

## Il metodo Bates oggi

di Maurizio Cagnoli

La rinascita del metodo Bates nel dopoguerra ha visto giganteggiare la figura di Janet Goodrich, americana trapiantata in Australia, deceduta qualche anno fa, autrice di Natural Vision improvement, una locuzione che è passata nel senso comune a definire tutto il mondo della visione olistica.

Janet ha formato innumerevoli operatori più o meno vicini al metodo Bates, non solo in America, ma anche in Europa. Lascio il mondo tedesco, in cui ha avuto una parte significativa, un po' a parte, benchè sia forse la "scena" più attiva al giorno d'oggi. Si avrà occasione di parlarne anche grazie alla presenza di Ilse Stempel, oftalmologa molto vicina al mondo della visione olistica. Sta per uscire in Italia il libro che Janet Goodrich ha dedicato alla vista dei bambini. Si tratta di qualcosa di unico, che merita una presentazione a parte.

Qui voglio evidenziare quella parte del lavoro di Goodrich e di Quackembush, formato da lei, che si riallaccia e attualizza il metodo Bates, restituendogli un ruolo centrale nel trattamento dei problemi visivi.

□ Negli ultimi due anni Tom Quackembush uno studioso americano, che adesso vive in Olanda ha pubblicato un ponderoso (700 pagine) volume di rilettura e analisi di tutto quello che Bates ha scritto. Un anno dopo ha pubblicato in libro l'edizione globale di Better eyesight, la rivista pubblicata da Bates dal '19 al '31. □ Ed ecco uscire un'immagine di Bates assolutamente nuova e, per così dire, titanica (senza ironia): Bates non insegnava affatto una ginnastica, ma un modo diverso di vedere il mondo! Altro che pochi esercizi, il centro del metodo Bates è un uso diverso e naturale degli occhi, basato sulla consapevolezza.

E impone un modo diverso di vedere il mondo anche in termini psicologici e spirituali.

Una delle sue enunciazioni basiche è: "più ti sforzi di vedere bene, peggio vedi!". □ Bell'esempio di Zen Koan, vero? Non c'è da meravigliarsi che la società americana abbia a suo tempo rigettato il suo pensiero come un corpo estraneo!

Un altro concetto che doveva dare molto fastidio è: "più vicino fisicamente è l'esaminatore all'esaminato, più questo va in stress e vede peggio." Non è possibile osservare nessun fenomeno di nessun tipo, fisico, sociale o altro, senza modificarlo. Non esiste nessun sapere oggettivo e non è mai esistito" Oggi lo affermano anche fisici quantistici, ma non cessa di essere un concetto fastidioso per molti.

Insomma Bates era un pensatore olistico, che utilizzava un approccio psicosomatico in anticipo di almeno cinquant'anni sul suo tempo; e precorreva modi di vedere il mondo con cui siamo entrati in confidenza solo a partire dagli anni '70 (penso a gente come Fritjof Capra e al pensiero orientale in genere). □ Eppure qualche novità introdotta da gente come Janet Goodrich, c'è.

### Lavoro di gruppo

Certo Bates non lo praticava, perché le discipline psicoterapeutiche che lo avrebbero sviluppato, sarebbero nate 50 dopo (penso ad es. alla Gestalt di Fritz Perls). In effetti la dimensione di gruppo permette di cambiare molto più in fretta.

Il gruppo sostiene e amplifica i cambiamenti (oppure li impedisce). Sentirsi semplicemente accettati per quello che si è in un gruppo, senza dovere fare niente per essere accettati e apprezzati toglie un'enorme peso dalle spalle e... dagli occhi. Durante i gruppi il "miracolo" di un netto miglioramento della vista non è un miracolo ma è "normale". Il gruppo aiuta inoltre a superare facilmente quei problemi con l'autorità che costituiscono parte integrante di alcuni tra i problemi visivi più diffusi. Problemi che a loro volta rendono spesso difficoltoso il trattamento individuale.

## Lavoro sulla consapevolezza e sulle emozioni

Il concetto stesso di consapevolezza semplicemente non esisteva ai tempi di Bates (in quegli stessi anni per esempio Gurdjeff lo insegnava ai suoi discepoli ricorrendo alla perifrasi “ricordare sé stessi”), eppure nella pratica Bates lo applicava, ricordando ai suoi clienti di controllare la tendenza della mente a sovrapporsi all’esperienza, riportandoli al “qui & adesso”. E indubbiamente oggi noi sappiamo, grazie alle osservazioni di vari rami della psicologia (per es. Kelley, psicoterapista bioenergetico) che chi ha problemi di vista inconsciamente non vuole vedere, è incastrato tra due pulsioni: una inconscia che gli dice che vedere può essere fonte di dolore, e una conscia che lo forza a vedere mettendolo in contraddizione con se stesso (questa contraddizione trova una apparente soluzione in una visione “virtuale” che elimina il “pericoloso” senso di realtà dalla vista, eliminandone varie dimensioni, mantenendo e anzi, esaltando la nitidezza come unico aspetto importante: la visione data dagli occhiali)..

