

## STORIE DALLA CLINICA

### CAPITOLO 4 - TENSIONE VISIVA

#### PALMING

La tensione visiva è molto comune tra i bambini che vanno a scuola, e l'unico rimedio offerto durante gli ultimi cento anni o più sono stati gli occhiali.

Un bambino italiano ci fu mandato dalla sua maestra perché gli prescrivessimo degli occhiali. Il dott. Bates lo visitò con il retinoscopio e concluse che soffriva solo di tensione visiva.

Gli misurai la vista con la tabella di prova e poi dissi a sua madre, che lo accompagnava, che avrebbe potuto essere curato senza l'uso di occhiali.

Questo la interessò molto. Lei stessa aveva una vista eccezionale, infatti era in grado di leggere le lettere più piccole della tabella a più di quattro metri e mezzo. Le diedi la scheda con i caratteri piccolissimi, che lei lesse con grande disinvoltura, a 10 e 50 cm dai suoi occhi. Mi disse che aveva trentotto anni, che era madre di dieci figli, e precisò con orgoglio che erano tutti nati in questo paese, e anche che erano tutti vivi. Quella sì che era una madre, pensai, una madre fiera di avere una famiglia numerosa. Mi piaceva ascoltarla, così la incoraggiai a parlare. Come molte donne della sua provenienza, aveva dei bellissimi denti e una pelle liscia e olivastra. Anche se era povera, i suoi abiti erano puliti e ordinati, e Joseph era vestito con cura, proprio come lei.

Lo guardò sorridente e disse: "Pensa, Joey, non ti toccherà mettere gli occhiali."

Prima di questa piccola chiacchierata Joseph sembrava spaventato a morte, come se dovesse capitarci qualcosa di terribile, ma quando sua madre cominciò a dimostrarmi fiducia, sorrise e apparì di nuovo felice, come fanno tutti i bambini normali.

Entrambi mi guardarono con grande attenzione quando spiegai loro come fare il palming. Palming significa chiudere gli occhi e coprirli con una o con due mani, ed escludere tutta la luce; poi pensare a qualcosa che è stato visto perfettamente, o chiaramente, qualcosa di piacevole come un fiore, un tramonto, o una nuvola bianca nel cielo blu, e lasciare che la mente vaghi da un pensiero piacevole a un altro. Ai ragazzini piace riportare alla mente una palla da baseball mentre fanno palming. Alle bambine piace pensare alla loro bambole. Alle mamme piace riportare alla memoria il colore degli occhi dei loro bimbi. Quando il palming è fatto nel modo giusto, rilassa la mente e il corpo, e guarisce la tensione visiva.

Prima del palming Joseph leggeva la riga dei 15 metri a quattro metri e mezzo. Quel giorno, dopo dieci minuti di palming raggiunse una vista normale. Leggendo la tabella con ciascun occhio separatamente, l'occhio sinistro sembrava essere il migliore, perché con l'occhio destro sbagliò qualche lettera della decima riga. Lo incoraggiai a fare palming ancora per pochi minuti, e così fu in grado di leggere 15/10 allo stesso modo con l'occhio destro come con il sinistro.

Dal posto in cui stava, la madre poteva vedere tutto ciò, e sorrise radiosa e felice quando vide che la vista del suo piccolo migliorava. Cominciai a spiegarle che era necessario che Joseph riposasse la sua vista al mattino, perché poteva essere che durante il sonno gli occhi andassero in tensione, poi ancora a mezzogiorno, dopo la scuola, e prima di andare a letto.

Lei ascoltò molto attentamente e poi disse: "Forse crede di dirmi qualcosa di nuovo, ma non è così. Ogni volta che allatto i miei bambini, mi metto una mano sugli occhi e mi rilasso mentre il bambino sta poppando. Così il bambino si addormenta prima e più facilmente, e mi riposo meglio anch'io." Io le chiesi sorpresa chi le avesse insegnato a fare così, e lei rispose: "Ma no, nessuno, l'ho imparato da sola." Mi fu grata, comunque, del fatto che Joseph non dovesse mettere gli occhiali, e promise di aiutarlo ogni giorno finché la sua tensione visiva non fosse completamente guarita.

La madre di Joseph tornò una settimana dopo, con un buon resoconto dei suoi progressi. La tabella di prova che gli avevo dato per casa veniva usata da tutta la famiglia. Sua madre provò la vista a tutti i suoi bambini, e scoprì che due delle sue bimbe avevano anche loro della tensione visiva. Insegnò loro il palming e le curò da sola. Era una madre molto indaffarata, con dieci cittadini americani da tirare su, ma ugualmente trovò il tempo di insegnare loro come ottenere una vista normale. Joseph e sua madre vennero solo due volte, ma lui non ebbe ricadute, e nemmeno dalla scuola dove andava arrivarono lamentele riguardo ai suoi occhi. L'ultima volta che lo vidi, era ansioso di farmi sapere che suo padre, che non aveva nessun problema agli occhi, una sera tornò a casa dal lavoro e pensò che tutta la famiglia stesse giocando a bu bu settete con lui. La madre li aveva messi tutti a fare palming, cosa che a lui parve molto bizzarra.

La maggior parte della gente, me compresa, non ha il tempo di fare palming ogni giorno. Comunque, se mi capita di soffrire di tensione visiva, cosa che può succedere dopo una giornata intensa, trovo che mi basta la memoria del palming per potermi rilassare.

L'oscillazione mentale, che il dott. Bates ha esposto in un numero delle nostre riviste "Better eyesight", è stato di aiuto a un gran numero di pazienti, ed è così anche per la memoria del palming. In altre parole, ricorda come eri rilassato e libero da tensioni l'ultima volta che sei riuscito a fare palming nel modo giusto, e questo ti aiuterà durante il giorno sul lavoro, o a teatro, o in qualunque altro luogo dove non si può coprire gli occhi con le mani.

## LA CONCENTRAZIONE È DANNOSA.

Quasi tutti i pazienti che vengono da noi alla clinica, e particolarmente gli adulti, pensano che per vedere meglio sia necessario concentrarsi. Credono che la concentrazione faccia parte del nostro metodo di cura, e finché non si rendono conto che non è così, non posso fare nulla per loro.

Una ragazza di diciotto o diciannove anni portava gli occhiali da sette anni, e dopo aver consultato oculisti e ottici non aveva ottenuto nessun sollievo per il suo dolore agli occhi. Con i suoi occhiali vedeva 15/20, e senza di essi 15/50 con ciascun occhio. Senza occhiali non era in grado di leggere le scritte a caratteri minuscoli. Quando chiuse gli occhi notai sulle sue palpebre un lieve tremolio. Le dissi di aprire gli occhi e guardare una lettera sul tabellone, poi di chiuderli e tenere a mente il nero della lettera, pensando alternativamente prima alla base, poi alla sommità. Quando dopo pochi minuti tolse le mani dagli occhi, non era più in grado di leggere la lettera che aveva visto prima. Mi chiesi per quale motivo la sua vista non fosse migliorata, ma lo capii quando disse: "Ho fatto quello che mi ha detto: mi ha detto di tenere a mente la lettera O, e io mi sono concentrata con insistenza, e mi sono sforzata il più possibile di non ricordare nient'altro.

Ma adesso il dolore è più forte di prima."

"Non hai capito", dissi, "non voglio che tu insista sulla lettera O, ti ho chiesto di ricordarne il nero, e di visualizzare o immaginare man mano solo una parte alla volta meglio delle altre."

Provò di nuovo, coprendosi gli occhi con le mani, e io le dissi: "Ricorda la lettera O come l'hai vista, ma prima ricordane la sommità. Ora cosa accade al base?". "Sfuma dal nero al grigio," disse. "Ora visualizza la base più nera della sommità." "Accade la stessa cosa," disse. "sfuma in un colore grigio." E poi aggiunse: "Per favore mi lasci fare questo per un po', mi pare che mi faccia passare il dolore."

