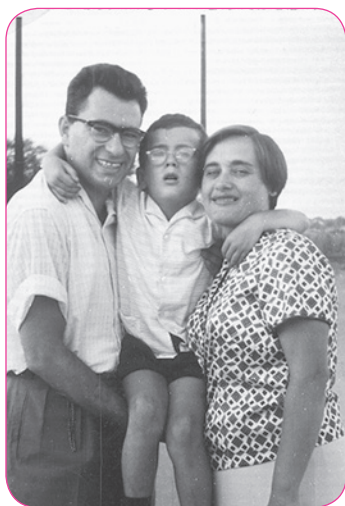


## La mia guarigione dalla cecità

**S**ono nato nell'Unione Sovietica stalinista. Mio padre era coinvolto in affari illegali per la stampa di fotografie per le chiese, attività che lo esponeva al rischio di essere deportato in Siberia. Inoltre, entrambi i miei genitori erano sordi.

I miei nonni paterni erano contrari all'arrivo di un bambino in famiglia. All'inizio fu il nonno che si accorse che c'era qualcosa che non andava nei miei occhi. Dopo una visita medica, si scoprì che ero nato con la cataratta, disturbo che colpisce molte persone in età avanzata, ma che in rarissimi casi si presenta alla nascita. Ero in sostanza nato cieco.



**Figura 1.1.** Mio padre Abraham, mia madre Eda e io all'età di 5 anni; guardo ma non vedo quasi niente.

Alla ricerca di una vita migliore per tutti noi, la mia famiglia decise di emigrare dall'Unione Sovietica per stabilirsi nel nuovo Stato di Israele. Durante questo periodo ho subito cinque interventi chirurgici agli occhi. Il primo, fatto in Polonia mentre eravamo sulla strada per l'Europa occidentale, non ebbe successo. Le altre quattro operazioni, tutte eseguite in Israele, hanno formato un tessuto cicatriziale che ha coperto il 99% dei miei cristallini, impedendo alla luce di passarvi attraverso. Come risultato mi hanno redatto un certificato, e tutte le persone che facevano parte della mia

vita si sono rassegnate all'idea che non sarei mai stato in grado di vedere.

Sono cresciuto leggendo in Braille, anche se seguivo una scuola tradizionale per bambini normovedenti. A causa di questa situazione, ho vissuto momenti di solitudine. Che cosa fai se sei cieco, circondato da persone normali e vedenti, e i tuoi genitori comunicano principalmente con il linguaggio dei segni che tu non puoi vedere?

Mio padre, che era molto interessato all'attualità, mi chiedeva spesso di ascoltare la radio e spiegargli che cosa stesse succedendo nel mondo. Mi faceva ascoltare le notizie e poi me le faceva ripetere, e all'inizio questo mi confondeva. Non capivo perché mi alzasse sempre la testa mentre cercavo di raccontargli quello che avevo sentito. Solo più tardi compresi che lo faceva perché cercava di leggere il mio labiale. Ma come avrei potuto sapere che leggere dalle labbra fosse così importante quando non potevo neanche vedere le labbra muoversi? Questa drammatica commedia mi coinvolse fin dai primi giorni di vita. Ero immerso nella confusione, frustrazione e conflitti emozionali, ma stavo anche imparando che c'erano molti modi di superare le sfide che le persone si trovano di fronte.

Mi era palese che i miei genitori mi amassero, ma la nostra vita era segnata da paura e insicurezza. Siamo fuggiti dalla repressione dell'Unione Sovietica e siamo arrivati nel giovane Stato di Israele straziato dalla guerra. A causa della sordità, i miei genitori non furono in grado di imparare la lingua ebraica, così diversa dal russo che parlavano prima. In più, i miei nonni materni persero tutti i soldi che si erano portati dall'Unione Sovietica in un investimento sbagliato. Nonostante tutto, mia nonna credeva fermamente in me e trovò molti modi per



Figura 1.2. Certificato di cecità rilasciato dallo Stato di Israele che mi dichiara permanentemente cieco.

aiutarmi. Mi stette accanto in ospedale dopo le operazioni, quando ero traumatizzato e impaurito nel sentire gli altri bambini piangere.

