

DUE SETTIMANE PER VEDERE 10/10

DOPO ANNI DI ALTA MIOPIA,
COLTELLATE DA OTTICI E OCULISTI,
E CORSI ALLA “VOLEMOSE ’BBENE”

di
Mary Hellen Segatta
novembre 2003

Ho sempre detestato gli occhiali, ma soprattutto ho sempre detestato e rifiutato l'idea che le persone siano capaci di creare malattie o disfunzioni senza però avere il potere di guarirsi.

Sono anche sempre stata allergica all'autorità (di qualsiasi tipo) e questo mi ha permesso di sviluppare un fortissimo spirito critico. Me lo ricordo bene il mio primo impatto con gli occhiali; era tutto troppo nitido, mi sentivo quasi senza pelle di fronte a quel mondo così spietatamente dettagliato, ma tutti sorridevano e anzi mi esortavano a prenderci gusto, a prenderla come un gioco, che anzi sarebbe stato divertente cambiare montatura spesso a seconda della moda e dell'umore. Ho pianto molto quel giorno. E l'ottico a insistere con mia madre su come avessi fatto fino ad allora a stare senza: avevo rischiato, secondo lui, la vita giacché aveva trovato la mia vista molto scarsa. Ogni parola, una coltellata. Mi sentivo un'invalida. Ma il colpo mortale me l'ha dato la sua risposta alla mia domanda se fosse stato possibile almeno migliorare: «Assolutamente no. Rassegnati, poi più avanti magari ti metti le lenti a contatto e poi chissà che con la tecnologia non si possa

in futuro operare».

Dopo di allora sono andata solo un'altra volta da un famoso oculista di Roma, il quale mentre mi guardava con uno strumento gli occhi, sospirando rassegnato mi ha detto: «Peccato, mettere gli occhiali su questi begli occhi». Un'altra coltellata. Mi è salita una tale rabbia e dopo di allora ho buttato la prescrizione e non sono più andata né da un ottico né da un oculista a farmi controllare la vista. Semplicemente quando mi stufavo della montatura mi rifacevo le lenti leggermente sottocorrette, perché questo mi dava l'idea di non far peggiorare la miopia. Tra l'altro fino a 25 anni non ho mai portato lenti a contatto e non appena potevo, soprattutto quando uscivo, non li mettevo mai (solo quando ho iniziato a guidare ho cominciato a usare gli occhiali scuri graduati). Avevo sentito parlare del “metodo Bates”, ma non conoscevo neppure una persona che fosse guarita o anche solo migliorata; la vista perfetta mi sembrava ancora una chimera.

Nella primavera scorsa ho frequentato un seminario della durata di due giorni, spinto dal messaggio di speranza che trapelava dalle parole che descrivevano le esperienze che si sarebbero fatte durante

il corso. Ma è stato inutile. Non un miglioramento degno di questo nome, e la stessa persona che teneva il corso confermeva che sì, forse se ci si esercitava e si superavano i propri blocchi emotivi c'era la speranza di migliorare, ma mai di guarire. Stavolta però non ho sentito nessuna coltellata e anzi mi sono ripromessa di andare a fondo su questa storia del "non si può". Mi sono iscritta a una lista elettronica in Internet sul "ricupero della vista con metodi naturali" e ho seguito svogliatamente i messaggi che si scambiavano gli utenti finché, da un dibattito lì nato, sono venuta a sapere dell'esistenza dell'edizione integrale del libro di Bates e, da quel che dicevano quelli che l'avevano letto e messo in pratica, pareva proprio che potesse funzionare veramente, a differenza di quello che avevo imparato io durante il seminario. Ho comprato così i libri "Vista Perfetta Senza Occhiali" di Bates e "Storie Dalla Clinica" di Emily C. Lierman insieme a un "set" di tabelle per fare gli esercizi e li ho lasciati lì per qualche giorno.