Dopo pochi minuti doveti chiederle di togliere le mani dagli occhi, perché non potevo dedicarle più tempo, e volevo vedere se ero stata in grado di aiutarla. Quando guardò di nuovo la tabella, vide la O molto chiaramente, e lesse anche altre due righe, quella dei dodici metri e quella dei nove. Sorrideva, e il tremolio delle palpebre era cessato.

Questa paziente venne regolarmente e dopo tre visite leggeva la riga dei 3 metri a quattro metri e mezzo. Fu in grado di leggere le scritte in caratteri piccolissimi a venti centimetri dai suoi occhi. Ma quando tenni le scritte a quindici centimetri e le chiesi di fissare intensamente un angolo del foglio, tutto il foglio le apparve confuso, e il dolore alla testa e agli occhi ritornò.

Qualche tempo dopo quella ragazza mi scrisse una lettera ringraziandomi per averla curata. Alla fine della lettera c'era un post scriptum: "Ora capisco perché la tecnica della concentrazione ha fallito. Era tutto sbagliato."

Un giorno arrivò una giovane mamma irlandese con il suo bambino di undici anni, che aveva dei dolori fortissimi.

Io e il dott. Bates ascoltammo la sua storia, che in poche parole era: "L'infermiera della scuola dice che il mio bambino ha bisogno degli occhiali. Ha un serio problema agli occhi."

Il bimbo teneva gli occhi coperti con un fazzoletto bianco, e in un primo momento pensai che stesse piangendo, perché il suo viso, per quanto si potesse vedere era paonazzo. Il dott. Bates visitò i suoi occhi con il retinoscopio e mi disse che potevo curarlo molto velocemente, dato che non aveva problemi di tipo organico. Allora la madre parlò di nuovo: "Non ho mica tempo di stare qui a scherzare, signora mia," mi informò. "Devo tornare al mio bucato. Degli occhiali ha bisogno, cara signora, glielo dico io."

Quando alla fine si fermò per respirare, dissi: "Senta, non sarebbe una cosa buona e conveniente curarlo, dimodochè non abbia più bisogno degli occhiali?"

Come dissi ciò, il fazzoletto scivolò via dagli occhi del ragazzo. Era interessato, e ricambiò il mio sorriso.

"Lo lasci qui con me, lo aiuterò io," dissi alla madre. "E non si preoccupi di dover lasciare di nuovo le sue faccende per lui. Può venire benissimo da solo."

"Oh ma certo signora, è che sta sognando, o è che me la vuol dare a bere?" disse lei.

"No," dissi. "Non sto sognando e non giela sto dando a bere. Sia una buona madre, guardi il suo bambino e stia attenta a cosa succede."

Misurai la vista del bambino con la tabella di Snellen, e trovai che vedeva 15/40 con ciascun occhio. Poi gli diedi uno sgabello e gli mostrai come fare il palming. Qualche minuto dopo gli dissi di togliere le mani dagli occhi e guardare la tabella. La fissava come se dietro ci fosse stato una qualche bestia feroce. Poi mi accorsi che sua madre lo impauriva, parlandogli sottovoce. Evidentemente pensava di compiacermi obbilgandolo a fare ciò che io volevo. Da quel momento mi accorsi che il bambino aveva paura sua madre, e allora la invitai con calma ad accomodarsi fuori.

Il bambino mi disse di chiamarsi Joe, e non appena gli lisciai i capelli e gli diedi qualche pacchetta, i suoi occhi brillarono del più affettuoso degli sguardi. Quindi ci rimettemmo al lavoro. Gli dissi di fare palming e di portare alla mente una palla da baseball. "Immagina di tirare la palla," dissi. "Batti le palpebre per smettere di fissare e immagina te stesso mentre la ricevi. Ora guarda il tabellone."

Sorrise quando vide apparire le lettere più nere e più nitide di prima. Il rossore del suo viso, che in un primo momento avevo pensato fosse dovuto alla febbre, si dileguò, e spalancò i suoi occhi luminosi di quel blu irlandese.

Dovetti ricordargli per tutto il tempo di ammiccare, e così lesse la riga dei nove metri a quattro metri e mezzo, e parte della riga dei sei metri, il che mi sembrò andare bene per la prima visita. Mi capitò anche di vedere cosa succedeva se si concentrava o se fissava. Gli dissi di guardare la prima lettera della linea dei dodici metri, che era una Z, e concentrare la mente su di essa, qualsiasi cosa accadesse. Non appena lo fece si accigliò, la sua fronte si corrugò, e divenne di nuovo rosso in viso.

“Non mi piace questo, infermiera,” disse. “Tutte le altre lettere scompaiono e mi fa male la testa.”

Gli dissi di fare palming e tenere a mente la lettera Z, pensando prima la cima, poi il fondo. Quando guardò la tabella, vide di nuovo le lettere distintamente, e lesse tutta la riga dei sei metri a quattro metri e mezzo. Quando arrivò alla riga dei tre metri però, la prima lettera lo mise in difficoltà.

Cominciò a girare la testa in tutte le direzioni. Fissò la lettera e alla fine decise di fare di nuovo palming. Dopo qualche attimo gli chiesi di aprire gli occhi, e gli dissi che nella tabella c'erano tre lettere uguali, ma erano sparpagliate qua e là nelle diverse righe. Ricominciò a leggere la tabella, e non appena vide la prima lettera nella riga dei trenta metri, che era una D, disse: “Ora so che la prima lettera sulla riga dei trenta è una D.”

Spostando gli occhi dalla riga dei trenta a quella dei tre lo aveva aiutato a vederla.

La sua ultima visita fu molto interessante. All'inizio della cura gli avevo spiegato quanto fosse importante praticare il palming almeno sei volte al giorno. Pensava che non avrebbe trovato il tempo, perché racimolava qualche soldo sbrigando delle commissioni per i vicini. In una delle visite seguenti parlai di questo con lui, e gli dissi: “Se i tuoi occhi guariscono potrai guadagnare più soldi durante le vacanze, mentre non potrai farlo se ti danno problemi.” Allora accettò di applicarsi più volte al giorno a casa.

Le rose del mio giardino in campagna erano in piena fioritura, e promisi di portargliene un mazzo la volta seguente. Non avendo abbastanza fiori per tutti i pazienti, incartai il mazzo di Joe e chiesi al dott. Bates di portarlo. Joe mi scorse per primo quando passammo davanti alla lunga fila di panche, piene di povera gente, tutti con problemi agli occhi. Era ben pettinato, il che era insolito, e anche per il resto era tutto agghindato. Sorrideva, e i suoi occhi brillavano di impazienza. Ma quando vide che ero a mani vuote, il sorriso svanì, e lasciò il posto a uno sguardo di delusione.

So cosa vuol dire essere delusi, così gli sussurrai subito che il suo mazzo di rose lo stava portando il dott. Bates, e allora il sole brillò di nuovo nel suo viso.

Fui ben ripagata per quei fiori, perché quel giorno Joe fece dei progressi sorprendenti. Dovette aspettare un po' prima che potessi curarlo, e non mi tolse mai gli occhi di dosso.

Percepivo la sua gratitudine, e fui tentata di prenderlo tra le mie braccia e stringerlo forte; ma mi trattenni, pensando che si risentisse per l'eccessiva confidenza. Lesse la riga dei tre metri a quattro metri e mezzo in meno di un minuto, e mi disse che la testa non gli faceva più male. Disse anche che studiare gli sembrava più facile quando si ricordava di non fissare e di non pensare troppo intensamente a qualche cosa.

## IMMAGINI MENTALI

All'inizio della cura, moltissimi pazienti mi dicono di non avere nessuna immagine mentale. Mentre eseguono il palming, sembrano non essere in grado di riportare alla mente o visualizzare alcunchè. Finché la mente è in uno stato di tensione, il palming non migliorerà la vista né temporaneamente né permanentemente, per quanto a lungo lo si esegua.

