

FOGLIO per LETTURA RIDOTTA

Avvertenze: leggi lentamente, facendo scorrere lo sguardo lungo le righe. Porta l'attenzione sulle lettere che ti scorrono davanti e sugli spazi bianchi compresi fra una riga e l'altra, lascia scorrere lo sguardo liberamente, senza volere vedere a tutti i costi, senza sforzo; sono "i segni" che arrivano ai tuoi occhi e non sei tu che stai cercando di catturarli. Osserva attentamente gli "spazi bianchi": li noterai fra le righe, fra le parole, fra le lettere... compresi nelle lettere.

SVILUPPO DELLA VISTA IN DISTANZA Circa il settantacinque per cento dei bambini sono sufficientemente equilibrati da compiere gli studi scolastici senza rovinarsi la vista. Gli altri escono dal cimento dell'educazione con la miopia o altri difetti visivi. LE PERSONE dalla vista corta temono non solo la distanza, ma, nel loro intimo, perfino il dover guardare una cosa distante. Questo timore implica uno sforzo mentale che contrae i muscoli dell'occhio, quelli cosiddetti obliqui; e impedisce la visione da lontano. È appunto il timore di essere incapaci di vedere ciò che la mente afferma dovrebbe esser visto, ad elevare davanti ai nostri occhi una sorta di barriera che si frappone tra essi e l'obiettivo della visione. Di conseguenza, anche la mente si arresterà di fronte ad una barriera quando dovrà interpretare tale obiettivo. Uno scrittore dal pensiero lucidissimo ha recentemente affermato, su una rivista, che l'accettare la visione di un oggetto quale è, il vederlo senza idee preconcette circa le sue caratteristiche, costituisce la base di una buona vista. Se una persona fissa un oggetto senza essere in preda alla paura, che è uno stato mentale, l'oggetto stesso assumerà una forma e la mente avrà la possibilità di sviluppare l'immagine registrata. Si raggiungerà cioè la coordinazione dell'occhio e della mente. Dobbiamo vedere con la mente; prima con il fuoco mentale, poi con quello visivo. In altre parole, quali che siano le condizioni della nostra vista, impariamo a vedere meglio mentalmente che fisicamente. CHE COS'È LA DISTANZA? Non bisogna temere la distanza. Nel lontano 1700, il vescovo George Berkeley scrisse che la distanza non è che una linea retta che, partendo dagli occhi, attraversa lo spazio. È impossibile vedere la distanza e, quindi, non dobbiamo sforzarci di vederla. Essa non è che l'espressione di un giudizio basato sul ricordo di esperienze passate, un paragone effettuato mediante l'immaginazione, un processo di ragionamento per mezzo del quale possiamo concepire lo spazio e gli oggetti che vi si trovano. Ad esempio, quando viaggiamo a bordo di una nave, se l'acqua è calma e non sono in vista né terre né altri obiettivi che consentano paragoni o valutazioni, l'orizzonte ci parà vicinissimo. Questo perché la mente non ha nulla a disposizione su cui dare le sue valutazioni di spazio e di distanza. Però a qualche chilometro si scorge un faro oltre di essa una nave, allora l'orizzonte pare spingersi sempre più lontano e noi ci rendiamo veramente conto della sua distanza. Le nostre precedenti esperienze ci dicono che il faro, che appare grande, deve essere vicino e il transatlantico che, al confronto, appare piccolissimo deve essere lontano; e poiché sappiamo che un transatlantico è, in realtà, molto più grande di un faro. Comprendiamo infatti che è la distanza che crea l'illusione ottica. La distanza è quindi un'illusione mentale, non una sensazione visiva; un problema per la mente, non per l'occhio che si posa su un oggetto. Il vescovo Berkeley enunciò, molti anni fa, il principio del dottor Bates che la visione è un'attività inconscia, che non possiamo comandare agli occhi né volgerli in un determinato modo, né costringerli consciamente a vedere in distanza poiché la distanza costituisce un atto mentale, l'espressione di un giudizio o di un'analisi che deve prendere in esame tutti i dati di fatto presentati dall'occhio, e Organizzarli poi nella mente. Dovete saper distinguere mentalmente l'aspetto diverso che assumerebbe un uomo quando fosse guardato alla distanza di un chilometro e quello di tre metri. Ci sarebbe una rilevante differenza nelle proporzioni, nella chiarezza, nella massa, nei particolari. Dovete quindi servirvi dell'immaginazione per decifrare ciò che vedete e stabilire che si tratta di un uomo e non di un palo, ma di un uomo visto da una grande distanza.

