscenza ciò non è mai stato preso in considerazione da nessun investigatore; eppure il risultato di una tale indagine deve essere largamente determinato dalle condizioni in cui essa viene fatta. È possibile prendere i migliori occhi del mondo e metterli alla prova in modo tale da rendere il soggetto incapace di essere arruolato

www.SistemaBates.it

nell'esercito. E ancóra, la prova potrà essere fatta in modo che occhi che sono all'inizio apparentemente ben al di sotto della norma possano, nei pochi minuti necessarî alla prova, acquisire la normale visione e diventare capaci di lèggere la tabella di controllo perfettamente.

www.SistemaBates.it