Una piccola bambina, di non ancora tre anni, aveva uno strabismo convergente dell'occhio sinistro, in seguito a un attacco di morbillo. Misurandole la vista tenni la tabella delle E molto vicina, e allora lei era in grado di dirmi in che direzione puntassero le E stampate. Lo strabismo non era molto pronunciato. Ma quando misi la tabella a un metro e mezzo dai suoi occhi, l'occhio sinistro si girò verso l'interno quasi completamente, vale a dire che l'iride si vedeva a malapena. Le feci mettere le manine sugli occhi chiusi e le dissi di pensare alla sua bambola più bella, e di dirmi come era vestita. Non mi aspettavo che dicesse molte cose per via della sua età, ma la piccola bimbetta mi sorprese. Farfugliò nel suo linguaggio di bambina che la sua bambola più bella aveva un abito rosa, e che le sue scarpe erano nere e avevano delle cinghiette, proprio come le sue. Mentre stava sopra un tavolo sua madre la teneva, e quando guardò la tabella di prova alla distanza di un metro e mezzo, temporaneamente l'occhio sinistro rimase dritto, mentre stava leggendo i 5/30 senza alcun errore. La sua immagine mentale della bambola era perfetta. Descrivere le scarpe e l'abito era stato efficace.

Ebbi poi in cura quattro ragazzi insieme. Avevano tra i nove e i dodici anni, ed erano tutti miopi. Si misero in fila e mentre facevano palming io parlai loro di baseball. Descrivevo la palla, e loro mi spiegavano come era fatto il campo di gioco.

Dopo che ebbi misurato la vista a ciascuno di loro a turno e la ebbi migliorata, li incoraggiai a fare dell'altro palming. Le loro immagini mentali erano la prima e la seconda base, una corsa per la casa base, il settimo inning, e simili situazioni riguardanti il baseball. I quattro ragazzi ottennero una vista normale in meno di due ore quel giorno. Due di loro avevano 10/50 prima della cura e migliorarono fino a 10/10. Gli altri due avevano 10/40 e 10/30, e migliorarono fino a 15/10.

Una giovane madre era in cura per il mal di testa. Da quello che ricordava aveva sempre sofferto di violenti dolori dietro la testa e dietro gli occhi. Quando era bambina le avevano messo gli occhiali, ma questi non avevano alleviato il dolore. Una sua vicina le aveva parlato di come il dott. Bates l'aveva curata per la sua tensione visiva, e così pensò che anche lei poteva essere aiutata. All'inizio il palming non le diede alcun sollievo. Aveva degli attacchi isterici, ma riuscivo sempre a calmarla quando le parlavo dei suoi bambini – due bimbe e un bambino piccolo. Parlavamo mentre faceva palming. Notai che gli angoli della sua bocca si abbassavano, e come iniziava a parlare non poteva controllare le lacrime. Ebbi un forte desiderio di circondarla con le mie braccia. Quando scoprii che il bimbo era molto amato in famiglia, le chiesi di lui. Dissi: “Dimmi di che colore sono i suoi occhi. Adoro i bambini. Descrivimelo.”

Un sorriso fece capolino quando rispose: “Ha gli occhi color nocciola e i capelli biondi; e dovrei vedere le sue fossette quando sorride. E non posso fare a meno di dirle che ha due dentini, e quando sorride devi sorridere insieme a

lui.” La guardavo mentre parlava. Gli angoli abbassati della bocca avevano lasciato il posto a un sorriso. Prima che avessi il tempo di dirle di togliere le mani dagli occhi, lo fece da sé.

Con un sospiro di sollievo mi guardò e disse: “Non ho dolore ora, mi sento così bene che ho voglia di ridere e cantare.” Una immagine mentale del suo bambino, ricordare e raccontare tutto di lui fu un rilassamento, fu benefico per lei. Venne alla clinica per sei mesi prima di poter raggiungere permanentemente una vista normale. Aveva una miopia elevata quando venne la prima volta, e la sua vista era di 10/200 con entrambi gli occhi. Durante le prime settimane il dolore ritornava, ma era ogni volta meno intenso. Quando imparò a formare da sola delle immagini mentali, il dolore sparì e la vista migliorò. A volte, quando le immagini mentali erano imprecise, la vista diminuiva, e questo le provocava sempre un attacco isterico. In seguito la sua vista migliorò costantemente, il dolore sparì, e verso la fine dei sei mesi ottenne una vista normale, 10/10. Durante i sei mesi di cura dovette essere incoraggiata spesso da suo marito e da sua sorella a fare palming ogni giorno. Dondolare il corpo da una parte all'altra, ammiccando e rammentando qualcosa di piacevole, alleviava sempre il dolore. Prendersi cura dei bambini e fare le faccende di casa sarebbe stato abbastanza per qualsiasi donna, ma lei trovò il tempo applicarsi alla cura, e fu ben ripagata.

Dopo la guerra mondiale curammo molti dei ragazzi che tornavano dalla Francia. Uno di loro era stato gasato. La sua mente era molto lucida e lui raccontò alcune cose interessanti che erano accadute laggiù. Notai comunque che quando descriveva qualcosa di spiacevole o terrificante, cominciava a fissare, e la sclera, la parte bianca di entrambi gli occhi si arrossava di sangue.

La sua vista era normale sia da vicino che da lontano, quando non fissava o si agitava. Disse che la sola cosa che gli permise di non diventare pazzo mentre era al fronte, era sapere che il figliolo, che era nato dopo il suo arrivo in Francia, aspettava il suo ritorno. Aveva visto un suo commilitone saltare in aria in mille pezzi quasi accanto a lui. Le sue immagini mentali non erano piacevoli, ma quando arrivò una fotografia di sua moglie e del suo bambino, tenne quell'immagine sempre con sé.

Gli mostrai come fare il palming e gli dissi come fosse necessario pensare solo a cose piacevoli mentre lo faceva. Mi disse molte cose riguardo al suo bimbo, e quanto fosse fiero di lui. Lo tenni occupato parlando mentre lui faceva palming per mezz'ora, e poi gli chiesi di allontanare le mani dagli occhi. Gli occhi non erano più iniettati di sangue, e la sclera era bianca e limpida come quella dei miei propri occhi. Gli dissi di ritornare per avere ulteriori cure, decisa ad usare la lente solare se fosse stato necessario, e lui disse che se le sue immagini mentali non lo avessero aiutato durante la sua pratica a casa, sarebbe sicuramente tornato, ma non lo rividi più.

### **L'IMMAGINAZIONE ALLEVIA IL DOLORE.**

La tensione visiva è un fastidio non solo per chi ne soffre, ma anche per la sua famiglia e i suoi amici. Una bambina di dodici anni aveva forti dolori agli occhi e alla testa. Sua madre sembrava affaticata, e mi disse che la bambina la teneva sveglia di notte con i suoi lamenti. L'aveva portata da un altro dottore nell'ospedale, e quello, non riuscendo ad alleviare i suoi dolori, l'aveva mandata dal dott. Bates, pensando che i suoi occhi avessero bisogno di cure. Il dott. Bates esaminò la bambina, e senza dirmi quale fosse il problema disse: “Questo è un buon caso per te, puoi guarirla rapidamente.”

La povera bambina poteva a malapena aprire gli occhi, e le sua fronte era tutta grinzosa. Le misurai la vista, e alla distanza di quattro metri leggeva la riga dei 15 metri sulla tabella di prova, che aveva delle figure al posto delle lettere.

Mentre leggeva la tabella disse che il dolore non era molto forte. Le dissi di chiudere gli occhi e le chiesi di immaginare di guardare la lavagna a scuola, e che di scriverci il numero 7 con un gessetto bianco. Quando disse di averlo fatto, le chiesi di aprire gli occhi e guardare il numero 7 stampato in nero sulla riga dei nove metri. Lo vide molto distintamente, e notai che i suoi occhi erano bene aperti e che le grinze sulla fronte erano svanite. La madre lo notò a sua volta, ed esclamò: “Guarda come sono aperti i suoi occhi!”

Evidentemente il dolore era passato, poiché dopo un momento la piccola gridò con grande agitazione: “Oh! Il dolore sta tornando!”

Le dissi di chiudere subito gli occhi, e di ricordare il numero 7. Considerando quanto era stata aiutata dalla sua immaginazione, le dissi di immaginare il numero ancora più nero di come l'aveva visto con gli occhi aperti. Lo fece, e quando aprì gli occhi dopo pochi minuti il dolore era sparito di nuovo, e la sua vista era migliorata a 12/20.

