

William Horatio Bates
ed altri autori

Better eyesight

RIVISTA MENSILE DEDICATA ALLA PREVENZIONE
E ALLA CURA DELLA VISTA IMPERFETTA SENZA OCCHIALI

VOLUME XIV

Raccolta degli articoli pubblicati dal luglio 1929 al giugno 1930

TESTO AMERICANO A FRONTE

Titolo originale della rivista:

BETTER EYESIGHT

A monthly magazine devoted to the prevention
and cure of imperfect sight without glasses

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY

18 East 48th Street – New York

Premessa e traduzione italiana a cura di Laura Giannattasio

Copyright © 2006 Laura Giannattasio - Roma

a Nicolò e a Mauro

PREMESSA

Col presente lavoro viene proposto a un pubblico di lingua italiana l'ultimo dei quattordici volumi che compongono l'intera raccolta delle riviste mensili "Better eyesight".

La rivista, dedicata alla diffusione e all'approfondimento del sistema di riabilitazione visiva noto come "metodo Bates", venne pubblicata a cura dalla Central Fixation Publishing Company di New York, casa editrice fondata in prima persona dall'ideatore e divulgatore di tale metodo, il dottor William Horatio Bates, medico oculista.

La collezione completa delle riviste comprende i centotrentadue numeri editi dal luglio del 1919 al giugno del 1930, mese in cui la pubblicazione venne interrotta per l'intenzione, dichiarata dello stesso fondatore, di dedicarsi alla compilazione di un solo testo divulgativo, completo e sistematico, che illustrasse l'applicazione pratica del suo trattamento diretto alla cura della vista imperfetta e di varie patologie dell'occhio. Nell'anno successivo, la sopravvenuta morte del dott. Bates impedirà il concretizzarsi di detto progetto.

Le singole riviste sono strutturate secondo un modulo pressoché uniforme. Esse presentano, infatti, un breve paragrafo - pubblicato sulla seconda pagina di copertina - che descrive, in stile sintetico ed immediato, le principali tecniche applicative del metodo; un articolo scientifico a firma dello stesso dott. Bates; un articolo dedicato alla casistica clinica, scritto dalla sua assistente Emily Lierman, divenuta in seguito sua moglie; infine testimonianze dirette, raccolte di volta in volta da pazienti beneficiati dal trattamento, da medici sostenitori di questo approccio,

oppure da persone coinvolte a vario titolo nell'applicazione e nella divulgazione del metodo Bates.

Questa traduzione presenta il XIV e ultimo volume delle riviste per la prima volta integralmente in italiano, con l'obiettivo di favorire la comprensione, esatta ed agevole quanto più possibile, degli argomenti trattati. Come ogni lavoro di questo tipo, esso è vincolato da due elementi imprescindibili: la fedeltà al pensiero espresso dall'autore nel proprio stile linguistico e l'accessibilità ad esso da parte di lettori di diverso idioma. L'equilibrio tra le due differenti esigenze non sempre si raggiunge con facilità. Nel caso specifico, il rispetto dello stile asciutto e pragmatico e del vocabolario essenziale, proprio del linguaggio americano, avrebbe penalizzato il periodare articolato e l'avversione per le reiterazioni che caratterizzano invece la prosa italiana. In considerazione del carattere scientifico dell'opera e allo scopo di favorire la conoscenza e l'applicazione corretta di una terapia medica poco o per nulla praticata, si è preferito, perciò, in linea di massima, scavalcare il costrutto anglosassone e adottare scelte linguistiche più familiari e gradevoli al lettore italiano.

Nell'identica prospettiva, accanto alle misure originarie delle distanze di lettura espresse in piedi e pollici, si sono aggiunti i valori ad esse corrispondenti nel nostro sistema metrico decimale, riportati in corsivo e tra parentesi nel corpo della traduzione.