LA MENTE CHE RISIETE DIETRO L'OCCHIO La mente che risiede dietro l'occhio normale compie tale valutazione inconsciamente. Essa individua un oggetto, fa un'infinità di congetture circa la sua identità e finalmente, dopo una serie di esperimenti e di errori, la verità, corroborata dalla memoria delle cose già viste, diviene dominio dell'occhio. Allora sopraggiunge questo pensiero: "Ma sì, certo, è un uomo. Non potrebbe essere altro; strano che non l'abbia riconosciuto subito!" La mente che risiede dietro un occhio difettoso non compie un simile lavoro; non pensa nemmeno minuziosamente di poter osare di compierlo. Possiede il cono per errore che debba essere l'occhio, da solo, a portare le immagini alla mente, e che questa debba attendere in uno stato di inerte e di languido ozio. Un miope ritiene che servirsì della memoria o dell'immaginazione per agevolare la visione, non significherebbe vedere, ma indovinare. Egli, invece, per vedere da lontano, sfiora i deboli occhi e serve dei muscoli per tentare di conquistare con la forza la visione. Questo tentativo non riesce mai e, anzi, indebolisce il *visus*, invece di lasciare agire da soli gli occhi indeboliti, nella speranza che possano identificare un oggetto, il miope dovrebbe lasciar agire la mente e cercare di sapere che cosa l'oggetto ricordi, facendo poi sopravvivere la visione. È così che si comporta l'occhio normale. Il miope dovrebbe piegarsi ad accettare l'immagine così come si presenta, in modo che la mente possa poi analizzarla ed interpretarla. Un uomo può pensare di vedere la lettera C, ma la mente attende, distratta, che gli occhi, lottando strenuamente, riescano a identificare la lettera o abbandonino la partita. Invece dovrebbe dirsi: "Vedo una lettera tondogliante, potrebbe essere una C, una O oppure una Q". Poi la mente, aiutata dall'occhio, dovrebbe interpretarla. È la lotta per colmare la distanza che determina la miopia. Conseguentemente, se vogliamo liberare gli occhi da ogni fastidio, dobbiamo desistere dall'abitudine di sforzarli. Sarà allora che si verificherà la visione. È incoraggiante il fatto che nessuno sforzo può essere costante. A volte, quando ci sforziamo di meno, la visione migliora immediatamente; quando invece ci sforziamo di più, la visione diminuisce. Tutti i miopi che di tanto in tanto aboliscono gli occhiali avvertono che la visione da lontano si svela loro, talvolta, con una improvvisa chiarezza, pari a quella apportata dagli occhiali. Si tratta di una fuggevole parentesi di vista normale O più che normale, probabilmente di breve durata, poiché sopravverrà immediatamente la vecchia abitudine dello sforzo per vedere. Però questi transitori assaggi della visione di cui godono le persone dotate di vista normale incoraggiano il miope a sviluppare un rilassamento sufficiente a conservare il funzionamento normale degli occhi. Gli psicologi sono concordi nell'affermare che la paura provoca contrazione muscolare. I due muscoli obliqui che circondano l'occhio, permettendogli di allungarsi, sono, nell'occhio miope, contratti. Essi si allentano e collaborano con i muscoli antagonisti, i retti, solo quando gli occhi e la mente saranno rilassati; una buona visione, quindi, consiste nella buona abitudine di guardare in stato di rilassamento. Le

buone abitudini possono essere acquisite solo mediante esercizi sull'uso corretto degli occhi, in modo che questi si comportino normalmente e senza essere costretti ad una continua attenzione. Il dottor John Dewey ci dice che la visione avrà luogo quando gli esercizi pratici integreranno l'abitudine della coordinazione occhio-mente fino al punto di renderla spontanea. Gli occhi miopi provano un così grande timore della distanza da perdere ogni volontà di vedere da lontano e lasciare che il mondo si esaurisca, per loro, in uno spazio vicino. Questa mancanza di attenzione mentale