Dissi alla madre che la causa del problema della bambina era stata la tensione visiva, e che se lei avesse fatto palming e usato l'immaginazione sarebbe stata meglio in poche settimane, dopodiché la mandai a casa. Immaginate la mia sorpresa quando due giorni dopo venne alla clinica, con gli occhi bene aperti, un sorriso da un orecchio all'altro, ridendo e scherzando gioiosamente con un compagno di scuola che aveva portato con sé. Mi disse che il dolore era tornato solo una volta, durante la prima sera dopo che era venuta alla clinica. Allora aveva chiuso gli occhi e li aveva coperti con i palmi delle mani, perché si era ricordata di altri pazienti che lo facevano nella stanza alla sua prima visita. Prima immaginò di vedere un numero 7, nero su uno sfondo bianco. Poi immaginò delle rose bianche e delle margherite e il giallo che hanno al centro, e prati verdi. Andò a dormire subito dopo, e non si risvegliò che al mattino. Da quella notte non aveva avuto più alcun dolore, e quando le misurai la vista la trovai normale, 10/10, con entrambi gli occhi e con ciascun occhio separatamente. Fui contenta di aver ottenuto in due giorni ciò che mi aspettavo richiedesse due settimane. Spiegai alla paziente di continuare a praticare e di presentarsi alla clinica almeno una volta alla settimana, ma lei non venne più.

Un ragazzino di nome Harry, di undici anni, venne alla clinica anche lui con dolori a entrambi gli occhi. Ci era stato mandato dalla scuola pubblica affinché gli fossero prescritti un paio di occhiali. Leggere lo innervosiva, disse, e non voleva saperne di leggere la tabella di prova, eccetto le lettere grandi.

Lo misi a quattro metri e mezzo dalla tabella, e gli chiesi di leggere le lettere lentamente e di guardarle una sola per volta. Notando che era estremamente nervoso, abbassai la voce e gli parlai come avrei fatto con un bambino molto più piccolo. Questo sembrò tranquillizzarlo, perché subito sembrò meno nervoso e timido, e fu in grado di leggere la riga dei 15 metri a quattro metri e mezzo con l'occhio destro.

Gli mostrai come fare il palming, e questo sembrò distrarlo molto, tuttavia lo fece per fiducia, perché voleva farmi piacere, e non perché credeva che gli facesse bene alla vista. Quando aprì gli occhi lesse con l'occhio sinistro la riga dei sei metri, ma la vista dell'occhio destro non era migliorata, e si lamentò che il dolore era ancora forte come sempre. Gli dissi di fare ancora palming, e mentre si copriva gli occhi gli chiesi se avesse mai visto una grande nave mentre si preparava a salpare. E lui disse di sì, aveva visto alcune delle nostre navi da guerra sul fiume Hudson. Gli chiesi cosa riuscisse a immaginare di vedere su una di quelle navi. Allora divenne molto interessato, e non fu più incline all'irrequietezza. "Be'", disse, "riesco a immaginare una scala di corda sul fianco della nave, e i marinai che camminano sul ponte, e il fumo nero che esce dal fumaiolo".

Prima che glielo dicessi, scopri l'occhio destro e lesse tutte le lettere della riga dei 12 metri e alcune della riga dei nove.

Disse che il dolore era sparito e che le lettere gli sembravano più nere e la tabella più bianca di prima. Venne regolarmente alla clinica, e imparò a leggere 15/10 – più del normale – con entrambi gli occhi. Si lamentava ancora di un lieve dolore all'occhio destro, ma quando faceva palming, immaginando di giocare a baseball, o di fare altre cose piacevoli, il dolore smetteva e lui lasciava la clinica sempre sorridendo.

Dopo che fu guarito, Harry venne a trovarmi per circa sei mesi, e diventò un assistente molto bravo.

Harry gode di una grande stima per il buon lavoro che compì dopo la sua guarigione, alleviando la tensione visiva fra gli scolari.

## DOLORI

Una donna austriaca, di 37 anni, lamentava dei dolori agli occhi e alla testa.

All'età di due anni era diventata completamente cieca dopo aver avuto la febbre, ed era rimasta tale per un anno e mezzo, periodo in cui soffrì di un dolore continuo agli occhi. Quando tornò a vedere, le furono prescritti dei forti occhiali, ma essi non alleviarono i suoi dolori, né lo fecero gli occhiali che le diedero poi vari altri medici. Alla fine un ottico, vedendo che gli occhiali non la aiutavano, le suggerì di provare dal dottor Bates alla nostra clinica.

Alla sua prima visita il dolore le passò facendo palming, e la sua vista migliorò da 10/70 a 10/40. Era così contenta che sorrise e mi baciò le mani. Disse che a volte il dolore le aveva provocato del vomito, e non era capace di trattenere il cibo. Le fu insegnato di continuare il palming, e di farlo per un'ora di seguito ogni volta che avesse potuto.

Per un po' andò avanti molto bene. La sua vista migliorò a 10/20 e ogni volta che sentiva arrivare il dolore faceva palming, ottenendo sempre sollievo. Poi venne un giorno in cui la trovai con le lacrime agli occhi. Aveva passato una notte insonne e aveva sofferto così tanto che i suoi famigliari erano spaventati. Sentiva gli occhi come se da essi si riversasse della sabbia sul cuscino. Le chiesi se gli occhi le facessero ancora male e lei rispose "sì", fra le lacrime. Sentii che se avessi potuto alleviare la sua tensione e rendere la sua mente rilassata, lei sarebbe stata meglio.

La feci accomodare su uno sgabello, e mentre si copriva gli occhi cominciai a parlarle dei suoi bambini. Dimenticò presto il suo dolore dicendomi che occhi bellissimi avesse il suo bambino, e quanto i famigliari fossero elettrizzati quando spuntò il primo dentino. La incoraggiai a continuare, e mentre si copriva gli occhi le dissi di immaginarsi mentre vedeva sorridere il suo bambino.

Quando si scoprì gli occhi, sul suo viso era accaduto il più notevole dei cambiamenti. Sorrideva, e tutte le tracce del dolore erano scomparse. Fu d'accordo con me che quando non era preoccupata e pensava solo a cose piacevoli, la sua mente era a riposo e lei non soffriva nessun dolore.

Un giorno, dopo che era venuta alla clinica per un anno o più, si stava preparando a spedire del denaro in Austria e stava cercando di compilare i documenti necessari. Mentre si apprestava a scrivere il nome di sua madre, ogni cosa davanti a lei divenne come uno spazio vuoto, e provò un forte dolore accompagnato da una sensazione di bruciore agli occhi. Era così spaventata che avrebbe voluto piangere, ma a un tratto pensò alla clinica, e a come il dolore fosse stato alleviato dal palming. Si coprì gli occhi per un po' con le palme delle mani, e così il dolore diminuì, e le questioni riguardo ai documenti cominciarono ad andare a posto. Quando provò a scrivere però, tutto divenne di nuovo vuoto. Fece ancora palming, e questa volta sua sorella, che era con lei, le ricordò che doveva farlo per un tempo più lungo se voleva ottenere dei risultati. Provò di nuovo, mentre la sorella la incoraggiava a ricordare in modo perfetto qualche cosa ad occhi chiusi. Quando levò le mani dagli occhi la scritta che aveva davanti apparì perfettamente nitida, scrisse le risposte necessarie senza alcuna difficoltà e quel giorno non ebbe più nessun problema agli occhi.

Pensare che era riuscita a migliorare la propria vista e alleviare il dolore senza la nostra assistenza le piacque molto.

## LA CURA DEL DOLORE MEDIANTE IL TRATTAMENTO SOLARE.

Tra gli altri che aspettavano di essere curati c'era una giovane ragazza di colore, di 17 anni, che tentava invano di tenere gli occhi aperti. Faceva ogni tipo di smorfia, e storcendo la bocca continuava a cercare di vedere le cose che la circondavano.