La conoscenza sempre più diffusa della lingua inglese ha suggerito, tuttavia, di proporre, a fronte della traduzione italiana, anche il testo originale, permettendo di risalire con immediatezza alla fonte diretta degli articoli e facilitandone il raffronto con la versione proposta. Inoltre, in omaggio all'impostazione estetica di queste pubblicazioni e per riassaporare lo stile editoriale dell'epoca, ad ognuna delle riviste tradotte è stata anteposta la riproduzione della rispettiva copertina, realizzando la veste tipografica storica con la maggiore accuratezza consentita dai comuni programmi di scrittura.

L'appendice, infine, riproponendo l'intero lavoro in stampa minuta - la "fine print" di scuola batesiana - permette, a chiunque lo ritenga opportuno, di passare alla pratica diretta del metodo contestualmente alla lettura, cimentandosi in una fra le principali tecniche in cui esso si articola.

L'intera realizzazione, destinata alla pubblicazione nel web e alla libera fruizione a scopi individuali, è priva di intenti commerciali, ma partecipa della passione conoscitiva e divulgativa che anima le pagine originarie. Porre in essere un nuovo vettore del pensiero del dott. Bates ha rappresentato un vero onore, e altrettanto lo saranno, sia l'interesse eventualmente suscitato in chi, attraverso questo scritto, accederà ad esso per la prima volta, sia l'impulso ad un ulteriore approfondimento in chi ne è invece già edotto. In questo spirito, sarà molto gradita ogni osservazione tesa a suggerire miglioramenti di qualsiasi genere.

Infine, un sentito ringraziamento a quanti in diverse, ma ugualmente preziose maniere, hanno incoraggiato e favorito questo progetto.

Enjoy yourselves and your sights!

La traduttrice italiana

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

July, 1929

No. 1

Mental Pictures

Throw Away Your Glasses

By W. H. Bates, M.D.

The Use of the Sun Glass

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

MENTAL PICTURE

With imperfect sight, a mental picture of one known letter of the Snellen test card is seldom or never remembered, imagined, or seen perfectly when regarded with the eyes open. By closing the eyes, the same mental picture may be imagined more perfectly. By alternately imagining the known letter as well as possible with the eyes open and the remembering it better with the eyes closed, the imagination improves the vision and unknown letters are seen with the eyes open.

The improvement of the vision is due to a lessening of the organic changes in the eye. When the imperfect sight is caused by opacities of the cornea, a mental picture imagined clearly lessens or cures the disease of the cornea. A large number of cases of cataract in which the lens is more or less opaque have been benefited or cured by the imagination of mental pictures. Nearly all organic changes in the eyeball which lower the vision have been improved to some extent in a few minutes; by devoting a sufficient amount of time, all organic changes in the eyeball, no matter what the cause may be, are benefited or cured by a perfect imagination of a letter, a tree, a flower, or anything which is remembered perfectly.

I do not know of any method of obtaining relaxation or perfect sight which is as efficient and certain as the imagination of mental pictures. It should be emphasized that a good or perfect imagination of mental pictures has in all cases brought about a measure of improvement which is convincing that the imagination is capable of relieving

IMMAGINI MENTALI

Nei momenti in cui si ha vista imperfetta, l'immagine mentale di una lettera conosciuta della tabella di Snellen, guardata ad occhi aperti, raramente, o addirittura mai, è ricordata, immaginata o vista perfettamente. Chiudendo gli occhi, la stessa figura mentale può essere immaginata in modo da avvicinarsi maggiormente alla perfezione. Immaginando, meglio che sia possibile, la lettera conosciuta ad occhi aperti e poi ricordandola, ancora meglio, ad occhi chiusi, l'immaginazione migliorerà la vista e, con gli occhi aperti, sarà possibile vedere anche le lettere sconosciute.