è una pessima abitudine. A occhi di questo tipo bisogna insegnare a tornare a pensare in termini di distanza e ad interessarsi alle cose lontane. Ciò rappresenta appunto il primo passo per liberarli dallo sforzo. Un giorno una ragazza mi diceva in tono di rammarico: "Ma io non riesco a vedere all'estremità opposta della stanza!" Le chiesi allora: "Che cosa non riesce a vedere? Scorge la parete? Ne abbraccia l'altezza e la larghezza? Vede la porta e le finestre munite di persiane? Che altro c'è poi? Guardi e me lo dica!" Ricevuto l'ordine di analizzare ciò che vedeva, la ragazza descrisse un quadro ad olio appeso alla parete, il soggetto in esso ritratto, una libreria, il vaso e i soprannobili posati su di esso, un lume, una poltrona, la scrivania e, infine l'occorrenza per scrivere cioè una penna, una matita e una riga disposte su una cartella. Le venne quindi spiegato che il difetto non consisteva nella sua vista, ma nella sua mente, incapace di servirsi con profitto degli occhi. La stessa alunna entrò un giorno in una stanza della sua casa dove erano stati sistemati un divano e alcune poltrone nuove color verde smeraldo. I mobili precedenti erano di color marrone e scuri, e il contrasto doveva quindi colpire l'attenzione di chiunque conoscesse la stanza. "Le sono piaciuti i mobili nuovi, che lei mi ha passato?" le chiesi. "Oh, li hanno portati?" rispose la ragazza, sorpresa. Aveva attraversato la stanza senza notare il cambiamento. Il divano e le due enormi poltrone non potevano sfuggire nemmeno ad una persona miope. La ragazza si era semplicemente rifiutata di guardare. E così che tutti i miopi trascorrono l'esistenza: le loro menti si astengono dal guardare. Lo sforzo oculare è questione molto delicata; non si sa mai quando o come si verifica, né come lo si possa reprimere. Quando ha luogo, il male è già avvenuto. Lo sforzo depauperà il sistema visivo del novanta per cento della sua energia nervosa. Nemmeno gli occhiali riescono a diminuire la tensione e ad allentare i muscoli oculari, che continuano a rimanere contratti. Gli occhiali si limitano ad assolvere il lavoro che dovrebbe compiersi dai muscoli dell'accomodamento. La causa della tensione è abolita e l'energia compressa viene liberata e restituita ad un uso normale, la potenza, la resistenza e la vitalità aumentano in modo sorprendente.

IOPIA (Prima di eseguire questi esercizi, togliete gli occhiali.) I miopi debbono imparare varie cose, per poter vedere, in distanza, senza occhiali: 1. L'occhio miope deve imparare anzitutto a pensare in termini di forma, poiché è così che l'occhio normale vede: mediante paragoni. Analizzate quindi le vedute, osservate se si tratta di un oggetto grande o piccolo, dritto o curvo, alto o basso, lontano o vicino, e cercate di vedere le cose distanti in termini di forma. Le vedute sono macchie confuse, sfolgorano intorno i contorni (vale a dire i precisi punti in cui la luce abbandona l'oggetto) né pensano mai di analizzare le forme, ciò che agevolerebbe la mente nel compito di interpretare l'oggetto osservato. Un buon esercizio consiste nel disegnare, ad occhi chiusi, con l'indice, le lettere maiuscole dell'alfabeto sul palmo della mano, e di ripetere il contorno sommario di ogni lettera. La A è un angolo, la B, la C, la D, sono curve, la E è un rettangolo, la F è ecc. ecc. Rimanete sorpresi dall'interesse che le lettere suscitano in voi. 2. Abituatevi a scrutare un oggetto in ogni sua parte. Molti miopi sogliono osservare: "Sì, ora che avete richiamato la mia attenzione su quell'oggetto, riesco a vederlo benissimo, ma prima non l'avevo notato". Il motivo per il quale non l'avevano notato risiede nel fatto che i loro occhi non avevano percorso tutto l'oggetto, non si erano mossi. Si erano completamente fissati su un solo punto, cercando di assorbirlo come un tutto unico, di inghiottirlo, e non si