Altri membri della mia famiglia pensavano che avrei dovuto dipendere dai servizi sociali. Sebbene non disdegnassi chiedere soldi alla mia famiglia, per qualche ragione inconscia, la cui origine compresi più tardi, non mi piaceva pretenderli dallo Stato. Per una persona che riceve denaro dall'assistenza pubblica, come accade a molti disabili, è molto facile avere una bassa autostima; succede automaticamente, che piaccia o no. Ma quando non ci si affida a quel tipo di aiuto, la stima in se stessi diventa più forte, e si viene spinti a diventare autosufficienti.

Ero determinato a non essere stigmatizzato come cieco, come bisognoso e suscitante pietà. Questa semplice decisione fu l'inizio del mio cambiamento, e senza di essa non sarei mai arrivato dove sono. Come risposta alla mancanza di sicurezza e alle incertezze che riempivano la mia giovane vita, sviluppai un fermo senso del dovere. Gli altri bambini spesso non volevano giocare con me. Le ragazze non volevano ballare con me alle feste. Qualche volta mi sentivo solo, ma compresi che la scelta tra essere depresso o felice dipendeva da me.

Così mi sono rifugiato nei miei testi in Braille. Con i libri mi ritagliavo un mondo diverso, e leggevo per ore fino a finirli. Quando mia madre diceva: «È ora di dormire», nascondevo i libri sotto le coperte. Sebbene le pareti fossero sottili, appena ero certo che non mi

potesse sentire, li tiravo fuori e continuavo a leggere.

Quando altri volumi in Braille arrivavano alla posta, ero smanioso di andarli a ritirare. I libri erano enormi. Ero uno spettacolo da vedere: un bambino esile che portava un grande zaino scolastico sulle spalle, una macchina per scrivere Braille stretta sotto un



**Figura 1.3.** In terza media ero il più veloce lettore Braille d'Israele.

braccio e una borsa di libri Braille sotto l'altro. Più di una volta la macchina per scrivere mi cadde rompendosi, e bisognò farla aggiustare. Mio padre si lamentava del costo della riparazione e io mi sentivo in colpa per averla fatta cadere.

Lentamente, i miei muscoli si rafforzarono. Molti passanti, vedendomi, pensavano che sollevassi e portassi troppi pesi ma tutto quel trasportare formò, in molti modi, il mio carattere. Mi immaginavo che un giorno qualcosa mi avrebbe liberato della mia cecità, e mi comportavo di conseguenza.

Passavo di dottore in dottore, andandoci da solo.

Dovetti lottare contro il rancore degli altri bambini a scuola che pensavano avessi troppi privilegi. Erano risentiti perché dovevano spiegarmi quello che c'era scritto sulla lavagna. Ed ero d'accordo con loro! Volevo riuscire a vedere la lavagna con i miei occhi. Volevo studiare in modo indipendente. Ho avuto persino insegnanti che mi trattavano male perché ritenevano che io non mi comportassi appropriatamente. Credevano che un bambino cieco dovesse comportarsi in modo sottomesso e passivo. E io sottomesso e passivo non sono mai stato e, probabilmente, non lo sarò mai.

Volevo liberarmi disperatamente della mia condizione ma tutti i medici mi dicevano che non c'era alcunché da fare, che la cecità sarebbe stata la mia vita e che la mia vista non sarebbe mai stata più dello 0,5% senza occhiali, e non più del 4-5% con gli occhiali. Mi dissero che avrei dovuto accettare la vista che avevo ed esserne contento. Erano parole gentili, ma con me non funzionarono.

## La scoperta del metodo Bates

Mio padre era insoddisfatto perché la sordità gli aveva impedito di avere successo nella vita. Anche mia madre si sentiva trattata da inferiore, in quanto sorda. Io comprendevo le esperienze negative che avevano vissuto a causa di questi pregiudizi, ciò nonostante sentivo che avrei avuto un futuro brillante, anche se non sapevo quale.

Poi un giorno conobbi un ragazzo di nome Jacob, che aveva abbandonato la scuola superiore. Mi mostrò alcuni esercizi per gli occhi, fondati su una metodologia che si chiamava “metodo Bates”. Imparai gli esercizi e iniziai a lavorarci diligentemente.