Una delle nostre pazienti private, che era venuta a visitare la clinica, stava accanto a me e, osservando questa ragazza di colore, disse: "Non ha un aspetto proprio sgradevole?"

La mia visitatrice fu sorpresa quando risposi: "Dato che sta soffrendo, non può assolutamente avere un aspetto naturale".

Ero impaziente di curare quella ragazza, perché sentivo che sarebbe stato possibile alleviare la sua sofferenza. Non rispose al mio sorriso, ma la perdonai. Non potei convincerla nemmeno a dare un'occhiata alla tabella di prova, perché diceva che la luce le causava un dolore fortissimo alla testa e agli occhi. Le dissi di chiudere gli occhi. Poi le presi le mani e le misi ciascuna sopra ogni occhio per escludere tutta la luce. Era riluttante a tenere gli occhi coperti, ma quando le spiegai che questo era il palming e che l'avrebbe aiutata a guarire, si comportò molto bene e sedette molto tranquilla per quindici minuti. Quel giorno non usai la tabella di prova con lei, ma il palming le fu di aiuto, tanto da permetterle di aprire gli occhi in modo naturale con meno dolore. Le fu insegnato che doveva riposare gli occhi di frequente con il palming. Due giorni dopo si presentò di nuovo dicendo che il palming non la aiutava sempre, allora decisi di provare il trattamento solare, per vedere se avrebbe funzionato.

La feci sedere su uno sgabello alla finestra dove entrava la luce del sole, e le dissi di guardare quanto più in basso le fosse possibile, per essere sicura che durante il trattamento non le scappasse un'occhiata verso il sole. Sollevai la sua palpebra superiore e con una lente di ingrandimento inviai i forti raggi del sole sulla parte bianca dell'occhio. Questo richiese solo una frazione di minuto, e l'effetto fu istantaneo. La prima cosa che fece fu guardare in alto verso il sole e poi verso di me. Quale cambiamento avvenne nel suo viso! Per la prima volta sorrise, mostrando i suoi denti di un bianco perla.

Tutto ciò che disse fu: "il dolore se ne è andato, signora!"

Ritornò ancora in ogni giorno di sole per dell'altro trattamento solare, e non lamentò più dolore. Il trattamento solare l'aveva guarita. Quando in seguito misurai la sua vista con la tabella di prova, lesse 10/10 con ciascun occhio separatamente.

## GUARIGIONI RAPIDE.

I pazienti che guariscono velocemente dalla vista imperfetta sono quelli che imparano a migliorare la loro memoria e la loro immaginazione velocemente e senza sforzo.

Una bambina di nome Madeline, di 10 anni, venne con la madre, la quale era molto impaziente che la sua bambina venisse guarita senza l'ausilio degli occhiali. La madre era stata avvisata dalla maestra di Madeline che sua figlia non poteva leggere correttamente ciò che era scritto sulla lavagna dal suo posto, che era a circa tre metri di distanza. Era una delle più graziose bambine che avessi mai visto. Posso immaginarla come una delle fatine bianche di cui si racconta nel nostro giornalino, che credo molti bambini leggano con piacere. Sono certa che ci sono molte mamme tra i nostri abbonati, e che si accorgono quale rilassamento e riposo sia dato alla mente dei bimbi quando le mamme leggono della fatina buona, prima dell'arrivo dell'uomo dei sogni.

Ecco come Madeline guarì in una sola visita. Stava a dieci piedi dalla tabella di prova, e leggeva correttamente tutte le lettere fino alla riga dei ventesimi, 10/20, ma le lettere non le apparivano ben chiare e nere. Le fu detto di fare palming per una decina di minuti. Poi lesse di nuovo la tabella, e allora le lettere le apparvero nitide e nere.

Alla madre fu detto di notare come la bimba fissasse quando cercava di vedere una delle lettere più piccole della riga dei quattro metri e mezzo. Dissi a Madeline che doveva ammiccare sempre per evitare di fissare, e che fissare diminuiva sempre la vista. Dondolando da destra a sinistra e gettando così un'occhiata alle lettere, senza dimenticare di ammiccare, la sua vista migliorò a 10/10.

Fu messa in un'altra stanza, a quattro metri e mezzo da un'altra tabella che non aveva visto, e senza fermarsi lesse tutte le lettere della tabella.

Volendo scoprire se potevo migliorare la sua vista ancora oltre con l'aiuto della memoria, le dissi di chiudere gli occhi e fare palming, e di ricordare qualcosa che aveva visto senza sforzo o tensione.

Rispose: "Non sono capace di ricordare niente ora, e più ci provo e meno mi riesce di farlo." Le dissi che mi raccontasse quale lezione preferiva a scuola. "Oh mi piace tanto l'aritmetica" disse.

Mentre faceva palming le diedi qualche numero da sommare. Cominciai prima con numeri semplici, come 9, 3 e 8. Li sommò mano a mano che glieli dicevo. Poi complicai la lezione, ma lei non sbagliò una volta. Per tutto il tempo sorrise e si divertiva. Andammo avanti per quindici minuti, e poi mentre i suoi occhi erano ancora chiusi, spostai la tabella di prova più lontano che potei, a cinque metri e qualcosa. Dissi a Madeline di togliere le mani dagli occhi, e dondolare stando in piedi come aveva fatto prima. Lesse tutte le lettere della tabella correttamente. La sua vista era migliorata a 18/10 con l'aiuto della memoria dei numeri. Madeline guarì velocemente perché fu capace di ricordare i numeri perfettamente. Le sue immagini mentali di essi erano perfette. La sua mente era rilassata e con l'aiuto del dondolio e ricordando di ammiccare frequentemente, come fa l'occhio normale, non ebbe più alcuna tensione mentale.

Non molto tempo fa mi fu portato un piccolo ragazzino di sette anni. La sua infermiera, che gli era molto affezionata, non voleva che il piccolo amico dovesse portare gli occhiali. Lui mi disse con enfasi che non li avrebbe indossati: nessuno avrebbe osato farglieli mettere, disse.

La sua fronte si increspava non appena provava a leggere anche le lettere più grandi della tabella di prova a tre metri. Chiesi alla infermiera di sedersi dove poteva vederlo, all'inizio, e poi osservare il cambiamento che ero sicura sarebbe avvenuto sul suo viso dopo che gli fosse stato detto di leggere senza sforzo e tensione.

Con un occhio alla volta leggeva 10/50. Come provò a leggere più oltre, prese a dimenarsi e a torcere il corpicino nella grande poltrona dove lo avevo messo.

“Ora”, dissi, “ometto, chiudi semplicemente gli occhi e coprili con le mani, e tieni fuori tutta la luce. Siedi tranquillo, per favore.”

“Oh”, disse lui, “mi piace sedere in silenzio coprendomi gli occhi, ma non mi piace farlo troppo a lungo.”

Dissi io: “Bene, tienili coperti per un pochino, e io ti leggerò una storia che racconta di un elefante”. Non fu necessario nient'altro. Il mio paziente sedette perfettamente tranquillo mentre io lessi tutta la storia. L'infermiera mi fece notare che per un lungo periodo non era stato capace di sedere fermo per più di cinque minuti per volta.

Dopo che la storia finì, dissi al piccolo amico di stare in piedi, con i piedi allargati, con gli occhi ancora chiusi, e lo guidai a muovere il corpo da destra a sinistra finché non fu capace di farlo dolcemente da sé. Poi gli dissi di aprire gli occhi e continuare a dondolare o muovere il corpo a destra e poi a sinistra. Gli fu detto di battere le palpebre mentre lo faceva. Esclamò con grande sorpresa: “Oh cielo! La tabella e le lettere sembrano muoversi dalla parte opposta!”

Dissi: “Proprio così ragazzo mio, ora segui il mio dito mentre indico le lettere.”

Lo fece, e con nostra sorpresa lesse l'intero tabellone senza alcun errore, 10/10. Le rughe sulla sua fronte se ne erano andate.

Dissi all'infermiera di aiutarlo molte volte al giorno con la tabella, come avevo fatto io. Promise anche di riportarlo da me se avesse avuto delle ricadute. Finora non l'ho più sentita.