sa più dire. Né gli occhi, né la mente possono funzionare in condizioni del genere. Spostarsi in una rapidissima successione su ogni parte dell'oggetto, vedendone ogni proporzione separatamente per la frazione di un secondo, senza lasciarsi sfuggire nessuna particella. In altre parole, insegnate agli occhi a muoversi. Un buon esercizio consiste nel contare rapidissimamente una serie di cose. Non adatte alla precisione, ma imponenti di contare. Scoprirete che l'occhio, esercitandosi ogni giorno, salterà un numero sempre minore di componenti di ogni serie di oggetti. Quali cose dovete contare? I festoni e le ripetizioni di un modello, i fiori di una tappezzeria, le righe di una stoffa, i libri su uno scaffale, i finestrini di un treno o di un tram che passa, le teste degli spettatori davanti a voi durante uno spettacolo, gli uccellini appollaiati sui fili del telefono. Se non siete fisionomisti, ciò dipende probabilmente dal fatto che non osservate i volti nel senso vero della parola. Insegnate alla vostra attenzione a percorrere tutti i lineamenti, da un occhio all'altro, da un sopracciglio all'altro, dal naso alla bocca, al mento e poi, di nuovo, agli occhi. Paragonate la forma e l'espressione degli occhi alla forma e all'espressione di altri occhi. Notate la proporzione o la disarmonia delle sopracciglia e delle orecchie. Studiate il naso, la bocca, il mento. Osservate se entreranno i lati del viso sono identici. Compierlo tale esplorazione, scoprirete particolari affascinanti. Quando avrete visto tutto il viso, potrete rammentarlo. Gli occhi sforzati cercano di assommarlo in un'occhiate. Si fessano su una sola parte e, naturalmente, non riescono a ricordare il resto. 3. Insegnate alla mente ad interessarsi alla distanza e alle cose lontane. Gli occhi miopi si sentono tanto intimidi dagli oggetti distanti che non vogliono correre il rischio di un insuccesso azzardando un'occhiate. Per tale motivo il mondo si restringe intorno ad essi in un campo sempre più limitato a che i miopi guardano in avanti e guardano indietro, e i loro occhi potrebbero scoprire. Nemmeno gli occhiali aiutano. Questa abitudine mentale. L'occhio deve costantemente cercare la visione e il desiderio di conoscere la risposta alla domanda: "Che cos'è?" deve essere sempre più ardente. 4. Insegnate agli occhi a studiare la differenza tra l'aspetto di uno stesso oggetto, visto prima da vicino, poi da lontano; a riconoscere, cioè, le differenze create dalla prospettiva. Quelli che seguono sono esercizi adatti ad assolvere gli occhi alla distanza. **ESERCIZIO PER LA DISTANZA.** Esercizio dei dieci minuti. Preparate una fiamma cadere sugli occhi il sole o una luce vivida, poi effettuate il *palming*, estendendo il fronte mentale per mezzo della immagine visiva dei brividi. Disponete, nella memoria, dieci brividi in linea retta. Coloratevi accuratamente, rammentando il colore attribuito ad ognuno di essi. Afferrate quindi una palla e seguitela mentre lascia la vostra mano e rotola sul pavimento facendo cadere l'immagine in punti di riferimento, e poi, quando non potrete distinguere e vi sembreranno sconosciuti, rammentate i brividi e i brividi non saranno caduti. **Esercizio dell'identificazione.** 1. Sedete all'estremità di una stanza illuminata e osservate tutto ciò che vi si trova. Incominciate col fissare i due oggetti più vicini a voi, alla vostra destra e alla vostra sinistra, voltando la testa prima da un lato, poi dall'altro. Ciò fatto, chiudete gli occhi e imprimiteli nella mente l'aspetto dei due oggetti. 2. Ora allontanate un poco i due oggetti, spostando accuratamente lo sguardo dall'uno all'altro e girando la testa da un lato. Chiudete gli occhi e volgete il capo verso ciò che è stato prima da un lato, e poi dall'altro. 3. Rammentando quanto avete visto, aprite gli occhi, tornate a guardare e spostate i due oggetti un po' più lontano. 