Con mia sorpresa, più mi esercitavo con il metodo Bates e ottenevo miglioramenti, più ricevevo rimproveri da parte di chi rappresentava per me un'autorità. Una parte della mia routine di esercizi consisteva nel guardare saltando da un dettaglio a un altro; lo scopo dell'esercizio era impedire al cervello di essere pigro, ma la mia professoressa di geografia s'innervosiva quando spostavo lo sguardo da una campanella all'altra ai lati della lavagna e guardavo i dettagli durante la lezione. Andò diretta dal vicepresidente. Fortunatamente il vicepresidente ascoltò il mio caso e le spiegò che gli esercizi potevano aiutarmi senza impedirmi di ascoltare in classe.

Il professore di religione si arrabbiava quando portava la classe in cortile a leggere passaggi biblici, e io chiudevo gli occhi guardando il sole e muovendo la testa da un lato all'altro. Quando ero rivolto verso il sole, le pupille si chiudevano, quando giravo la testa di lato si allargavano, e il mio insegnante diceva che il movimento della mia testa da una parte all'altra lo indisponeva, anche se ammetteva che ascoltavo e comprendevo tutto ciò che lui diceva. Disse che, anche se ero il miglior studente della classe, dovevo smetterla di praticare il *sunning* perché lo disturbava.

Nonostante queste conseguenze, continuai. La retina cominciò a essere stimolata dalla luce, e fu il motivo che mi permise di togliermi occhiali spessi, scuri e pesanti che mi avevano reso il mondo più buio.

Mia madre si agitava perché correvo sul tetto della casa, una decina di volte al giorno, per fare *sunning*. Diceva: «Stai sprestando il tempo che dovresti dedicare ai compiti». Poi si arrabbiava quando stavo seduto tre ore a fare *palming*, un esercizio che riposa gli occhi e ferma il loro movimento involontario.

In breve, ho trovato così tanta opposizione a ciò che facevo, che non sapevo neanche si potesse tentare un cambiamento senza dover

affrontare resistenza. Quando tutti ti si mettono contro, la difficoltà non si trova solo nel fare gli esercizi ma anche nel gestire la famiglia, gli amici, gli insegnanti e persino i vicini di casa. Eppure, ho proseguito. Dopo tre mesi, ero in grado di vedere i caratteri stampati. E non con le trentotto diottrie, tipiche di un microscopio, ma con solo venti diottrie, semplicemente una lente molto spessa. Il mal di testa che mi aveva flagellato per tutta la vita scomparve dopo sei mesi.



**Figura 1.4.** Con questi occhiali, riescivo a leggere la lettera più grande della tabella optometrica a una distanza di un metro e mezzo (0,25/10).

## Vedere la luce

Dopo un anno di pratica del metodo Bates, riescivo a vedere le lettere normali. Non dimenticherò mai il giorno in cui stavo facendo l'esercizio *sunning* su un tetto e vedevo le nitide lettere nere stampate sulla pagina bianca. Ho posizionato il foglio sulla punta del naso e per la prima volta nella mia vita, a 17 anni e mezzo, vedevo le parole stampate senza una lente d'ingrandimento. Questo successo mi costò così tanta fatica che vomitai. Sono andato avanti: facevo *sunning*, *palming* e vomitavo, fino a quando vedevo un'altra lettera, e poi un'altra ancora. Presto, sentii alcune persone che litigavano, urlando. Erano i vicini del piano di sotto che s'incolpavano a vicenda per chi sporcasse sempre i vetri. Non mi ero accorto che ogni volta che vomitavo, lo facevo sopra le loro finestre. Allora scesi da loro per spiegare cosa stesse succedendo. Invece di arrabbiarsi con me, si stupirono della mia sincerità. Potevo anche fare a

meno di dirlo ma lo feci. Ero orgoglioso di poter finalmente vedere una lettera. Ho perfezionato la mia pratica e in tre mesi riuscivo a vedere le lettere mettendo la stampa proprio davanti al naso.

Da lì in avanti ho continuato a lavorarci. Le persone si stupivano che, invece di camminare tastando i muri, come fanno i ciechi, potevo effettivamente vedere la strada. Invece di non identificarli, cominciai a riconoscere le loro facce.

