

SUGGERIMENTI PRATICI

DI W. H. BATES, M. D.

MOLTE persone si lamentano di essere così indaffarate da non avere il tempo o l'opportunità per praticare i miei metodi con la Tabella di Controllo di Snellen per la cura della vista imperfetta senza occhiali. Mentre la Tabella di Controllo di Snellen si può usare con beneficio, vi sono altri oggetti che possono pure essere usati altrettanto bene. Uno può ottenere rilassamento perfetto, vista perfetta, agevolmente, continuamente mediante l'uso di una memoria perfetta. Un viso familiare può spesso essere ricordato perfettamente quando uno fallisce nel ricordare perfettamente le lettere. Le stenografe mi dicono che possono ricordare i caratteri stenografici meglio delle lettere sulla Tabella di Controllo di Snellen. Esse hanno così in questo modo ottenuto un rilassamento sufficiente per correggere o guarire senza occhiali la loro vista-corta. Tali pazienti possono praticare quando viaggiano su una carrozza, quando camminano per la strada o quando sono occupati in vari modi.

Se uno può trovare qualche oggetto che si può ricordare perfettamente, sia che si tratti di un martello per un falegname, di malta e cazzuola usati da un muratore, un pennello per un artista, uno strumento usato da un chirurgo, cose familiari viste di frequente, si potrà ottenere una guarigione senza occhiali senza l'uso della Tabella di Controllo di Snellen.

Mi ricordo il caso di un musicista con un alto grado di vista-corta che si lamentava che ogni volta che guardava la Tabella di Controllo di Snellen era tentato a sforzare e la sua visione si abbassava. Fu un fatto notevole che lui

fosse incapace di ricordare un brano di musica. Non poteva suonare nulla di nulla a memoria ma poteva ricordare un'area molto piccola di una nota musicale nera, un'area tanto piccola quanto un punto in un giornale ordinario. Praticando con questo punto e nient'altro, schivando tutti i miglioramenti nella sua vista spostandosi frequentemente, la sua memoria del punto nero migliorava. Se immaginava che la sua visione di un oggetto distante era migliorata egli era costretto a guardare da qualche altra parte il più velocemente possibile o altrimenti perdeva la sua memoria del punto. Doveva essere molto attento a mantenere la memoria di un punto per evitare di controllare la sua vista. Quando il punto veniva ricordato perfettamente il rilassamento che ne seguiva era molto piacevole e lui si godeva la memoria del punto per tutto il tempo e in tutti i luoghi. Era un pianista molto dotato e suonava pezzi molto complicati alla prima lettura, e mi diceva che la memoria del punto era un grande beneficio per le sue esecuzioni. Diventò così interessato al suo punto che diceva che non c'erano momenti durante il giorno o la notte quando era sveglio in cui se lo dimenticasse; e, invece di diventare per lui una distrazione, aveva aumentato la sua efficienza, mentale e fisica, enormemente. Diventò capace di camminare fuori di notte, persino quando pioveva, e di trovare il suo percorso tra le strade e ritornare a casa senza problemi, una cosa che non era mai stato in grado di fare mentre indossava i suoi occhiali. La sua miopia era solo parzialmente corretta da concava 16 D. In meno di due settimane leggeva la riga in fondo alla Tabella di Controllo di Snellen a venti piedi. Per di più vi fu un sorprendente miglioramento nella sua memoria della musica. Mi disse che diventò capace di leggere una partitura di musica complicata, se-

dersi e suonarla direttamente dalla memoria, una impresa che non era mai stato capace di fare previamente con la più familiare delle musiche.

Una paziente, una donna con miopia, venne da me da una distante città occidentale. Fu molto franca e mi disse che era impiegata come stenografa in un ufficio e il suo reddito era davvero modesto. Sentiva che la sua vista la stava gradualmente abbandonando perché richiedeva occhiali più forti ogni anno. Soffriva molto la fatica, dolore e altri fastidi agli occhi.

Le sue prime parole per me furono: «Dottore, farò qualsiasi operazione o qualsiasi forma di trattamento e farò tutto ciò che lei mi dirà in modo da guarire velocemente».

Controllai la sua affermazione. Mentre teneva gli occhiali in mano mi girai per uscire dalla stanza, e mentre camminavo verso la porta le dissi:

«Si sbarazzi dei suoi occhiali».

«Come?» chiese.

Risposi: «Li distrugga».

Prima di raggiungere la porta sentii un fragore, mi girai e vidi che mi aveva preso alla lettera fracassando gli occhiali sul bracciolo della sedia.

Guarì in poche visite.

