

Prefazione

Vederci chiaro è un dovere!... o un potere?!? Vai a sapere...
Come in tutte le cose il succo del discorso è comprendere che cosa c'è in gioco, in pratica un altro modo di vedere.

Il fatto è che ogni volta che ci rifiutiamo di vedere, o di osservare, sbattiamo la testa contro un muro... e fa male. È un dolore che ha un suo collegamento con le azioni da compiere per ottenere le cose che uno desidera, raggiungere i suoi scopi, avere successo, fino a osare di guardare negli occhi i propri sogni.

Se siete arrivati fino a informarvi su un percorso così rivoluzionario come il metodo Bates e a leggere un libro come questo, significa che un desiderio l'avete: vi siete dati l'obiettivo di migliorare la vostra vista o i vostri disturbi visivi.

Bene! Tra la vostra decisione e il raggiungere il vostro obiettivo c'è di mezzo *Vista Perfetta – Consigli e Testimonianze*, un testo divertente, una lettura leggera e veloce in cui l'autore, Giorgio Ferrario, rende evidente, con aneddoti ironici, una certa certezza dilagante, con lo scopo di eliminarla.

Vedere, anche metaforicamente, è alla base di tutto. Se uno non si dà da fare per vedere, né con gli occhi né con la comprensione e la conoscenza, perde qualcosa. Si preclude un'evoluzione, una crescita, un cambiamento, un successo, una salvezza, un salto quantico, una piacevole sorpresa. Chiamatela come volete: il vostro passo avanti verso il dare alla vostra vita un significato diverso dal mangiare, dormire e andare stancamente e abitualmente a lavorare.

Certo è che se vivo la mia vita nella miopia, all'oscuro di possibili visioni, nel buio di inimmaginabili orizzonti, restringo le mie potenzialità di progresso a prospettive ristrette.

Ho sempre creduto che vedere fosse un imperativo dettato dall'aspettativa di una vita edificante e nobile. Una condizio-

ne che sola vi può essere data da un lavoro su se stessi. Non per gli altri. Vi hanno ingannato finora con questa storia che il lavoro nobilita l'uomo. Nobilita l'uomo se il lavoro lo fate per voi, regalandovi un'opportunità ogni giorno di dare il meglio di voi stessi, ma se lo fate per qualcun altro nobiliterà l'altro, perché l'obiettivo lo fate raggiungere alla persona per cui lavorate e non a voi che l'avete fatto.

Non fraintendetemi. Gli imprenditori sono una categoria da difendere, per la maggior parte qui in Italia geniali e benintenzionati, e che si meritano tutto l'appoggio e la collaborazione di persone che contribuiscono al loro scopo, ma quando uno entra nel purgatorio del lavorare soltanto per lo stipendio, di approfittarsi di tutti i giorni di malattia a disposizione perché nella sua mente esiste solo il concetto dell'approfittarsi, è perché ormai si sente finito. Non ha più niente da dare, senza metterci qualcosa della propria passione e ricavarne qualche soddisfazione per sé e poter dire con orgoglio: «Questo l'ho fatto io, anche se alle dipendenze di altri».

Se siete arrivati a questo, ma anche no, *Vista Perfetta – Consigli e Testimonianze* può essere un ottimo esercizio per affrancarvi. È la stessa storia dell'obeso che non fa niente per dimagrire, dello studente scarso che non fa niente per prendere un bel voto, del cantante per arrivare a quella nota, dell'atleta per arrivare a quel record personale, del malato di cancro per cercare di informarsi sulle nuove ricerche e guarire. Non è una questione di capacità. Tutti ce la possono fare. È piuttosto una questione di autostima e di rabbia incanalata nella direzione sbagliata.

Lavorare per se stessi con il metodo Bates è molto simile. Se non ci metto del mio, tutta la ricerca straordinaria e gli studi approfonditi, dettagliati e precisi che il dottor Bates ci ha lasciato, e che tutti i formatori come Giorgio Ferrario cercano di diffondere, vi saranno inutili e inaccessibili anche se sotto i vostri occhi. E sarebbe un grande spreco.

Ci lasciamo inebriare dall'attesa miracolosa, dal colpo di fortuna, dal cambiamento di vento a favore inaspettato e inspiegabile; quando lo vogliamo, crediamo anche al soprannaturale, e ci dimentichiamo troppo spesso che chi ce l'ha fatta nella vita è chi non ha mai smesso di lottare e agire con coscienza, sia nelle piccole come nelle grandi cose.