Una vicina addirittura s'indispettì perché riuscivo a riconoscerla! «Che cosa è successo?», disse. «Tu sei il cieco del quartiere. Come fai a vederci? Che cosa hai fatto? Che cosa sta succedendo?». Era pazzesco. Le avevo tolto la sicurezza di sapere tutto quello che succedeva nel vicinato. Si era sentita defraudata dal mondo che conosceva. Ecco che arriva il ragazzino cieco che adesso guarda tutti, e li vede anche. Ero abituato ai contrasti, ma fui piacevolmente sorpreso dai primi complimenti che ricevetti.

Continuai con disciplina. Guardavo di dettaglio in dettaglio. Alla fine le persone accettarono il fatto che ero in grado di vederli e riconoscerli, così il mio stato cambiò dall'essere conosciuto come uno quasi cieco a uno quasi vedente. Ho continuato ad allenarmi nonostante i miei progressi fossero lenti.

Uno dei miei traguardi arrivò quando Jacob, il mio mentore nel cammino del miglioramento visivo, mi disse che non ero più astigmatico. Non chiedetemi come lo sapeva, ma quando andai dall'oftalmologa, era sconvolta. Mi disse: «Non so come sia potuto succedere, ma non hai più bisogno dei cilindri nelle tue lenti per correggere l'astigmatismo perché non sei più astigmatico!». E non ero per niente sorpreso di sentire questa cosa.

È in quest'occasione che imparai il collegamento che c'è tra la salute degli occhi e quella di tutto il resto del corpo. Un'amica, Myriam, bibliotecaria, m'insegnò una serie di esercizi per migliorare il corpo. Iniziai a provare alcune tecniche di movimento e compresi che il movimento è vita. Se ci sono circostanze che bloccano la possibilità di miglioramento, ce ne sono sempre altre che possono aiutare a progredire. Ho imparato dalla mia esperienza

che il corpo umano è capace di migliorare e guarire se stesso, e ci dimentichiamo che abbiamo anche il potenziale per migliorare la nostra vista. Il mondo è così impegnato a credere nella leggenda che una vista debole non si possa migliorare, soprattutto in casi come il mio, che diventa difficile credere che la mia esperienza sia vera. A questo punto ho dimostrato che il buonsenso comune aveva sbagliato, e ho rivelato il potere degli esercizi terapeutici.

Sono grato a Jacob e Myriam che mi hanno insegnato gli esercizi per gli occhi e i movimenti per il corpo, e mi hanno incoraggiato a condividere queste conoscenze con altri. Ho incontrato persone che hanno migliorato le loro condizioni fisiche anche partendo da problemi come la paralisi da polio, disfunzioni dei neuroni motori, distrofia muscolare, infortuni alla spina dorsale, artriti, ictus e altre gravi patologie.

Sapevo di aver trovato il mio scopo nella vita: portare questa consapevolezza ad altri. La maggior parte delle persone nutre poca stima nelle proprie capacità di autoguarigione. Io, invece, per merito della stima che ho avuto in me stesso e del successo ottenuto, ho grandi aspettative nelle loro capacità. Ci sono due modi per descrivere come si può migliorare. Uno è spiegare che il corpo ha un potenziale molto più grande di quanto la maggior parte delle persone sappia; l'altro è dimostrare come raggiungere quel potenziale con l'esercizio. Quando lavoro con le persone, dimostro loro che possono fare di più di quello che pensano. Quando hanno dolore, le aiuto a far sì che il dolore non le limiti troppo. Quando hanno tensioni, le aiuto a riconoscere la tensione nella sua piena espressione, e poi lavoriamo insieme per diminuirla.