Un'altra paziente che aveva una minore vista-corta della paziente precedente mi chiese che cosa dovesse fare in modo da guarire velocemente. Le dissi che la cosa più importante da fare all'inizio era di smettere di usare gli occhiali e di non indossarli mai più nemmeno per una emergenza qualsiasi. Allora iniziò una discussione e mi pose ogni sorta di domanda. Cosa avrebbe dovuto fare

quando andava al teatro e non poteva vedere il palcoscenico? Cosa avrebbe dovuto fare rispetto alla sua musica quando non poteva vedere le note senza i suoi occhiali? Voleva sapere, e insisteva, proprio quanto tempo avrebbe dovuto devolvere alla pratica. Voleva sapere se avrebbe dovuto continuare ad esercitarsi dopo che fosse guarita. Questo fu diversi anni fa. È ancora sotto trattamento. A volte ottiene lampi di visione normale. Persino ora farà cose sbagliate sebbene conosca l'errore, chieda scusa e prometta di fare meglio.

Non è la fede che guarisce, ma un uso proprio degli occhi.

La vista perfetta non si cura con il bastone. La Sig.ra Lierman nelle sue Storie dalla Clinica ha ripetutamente enfatizzato il valore della gentilezza. In un caso, un ragazzo di dieci anni fu portato alla Clinica da sua madre, che era eccitatissima, infastidita, indignata quando l'infermiera scolastica insisteva che il ragazzo doveva mettersi gli occhiali. La madre era spazientita con il ragazzo perché aveva perduto la vista. Se avesse perso il cappello o le scarpe non sarebbe potuta essere più eccitata o arrabbiata. Le sue prime parole per il ragazzo arrivarono insieme a uno schiaffo in faccia.

«Stai attento a quello che dice la signora. Fai come ti dice di fare. Prova più duramente che puoi. Vedi quelle lettere là in fondo e non piangere».

Il ragazzo disse che non poteva vederne nessuna e la madre lo strattonò per farlo vedere meglio. Lui si lamentò che quando guardava la tabella gli faceva male. La Sig.ra Lierman separò la madre e la fece sedere ad una certa distanza. Poi parlò gentilmente al piccolo ragazzo, chiedendogli dove andava a scuola e se la sua insegnante era gentile con lui.

Egli rispose, «Continua a sgridarmi anche quando non faccio niente». Allora la Sig.ra Lierman gli parlò del baseball e di Babe Ruth e chiese se gli piaceva giocare a baseball in estate. Egli fu in qualche modo sospettoso all'inizio ma in poco tempo iniziò a sciogliersi. Gli fu chiesto di sorridere, cosa che fece con una certa difficoltà. La Sig.ra Lierman fu gentile e molto cordiale con lui.

Tutto d'un tratto urlò: «Oh, posso leggere quella tabella laggiù», cosa che fece fino alla riga dei cinquanta. Il ragazzo, con un po' di persuasione, chiuse gli occhi e li coprì con i palmi delle mani, mentre la Sig.ra Lierman gli raccontava delle fiabe, che furono molto difficili da credere per lui. In dieci minuti dopo che ebbe aperto gli occhi lesse quasi tutte le lettere più piccole sulla tabella, e ripetendo il palmeggiamento alcune volte, a brevi intervalli, ottenne ampie di vista normale. Lasciò la Clinica sorridente e felice, con sua madre che gli andava dietro inebetita.

Non puoi forzare con la severità i bambini a vedere, e ciò che è vero per i bambini è pure vero per gli adulti.

[da "Better Eyesight", vol. IX, n. 1, luglio 1924]

BETTER EYESIGHT
A MOVIE BY MAGALOUS REVISED BY THE PRESIDENT AND
COM. OF EMERGENCY HOPEY STREET (CLEARED)

Copyright © 1924 by Magalous, Inc.
New York, N. Y.
Published by THE PRESIDENT AND COM. OF EMERGENCY HOPEY STREET

Vol. IX, No. 1, July, 1924

Practical Suggestions

MANY people complain that they are too busy they do not have the time or opportunity to practice my methods with the Shelton Test Card for the Color Imperfect Sight without Glasses. This Card can be used with benefit, there are other objects which can be used just as well. One can obtain perfect remembrance, perfect sight, easily, continuously by the use of a perfect memory. A familiar face can often be remembered perfectly when one fails to remember letters perfectly. Strangeness will not that they can remember the characters of abstract letters than the letters of the Shelton Test Card. They have in this way obtained sufficient education to correct or ease their shortcomings without glasses. Such patients can practice when riding in a car, when walking on the street or when occupied in various ways.

It can be said some object which they can remember perfectly, whether it be a hammer of a carpenter, motor or wheel used by a milkmaid, a brush by an artist, an instrument used by a surgeon. Familiar things seen frequently, a car without glasses may be obtained without the use of the Shelton Test Card.

I recall a case of a musician with a high degree of nearsightedness who complained that every time he looked at the Shelton Test Card he was tempted to grin and his vision was blurred. It was a remarkable fact that he was unable to remember a bar of music.