Credo che il nostro ragazzino sia guarito con una sola seduta.

## CRIMINALI

Alcuni anni fa mi fu chiesto di andare alla prigione di Sing Sing a Ossining, New York, come assistente nella visita oculistica di alcuni dei prigionieri.

Sono fermamente convinta che se alcuni di essi non avessero avuto tensione oculare, le loro menti non si sarebbero votate al crimine.

Uno straniero che era stato imprigionato per incendio doloso, mi disse in poche parole quanto fosse dispiaciuto di aver mandato a fuoco un edificio per la somma di cinque dollari.

Non aveva trovato lavoro, disse, perché aveva una vista scarsa. Un nuovo bimbo stava per arrivare nella sua famiglia quando ce n'erano già tre, era disperato, e senza rendersi conto di quanto sbagliasse, fece ciò che gli fu ordinato. Si trattava di uno straniero che parlava inglese a fatica, e avrebbe fatto di tutto per la fantastica ricompensa di cinque dollari, pur di aiutare sua moglie.

Aveva già passato quattro anni in prigione.

Per la gentilezza di Warden Osborne, che all'epoca stava facendo un lavoro meraviglioso nella prigione, gli fu permesso di vivere in una cella dove brillava un po' di sole ogni tanto.

Per essere rimasto in una cella buia per un anno intero, prima che arrivasse il signor Osborne, la vista del suo occhio destro era andata praticamente persa.

C'erano così tanti pazienti nella stanza, mandati lì per essere visitati dal dott. Bates, che avevamo pochissimo tempo da dedicare a ciascuno di essi.

Piazzai una tabella di prova su una scrivania, e misi quest'uomo a circa un metro e mezzo. In pochi istanti la vista del suo occhio migliore aumentò da 5/200 a 5/50.

Era fuori di lui per la felicità, tanto che si gettò in ginocchio ai miei piedi e strinse forte i miei polsi. Mi supplicò di aiutarlo ad uscire di prigione se fosse stato possibile. Era ansioso di andare dal nuovo bambino che era arrivato dopo la sua condanna.

Qualcuno potrebbe dire: “Oh sì, ti ha raccontato una storia sfortunata.” Ciononostante, la mia intelligenza mi convince che, se avesse trovato condizioni migliori quando arrivò in questo paese, non avrebbe mai potuto commettere quel crimine.

A volte quando cammino per strada, o vado al lavoro in macchina la mattina presto, vedo un poliziotto muovere i suoi passi guardando dentro ogni vetrina di negozio. Gli è detto di fare questo per proteggere i negozianti. Vorrei che ci fossero poliziotti che sanno come prescrivere le lenti, per farli entrare nei negozi degli ottici che danno alla gente le lenti sbagliate. Dovrebbero essere processati.

Ho trovato che molti pazienti che vengono da noi alla clinica portano occhiali che non vanno bene per i loro occhi. Non è sempre la tensione visiva a causare i problemi, ma l'imperizia di un ottico che commette terribili errori.

Vorrei parlare di un recente caso, di una ragazza di undici anni, che era miope quando portava gli occhiali, e aveva una vista quasi normale senza. Siccome non controllo il potere delle lenti nei casi che mi si presentano, non ero del tutto sicura se la bambina li portasse per divertimento o meno.

La prima domanda che mi venne in mente fu se stesse portando gli occhiali di qualcun altro. Chiesi al dott. Bates di controllarli. Dalla distanza di quattro metri e mezzo le chiesi di leggere la tabella di prova, e con gli occhiali leggeva 15/100. Le tolsi gli occhiali e tutto ciò che fece fu fissare la tabella. Le dissi di fare la solita cosa, solo chiudere gli occhi per riposarli un momento. Quando riaprì gli occhi e guardò la tabella, lesse senza fermarsi dalla lettera sulla riga dei sessanta metri giù fino all'ultima lettera della riga dei sei metri.

Mi guardò molto sorpresa e sorrise. La scoperta che aveva fatto sembrava averle dato un brivido.

Le chiesi chi le avesse prescritto quegli occhiali. Disse che l'infermiera della scuola aveva chiesto di vedere sua madre, e si era lamentata che la bambina non poteva leggere la lavagna, e nemmeno leggere la tabella di prova durante la visita agli occhi a scuola. Sua madre la portò immediatamente da un ottico per farle prescrivere un paio di lenti, e l'ottico fece pagare a sua madre quattro dollari e cinquanta per le lenti e per la visita. Ai miei occhi questo non era solo un errore, ma un crimine.

Quando le dissi che era un grosso errore per lei portare quegli occhiali, lei li ripose subito nella loro custodia e mi pregò di aiutarla ancora di più.

Quel giorno raggiunse la visione normale, ma non tornò più per ricevere le cure.

Una sua compagna di scuola che era con lei il giorno che venne, mi disse che non aveva più portato gli occhiali. Si sedeva nell'ultima fila dell'aula, mettendosi in mostra alla sua maestra per tutto ciò che valeva, leggendo la lavagna meglio di come l'avesse fatto in tutta la vita. Mi disse anche che la paziente aveva raccontato della nostra clinica alla maestra, e le aveva detto come fare palming. Sicuramente sta divulgando il lavoro di miglioramento visivo nella sua classe, e può farlo meglio di me perché lei è lì.

### TENSIONE MENTALE – CASO N°1

Ci sono molte persone generalmente considerate pazze, che in realtà sono sotto l'effetto di una grave tensione mentale, che può essere alleviata mediante il rilassamento.

Un giovane di ventisette anni aveva due occhi grandi e fissi, che avrebbero messo in imbarazzo chiunque lo avesse guardato. Gli chiesi quale fosse il suo problema. Lui sorrise e disse: "Be', è proprio quello che sto cercando di scoprire. Sembra che nessuno ne voglia sapere di me, tutti pensano che sia pazzo". Io risposi: "Ti sbagli: io non credo che tu sia pazzo". Ma in realtà quel poveretto mi faceva in un certo qual modo rabbrivire. Avevo un po' di paura di lui, ma non osavo darlo a vedere.

Avevo molto da dire, ma la cosa più importante che volevo che io sapessi era che lui non era pazzo. Quando si calmò un po' dissi: "ora lascia che dica una cosa. Io so che tu fissi lo sguardo così forte che se non smetti potrai facilmente diventare pazzo o cieco." Volevo che lui capisse che né io né nessun altro potevamo aiutarlo se lui continuava a strabuzzare gli occhi fuori dalla testa.

Chiesi al dott. Bates di visitare i suoi occhi e di dirmi quale trattamento fosse migliore per lui. Il dottore trovò che non c'era nessun problema organico nei suoi occhi, ma che era soggetto a una tensione mentale terribile. Capii molto bene cosa mi aspettava quando il dott. Bates disse: "Penso che farai meglio a battere alla mia porta se il paziente ti mette troppo alla prova".

Dopo aver preso il suo nome e il suo indirizzo, gli chiesi dove lavorava. I suoi occhi si sporsero in avanti e fissò senza ammiccare mentre rispondeva: "Non ti ho forse detto che nessuno mi vuole? Non mi riesce di ottenere nessun lavoro. L'America è in guerra, forse lo zio Sam mi vuole? No, sono stato in tutti gli uffici di reclutamento qui a New York, e tutti mi hanno respinto. Voglio combattere per il mio paese, ma loro non mi vogliono dare una possibilità".

Si mise addirittura a piangere, e io non potei trattenermi dal fare altrettanto. La sua mente era malata, sì, ma quando era calmo non poteva pensare ad altro che allo zio Sam e a quanto avrebbe voluto combattere per lui. Lo conoscevo da meno di mezz'ora quando capii con facilità perché gli Stati Uniti non potessero servirsi di lui.

Egli dimostrò al dott. Bates e a me molto chiaramente che non è possibile avere una vista normale essendo soggetti a tensione mentale.

Lo misi a tre metri dalla tabella di prova e gli dissi che volevo misurare la sua vista. Rispose: "Spero che sia in grado di migliorare la mia vista, perché penso che anche il mio nervosismo migliorerà".

