

ALLA LARGA DALLE CONCHIGLIE (DI PLASTICA) SU CUI ALLIEVI SPROVVEDUTI VOGLIONO RISPIEGARE CIÒ CHE È STATO GIÀ PERFETTAMENTE SPIEGATO DAL MAESTRO

di
Evaristo Recalcati
novembre 2003

Molte persone, leggendo la pubblicistica disponibile gratuitamente su Internet, scoprono il “Metodo Bates” e poi si rivelano deluse dal fatto che “non funziona”. Sappiano i lettori de “il falco” che se “non funziona” allora non è il vero Sistema Originale descritto da Bates nelle sue pubblicazioni. Per dare un esempio dei fraintendimenti che esistono confutiamo alcune parti di un testo intitolato “Il metodo Bates in una conchiglia”, tradotto dall’inglese “The Bates Method in a Nutshell”, di cui si ignora la paternità (sicuramente non l’ha scritto Bates!).

Intanto diciamo che quando in inglese si dice “in a nutshell” si intende “in breve, in poche parole”. Ora sebbene “shell” voglia dire “conchiglia”, “nutshell” vuol dire guscio di noce. Quindi se la traduzione è letterale allora è sbagliata, se invece non è letterale allora è sbagliata lo stesso perché in italiano non esiste un modo di dire simile. Se invece la traduzione voleva essere innovativa, letteraria, poetica, allora va bene, ma non ha niente a che fare con Bates.

«La tensione secondo Bates, origina

dal modo errato con il quale si impiega il sistema visivo, e non da cause “emozionali”».

Sbagliato.

Nella sua letteratura, Bates parla di casi di cecità dovuti a uno “spavento” quali l’abbagliamento improvviso da lampada Kleig. Cecità poi guarita con l’uso di luce forte. [Vedasi il libro “Storie dalla Clinica” di E.C. Lierman, Ed. Juppiter Consulting Pub. Co., a pagina 234, ndr]

«Le varie tecniche operano in sinergia tra loro, omettendone alcune si svinisce tutto il metodo».

Sbagliato.

Alcune “tecniche”, ma sarebbe meglio definirle “metodi”, come Bates le definiva, portano beneficio ad alcuni e nessun beneficio ad altri. Inoltre, tecniche che inizialmente portavano beneficio possono rivelarsi controproducenti alla fine e viceversa. È giusto considerare invece il “metodo Bates” in realtà come un “Sistema di Metodi”, che il paziente deve mettere alla prova, deve sperimentare e provare su di sé in modo da scoprire quali sono i vari metodi che lo possono condurre alla vista perfetta.



«Stimolazione della Centralizzazione»

Sbagliato.

Non si stimola proprio niente, ma ci si riabituata a vedere peggio ciò che non si sta guardando direttamente. “Centralizzazione” è un termine che non rende bene l’idea, anzi, che è davvero fuorviante, perché è il punto di fissità, la linea di visione, che deve essere mobile, continuamente, e “centralizzarlo” è un errore perché è impossibile vedere bene un oggetto se lo si centralizza nel campo visivo. Per vedere un oggetto qualsiasi, il punto di “centrale fissazione” deve essere spostato sull’oggetto in modo agevole, lento e continuo. Insomma tutto il contrario!

«Rilassamento»

Il rilassamento è l’obiettivo (anche se questa parola non rende bene l’idea) del metodo, non “il” metodo. Quando uno è rilassato mentalmente, quando uno acquisisce la rilassatezza dei centri visivi della mente, non ha più bisogno di alcun metodo da praticare, è semplicemente guarito.

«Feedback (indicazioni di ritorno su come sta operando il sistema visivo)»

Questo è un punto privo di senso in questo contesto.

«Percezione del movimento»

Sbagliato.

Anche uno che vede molto male riesce a percepire il movimento. Il punto non è nel percepire il movimento, la questione è nell’imparare a muovere gli occhi percependo l’illusione del movimento apparente degli oggetti che in realtà sono fermi.

«È importante considerare queste

tecniche alla stregua di giochi, al fine di incoraggiare il rilassamento. Interpretandole come “esercizi” è errato e può portare sulla strada sbagliata!»

Sbagliato.

Un gioco è qualcosa di divertente, e spesso per gioco si intende qualcosa di poco serio. Questi metodi sono molto spesso tutt’altro che divertenti, o per dirla tutta, sono molto noiosi e pallosi. Credo sia contro produttivo cercare di farseli piacere, o di addolcire la pillola, perché vorrebbe dire sforzarsi di farseli piacere, il che è contrario allo spirito del metodo. Meglio dire esercizi a questo punto. A dire il vero, ci si deve esercitare, mediante la pratica dei metodi scelti, nella centrale fissazione per tornare a godere della vista perfetta che essa solo consente.

«Le tecniche di Bates NON sono esercizi. Il termine esercizio indica, nell’uso comune, una pratica che rinforza la muscolatura.»

Non necessariamente. Ci sono esercizi di rilassamento (respirazione, ecc...) che non rinforzano la muscolatura.

«Ricorda: non è possibile ristabilire volontariamente le impostazioni visive corrette, ma puoi impiegare tecniche specifiche per far sì che ciò accada.»