4. Continuate a spostare ogni oggetto sempre più lontano, interessandovi solo a quanto state guardando. Concentratevi su ogni particolare degli oggetti, analizzando la forma e afferrando quanti più dettagli potrete. 5. Prima collocare gli oggetti in punti di riferimento, e poi potrete distinguere e vi sembreranno sconosciuti. Voltatevi e ad esaminarli, avvicinandovi prima all'uno, poi all'altro. Rammentate di chiudere spesso gli occhi, per riposare, e di respirare profondamente e ritmicamente. Non sforzatevi; biondate la visione; lasciate che gli occhi presentino volontariamente quello che vogliono. Pensate a come si comporterebbe un occhio normale. L'uno o l'altro oggetto può rivelarsi o nella coscienza o nella visione. In qualsiasi modo vi si presentino, accettate; esso sarà una visione più chiara. 6. Se non si verificasse nulla, abbandonate gli oggetti per esservi. Per quale motivo non li avete visti? Avete forse analizzato in maniera così accurata, da lontano, la forma e la dimensione? O avete ommesso di scrutarne tutti i particolari? Che differenza passa tra i due oggetti quando sono visti da vicino e da lontano? 7. Tornate ora alla sedia, eseguite il *palming* e ricordate l'oggetto come l'avete visto quando vi siete avvicinati per osservarlo. Inspirate profondamente, espirate ad aperte contemporaneamente gli occhi; è possibile che abbiate visto qualcosa di nuovo, di diverso dal solito. Non cercate di vedere di nuovo, bensì un poco ogni giorno. Le cose che il primo giorno vi saranno invisibili, in seguito diverranno facili.

Esercizio del cinematografo. Il cinematografo rappresenta un buon esercizio per sviluppare la visione in distanza. Guardate lo schermo senza occhiali, dopo esservi seduti nei posti più centrali della prima o della seconda fila, e cioè tanto vicino da non sforzarvi gli occhi. Rammentate di battere spesso e palpebre, di respirare e di percorrere con sguardo tutto lo schermo, osservando ogni particolare. Di tanto in tanto, chiudete gli occhi per qualche tempo o fissate il buio per concedere loro il riposo determinato dal contrasto luce-oscurezza. Se il soggetto del film si svolge allargato, profittate di ogni occasione per fissare lo sfondo, la distanza che la pellicola offre. Contrariamente a quanto comunemente si crede, il cinematografo è utile agli occhi e può essere sfruttato per correggere una vista miopia. Poiché il film si fonda sul movimento, è impossibile tenere lo sguardo fisso e questo agevola, di conseguenza, il movimento degli occhi. Se, la prima volta che assistete alla proiezione senza occhiali, sarete in prima fila, scoprirete che, col passar delle settimane, potrete sedere sempre più distanti dal telone. Prima di ogni vostra previsione potrete sedere nella prima fila della galleria e vedere benissimo il film. Guardare dall'alto riposa sia gli occhi che il collo. E il vostro cavaliere (permettete tornerà a sedersi volentieri accanto a voi. Ricordate la nostra regola: "Il riposo è la prima cosa" e non stancate gli occhi. Se il programma include due pellicole, non avrete, in principio, la resistenza necessaria a trascinare tutta la serata senza occhiali. Siate stati per troppo tempo schiavi delle gru. Dovete quindi effettuare il *palming* ogni volta che ritenete gli occhi. Quando gli occhi si saranno maggiormente abituati a lavorare privi di lenti, potrete farne a meno, senza stancarvi per periodi sempre più lunghi. Se è possibile, atteggiare il capo in modo da poter guardare lo schermo dall'alto in basso; guardate senza sforzarsi e non dimenticate di respirare regolarmente e scalare le scale e di girarsi ai cinema di soli per vedere un film interessante, poi rivederlo, effettuare il *palming* e seguire mentalmente la pellicola, limitandosi ad ascoltare. Quando scoprirete il palmo delle mani dagli occhi, la vostra visione sarà sicuramente più vivida. **Esercizio del gioco delle Aree.