L'attesa del miracoloso, del colpo di fortuna, si invischia con il volersi sentire meritevoli di essere toccati da una mano misteriosa che possa darvi la grazia, ed è per questo che non facciamo nulla. È un test che facciamo a noi stessi per avere la conferma che valiamo per qualcuno di ignoto, e nel farlo ci castigiamo, perché è proprio non facendo nulla che non otteniamo i nostri risultati, e non ottenendoli ci convinciamo che non siamo meritevoli e ci puniamo non facendo nulla e lasciandoci andare. Una ruota che gira al "degrado".

La nostra più grande malattia è la passività, la mancanza di reazione, il delegare. Vai avanti tu che a me scappa da ridere. E si ride. Sì, si ride invece di sorridere mentre si comprende che uno crea la propria fortuna facendo qualcosa. Il fare smuove meccanismi incompresi che portano sempre un aiuto al momento necessario. Non è un miracolo. L'avete fatto voi. Fate i vostri esercizi Bates giornalmente, e "vedrete"!

Non vi limiterete a vedere con gli occhi ma vi si apriranno nuovi inaspettati orizzonti. Gli occhi sono il mezzo, la porta per riscoprire una parte nuova e inesplorata di voi stessi. Se iniziate a vedere, vi aprite la mente. Se aprite la mente, potete riuscire a vedere sempre di più e meglio, rompendo gli schemi che vi limitano e vi impediscono di mettervi a fare gli esercizi che vi possono permettere di ottenere tutto questo. E la ruota, questa volta, inizia a girare al "progresso".

Perché il problema, in fondo, non è che voi ci vediate. Ci sono numerosissimi non vedenti che vivono la loro vita in maniera più che soddisfacente e occhiali che fanno veramente un lavoro egregio. Uno può accontentarsi di quello che ha; non è questo il problema. Il punto di partenza è che voi "desideriate" vedere, vi-

sto che ne avete la possibilità. La questione è che, se voi ne avete la possibilità, avete un dovere verso voi stessi e verso coloro che questa possibilità non ce l'hanno. È una questione di giustizia. Perché la giustizia non ha affatto a che fare con il pretendere qualcosa perché, dal vostro punto di vista, non avete avuto abbastanza, ma con il prendersi la responsabilità delle proprie condizioni e fare qualcosa per cambiarle in meglio.

Non tutto ci è dovuto ma tutto è conquistabile. Vedere è l'inizio della vita, non per niente gli occhi sono lo specchio dell'anima. Siate lungimiranti. Guardate lontano anche nel voler vedere vicino. Tentare e ottenere sono gli ingranaggi della stessa macchina. Un amico, pittore contemporaneo, se ne uscì un giorno con questa massima: «Capire è pane, inventare è oro, riuscire è un dovere». Grandioso! Ci lasciò tutti a bocca aperta. È un richiamo a un senso di responsabilità, dovere dell'azione e dell'impegno, ma anche dell'utilizzo di tutto il nostro potenziale, perché lasciarlo inutilizzato è un crimine.

Vederci chiaro, quindi, non può essere che un dovere su cui, una volta adempiuto, si apre un grande potere. La lettura di questo manuale, se interpretata e colta nella sua intenzione di azione, vi guiderà inaspettatamente verso nuove e sorprendenti scoperte. A voi ora il viaggio, e a me non resta che augurarvi buona lettura e pratica, e con esse buone visioni!

SIMONA VALESÌ
Giornalista

Introduzione

Devo proprio ammetterlo: sono *fan* di *Calvin & Hobbes*, la serie americana di *cartoon* del grande Bill Watterson. Se ancora non la conoscete, datevi da fare per colmare la vostra imperdonabile lacuna.

Nel mio vivere, in modo assolutamente naturale assumo spesso atteggiamenti e modi di pensare, più che di fare (che trattengo volutamente per salvaguardare almeno le apparenze), che rispecchiano fedelmente quelli di Calvin, il protagonista della serie.

Sono così da che ho memoria di me stesso, da prima ancora di conoscere Calvin.

Ero fatto in questo modo quand'ero bambino, lo sono stato da adolescente e poi da adulto ho soltanto adattato un poco i miei atteggiamenti esteriori, appunto per salvare le apparenze.

Lo sono così tanto che quando Maggie, nel 2009, mi fece leggere alcune vignette del *cartoon* estratte da una sua *collection*, mentre faticosamente cercava di trasferirmi i primi rudimenti della lingua inglese, a momenti svenni per la sorpresa; quello fu il mio primo incontro con Calvin. Watterson, l'autore allora a me sconosciuto, aveva scritto di me a mia insaputa, e senza versare i diritti a me spettanti. Il mondo di Calvin, il suo modo di vivere le diverse esperienze nella sua esistenza, sono il racconto della modalità che mi appartiene; Watterson ha scritto di me e non mi ha neppure telefonato per avvisarmi. Vero che, se lo avesse fatto, non avrei capito una sola parola della sua comunicazione vista la mia ignoranza cronica dell'inglese, ma per lo meno si sarebbe dimostrato corretto.