Better Eyesight

He could play neither whatever tune memory but he could remember a very small area of a black mass of music, an area as small as a period in an ordinary newspaper. By practicing with this period and similar ones, changing only impressions in his sight by watching frequently, his memory of the black period improved. If he imagined the notes for a distant object was discovered he was compelled to look somewhere else as quickly as possible or else lose the memory of the period. He had to be very careful in order to keep the memory of a period he could watch his sight. When the period was remembered perfectly the remembrance which followed was very pleasant and he enjoyed the memory of the period at all times and in all places. He was a very active player and played very conspicuous pieces, at night, and told me this the memory of the period was a great benefit to his playing. He became so absorbed in his period that he said at no time of the day or night when he was awake did he forget his period, instead of being a distraction to him, it increased his efficiency, mood and physical enjoyment. He became able to walk on at night even when it rained, find his way alone the streets and never home without trouble, which was something that he had never been able to do while he was wearing his glasses. His memory was only gradually corrected by exercise 10. In less than two weeks he read the bottom line of the Shelton Test Card at twenty feet. Furthermore there was an amazing improvement in his memory for music. He told me that he became able to read a complicated series of music, all down and play it right off from memory, a feat which he had never been able to do previously with the same familiar music.

One patient, a lady with myopia, came to me from a distant Western city. She was very frail and told me that she was employed as a stenographer in an office and had become very myopic indeed. She told me that her sight was gradually leaving her because she continued

Better Eyesight

without glasses every year. She suffered much from fatigue, pain and other discomforts of her eyes.

Her first words to me were: "Doctor, I will go through any operation or any form of treatment and will do anything that you say or order to get myself cured."

I looked at her intensely. While she was talking her eyes in her hand I turned to leave the room, and as I walked toward her door I said to her:

"I'm rid of your disease!"

"How?" she asked.

"Better I treated the door. I heard a crash, and turned around and saw that she had taken me literally by snatching the glasses on the arm of the chair.

She was cured in a few days.

Another patient who did not have as much nearsightedness as the above asked me what she should do in order to get cured quickly. I told her that the most important thing at the start was to stop wearing her glasses and give them up in an instant every of any necessity. Then she started an argument and asked me all kinds of questions. What should she do when she went in the house when she could not see? What should she do about her music when she couldn't see the notes without her glasses? She wanted to know, and insisted upon it, just how much time she would have to devote to practicing. She wanted to know if she would have to practice while she was cured. This was several years ago. The girl under my care has since had a complete cure of her vision. Even now she will do things which she had never been able to do previously with the same familiar music.

Better Eyesight

some letters every year. She suffered much from fatigue, pain and other discomforts of her eyes.

Her first words to me were: "Doctor, I will go through any operation or any form of treatment and will do anything that you say or order to get myself cured."

I looked at her intensely. While she was talking her eyes in her hand I turned to leave the room, and as I walked toward her door I said to her:

"I'm rid of your disease!"

"How?" she asked.

"Better I treated the door. I heard a crash, and turned around and saw that she had taken me literally by snatching the glasses on the arm of the chair.

She was cured in a few days.

Another patient who did not have as much nearsightedness as the above asked me what she should do in order to get cured quickly. I told her that the most important thing at the start was to stop wearing her glasses and give them up in an instant every of any necessity. Then she started an argument and asked me all kinds of questions. What should she do when she went in the house when she could not see? What should she do about her music when she couldn't see the notes without her glasses? She wanted to know, and insisted upon it, just how much time she would have to devote to practicing. She wanted to know if she would have to practice while she was cured. This was several years ago. The girl under my care has since had a complete cure of her vision. Even now she will do things which she had never been able to do previously with the same familiar music.

Better Eyesight

some letters every year. She suffered much from fatigue, pain and other discomforts of her eyes.

Her first words to me were: "Doctor, I will go through any operation or any form of treatment and will do anything that you say or order to get myself cured."

I looked at her intensely. While she was talking her eyes in her hand I turned to leave the room, and as I walked toward her door I said to her:

"I'm rid of your disease!"

"How?" she asked.

"Better I treated the door. I heard a crash, and turned around and saw that she had taken me literally by snatching the glasses on the arm of the chair.

She was cured in a few days.

Another patient who did not have as much nearsightedness as the above asked me what she should do in order to get cured quickly. I told her that the most important thing at the start was to stop wearing her glasses and give them up in an instant every of any necessity. Then she started an argument and asked me all kinds of questions. What should she do when she went in the house when she could not see? What should she do about her music when she couldn't see the notes without her glasses? She wanted to know, and insisted upon it, just how much time she would have to devote to practicing. She wanted to know if she would have to practice while she was cured. This was several years ago. The girl under my care has since had a complete cure of her vision. Even now she will do things which she had never been able to do previously with the same familiar music.