Il miglioramento della visione è dovuto alla riduzione dei mutamenti organici dell'occhio. Quando la vista è imperfetta a causa dell'opacità della cornea, un'immagine mentale, visualizzata chiaramente, attenua o guarisce l'anomalia della cornea stessa. Una gran quantità di casi di cataratta, nei quali i cristallini sono più o meno opacizzati, sono stati alleviati o guariti per mezzo delle immagini mentali. Quasi tutti i mutamenti organici del bulbo oculare che indeboliscono la vista hanno avuto, in pochi minuti, un certo miglioramento; tutte le deformazioni dell'occhio, indipendentemente dalla rispettiva causa, grazie all'immaginazione perfetta di una lettera, un albero, un fiore o di qualsiasi cosa venisse ricordata perfettamente, sono migliorate o guarite, quando si è dedicato ad esse un tempo sufficiente.

Non conosco un metodo per conseguire il rilassamento o la vista perfetta che sia così efficace e garantito quanto la visualizzazione di immagini mentali. Dovrebbe evidenziarsi che un'immaginazione, buona o perfetta, di figure mentali ha determinato, nella totalità dei casi, un miglioramento di entità tale da persuadere che

organic changes in the eye more quickly, more thoroughly, more permanently, than any other method.

THROW AWAY YOUR GLASSES

BY W.H. BATES, M.D.

(Editor's Note: The following is a reprint from an article which appeared in Hearst's International, September 1923, which is being republished in Better Eyesight at the suggestion of some of our readers.)

More than thirty years ago, not knowing any better and being guided by the practice of other eye doctors, I recommended patients with imperfect sight to throw away their eyes and see with their glasses. Since that time I have made some valuable discoveries which have enabled me to cure people without glasses. The slogan now is: "Throw away your glasses and see with your eyes."

We are rapidly becoming a four-eyed nation. The enthusiasm of the eye doctors is putting glasses on many people who do not need them. Just as soon as we go to the doctor and complain about our eyes or some nervous trouble with our minds and our heads, the stomach or something else, the doctor prescribes glasses. Fifty years ago the number of persons wearing glasses was very much less than it is now. Human nature is such that when one person gets glasses we believe everybody else should do as we do and wear glasses. When prominent people set the fashion the rank and file feel that they must do the same. It is a matter of record in this country with a population of one hundred and ten million or more, that all persons over forty years of age, according to the old theories, should

l'immaginazione è in grado di sanare i mutamenti organici dell'occhio più rapidamente, più precisamente e più stabilmente di qualsiasi altro metodo.

BUTTATE GLI OCCHIALI

DEL DOTT. W.H. BATES

(Nota dell'Editore: Quella che segue è la ristampa di un articolo apparso sul numero di settembre 1923 di Hearst's International, che viene ripubblicato su Better Eyesight dietro suggerimento di alcuni dei nostri lettori).

Più di trent'anni fa, non conoscendo di meglio e lasciandomi indirizzare dalla pratica degli altri oculisti, consigliavo ai pazienti dalla vista imperfetta di buttar via i loro occhi e di vedere con gli occhiali. Da allora, ho compiuto delle considerevoli scoperte che mi hanno consentito di curare le persone senza bisogno di occhiali. Lo slogan attualmente è diventato: "Gettate via gli occhiali e guardate con i vostri occhi".

Ci stiamo trasformando velocemente in una nazione di quattrocchi. L'entusiasmo degli oculisti si concretizza nel prescrivere occhiali a molte persone che non ne hanno bisogno. Appena ci rechiamo dal dottore lamentandoci dei nostri occhi, di qualche disturbo nervoso della nostra mente e della nostra testa, dello stomaco o di qualcos'altro, il medico prescrive gli occhiali. Cinquant'anni fa il numero delle persone che portavano gli occhiali era di gran lunga inferiore rispetto ad oggi. La natura umana è tale che, quando qualcuno ricorre agli occhiali, ci si convince che tutti debbano fare del pari ed indossarli a loro volta. Quando persone illustri lanciano una moda, la truppa sente di doversi conformare. In questo Paese, con una popolazione di circa centodieci milioni di abitanti, è un fatto documentato che, secondo le

wear glasses.

Some eye specialists have gone so far as to say that all children attending school should wear glasses either to relieve imperfect sight or to prevent their eyes from failing. This matter was considered by the Board of Education of the City of New York in 1912 and much pressure was brought bear to have it done. I was the only physician that went before the Board of Education and recommended the method of treatment which had cured and prevented imperfect sight in school children without the use of glasses.