La paura inconscia lo spinge a evitare di “vedere chiaro” nella sua vita attuale, in ciò che è e in ciò che vuole veramente, a nascondersi, sia fisicamente dietro le lenti, sia socialmente, evitando di esprimere le sue emozioni e opinioni quando queste potrebbero attirargli rifiuto e emarginazione (= sempre, per molte persone).

Questo spiega come il lavoro di alcune discipline come la bioenergetica, che aiutano a permettere a se stessi di sentire e poi di esprimere intensamente le proprie emozioni e desideri, abbia potuto provocare miglioramenti nettissimi della visione.

□Ma il quesito fondamentale è se l’individuo desidera effettivamente “vedere chiaro” in se stesso e intorno a sé e cambiare quello che nella sua vita gli impedisce di farlo. Insomma, si vuole o no diventare responsabili e padroni del proprio destino? In una frase: si vuole smettere di essere “pazienti”. □A questo livello il limite tra discipline psicologiche e impostazione spirituale, sfuma: la centralità della propria consapevolezza unita alla diffidenza per gli inganni della mente è patrimonio di molti sentieri della nuova spiritualità (Osho, Krishnamurti e moltissimi altri maestri spirituali). Si può addirittura parlare di una via “spirituale” al miglioramento della vista. Per esempio i libri di J Liberman (non editi in Italia) quelli di Brofman e di Roberto Kaplan (adesso residente in Germania e iscritto anche lui all’associazione tedesca di settore) lasciano largo spazio a questi discorsi.

## Aspetto psicologico e postura

Eh sì, i vari problemi visivi presentano un profilo psicologico piuttosto definito. In Italia Cristina Zandonella ha scritto cose interessanti sull’argomento. □Molti si ribellano a quello che considerano una etichettatura, ma è un dato di fatto che una serie concatenata di esperienze simili, come in effetti accade ad es. ai miopi, finisce per produrre tendenze caratteriali e abitudini simili, evidentissime e prevedibili agli altri, ma non a chi “non vuole vedere”, e soprattutto non vuole vedere sé stesso. □Quello che forse è totalmente nuovo (anche se Bates anche lì riporta molte osservazioni acute) è che la *postura*, l’atteggiamento del corpo, il modo in cui si respira e ci si muove, sono anch’essi in relazione ai diversi tipi di problemi visivi. E in questo campo esistono esperienze e contributi provenienti da diverse fonti: bioenergetica, metodo Alexander, metodo Feldenkrais, per ultima anche la posturologia medica. Queste discipline hanno fornito tecniche per destrutturare e ristrutturare la postura tipica dei vari problemi visivi. Perché è utile farlo? Perché la postura e le altre cose dette sono il riflesso diretto degli atteggiamenti visivi: se non si modifica la postura, il respiro etc, essi resisteranno ai cambiamenti avvenuti nell’occhio e spingeranno ad un ritorno al vecchio status quo, cioè saboteranno il miglioramento della visione. □Al contrario, un uso più naturale del corpo, una postura rilassata etc, possono dare una spinta in positivo al cambiamento della vista.

Di recente Peter Grunwald (tedesco, residente in Nuova Zelanda) ha pubblicato un approccio che combina una dettagliata mappa dei riflessi occhio/corpo con l’osteopatia cranio sacrale. Questo gli permette di agire in modo molto dettagliato ed efficace su vista e postura contemporaneamente.

## Importanza della percezione dello spazio

Ai tempi di Bates la miopia non era così diffusa come adesso. Si passava molto più tempo all'aria aperta e si utilizzavano di meno gli occhi e di più gli altri sensi.

Oggi il dominio del visivo è totale. E nel campo della stessa percezione visiva domina un tipo di visione a due dimensioni, focalizzato su cose vicine, senza movimento degli occhi né allargamento del campo visivo. Pensate al dominio del computer e noterete anche che la visione è centrata sulla lettura o decifrazione rapida di simboli, con la perdita di dimensioni come chiaroscuro, sfumature di colori, volume, profondità etc.

Una delle conseguenze di questo impoverimento è la perdita della tridimensionalità dello spazio, con la conseguente difficoltà a valutare velocità e distanze. Non si vede lo spazio. E non lo si "pensa" nemmeno. Provate a fare questa prova: visualizzatevi mentre in un luogo conosciuto vi avvicinate passeggiando a una persona che conoscete. Siate realistici e datevi almeno trenta secondi per farlo. □ Fatto? Bene, do per scontato che la maggioranza di voi (e la totalità di chi ha problemi visivi) non abbia percepito il movimento, non abbia cioè visto un "film" attraverso i propri occhi, ma abbia visualizzato una immagine fissa (la faccia dell'amico) oppure due immagini (idem, prima da lontano e poi da vicino), ma non abbia né visto il viso che da piccolo (= lontano) diventa gradualmente grande (= vicino), né abbia tanto meno percepito lo sfondo, l'ambiente che lentamente scorre ai vostri lati mentre avanzate. Questo dovrebbe farvi sospettare che, senza rendervene conto, avete perso la percezione dello spazio, o almeno una parte di essa.

