

IL LIBRO ORIGINALE
DEL DOTT. WILLIAM H. BATES

con note e approfondimenti di Mauro Teodori e Loredana De Michelis

IL METODO BATES

— PER UNA —

VISTA PERFETTA

SENZA OCCHIALI

ESTRATTO
GRATUITO



CON TABELLA
OTTOMETRICA
originale in
grande formato

PREFAZIONE DEI CURATORI A QUEST'EDIZIONE

Questo libro ha visto la luce dagli studi, dalle ricerche e dalle geniali intuizioni di William H. Bates, medico e scienziato. La sua lettura aprirà gli occhi sul modo corretto di vedere: quello secondo natura.

PERCHÉ QUESTO LIBRO

Questo libro è la versione italiana dell'opera più importante del vero pioniere dell'educazione visiva, il dottor William Horatio Bates. Potrà sembrare singolare pensare ai principi di un'opera data come alla soluzione dei problemi visivi. Tuttavia, attraverso la sua lettura approfondita, ci si potrà rendere conto della portata rivoluzionaria di queste sue scoperte. Ancora oggi l'oftalmologia moderna si basa su scoperte effettuate entro i primi decenni dell'Ottocento, o ancora prima. Le moderne terapie riconosciute non sempre rappresentano una soluzione reale ai problemi visivi. Che non sono costituiti solamente dalla mera capacità di leggere una tabella di prova, da vicino o da lontano, ma da una percezione visiva molto più complessa, costituita da molteplici fattori.

Questo breve *excursus* è solamente inteso a sottolineare l'importanza e l'attualità di questo lavoro, applicato oggi in tutto il mondo da istruttori e terapeuti qualificati. Lavoro da cui hanno avuto origine molti altri testi, più o meno validi.

Quest'edizione, inoltre, vuole anche essere un omaggio alla genialità di un uomo che ha sacrificato una brillante carriera, ricca di soddisfazioni economiche e di prestigio, con l'intento di aiutare l'umanità.

LE DUE EDIZIONI DEL LIBRO DI BATES

Esistono, in sostanza, due edizioni principali del libro di Bates, e si è fatto in modo di poterle inserire entrambe in quest'opera, in

un modo che ne renda possibile e agevole il confronto. Queste due edizioni sono:

- la versione originale integrale del 1920 (meglio conosciuta come *Vista perfetta senza occhiali*, prima versione nel 1919) con oltre 56 tra foto e disegni;
- la versione rielaborata, abbreviata e semplificata, pubblicata postuma dalla moglie e assistente di W.H. Bates, Emily C. Lierman (*Miglior vista senza occhiali*), nel 1943. È questa l'edizione di gran lunga più diffusa.

Che cos'ha in più il testo originale di Bates?

La versione pubblicata postuma dalla Lierman è costituita dal testo originale del 1920 privato delle foto esplicative delle teorie e degli esperimenti compiuti, di alcuni capitoli e dati ritenuti non essenziali per il grande pubblico, e della parte specifica sul sole, che Bates stesso aveva in un secondo tempo profondamente riconsiderato. Quindi il testo di Bates contiene dati ed evidenze scientifiche che, seppure non indispensabili, sono comunque utili e interessanti per la migliore comprensione delle basi del metodo, ma che risultano mancanti nell'edizione abbreviata.

Che cos'ha in più il testo della Lierman?

È più semplice, breve, essenziale, scorrevole e, anche se privo di molti capitoli e porzioni di testo, ha in più un capitolo (il Capitolo XXIV "I principi fondamentali della cura"), non presente nel testo del 1920; tale capitolo è una sintesi del metodo per una sua più facile, sicura, rapida ed efficace applicazione. In sintesi, si tratta di un'edizione intesa a essere più adatta al lettore comune, interessato solo alla sostanza del metodo e non alle spiegazioni scientifiche.

UNA CARATTERISTICA UNICA: IL LIBRO NEL LIBRO

In quest'edizione i due testi sono stati integrati, e **le parti presenti solamente sul testo originale del 1920 sono state evidenziate scrivendole in corsivo, in una tonalità più chiara**, per un agevole confronto con il testo semplificato pubblicato da Emily

C. Lierman. Questa caratteristica è costata tempo e fatica, ma è stata una scelta necessaria per non avere dubbi su che cosa è stato scritto, od omissis, e che cosa no. Non sempre è stato possibile applicare questo metodo in modo ottimale, a causa di alcune piccole differenze tra le edizioni, ma ciò consentirà comunque di fare luce sulle parole originali dell'ideatore di questo metodo.