La sera di giovedì 9 ottobre 2003 stavo andando all'aeroporto di Fiumicino, ed era la prima volta che guidavo di notte con i miei occhiali sottocorretti appena rifatti. La destra era stata sottocorretta a circa 3 diottrie e la sinistra a 4 (praticamente la metà della mia prescrizione oculistica). La visione era veramente pessima ma conoscevo la strada. Ad un certo punto però ero così tesa che ho imboccato l'uscita sbagliata. Resami conto quasi subito dell'errore sono stata travolta da un'incontrollabile disperazione; mi aspettavano per le sette, mancavano venti minuti appena, avevo il cellulare scarico e non sapevo proprio come fare a ritrovare la strada dato che non riuscivo neppure a scorgere le insegne. La tensione era così

forte che stavo per perdere i sensi. In quel momento ho deciso che mai più mi sarei ridotta in quello stato e che era assolutamente prioritario guarire dalla miopia.

Ho passato venerdì e sabato a leggere e rileggere i due libri che ho citato e ad un tratto ho avuto la certezza assoluta della possibilità di una guarigione. Il 13 ottobre 2003 ho smesso definitivamente di usare gli occhiali; i libri dicevano inequivocabilmente che andavano scartati senza indugio e io ero estremamente fiduciosa. È vero che così non potevo guidare, né lavorare davanti al computer, (anche gli occhiali reticolari "rasterbrille" non mi aiutavano granché) perciò ho deciso di rinunciare a tutte quelle attività che avrebbero richiesto l'uso degli occhiali; stop al nuoto, alla palestra, alle uscite serali e al lavoro (mi sono presa una settimana di vacanza). Sono stata quasi una settimana intera in pigiama, senza mai uscire, se non per assistere nello stesso percorso un'amica di mia madre che aveva gravissimi problemi di miopia e che rischiava la rimozione del cristallino. Ciò che Bates diceva funzionava sempre, sia su di me che sulle altre persone a cui mi sono ritrovata a spiegare il "metodo"; è stata questa certezza che mi ha permesso di andare avanti nei momenti in cui tutto avrei desiderato tranne che stare inchiodata davanti a quella maledetta tabella che sfuggiva ad ogni tentativo di renderla più nitida. Poi, quando rassegnata smettevo di dannarmi per cercare di vederla, tutto d'un tratto, senza che io facessi nulla, essa diventava molto più nitida. Per un attimo però, perché appena cominciavo ad "aggrapparmi" alle lettere che iniziavano a delinearsi ecco che spariva tutto di nuovo. Il fatto è che fissavo lo sguardo, fissavo lo sguardo su ogni cosa nel tentativo di

vederla, e questo è un meccanismo automatico di cui non ti accorgi finché il tuo obiettivo resta quello di vedere ad ogni costo quello che hai davanti. Allora ho cambiato obiettivo; dato che la visione è un “effetto collaterale” dell’assenza di sforzo per vedere, ho iniziato ad osservarmi mentre ero davanti alla tabella, e così a poco a poco sono diventata consapevole dello sforzo ed è arrivata la nausea. Dopo i primi miglioramenti sono arrivati anche i mal di testa. Erano i segni che stavo sulla strada buona. Avendo iniziato ad essere consapevole dell’enorme sforzo che facevo per vedere, non lo sopportavo più.

Qui desidero ringraziare non solo il Direttore de “il falco”, ma anche tutte le altre persone che scrivono su questa splendida rivista e che animano la conferenza telematica “VistaPerfetta” su Internet, per l’aiuto che mi hanno dato direttamente e indirettamente nel sostenermi in questo percorso di guarigione, con i loro preziosi consigli, e per i riscontri che ho potuto fare tra le esperienze mie e degli altri.