E' interessante notare che nei clear flashes (momenti di visione nitida), il ritrovare improvvisamente queste dimensioni perse ha un effetto mozzafiato per molti, di una improvvisa enorme libertà di movimento, di sapere non solo "chi" si è, ma anche "dove" si è e quindi di potere decidere "dove" si vuole andare.

Queste dimensioni oltre ad essere semplicemente naturali sono importanti sia in attività pratiche come la guida dell'auto, sia in attività artistiche, sia a livello psicologico (molti si ritrovano incapaci di "vedere" i passi intermedi che conducono alla realizzazione di un progetto e si sentono persi, non sanno "dove" sono, perché non percepiscono più l'ambiente e la propria posizione in esso). □

Va detto ancora una volta che anche in questo campo Bates aveva intuito giusto: tutto il tema della "percezione del movimento apparente delle cose" ha in sé tutti i germi del discorso. E il movimento apparente delle cose è un concetto che spesso anche gli operatori del metodo Bates non comprendono bene.

## L'accomodazione

Bates diceva che erano i muscoli extraoculari a fare cambiare forma all'occhio, allungandolo e accorciandolo. I suoi contemporanei dicevano che era il cristallino a cambiare forma, mentre la forma generale dell'occhio restava uguale.

Bates provò che cambiamenti della tensione dei muscoli extraoculari potevano sperimentalmente provocare l'accomodazione, ma non riuscì a provare che questo fosse il solo meccanismo.

Oggi sappiamo che:

- il cristallino è sicuramente responsabile dell'accomodazione
- i muscoli extraoculari possono contribuire (si dibatte in che misura)
- cambiamenti della curvatura della cornea possono provocare anche grossi cambiamenti di accomodazione
- altri meccanismi possono contribuire all'accomodazione o supplire, migliorando comunque il visus: contrazione della pupilla, variazione della funzionalità della retina e così via.
- e soprattutto i meccanismi di ricostruzione mentale dell'immagine (e qui rientra dalla finestra Bates con il suo concetto di centralizzazione, nonché del ruolo della memoria) □ Insomma, con buona pace di chi vorrebbe un meccanismo semplice ed oggettivo, l'accomodazione è un fenomeno olistico, in cui tutto l'occhio si modifica e in cui i fattori nervosi e emozionali hanno il loro peso.

Anche se esistono qui e là Batesiani "Talebani", la posizione condivisa nelle varie associazioni (penso non solo alla tedesca *Gesundes Sehen*, ma anche alla britannica BAVE, che significa appunto associazione Bates degli educatori visivi) è la seguente:

Bates aveva torto nell'escludere altri meccanismi (e meno male che anche i geni fanno errori ogni tanto!) gli oculisti del suo tempo avevano torto nell'escludere la possibilità prospettata da Bates e a negare ogni altra possibilità.

#### Le associazioni e i convegni internazionali

Solo di recente noi italiani della visione olistica ci siamo riimmessi nel circuito internazionale dei convegni sulla visione olistica.

E' ormai 25 anni che ogni anno (adesso ogni due) gli operatori olistici di Europa e America si ritrovano per scambiare esperienze.

Questo ha favorito anche la formazione di associazioni nazionali.

Segnalerò in particolare la già citata BAVE, che ha continuato a formare insegnanti del metodo Bates, sparsi in tutto il mondo.

La situazione tedesca è diversa: fin dall'inizio ci sono state grandi personalità, come Janet Goodrich, Wolfgang Haetscher Rosenbauer (che ha insegnato anche in Italia) e molti altri, che hanno creato le proprie scuole. Solo di recente è emerso il *Verein fuer Gesundes Sehen* (associazione per la visione sana) che ha iniziato una paziente opera di organizzazione e confronto delle diverse scuole. Nel 2007 questa associazione ha tenuto vicino a Monaco un convegno internazionale, dove abbiamo avuto la possibilità di conoscere Ilse Stempel. Adesso il peso di *Gesundes Sehen* è diventato notevole e gli permette di lanciare iniziative a carattere nazionale.

Apparentemente invece negli USA c'è una certa difficoltà a condensare le energie, anche se esiste una associazione di educatori visivi, che ha organizzato alcuni convegni.

Mi piace citare per ultimo la *School of Perfect Sight* di Pondicherry in India, che è forse la situazione più vecchia al mondo e ha quietamente raccolto decine di migliaia di dati a favore dell'efficacia delle attività proposte da Bates.

#### Prospettive

Queste situazioni sono in alcuni casi molto vivaci: in Brasile e in Spagna per esempio, pur non esistendo vere e proprie associazioni, c'è un fermento di nuove attività, corsi e seminari.

In Germania, Austria e Svizzera esiste una ricchezza di attività che permettono anche dialogo e confronto con discipline più istituzionalizzate.

Prosegue e si amplia anche il dialogo con altre discipline "alternative".

Bates è vivo, si direbbe....