Lesse qualche riga della tabella, ma quando arrivò alla riga dei 15 metri si sporse in avanti sulla sedia, aggrottò la fronte, e i suoi occhi cominciarono a sporgersi in fuori. A quel punto mi fu molto comodo uno specchietto che avevo nella borsetta. Lo tenni di fronte a lui e la sua espressione passò immediatamente dallo sforzo e tensione a un'espressione di stupore. Aspettò che io parlassi, e quello che dissi lo toccò profondamente. Si coprì la faccia con le mani e pianse. Io rimasi in silenzio ma sfiorai leggermente la sua spalla per rassicurarlo. Quando pochi istanti più tardi sollevò la testa, disse: "Forse è per questo che mi respingono. Penso che abbiano visto quello che hai visto tu. Non c'è da meravigliarsi se mi credono pazzo." Temevo che stesse per avere un altro accesso di pianto, così gli dissi che se avesse permesso che lo aiutassi, senza dubbio l'esercito degli Stati Uniti sarebbe stato felice di ammetterlo in servizio.

Dopo la sua prima visita lasciò l'ambulatorio sentendosi molto incoraggiato. Quel giorno non potei migliorare la sua vista oltre la riga di 15 metri, e decisi di non misurare separatamente ciascun occhio. Ciò che potei scrivere nel registro fu 10/50 con entrambi gli occhi.

Dopo una settimana ritornò. A quanto sembrava si era dimenticato di esercitarsi. La sua vista era ancora 10/50 con entrambi gli occhi. Gli spiegai di coprire un occhio e di leggere la tabella con l'altro. La sua vista con un occhio alla volta era la stessa, cioè 10/50. Mi disse che lo avevo talmente incoraggiato che aveva provato di nuovo ad arruolarsi.

Dissi: “Non puoi sperare di riuscire se non ti prendi il tempo di esercitarti. Devi farlo per tutta la giornata. Quando ti stanchi di fare palming tieni chiusi gli occhi e immagina qualche cosa in modo perfetto”. Mentre gli dicevo tutte queste cose si copriva gli occhi con le mani e muoveva il corpo da una parte all’altra, molto lentamente. Ciò che fece dopo mi spaventò molto. Senza togliere le mani dagli occhi chiese a voce alta: “le spiace se canto ‘America’ mentre leggo la tabella?”. Risposi: “no, ma forse gli altri pazienti potrebbero avere qualcosa da obiettare. Se aspetti un momento lo chiederò al dottore.”

Il dott. Bates disse che se cantare era il suo modo di rilassarsi, certo, lasciamo che canti. Non servì altro. Cantò tutte le parole senza un errore, e dopo ogni strofa si fermava abbastanza a lungo per leggere la tabella. Dopo la prima strofa lesse due righe in più: 10/30. Quando terminò l’inno terminò anche le lettere della tabella, senza errori. Batteva le palpebre mentre muoveva il corpo da un lato all’altro, e osservai un grande cambiamento nell’espressione del suo viso. Gli dissi di cantare ‘America’ quando si esercitava a leggere la tabella a casa, ogni giorno.

Quando ci lasciò era di ottimo umore, e promise di esercitarsi come gli era stato detto. Non sapemmo più nulla di lui fino a un anno dopo, quando ricevemmo una sua lettera, scritta dal Bellevue Hospital, ma spedita da un suo amico, fuori. Nella sua lettera diceva che stava bene, anche se era ricoverato. Spiegava anche perché era stato mandato lì. A quanto pare quando si era recato alla stazione di reclutamento per arruolarsi, trovarono che la sua vista era imperfetta. Quando insistè che la sua vista sarebbe tornata normale se solo gli avessero permesso di cantare ‘America’, gli ufficiali della stazione di reclutamento ritennero la sua affermazione così assurda che pensarono che doveva essere pazzo. Fu subito spedito al reparto psichiatrico di Bellevue, dove fu prontamente accettato. Una volta lì scrisse una commedia in tre atti, tutta dedicata ai dottori, alle infermiere e ai pazienti. Era scritta bene, e dopo che ebbe convinto alcuni dei dottori a leggerla, furono dell’avviso di dimetterlo.

Venne da noi e trovai la sua vista normale: 10/10. La sua tensione mentale era andata via, e non ritornò eccetto temporaneamente, quando si agitava e parlava rapidamente.

## TENSIONE MENTALE – CASO N\*2

Poco prima della guerra una donna ebrea di sessantatre anni mi pregò di aiutarla con i suoi occhi.

“La prego non si dia la pena di guarirmi, disse, sarebbe chiedere troppo, e comunque sono vecchia, quindi che importanza ha?”

I suoi occhi erano per metà chiusi, perché la luce le dava fastidio, e si sentiva meglio con le palpebre abbassate. Mi disse che soffriva molto male a entrambi gli occhi e alla testa, e quando le feci guardare la tabella a tre metri, questa le apparve completamente offuscata. Le mostrai come fare palming, ma la posizione la stancava, e mi disse che non era abituata a pregare così a lungo, era una forte peccatrice.

Siccome pesava quasi un quintale ed era malata sia nella mente che nel corpo, le chiesi quanto mangiasse ogni giorno.

“Oh, non mangio molto, niente di speciale, disse, al mattino mangio uova oppure panini, burro e caffè. Poi verso le dieci mangio qualche fetta di pane con dell’altro burro e dell’altro caffè. A mezzogiorno zuppa, pane, burro e dell’altro caffè, a cena pane, burro, carne, verdura e caffè. Tutto qui”.

Magiava di più lei in un giorno che io in tre, e quando le dissi che mangiava troppo, a quanto pare si spaventò, perché non la vidi più per due settimane. Mangiare era uno dei pochi piaceri che avesse nella vita, senza dubbio, e non voleva esserne privata.

Quando tornò la convinsi a fare palming, e questo migliorò la sua vista a 10/50. Alleviò sensibilmente anche il suo dolore, e quando le dissi che sarebbe stata meglio negli occhi e nel corpo in generale se avesse mangiato di meno, acconsentì a farlo.

A dispetto dei suoi dolori e della sua misera condizione, la mia paziente fu sempre piena di umorismo, e la sue sagaci battute furono fonte di grande divertimento per me; ma un giorno, proprio dopo la dichiarazione di guerra, la trovai in un angolo, fuori dell’ambulatorio, che piangeva. Quando le chiesi di leggermi la tabella di prova, disse fra le lacrime: “Per favore infermiera, non vedo nulla oggi. I miei due figli si sono arruolati, uno nella marina e l’altro nell’aviazione, e ho paura che non torneranno mai più indietro. Non posso dormire, il mio cuore si sta spezzando.”

Fin dall’inizio avevo capito che era una madre devota, e siccome sono sempre vicina alle buone madri, provai una gran pena per il suo dolore. Per liberare la sua mente dal dolore, la incoraggiai a parlare dei suoi ragazzi. “Devi essere molto orgogliosa di avere due figli che combattono per il tuo paese e per te, dissi, vorrei avere dieci figli, così li darei tutti per il mio paese.”

Queste osservazioni non erano molto consolanti, lo ammetto, di fronte a una pena come quella, e la madre angustata rifiutò di essere consolata. Ma quando dissi: “non saresti orgogliosa di loro se fossero dei codardi, e lo zio Sam non li vorrebbe se fossero criminali in prigione”, si rincuorò e disse: “hai ragione, sono ragazzi coraggiosi e sono orgogliosa di loro.”

Misurai di nuovo la sua vista con la tabella, e la trovai migliore di ogni altra volta.

“Tu hai la vera medicina” disse lei, “sto di nuovo bene. Non so perché io possa vedere così bene ora, dopo essere stata così cieca qualche minuto fa.” Le presi il braccio al di sopra del gomito, e chiesi. “lo pensi davvero?” “Sì”, rispose.

“Be’, è solo quello che stai facendo con i muscoli dei tuoi occhi, la tensione ti accecava. Quando ti sei rilassata la pressione è diminuita, e la vista è migliorata. Era la pressione che peggiorava la vista.”