The craze for glasses has even included nursing babies. It is all wrong, and the evidence has been accumulating through the years that imperfect sight is curable without glasses. Most of us should have an interest in the welfare of every child and get busy and investigate the facts. The medical profession has neglected its duty. They have done noble work in the study and prevention of yellow fever and other conditions, but when it comes to the eyes the doctors can only recommend glasses. My investigations have demonstrated many facts of great practical importance.

In the first place all children under twelve years of age with imperfect sight can be cured without glasses. This is a challenge. If there is one child who cannot be cured by my treatment I am wrong about the whole thing. There is no exception and when a proposition has no exception we call it a truth.

They can be cured not only by me but by their parents, by their teachers, by anybody who has normal sight, but they cannot be cured by people who have imperfect sight. The teachers in the public schools have succeeded by

vecchie teorie, tutte le persone ultraquarantenni dovrebbero ricorrere agli occhiali.

Alcuni specialisti dell'occhio si sono spinti così oltre da affermare che, per dare sollievo alla vista imperfetta o per prevenire l'indebolimento degli occhi, tutti i bambini che frequentano la scuola dovrebbero portare gli occhiali. Nel 1912, siffatta questione venne presa in considerazione dall'Assessorato alla Istruzione della città di New York e venne esercitata una grande pressione per darvi attuazione. L'unico medico a recarsi presso l'Assessorato all'Istruzione e a raccomandare il metodo di cura che aveva guarito e prevenuto la vista imperfetta negli scolari senza l'uso degli occhiali fui io.

La mania degli occhiali ha coinvolto anche i lattanti. Ciò è del tutto sbagliato e, nel corso degli anni, si sono assommate le prove che la vista imperfetta è curabile senza occhiali. La maggior parte di noi è interessata al benessere dei bambini e si affanna e indaga sui dati di fatto. La professione medica ha trascurato il suo dovere: si è compiuta un'opera insigne nello studio e nella prevenzione della febbre gialla e di altre malattie, ma, arrivati agli occhi, i dottori si limitano a consigliarci gli occhiali. Le mie ricerche in questo campo hanno dimostrato molti fatti di grande importanza pratica.

In primo luogo, tutti i ragazzi al di sotto dei dodici anni con vista imperfetta, possono essere curati senza gli occhiali. Lancio questa sfida: se c'è un solo bambino che non può essere curato con il mio trattamento, ho torto su tutto. Non ci sono deroghe e, quando un'affermazione non ha eccezioni, possiamo definirla verità.

I bambini possono essere curati non soltanto da me, ma dai genitori, dagli insegnanti, da chiunque abbia vista normale, mentre non possono essere assistiti da persone che abbiano vista imperfetta. Nelle scuole pubbliche, gli

practicing my suggestions with the children, reading the Snellen test card with each eye as well as they can every day, devoting in most cases only a few minutes daily. Those children whose sight is already normal only need to read with normal sight, one minute or less, every day to prevent eye-strain and imperfect sight.

One day I visited a classroom and I said to the teacher: "Can you pick out the children who have imperfect sight?" She selected a number of children that she thought had imperfect sight. In every case her selection was made because of the way the children used their eyes. Some of them squinted, some of them strained in other ways.

I tested the sight of these children and found it imperfect. Then I suggested to the teacher that she ask the children to use their eyes without strain, without making any efforts to see. I said, "You will find how well they can see when they use their eyes easily, without effort".

Much to her surprise they all read the card with normal vision. Some of these children were wearing glasses. When they removed their glasses at first their sight was imperfect but after resting their eyes by closing them for five minutes or longer their vision became very much improved. In one classroom the teacher found that all her children had imperfect sight; but by showing them how to rest their eyes, by avoiding the strain, and by closing them, the vision of all of them was improved and all obtained perfect sight except one. I learned that this one also obtained perfect sight a few weeks later. It is impossible to cure those children while they are wearing glasses.