Sbagliato.

È possibile invece, re-imparando a sbattere le palpebre, spostare SEMPRE lo sguardo, vedendo peggio ciò che non si sta guardando. Quello che si fa volontariamente e intenzionalmente quando ci si esercita nei vari metodi diventa poi automatico man mano che la cura diventa sempre più perfetta. In pratica si deve perdere

una cattiva abitudine per acquisirne una nuova. È come smettere l'abitudine di camminare gobbi e ri-acquisire l'abitudine di camminare dritti.

«Quando esegui le tecniche: continua a respirare ed a sbattere le palpebre. Quando non le esegui: continua a delineare le cose, a percepirlle il movimento, a respirare ed a battere le palpebre».

Sbagliato.

“Delineare” le cose è controproducente. Il motivo è che si manda lo sguardo su determinati punti cercando di seguire e sforzandosi di “delineare”. Il modo giusto invece è quello di lasciare vagare lo sguardo nel campo visivo senza avere coscienza di dove sia. L'attenzione cosciente di ciò che viene visto è una cosa SEPARATA dalla coscienza del punto di (centrale) fissazione. Se si continua a sforzarsi di tenere lo sguardo fisso dove lo è l'attenzione (magari cercando di leggere una lettera che si vede male) la vista peggiora. Questo del “delineare i contorni” è probabilmente il più cattivo consiglio, dopo quello di “centralizzare”, che questi praticoni del metodo di Bates hanno inventato dopo la sua morte.

Questa pratica deriva sicuramente dagli insegnamenti di una nota maestra di disegno che consiglia di seguire con lo sguardo i contorni delle cose per poterli tracciare su un foglio con una matita. Ciò viene frainteso da chi crede di applicare un metodo per la rieducazione visiva facendo quello che qualcuno che presumibilmente vede bene fa per disegnare. Il ragionamento è fallace perché lo sguardo di chi vede bene mentre disegna è sempre in movimento nel campo visivo, mentre è solo l'attenzione cosciente che

segue i contorni delle cose. Alla stessa stregua di chi riconosce le lettere di uno scritto, sarebbe come dire a quest'ultimo di seguire i contorni di ciascuna lettera che sta leggendo.

«1) “Giocare” con una tabella di prova (ottotipo o tabella di Snellen). È la tecnica elettiva per il feedback ideata da Bates».

Aiuto!

Bates non ha mai parlato di “giocare”. Si tratta di esercitarsi, di fare pratica con la tabella di controllo, semplicemente perché le varie dimensioni delle lettere aiutano a stringere il punto di fissazione e perché il nero dell'inchiostro è un nero veramente nero, perciò più facile, in genere, da ricordare.

«Concentrati sul contrasto tra il nero dei caratteri ed il bianco della tabella,»

Aiuto!

Bates ha sempre detto che “concentration is bad”, che concentrarsi fa male, ed aveva ragione. Il suo insegnamento è tutto all'opposto del concentrarsi! Per vedere il nero veramente nero non bisogna concentrarsi, ma fare il contrario (qualunque cosa significhi) ed il nero arriva da sé.

«Per aiutarti, puoi immaginare di avere una lunga matita (o pennello o piuma o laser, etc.) attaccato alla punta del tuo naso e concentrare 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! Usa questa tecnica per tutto il giorno, dovunque tu sia. Cercare di

applicare sempre le nuove abitudini che stai acquisendo è una delle chiavi per il successo!»

Tutto sbagliato.

Questa tecnica è controproducente, perché consiste nello sforzarsi e nel muovere volontariamente lo sguardo. Al contrario, è l'attenzione che si sposta volontariamente, mentre lo sguardo deve vagare sul campo visivo spostandosi da solo da un punto all'altro. "Concentrare l'attenzione solo dove è la punta in quel momento" è un cattivo consiglio. Bates non ha mai parlato di questa sciocchezza, ed il motivo è chiaro e l'abbiamo evidenziato sopra.

«In mancanza di sole, e nella brutta stagione, si può usare una lampada ad alta intensità (200W)»

Il Dott. Bates usava una lampada da 1.000 watt (come si vede nelle fotografie contenute nel suo libro originale) come sostituto del sole.

Molto probabilmente questo perché era la massima potenza luminosa facilmente disponibile allora. La luce del sole è, secondo lui, l'unica luce naturale che permetta all'occhio di funzionare in perfetta efficienza, proprio perché organo fatto per reagire ad essa. Le luci artificiali (a incandescenza, alogene, fluorescenti, eccetera) hanno tutte difficoltà nel riprodurre l'esatta composizione della luce solare e per questo possono essere più o meno utili a sostituire il sole. Va da sé che una lampada a incandescenza da 200 watt è un povero sostituto, una lampada al neon è un pessimo sostituto e, personalmente, credo che sia una delle principali con-cause del peggioramento delle condizioni della vista di gran parte dell'umanità ai giorni nostri. Inoltre credo che le difficoltà di applicazione del Sistema Originale sorgano proprio perché è ormai oggi più che mai necessario abituarsi ed esporre gli occhi alla fonte di luce naturale: il sole.