** Per la messa a fuoco e lo sviluppo della vista, il gioco delle Aree è impareggiabile. I moderni campi di bocce sono bene illuminati e ben ventilati. Se il giocatore fissa la palla mentre porta la mano indietro prima del lancio e poi passa rapidamente lo sguardo dalla palla ai brividi; se, in altre parole, porta prima la palla indietro per prendere la mira e poi la osserva mentre la lancia, la mira ne risulta migliorata gli occhi seguono la palla e i movimenti fino a che essa è raggiunta; i brividi degli occhi miopi un altro eccitante esercizio è di muovere un rapido sguardo ai brividi rimasti in piedi a calcolare quanti brividi sono stati colpiti. Questo esercizio si può anche eseguire. Anche il registrare il punteggio può arrecare benefici. In alcuni moderni campi di bocce, il punteggio, raccolto da una tavolina, splende simultaneamente su uno schermo luminoso, solo lontano da chi effettua il computo dei punti. Confrontando le cifre vergate a tavolino con quelle che brillano sullo schermo, in distanza, si compie uno splendido esercizio visivo che apporterà agli occhi miopi diversi palmi di visione distanta. **Esercizio del paio telefonico.** Prima e dopo questo esercizio, effettuate il *palming* ed esponete gli occhi al sole o alla luce. 1. Scegliete un punto strano in una stanza o in un campo di calcio, e fissate il vostro sguardo fisso sul primo palo e il viso volto al punto perpendicolare, spostate lo sguardo, sollevando il capo, lungo la parte sinistra del palo fino alla sommità, poi fate discendere, lungo la destra, fino a terra. Notate quanti più dettagli potrete. Ad esempio i nodi o le fessure nel legno, il filo sul terreno, le sbarre trasversali, più in alto, e gli isolatori di vetro alle loro estremità. 2. Contate i fili e passate poi ai fili del palo vicino. 3. Concentrandovi, ripetete lentamente l'osservazione del secondo palo come avete fatto col primo. 4. Paragonate il secondo al primo: rendetevi conto che esso è più lontano, accettando la sensazione della distanza. 5. Chiudete gli occhi, riposate e respirate. 6. Quando riaprite gli occhi, passate dal primo palo al secondo percorrendo con lo sguardo i suoi avanti e indietro; diverse volte. 7. Passate al terzo palo e ripetete l'esercizio. Otterrete ogni giorno immagini più chiare e più piene e parteciperete, e ad un certo punto potrete esaminare il settimo e l'ottavo palo meglio di quanto, inizialmente, non abbiate esaminato il primo e il secondo. **Esercizio del gioco delle carte.** Questo esercizio mira a far accettare agli occhi l'aspetto che le cose familiari assumono in distanza. Prima e dopo averlo eseguito, esponete gli occhi al sole o alla luce. 1. Prendete due mazzi di carte e prelevate da ognuno di essi tutte le picche. Disponete le carte in un mazzo, in scala, contro una parete, in terra o su un tavolo, in modo da poterle vedere da lontano. 2. Proiettate su di esse una forte luce e sedetevi a una distanza tale da non potete distinguere con eccessiva chiarezza le singole figure. 3. Stringendo in una mano picche da altro mazzo, osservate l'aspetto di esse, e di quelle che sono in terra, e di quelle che sono in mano. 4. Chiudete gli occhi delicatamente e rammentate come l'aspetto di esse appariva quando è tenuto col braccio destro; respirate profondamente aprite gli occhi e fissate, mentre ispirate, l'aspetto della visione. E così che si comporta l'occhio normale. Se vi riuscite ad ispirare, lottarete. Non scorciate, non corrugate le ciglia per cercar di vedere chiaramente. Ciò sarebbe un danno, un inganno, la visione, e rappresenterebbe un danno per gli occhi. 7. Quando una carta vi appare chiaramente, percorretela con una rapida occhiate. Fissandola, annullate la chiarezza della vostra visione. Muovete lo sguardo, contando ogni segno, e osservate bene i quattro angoli.