Anche i miei progressi non furono privi di ostacoli. I miei



**Figura 1.5.** Ci dimentichiamo che abbiamo il potenziale per migliorare la nostra vista.



occhi facevano trecento movimenti involontari il minuto, fino a quando non imparai l'esercizio del *palming*: mi sfregavo le mani, le appoggiavo molto delicatamente intorno alle orbite e visualizzavo il buio. Questo esercizio mi calmava e rilassava gli occhi. In un certo senso, è stato d'aiuto avere genitori sordi durante l'adolescenza. Potevo ascoltare rock and roll a volume altissimo e rilassarmi. Malgrado le pareti fossero molto sottili i miei genitori non mi sentivano! Mentre ascoltavo la musica, appoggiavo delicatamente le mani intorno alle orbite e rilassavo gli occhi. I movimenti oculari calarono a sessanta il minuto in tre mesi. È stato il periodo in cui la mia vista ha iniziato a schiarirsi. L'aggiunta degli esercizi di *sunning* mi riscaldò gli occhi e iniziò a riattivarmi le pupille. Non potevo vedere correttamente, ma ho imparato gradatamente a guardare, anche se a volte ciò era doloroso. Avevo imparato dal mio insegnante di Braille a "sentire" il Braille e a non guardare la pagina: «Per l'amor del cielo, non guardare, se guardi confondi i tuoi sensi. Devi "sentire", non "guardare"». Il comando era stato così imperativo che imparai a vivere la mia vita senza guardare. Il risultato fu che, sebbene stessi iniziando a vederci di più, gli occhi mi facevano male. L'esercizio del *palming* e rimanere disteso a lungo mi aiutava. Qualche volta mi capitava di non voler proprio

vedere niente; anche poco era decisamente troppo. Ma ho continuato a guardare.

Negli Stati Uniti conobbi persone molto interessate al mio lavoro che si offrono di aiutarmi nella formazione di altre persone per insegnare il mio metodo. Ho imparato come insegnare sia ai singoli sia a gruppi. Myriam, la bibliotecaria di cui ho parlato precedentemente, mi aveva consigliato di in-



**Figura 1.6.** I miei occhi facevano trecento movimenti involontari il minuto, prima che imparassi a fare *palming*.

segnare anche ai singoli: con un rapporto individuale ogni persona poteva avere maggiori strumenti per poter lavorare da sola. Facendo questo, ho imparato che una delle più grandi difficoltà degli individui è quella di non credere di poter trovare il tempo per lavorare su se stessi. Pensano di essere troppo occupati. Altri sono impazienti di vedere subito risultati concreti e non sono disposti a investire la fatica necessaria per calmarsi e rilassare corpo e mente. Allora insegno loro come inserire gli esercizi nella quotidianità. Spiego che osservare i dettagli è una motivazione che hanno perso molto tempo fa, e che farlo stimola la *macula* (la parte centrale della retina) e che ciò può prevenire la degenerazione maculare. Insegno loro che sedersi con un collo rilassato conviene; per farlo basta semplicemente ruotare la testa prima di sedersi. Insegno loro che mentre si usa il computer si dovrebbe guardare lontano di tanto in tanto per rilassare gli occhi. Queste sono semplici abitudini che possono essere introdotte, senza grossi sforzi, nella normale vita di tutti i giorni.

I miei due figli sono nati con la cataratta, e la notizia fu traumatica per me e la loro madre, dal momento che conoscevamo già per esperienza le difficoltà che avrebbero dovuto affrontare. All'età di 2 settimane subirono un intervento chirurgico che permise alla parte del cervello dedicata alla visione di svilupparsi normalmente, cosa non ancora possibile ai miei tempi. Le loro operazioni ebbero successo, senza il problema delle cicatrici che avevo dovuto affrontare io. Usando le tecniche esposte in questo libro, la loro vista migliorò sensibilmente. Per tutta l'infanzia e l'adolescenza, i miei figli hanno osservato gli oggetti coprendo l'occhio dominante e guardando con quello più debole, in modo da rilassare la tensione dell'occhio più forte.

Con la mente e il cuore d'artista, mio figlio è spesso dentro un mondo tutto suo, e da qui osserva i dettagli con grande interesse. Per la sua profonda capacità di amare e osservare i particolari, vede molte cose che gli altri non riescono a vedere, sviluppando una visione migliore di qualsiasi altro bambino nato con la cataratta. Oggi vede a 5/10 senza occhiali, che significa l'80% di una visio-

ne a 10/10 senza il suo cristallino originale. Chiunque, senza il cristallino naturale, vedrebbe 0,5/10 (5% della visione normale). Vede 13/10 con gli occhiali. La maggioranza degli altri bambini nati con cataratta, e che hanno subito un intervento chirurgico di successo, vede 2,5/10 o 2/10 portando lenti più forti; avere 5/10 è impensabile per chi non ha un suo cristallino dalla nascita.