In all my enthusiasm I felt that it was not proper for me to interfere with children

insegnanti vi sono riusciti mettendo in pratica, con i bambini, i miei consigli: facendo leggere loro quotidianamente, un occhio alla volta, la tabella di Snellen, fino alla riga alla quale riescono ad arrivare, dedicandovi, nella maggior parte dei casi, solo pochi minuti ogni giorno. I ragazzi, la cui vista è già normale, necessitano di leggerla giornalmente, per un minuto o anche meno, solo per prevenire tensione oculare e vista imperfetta.

Un giorno feci visita ad una classe e chiesi all'insegnante: - Può indicarmi i bambini che hanno problemi di vista? - Ella scelse un certo numero di allievi che riteneva avessero vista imperfetta. In tutti i casi la sua scelta era stata determinata dal modo in cui i bambini utilizzavano i loro occhi: alcuni li strizzavano, altri li sforzavano in modi differenti.

Misurai la vista di questi bambini e la trovai imperfetta. Poi consigliai all'insegnante di invitare gli alunni ad usare gli occhi senza tensioni, senza fare alcuno sforzo per vedere. Le dissi: "Così facendo, appena essi utilizzeranno i loro occhi semplicemente e senza sforzo, si accorgerà di quanto siano in grado di vedere bene".

Con sua grande sorpresa, tutti lessero la tabella con vista normale. Alcuni di questi bambini indossavano occhiali. Quando li tolsero, inizialmente la loro vista era difettosa, ma, dopo aver riposato gli occhi, chiudendoli per cinque minuti o più, essa migliorò notevolmente. In una classe l'insegnante rilevò che tutta la scolaresca aveva vista imperfetta, ma, mostrando loro come riposare gli occhi, chiudendoli ed evitando lo sforzo, la loro vista migliorò e tutti, con una sola eccezione, raggiunsero una vista perfetta. Appresi che, poche settimane più tardi, anche quest'unico ragazzo aveva conseguito la guarigione. E' impossibile curare questi bambini mentre utilizzano gli occhiali.

Nonostante il mio entusiasmo, non mi sembrava corretto interferire con bambini

who were under the care of a physician while wearing the glasses he prescribed. Of course I could not be blamed if the children lost their glasses and got well without them.

It should be emphasized that teachers wearing glasses have a larger percentage of pupils with imperfect sight than have the teachers whose sight is normal and who do not wear glasses. Why is this? The facts are that children, being naturally great imitators, not only consciously or unconsciously practice the strained look of the eyes of the teachers with imperfect sight, but also the strain of all the nerves of the body. For the benefit of the school children no teacher wearing glasses or who has imperfect sight should have charge of children in any public or private school.

Parents wearing glasses are under a nervous strain almost continuously. It can be demonstrated in all cases that the children's eyes tend to strain and that the sight becomes imperfect because most children, if not all, imitate consciously or unconsciously the nervous strain of their parents. The future of our country is in the hands of the children and I believe that we should all make any sacrifice which can be made for their welfare.

It was demonstrated that all persons I tested wearing glasses were curable without glasses. I have demonstrated this fact, that the eyes of all near-sighted persons become normal while looking at a distant blank wall without trying to see. The same is true in all other cases, in far-sightedness, in astigmatism, no exceptions.

It can always be demonstrated that when the normal eye with normal sight makes an effort to see at the distance the eye becomes near-sighted; again, no exceptions. When the normal eye strains to see at the near point the eye tends to

già in cura con un altro dottore e mentre indossavano gli occhiali prescritti da quest'ultimo. Naturalmente non mi si poteva biasimare se i bambini perdevano i loro occhiali e stavano bene senza.

Andrebbe sottolineato che gli insegnanti che portano gli occhiali hanno una percentuale maggiore di allievi con vista imperfetta rispetto a quella degli altri colleghi di vista buona che non indossano occhiali. Perché mai? Ciò è dovuto al fatto che i bambini, essendo istintivamente grandi imitatori, non solo riproducono, consapevolmente o meno, lo sguardo teso degli occhi degli insegnanti con vista imperfetta, ma prendono a modello anche la tensione di tutti i nervi del corpo. Nelle scuole pubbliche o private, per il bene degli stessi scolari, nessun insegnante con gli occhiali o con vista imperfetta dovrebbe aver cura dei bambini.