WILLIAM HORATIO BATES

W.H. Bates, statunitense, si laureò in medicina e chirurgia nel 1885, specializzandosi successivamente in oftalmologia. In seguito continuò a seguire corsi di medicina e alternò l'attività ospedaliera a New York con quella di studio e ricerca.

Nel 1894 scoprì le proprietà astringenti ed emostatiche dell'estratto acquoso della capsula surrenale, commercializzata poi come adrenalina. Nel 1886 inaugurò un tipo di operazione atta al miglioramento della sordità permanente, che consisteva nel praticare piccoli fori o incisioni sulla membrana del timpano.

Nel corso delle sue numerose sperimentazioni, Bates cercò di dimostrare le sue teorie sulla vista, frutto dell'approfondita e disincantata osservazione di migliaia di casi. Purtroppo ottenne poco seguito dagli scienziati dell'epoca e solo negli ultimi decenni i suoi studi sono stati rivalutati. *Vista Perfetta Senza Occhiali* fu autopubblicato nel 1919. Si tratta di un testo voluminoso, scritto con entusiasmo e senza una revisione editoriale, in cui Bates espone le sue teorie e i suoi (a volte crudi) esperimenti corredati di numerose fotografie. Il testo originale in alcuni casi è di difficile interpretazione e la traduzione italiana ha richiesto tempo e ricerche approfondite per garantire la migliore interpretazione e leggibilità possibili e permettere ai lettori italiani interessati al Metodo Bates di poterne consultare la fonte.

Questa è la traduzione della versione originale e integrale, completa di tutte le sue parti, anche quelle che furono successivamente tagliate perché considerate superflue o, addirittura, potenzialmente pericolose.

Una testimonianza, dunque, anche storica, oltre che scientifica.

Nella stesura del testo si è cercato di mantenere, quando fattibile, l'aspetto del testo originale. La qualità delle foto è legata al primo testo nella sua edizione originale da cui sono state tratte.

NOTE DI TRADUZIONE

In quest'edizione si è cercato di essere il più aderenti possibili alla versione originale del testo, cercando al contempo di rendere semplici e comprensibili i concetti più prettamente professionali.

Si sono lasciati intatti i termini *palming* (da *palm*, palmo) e *sunning* (da *sun*, sole) in quanto neologismi facilmente individuabili che si riferiscono a pratiche specifiche descritte chiaramente nel libro.

Si è tradotto *swinging* con "oscillazione" (riportato altrove anche come "dondolio") e *shifting* con "spostamento", per non rendere troppo pesante la comprensione del testo al lettore italiano.

Sono state convertite le unità di misura usate da Bates in quelle attualmente usate in Italia, con le quali il lettore ha sicuramente più dimestichezza. Questo ha comportato un arrotondamento per approssimazione, che non ha comunque alcun impatto concreto sulla comprensione del testo e del metodo.

Per ulteriori indicazioni si vedano le note all'interno del testo.

AVVERTENZE IMPORTANTI E DECLINO DI RESPONSABILITÀ

Questo testo è la fedele traduzione del testo originale di W.H. Bates.

È un testo che ha una valenza storico-culturale, ancor prima che scientifica. Non vuole essere un manuale a carattere medico e i principi in esso contenuti non costituiscono oggetto di diagnosi; non sono un invito a curare da soli patologie di qualsivoglia genere, né tanto meno ad abbandonare terapie mediche in atto.

I curatori del libro e l'editore declinano ogni responsabilità per danni a persone, animali o cose che possano derivare dai contenuti dello stesso e dalla loro incauta applicazione.

In particolare, come segnalato anche nella parte relativa, l'esposizione al sole a occhi aperti, come qui riportata fedelmente dalla prima edizione originale, è stata successivamente completamente abbandonata da Bates, non è assolutamente parte delle tecniche costituenti il metodo e non va effettuata. Infatti, in seguito alla pubblicazione di *Vista perfetta senza occhiali*, la posizione di Bates rispetto all'esposizione al sole cambiò. Questo emerge dagli articoli successivamente scritti da Bates stesso, che chiariscono l'evoluzione della sua posizione definitiva sul sole. Egli rivide sostanzialmente questa pratica, cancellando l'osservazione diretta del sole a occhi aperti.

Il trattamento con il sole va effettuato sempre a occhi chiusi: in questo modo la luce solare si diffonde in modo omogeneo e con la stessa intensità su una più ampia superficie della retina. Per approfondimenti vedere l'Appendice B alla fine del libro.

Avvertenza. Prima di intraprendere qualsiasi pratica descritta all'interno di questo testo, fedele traduzione dall'originale, è opportuno consultare uno specialista di propria fiducia.