Anche mia figlia ha dovuto affrontare molte prove. Giocavamo spesso a palla in soggiorno, coprendo il suo occhio dominante e usando quello più debole. Vedere quella palla rotolarle vicino e poi allontanarsi le fece fare grandi progressi e la sua vista migliorò sensibilmente. All'età di 12 anni, sviluppò una pressione agli occhi molto elevata. Subito i medici volevano darle gocce per farla ridurre. Abbiamo rifiutato la raccomandazione dei dottori, perché crediamo che le gocce possano essere dannose. Ho invece lavorato con lei, e nonostante fosse molto impegnata nelle attività scolastiche ed extrascolastiche delle scuole medie e superiori, riuscì a ritagliare tempo per allenare la sua vista periferica: ciò fece scendere la pressione. Trovò tempo anche per lavorare sulle tensioni alla schiena e al collo. Si fece visitare da specialisti in agopuntura e omeopatia, assunse vitamine e fece massaggi per ridurre la tensione. Le ho insegnato come rilassare il corpo in diversi modi, per permettere una migliore circolazione sanguigna verso la testa. La pressione si ridusse drasticamente.

Il percorso è stato lungo, duro e impegnativo. Aveva i suoi alti e bassi, ma ha funzionato. Con la pressione oculare alta, molti sviluppano un glaucoma, che danneggia il nervo ottico e restringe il campo visivo. Così il successo con mia figlia è parziale ma buono; la sua vista è 10/10. Sebbene abbia la predisposizione ad avere una pressione alta, il nervo ottico è sano e il campo di visione è eccellente.

Da queste mie esperienze e da quelle dei miei figli, oltre a quelle di migliaia di pazienti con cui ho lavorato, sono arrivato a credere veramente che le persone possano migliorare la vista e trovare il tempo per farlo, siano essi studenti o lavoratori.

Un ingegnere informatico di 40 anni, che venne a seguire una mia lezione, riuscì a migliorare la sua vista da 1/10 a 2,5/10 in quel solo giorno. Ridusse di metà la sua prescrizione, da sette diottrie a tre e mezza in otto mesi. Per la prima volta si sentì sicuro a guidare senza occhiali.

Tutti possiamo trovare il tempo. Dobbiamo solo decidere che noi valiamo quel tempo e che l'intero percorso ha valore per noi. Abbiamo soltanto bisogno di fare uno sforzo per integrare gli esercizi agli occhi nella vita di ogni giorno. Allora avremo successo. Allora potremo eccellere. Immaginate di non avere bisogno di un intervento serio da un oculista. Immaginate la vostra vita senza cataratte, degenerazioni maculari, glaucoma e distaccamenti della retina. Immaginate di poter migliorare la vostra vita semplicemente portando più vitalità agli occhi.

Finora la persona più anziana con cui ho lavorato aveva 101 anni. Anche questo paziente ottenne grandi cambiamenti e riuscì a vedere meglio, migliorando di parecchio le funzioni del cervello e degli occhi, anche solo dopo una lezione. Ho avuto soltanto due pazienti ultra centenari e con entrambi raggiunsi un buon risultato. Ho lavorato anche con molti pazienti sopra gli 80 e i 90 anni, e sono stato testimone di straordinari cambiamenti positivi nel loro sistema visivo dopo averli allenati con questi esercizi.

Non ho dubbi, indipendentemente che voi siate ventenni, trentenni, quarantenni, cinquantenni, sessantenni, settantenni od oltre, sul fatto che possiate portare positivi cambiamenti alle funzioni visive. C'è abbastanza plasticità nel cervello per sostenere quest'attività. Il problema non è l'età, ma il fare effettivamente pratica degli esercizi appropriati per l'età della persona. È più facile per un bambino di 5 anni abituarsi a giocare con l'occhio dominante coperto per quattro od otto ore al giorno, in modo da allenare l'occhio più debole. E in tutta onestà, il cervello è molto più plastico all'età di 5 anni che non a 75, ma ci sono ottimi esercizi, adatti ad ogni età, che potete fare in ogni momento della vita e che possono cambiare totalmente il sistema visivo.