I genitori che indossano gli occhiali sono sottoposti quasi continuamente ad una tensione nervosa. Si può dimostrare, in qualunque caso, che gli occhi dei bambini tendono a sforzare e la loro vista diventa difettosa perché la maggior parte, se non la totalità di essi, consapevolmente o meno, imita lo sforzo nervoso dei propri genitori. Il futuro del nostro Paese è nelle mani dei bambini e credo che dovremmo fare ogni sacrificio possibile per il loro benessere.

E' stato dimostrato che tutte le persone, da me sottoposte a controllo e che portavano occhiali, erano curabili senza di essi. Ho dimostrato che gli occhi di tutte le persone miopi, quando guardano una parete vuota senza cercare di vedere, si normalizzano. La stessa cosa si verifica in tutti gli altri casi, così nell'ipermetropia come nell'astigmatismo, senza eccezioni.

Si può sempre dimostrare che, quando l'occhio sano con vista normale compie uno sforzo per vedere in lontananza, si miopizza, anche in questo caso, senza eccezione alcuna. Quando l'occhio normale compie uno sforzo per vedere al

become and does become less near-sighted and produces a measure of far-sightedness.

The strain in astigmatism can always be demonstrated. One can by will produce in the normal eye any kind of imperfect sight by the necessary strain. The normal eye is always at rest and nothing is done in order to see. If anything is done it is always wrong and always produces imperfect sight. This suggests treatment and prevention. Treatment can only succeed when perfect rest is obtained.

Every physician wearing glasses, like every child, every man, every woman, has to strain to make his eyes fit the glasses. In every case this fact can be demonstrated. Surely the leaders in this movement for the benefit of the eyes of the school children can be or ought to be the medical profession, and I feel that we are lax in our duty when we neglect to study these methods and practice these methods which cure imperfect sight without the aid of glasses.

Imperfect sight is usually contagious. Actors on the stage do not feel the need of glasses. Fancy some operatic star going through a performance wearing strong glasses. The strain would spoil the music.

Many people are afraid of the light. They protect their eyes with dark glasses when they go to the seashore, they use umbrellas, sunshades; in tropical countries special kinds of hats are popular, hats which are supposed to prevent the bad effects of the sun.

Bookkeepers and people who work by artificial light wear contrivances of all kinds to shade their eyes from the artificial light. Is sunlight injurious? It is not. Of course after remaining in a dark room and suddenly going out into the

punto prossimo, tende a diventare, e di fatto diventa, meno miope e produce una certa quantità di ipermetropia.

Anche nell'astigmatismo si può sempre dare dimostrazione dello sforzo in atto. Una persona può produrre volontariamente, nell'occhio normale, ogni tipo di vista imperfetta, compiendo lo sforzo a ciò necessario. L'occhio normale è sempre a riposo e non fa nulla per vedere. Se si fa qualcosa è sempre qualcosa di sbagliato che, invariabilmente, produce problemi di vista. Questo è ciò che indicano il trattamento e la prevenzione. Il trattamento ha buon esito solo quando si raggiunge un rilassamento perfetto.

Ogni dottore che porta gli occhiali, come ogni bambino, uomo o donna, per adattare gli occhi agli occhiali, deve compiere uno sforzo, come è dimostrabile in qualsiasi caso. Di certo questa campagna per il benessere degli occhi può, o dovrebbe essere, guidata da medici professionisti e, quando trascuriamo di studiare e praticare questi metodi che curano la vista imperfetta senza l'ausilio degli occhiali, sento che stiamo venendo meno al nostro dovere.

La vista imperfetta solitamente è contagiosa. Gli attori sul palcoscenico non sentono il bisogno degli occhiali. Provate ad immaginare dei divi dell'opera prodursi in una rappresentazione indossando degli occhiali spessi: lo sforzo rovinerebbe la musica.