Gli esercizi che ho fatto li potrei dividere per fasi, ma mi preme sottolineare che essi sono soltanto l’applicazione di un principio, il principio su cui si basa la vista, e che solo se sono fatti in base alla comprensione di questo, sono efficaci. Nella prima fase sono stata molto al sole esponendo gli occhi, prima chiusi e poi aperti, direttamente alla luce solare, e lì per la prima volta ho sentito un tale piacevole rilassamento agli occhi che potrei descrivere come un’espansione degli oceani, prima costretti in un secchio d’acqua. Contemporaneamente ho lavorato molto sull’immaginazione, sul ricostruirmi un vocabolario di immagini ricordate perfettamente. Mi sono resa conto infatti, a dimostrazione della validità delle scoperte

di Bates, che chi vede male ha immaginazione e memoria imperfette; non solo non riuscivo a trovare qualcosa di cui mi ricordassi perfettamente, ma se lo trovavo, spariva quasi subito. La difficoltà più grande era quella di trattenere il ricordo perfetto di un’immagine mentre nel frattempo guardavo una lettera sfocata della tabella di Snellen. Non appena cominciavano a delinearsi le lettere, subito il meccanismo di fissare lo sguardo su quello che stava emergendo faceva ripiombare tutto nella nebbia più densa. Ho passato molte ore a esercitarmi, ma alla fine il mio vocabolario visuale è stato ricostruito. A questo punto la mia vista, come diceva la tabella, era di 1/10 (sono partita da 3/100).

La seconda fase è stata un’ulteriore perfezionamento dell’immaginazione. Ad occhi aperti o chiusi potevo immaginarmi qualsiasi lettera, ma di dimensioni sempre maggiori rispetto a quelle reali; mi era impossibile ricordare cose lontane ma perfettamente nitide. Non era forse questo il risultato dell’aver visto per troppo tempo il mondo nitido solo da vicino? Mi sono esercitata per un giorno intero, dalla mattina alla sera, senza neppure mangiare per non interrompere il mio continuo immaginare le lettere sempre più piccole e contemporaneamente nitide. Mi ha aiutato molto anche l’esercizio di immaginare nero ogni oggetto che vedevo, e poi immaginarlo ancora più nero, e se qualche volta questo non riusciva allora immaginavo lo sfondo del bianco più bianco e allora il nero veniva fuori facilmente. La mattina dopo questa faticosa giornata (in realtà l’esercizio di rimpicciolire le lettere è continuato per buona parte della notte dato che non riuscivo a dormire) mentre facevo tranquillamente colazione, all’improvviso i libri nella libreria di fronte a me

che stanno quasi a 3 metri hanno cominciato ad assumere colori molto più intensi, come se fosse stato tolto uno spesso velo, e le scritte sul dorso dei libri hanno cominciato a venire fuori, molto, molto, più nitide. Ho guardato fuori dalla finestra e riuscivo a vedere il condizionatore del palazzo di fronte. Indescrivibile. Colori più saturi, contrasti più ricchi e una strana, tonda, morbida e avvolgente percezione "3D" di tutte le cose, molto diversa dalla nitidezza tagliente e glaciale che ti danno gli occhiali la prima volta che li metti. Con la tabella di controllo la mia vista risultava ora di 3/10 e nel pomeriggio, con la tabella pienamente illuminata dalla luce solare, sono riuscita a vedere costantemente la riga dei 6/10. Semplicemente guardavo la riga sfocata e immaginavo di vederla perfettamente scorrendo dalla prima lettera all'ultima; alla cinquantesima volta che ripetevo è apparsa la riga dei 6/10. Sono uscita e ho preso la macchina e sono andata in ufficio dove lavoro. Per la prima volta in vita mia ho guidato senza occhiali. È vero che i primi cinque minuti sono stata un po' tesa, ma poi ci ho preso gusto e il giorno dopo sono andata nella cittadina vicina e ho fatto parecchi giri. Una strana sensazione di libertà, come se gli occhi fossero stati liberati da una prigione mentre mi guardavo curiosamente intorno godendo beatamente del mondo.