Buona lettura!

MAURO TEODORI - LOREDANA DE MICHELIS

IL PRINCIPIO FONDAMENTALE

Non riesci a leggere bene? Hai notato che quando guardi la prima parola o la prima lettera di una frase non vedi meglio ciò che stai guardando direttamente, ma vedi altre parole o altre lettere altrettanto bene o persino meglio di quelle che stai guardando?

Hai notato anche che più ti sforzi di vedere, meno ci riesci?

Ora chiudi gli occhi e riposali, pensando a un colore che puoi ricordare perfettamente, come il bianco o il nero. Tieni gli occhi chiusi finché li sentirai riposati, o finché la sensazione di tensione sarà alleviata.

Ora aprili e guarda la prima parola o la prima lettera di una frase per una frazione di secondo. Se eri riuscito a rilassarti, parzialmente o completamente, avrai un attimo di vista nitida oppure migliorata, e l'area che vedrai meglio sarà più piccola.

Dopo aver aperto gli occhi per questa frazione di secondo, chiudili di nuovo, rapidamente, ricordando ancora il colore, e tienili chiusi finché li sentirai di nuovo riposati. Poi aprili ancora per una frazione di secondo.

Continua questo riposo degli occhi alternato a rapide occhiate alle lettere per un po' e scoprirai presto di riuscire a tenere gli occhi aperti più a lungo di una frazione di secondo senza perdere il miglioramento visivo.

Se hai difficoltà a vedere da lontano anziché da vicino, usa lo stesso metodo con le lettere distanti.

In questo modo puoi dimostrare a te stesso il principio fondamentale della cura della vista imperfetta.

Se non ci riesci, chiedi a qualcuno che abbia una vista perfetta di aiutarti.



FERDINAND VON ARLT

Ferdinand von Arlt (1812-1887), insigne oftalmologo austriaco, professore di Patologia oculare a Vienna, ritenne per un periodo che l'accomodazione fosse prodotta dall'allungamento dell'asse visivo, ma alla fine accettò le conclusioni di Cramer ed Helmholtz.

Su una tomba nella chiesa di Santa Maria Maggiore a Firenze fu trovata un'iscrizione che diceva: «Qui giace Salvino degli Armati, inventore degli occhiali. Possa Dio perdonare i suoi peccati».

*Questo libro è dedicato,
con gratitudine,
alla memoria dei pionieri dell'oftalmologia.*

PREFAZIONE

Questo libro intende essere una raccolta di fatti e non di teorie, e in quanto tale non temo possa essere contraddetto.

Quando sono state fornite spiegazioni, lo si è fatto con considerevole trepidazione, poiché non sono mai stato in grado di formulare una teoria che resistesse alla verifica dei fatti, di quelli in mio possesso ai tempi o accumulatisi più tardi.

Lo stesso si può dire delle teorie di ogni altro uomo, perché la teoria è solo un'ipotesi e non si può ipotizzare o immaginare la verità.

Nessuno ha mai dato una risposta soddisfacente alla domanda «Perché?», come sa la maggior parte degli uomini di scienza, e non sentivo di poter far meglio di altri che hanno tentato e fallito.

È anche impossibile trarre conclusioni certe dai fatti, perché una conclusione è molto simile a una teoria, e può essere confutata o modificata dai fatti che si accumuleranno in seguito.

In oftalmologia le teorie, spesso presentate come fatti, sono servite a oscurare la verità e a scoraggiare la ricerca per più di un secolo.

Le spiegazioni dei fenomeni visivi presentate da Young, von Graefe, Helmholtz e Donders ci hanno indotti a ignorare, o a giustificare, una moltitudine di fatti che altrimenti avrebbero portato alla scoperta della verità sugli errori di rifrazione e alla conseguente prevenzione di un ammontare incalcolabile di sofferenza umana.

Nel presentare il mio lavoro sperimentale al pubblico, desidero ringraziare sentitamente la signora E.C. Lierman, la cui collaborazione, per quattro anni di dure fatiche e fallimenti, ha reso possibile portare avanti il lavoro fino a ottenere successi.

Sarei inoltre lieto di ringraziare tutti coloro che mi hanno aiutato con suggerimenti o con un'assistenza più diretta, ma non posso farlo perché mi hanno chiesto di non essere qui menzionati.

Poiché c'è stata una forte richiesta di questo libro da parte di un pubblico non specializzato, è stato fatto uno sforzo per presentare l'argomento in modo che fosse comprensibile alle persone che non hanno familiarità con l'oftalmologia.

WILLIAM HORATIO BATES