A una delle visite seguenti mi portò un pacchetto, spiegandomi che non aveva denaro, ma voleva esprimere la sua gratitudine. Portai il pacchetto a casa, e quando lo aprii vi trovai una pagnotta di delizioso pane vero, non pane in cassetta.

I miei vicini mi invidiarono molto, perché il solo pane che potevano procurarsi durante la guerra aveva un sapore come quello della segatura. In quel momento apprezzai quel pane più di un biglietto da cinque dollari.

Ogni volta che quella paziente veniva alla clinica parlavamo per qualche minuto dei suoi ragazzi, e ciò aveva certamente un buon effetto sulla sua vista. Quando la guerra finì e i ragazzi tornarono a casa, chiunque ascoltasse poteva udire delle grandi cose che avevano fatto “laggiù”. Si sarebbe pensato di stare a un qualche congresso annuale, invece che in una clinica per gli occhi.

Durante la guerra, e per qualche tempo dopo che fu finita, quella paziente venne più o meno regolarmente alla clinica. Il palming le faceva sempre bene, ma siccome si lamentava che le faceva male alle braccia tenere le mani sugli occhi, le facevo semplicemente chiudere gli occhi senza porvi sopra le mani. Anche questo le faceva bene.

Un giorno la misi a una distanza dalla tabella maggiore del solito, e le chiesi quanto fosse in grado di leggere. Rispose: “ma lo sa che sono una donna anziana, e credo che i miei occhi stiano invecchiando anche loro. Non posso vedere così lontano.” Le dissi di chiudere gli occhi e riposarli, dimenticarsi di avere gli occhi, e pensare a del velluto nero, o al suo cappello nero.

Qualche minuto più tardi lesse 10/20, e i suoi occhi avevano un aspetto naturale. Divenne molto agitata e mi chiese cosa le avessi fatto.

Anche la dieta aiutò molto la sua vista e i suoi nervi, ma non potè sempre dimenticarsi del piacere di mangiare quello che voleva. Dimenticava la maggior parte delle cose che le dicevo di fare a casa, ma non credo che abbia mai dimenticato un pasto, e non credo che si rendesse conto della quantità di cibo che consumava quando dava libero sfogo al suo appetito. Se avesse fatto sempre ciò che le veniva detto, sono sicura che sarebbe guarita completamente. Comunque il suo miglioramento fu notevole. Non solo fu capace di vedere 10/20, ma al tempo in cui smise di venire in clinica disse che i dolori e il fastidio agli occhi erano completamente cessati. Dormiva meglio, e le sue condizioni fisiche generali erano molto migliorate. Il suo caso mi fece capire più chiaramente che mai la relazione fra tensione mentale e visione difettosa. Non potei esserle d’aiuto finché non trovai cosa la preoccupava, e quando, con un po’ di simpatia, fui in grado di liberare la sua mente dai problemi, o farglieli sembrare minori, i suoi nervi si rilassarono sempre. Era molto interessante come una piacevole conversazione, senza alcun altro trattamento, migliorasse la sua vista.

L’esperienza fu inoltre un grande aiuto per me nel curare altri pazienti. Nella foga del lavoro all’ambulatorio, sembrava spesso che non mi prendessi il tempo di parlare con i pazienti, di fare la loro conoscenza, lasciarli parlare dei loro problemi. Ora so che non è una perdita di tempo, ma una parte della cura assolutamente necessaria.

### **LA DONNA AFFETTA DA ASMA.**

Una volta che la tensione oculare viene alleviata, tutti gli altri tipi di tensione possono essere alleviati. L’asma appartiene a una vasta categoria di disturbi i cui sintomi possono derivare da disturbi nervosi o mentali, anziché da disfunzioni organiche. L’asma è stata chiamata “nevrosi funzionale”. Non è strano quindi che questa paziente abbia notato un miglioramento immediato del respiro dopo il palming, e che questo trattamento, in associazione con misure igieniche, abbia risolto permanentemente il problema. Molti casi analoghi potrebbero essere riportati, e persino in presenza di disfunzioni organiche i sintomi soggettivi sono stati mitigati.

Durante uno dei mesi estivi una donna affetta da asma venne per essere curata. Aveva quarant’anni, ma sembrava più anziana. Era evidente dalle rughe sulla fronte e dai suoi occhi semichiusi che la sua vista era imperfetta.

Mi disse che aveva dolori continui, e potei constatare che aveva grosse difficoltà a respirare. Il suo spirito era forte, ma il suo nervosismo costituiva un problema per me. Parlava a chiunque la stesse ad ascoltare nella stanza, e per mantenere la tranquillità nella clinica dovevo far sì che se ne stesse il più possibile per conto suo. Mi dispiaceva farlo, perché il suo buonumore era contagioso, e faceva dimenticare ai pazienti i loro dolori e i loro problemi.

Non potevamo permettere che il lavoro si fermasse, nemmeno per una ragione così desiderabile.

Lo stato della sua vista non sembrava essere un problema per lei. Quello che la preoccupava era la sua asma.

Quando le chiesi di leggere la tabella di prova disse: “La prego signora, mi aiuti a respirare prima, ho l’asma e voglio che mi aiuti con quella, non si preoccupi della mia vista.”

“E’ nell’ambulatorio sbagliato per la cura dell’asma, risposi, lasci che faccia qualcosa per i suoi occhi, e poi la manderò in un’altra stanza dove un dottore le curerà l’asma.”

Sorrise, evidentemente compiaciuta perché non l’avevo mandata via, e procedette a leggere la tabella, come le avevo chiesto.

La sua vista era 10/30 con ciascun occhio. Le dissi di fare palming e di non togliere le mani dagli occhi per nessun motivo finché non fossi tornata da lei. Passò un’intera mezz’ora prima che potessi farlo, e quando le dissi di scoprire gli occhi, mi chiese: “Come mai respiro così facilmente?” “Il palming le è stato d’aiuto”, risposi.

La sua vista migliorò a 10/15 con ciascun occhio, e lei osservò che il dolore al petto e alla schiena erano svaniti. Le diedi qualche indicazione riguardo alla dieta, le dissi di bere molta acqua, e le chiesi di venire in clinica tre giorni alla settimana. Nel seguente giorno di apertura della clinica, con mia delusione, non la vidi. Pensai che non le importava di prendersi cura dei suoi occhi, anche se era temporaneamente guarita. Dubitai altresì della sua buona volontà di

abbandonare i cibi e le bevande che le avevo detto di non prendere, tra cui la carne e le paste. L'avevo consigliata di non bere tè forte e altre bevande più forti del tè. Comunque dei nuovi pazienti arrivavano in continuazione, e così la povera donna con l'asma uscì completamente dalla mia mente.

Due mesi più tardi piombò nella clinica come un ciclone. La maggior parte di questa povera gente non si preoccupa di aspettare il proprio turno, e perciò devo perdonarli quando violano le regole. La donna pensò che non era necessario aspettare che finissi col paziente che stavo curando.

Non appena mi vide gridò tutta eccitata: "Per favore signora, non ti ho dimenticata, e non ho dimenticato nemmeno me stessa!" Mi sentivo così bene dopo che mi avevi guarito, che non feci altro che fare palming e ancora palming ogni giorno per ore, e cominciai a respirare molto molto meglio. La mia salute migliorò e così uscii e trovai subito un lavoro. Durante il giorno la mia padrona mi permetteva di riposare gli occhi, e mangiavo molto poco. E di certo non fu uno scherzo, signora, perché mi piace tanto mangiare bene e molto; ma mi ricordai di quello che mi disse e così mi comportai bene. Devo aver fatto morire l'asma di fame."

"Sono molto felice di sentire tutto ciò, dissi, ora lascia che veda quello che il palming ha fatto per i tuoi occhi."

In due mesi la sua vista era migliorata a 10/10. Lei aveva ottenuto questo risultato, non io. Quando mi congratulai con lei, rispose: "Dio ti benedica, non sai come sono felice. Sto lavorando e mantengo me stessa ora per la prima volta dopo quattro anni. Ma quello che mi sorprende di più è che con tutta l'acqua che ho bevuto non sono ancora affogata!"