Nella terza fase, che è quella di questi giorni, mi sto esercitando con il dondolio delle lettere. Mi sono accorta infatti che non riuscivo ad andare oltre i 6/10 perché fissavo lo sguardo. Non bastava più l'immaginazione statica, ora era necessario il movimento. Così dopo un'ora buona a far dondolare una piccola e nerissima H sulla lettera che desideravo vedere, è emersa nitidissima per un magnifico istante tutta

la tabella di Snellen. Dopo di allora semplicemente ho non capito ma saputo che quando vedo male, o comunque non perfettamente, è perché fisso lo sguardo e quindi sforzo e tutto quel che devo fare è spezzare questa fissità. Sabato (1° novembre) è venuta a trovarmi per la seconda volta una mia amica che in una precedente sessione di tre ore, partendo da una vista da 3/10, era arrivata a 11/10. Poi non si era più esercitata, così aveva perso un po' dei miglioramenti. Abbiamo fatto insieme un po' di pratica, verificando sperimentalmente ogni cosa che ha scritto Bates nel libro originale, compreso il grande beneficio dell'esposizione degli occhi alla luce forte, sia naturale che artificiale, e il passare attraverso diversi gradi di luminosità. Lei se ne è andata di nuovo con 11/10 e io ho avuto frequentissimi lampi di visione assolutamente nitida di tutta la tabella da 11 piedi (quasi 3,40 metri). Anche su di lei l'esercizio determinante è stato l'immergersi nel dondolio mentale di una piccola lettera; quando arriva la sensazione di questo dondolio, che per me non è uno spostamento a destra e a sinistra, ma un dondolare tondo, come se la lettera o l'oggetto scelto percorresse avanti e indietro un piccolo tratto di una semisfera, le lettere emergono da sé fino a diventare perfettamente nitide, a patto però di non bloccare questo dondolio mentale, non appena emergono.

Ora devo lavorare per interrompere la fissità dello sguardo davanti al monitor e a migliorare la visione di notte, che è comunque peggiore rispetto al giorno, e lo farò aiutandomi con le luci forti e intensificando la lettura della stampa piccolissima alla luce di candela. So che sono all'inizio, infatti penso che i 10/10 siano lo standard minimo, e che ho ancora

molto lavoro da fare, ma so anche che in realtà il “metodo” Bates ha molto poco a che fare con la vista e tutto a che fare con la mente. È un percorso spirituale che ti insegna a essere presente e senza tensione di fronte a qualsiasi evento e che porta a renderti consapevole di quanto la cosiddetta “realtà” esista più nella mente che là fuori da qualche parte (sempre che possa esistere là fuori qualcosa che non sia mente). Una delle cose che mi ha più colpito è stata l’affermazione di Bates che noi possiamo vedere solo ciò che possiamo ricordare e che possiamo ricordare solo ciò che abbiamo già visto, dunque quante cose esistono intorno a me che non vedo semplicemente perché non ne ho ricordo non avendole mai viste prima?

Per concludere vorrei ringraziare la prima persona che mi ha permesso di aiutarla nel percorso verso la guarigione; assistendola ho potuto verificare punto per punto il lavoro di Bates e cioè il modo in cui funziona naturalmente la vista. Non ha ancora la vista di 10/10, ma con quattro incontri e gli esercizi che pratica è passata da meno di 1/200 a 1/10 perma-

nente; aveva la fotofobia e ora non porta più neanche il cappellino perché trova il sole rilassante, ha dimezzato l’uso degli occhiali e ha ricominciato a guidare. Prima che iniziasse a praticare il “metodo” Bates anche con gli occhiali molto forti con un occhio non vedeva quasi più e con l’altro non riusciva neppure ad attraversare la strada. L’operazione di rimozione del cristallino, paventata dal suo oftalmologo, è stata scongiurata. Ora ha una comprensione molto più ampia dei processi mentali che causano la sua miopia e, diventandone ogni giorno più consapevole, come me, è diventata un’altra persona.

Mary Hellen Segatta, all’anagrafe quasi 33enne, è considerata la peste nera da quasi qualsiasi rispettato “maestro” che conduce corsi sulla consapevolezza e l’energia. È allergica alla parola “limite” e particolarmente tenace nello scovare le contraddizioni delle varie “dottrine”. Nella vita dedica parte del tempo a realizzare siti web e campagne pubblicitarie. L’ultima volta è stata vista davanti al banco della verdura di un supermercato insieme a cinque persone che dondolavano la testa mentre si guardavano il dito davanti al naso.