A questo punto vi starete forse chiedendo: "Che cosa c'entrano *Calvin & Hobbes* con questo libro?". C'entrano, Calvin c'entra sempre; non è possibile esistere senza avere a che fare con lui. In questo caso c'entra perché le mie similitudini con Calvin sono tali che sovente mi portano a esserlo anche men-

tre insegno il metodo Bates; perlomeno dentro di me vivo ciò che “lui” vivrebbe.

Durante le lezioni individuali, se sono il solo insegnante presente in studio, questa modalità consolidata di affrontare le situazioni non si è mai neppure presentata alla mia mente, tanta è l’attenzione che l’azione di insegnare mi richiede. Ma se con me sono presenti colleghi che a volte mi sostituiscono, oppure mi trovo a insegnare in un contesto di gruppo durante un *workshop* o un seminario, questa parte prende vita in me e mi porta concretamente a sdoppiarmi.

Una parte di me segue con interesse, e con tutte le attenzioni possibili, la situazione che ho di fronte per poter essere di aiuto alle persone attraverso ciò che conosco. Una seconda parte, invece, nella mia testa mi fa vivere la stessa situazione che affronto concretamente come se si stesse svolgendo in un altro modo, come se tutti i partecipanti fossero proiettati con me in un’altra dimensione, dove ogni cosa è sdrammatizzata e appare sempre leggermente diversa dalla realtà, a prescindere dalla gravità della situazione da affrontare.

Intendo dire che i racconti delle persone che seguo con il metodo Bates in quello specifico contesto vengono compresi nella loro essenza ma in modo paradossale, per quanto io sia in grado di percepire come paradossale la situazione che mi viene raccontata.

Dopo venti minuti che Luigi, parlando alla collega al mio fianco, mi stava fissando incessantemente la radice del naso senza mai sbattere le palpebre (credo abbia battuto ogni record al riguardo), e la collega ascoltava cercando di capire, ci disse: «Sapete, soffro anche di secchezza oculare e gli occhi mi bruciano, soprattutto la sera».

Io presi atto delle sue affermazioni e mentre la collega gli rispondeva in modo consono alla situazione, tale da farlo sentire sollevato e fargli comprendere che una soluzione al suo problema l’avremmo trovata insieme, dentro di me sorse la forte tentazione di chiedergli: «Non ha mai provato a tenere la bocca spalancata

ininterrottamente per tre ore consecutive? Ecco, lo faccia, vedrà che alla fine soffrirà anche di secchezza all'ugola». Ovviamente non dissi nulla, ma mentre pensavo a questa domanda, vedevo mentalmente anche la scena in cui ciò si svolgeva, con lo sguardo di Luigi sbigottito, quindi con gli occhi ancora più spalancati, mentre non comprendeva la mia domanda, impalato su quella sedia a fissare il vuoto di fronte a sé e, contestualmente, veniva rapito da un'astronave aliena che lo trasportava nel pianeta degli specchi e lo posizionava di fronte a uno panoramico ingigantente per fargli capire che se solo sbattesse le palpebre qualche volta ogni ora, forse potrebbe evitare anche la secchezza oculare.

È di ciò che scrivo in questo libro: aneddoti divertenti ma reali, raccolti negli anni di insegnamento del metodo Bates in diversi contesti. Aneddoti spiritosi, interpretati da me così come li ho vissuti, accompagnati da spunti di riflessione che spero possano farvi specchiare, riflettere e aiutarvi a comprendere come affrontare il vostro disagio visivo in modo funzionale e produttivo.

Il mio desiderio è soltanto quello di ridurre la drammaticità, anche di qualche collega, per alcune sue conclusioni di cui sono venuto a conoscenza, di aiutarvi a comprendere che un atteggiamento più rilassato e sereno potrebbe solo esservi di aiuto nell'affrontare difficoltà visive di qualunque genere, e che il punto di vista esterno, che potreste in questo modo riuscire a sviluppare, è uno strumento fantastico per comprendere la situazione in profondità.

Inoltre, ci tenevo a rivelarvi il mio modo di insegnare il metodo Bates, comunque efficace, fino a prova contraria. E chi lo ha detto che per poter funzionare le cose debbano essere solo serie?

Anche il dottor Bates era un burlone, ma sapeva aiutare concretamente le persone che si rivolgevano a lui.