Molte persone hanno paura della luce. Proteggono i loro occhi con occhiali scuri, quando vanno in spiaggia usano ombrelloni e parasoli; nei paesi tropicali sono assai diffusi cappelli speciali, che si ritiene prevengano gli effetti nocivi del sole.

Contabili e persone che lavorano con luce artificiale indossano aggeggi di tutti i tipi per schermare i loro occhi. La luce del sole è dannosa? No. Naturalmente dopo essere rimasti in una stanza buia ed essere passati improvvisamente alla luce

bright sunlight one feels the change, and if one is at all nervous the effect of the light on the eyes is magnified-exaggerated. Some people believe it injures the eyes to read in the bright sunlight with the sun shining on the page. They complain that the light dazzles their eyes.

I know a farmer who for fifteen years had never been able to do a stroke of work out in the sun. He complained that the light blinded him and so he remained in a dark room most of the time and was not as happy as he might have been. He had a large family and in their sympathy they believed as he did and all the time cautioned him to protect his eyes. If someone opened the door suddenly and let in the daylight there was a great rush to close the door and protect the gentleman from the light.

He came to me with his eyes well wrapped up and protected from any light striking his eyes. I darkened the room and had him look down, and when he looked far down I lifted the upper lid and focused a strong light on the white part of his eye - first the artificial light and then the strong light of the sun.

The effect was miraculous. He smiled and walked around the room, looked out the window, put on his hat and walked down the street and came back feeling first rate. Ever afterwards he enjoyed the light instead of suffering from it. All he needed was a little encouragement. Focusing the strong light in his eyes with the aid of the burning glass and doing it right caused him no pain or discomfort whatever.

I know a white man who lives in Borneo, an island in the tropics. This man goes around without a hat. He told me that the natives did not wear hats and had no discomfort from the sun and what was

intensa del sole, si percepisce il cambiamento e, se il soggetto è in tensione assoluta, l'effetto della luce sugli occhi viene potenziato in modo esagerato. Alcune persone ritengono che leggere in piena luce naturale, con il sole che batte sulle pagine, danneggi gli occhi. Essi lamentano di essere abbagliati dalla luce.

Conosco un contadino che, per quindici anni, non era stato capace di dare nemmeno una bracciata in piena luce naturale. Si lamentava che la luce lo accecasse e così, per la maggior parte del tempo, restava in una stanza buia e non era felice quanto avrebbe potuto. Aveva una famiglia numerosa e, nella loro comprensione, anch'essi erano convinti di ciò che egli faceva e lo ammonivano di proteggersi gli occhi. Se qualcuno apriva la porta all'improvviso e lasciava entrare la luce esterna, ci si precipitava a richiuderla per riparare quell'uomo dal chiarore.

Costui venne da me con gli occhi ben coperti e protetti da qualsiasi luce potesse colpirli. Oscurai la stanza e lo feci guardare verso il basso. Quando ebbe rivolto gli occhi il più possibile in quella direzione, sollevai la palpebra superiore e focalizzai una luce forte sul bianco del suo occhio, prima una luce artificiale e poi la luce potente del sole.

L'effetto fu miracoloso. L'uomo sorrise e girò per la stanza, guardò fuori dalla finestra, si mise il capello, camminò per strada e ritornò sentendosi un campione. In seguito gioì sempre della luce, invece di soffrirne. Tutto ciò di cui aveva bisogno era un piccolo incoraggiamento. Focalizzando la luce forte sui suoi occhi, con l'aiuto della lente solare, e facendolo appropriatamente, non gli si provocò dolore né disagio alcuno.

Conosco un uomo di razza bianca che vive nel Borneo, un'isola tropicale. Quest'uomo va in giro senza copricapo ed ebbe modo di dirmi che gli indigeni non indossano cappelli, né risentono del

good enough for the natives was good enough for him, and it certainly worked. He has lived there forty years or more and the sun does not do him any harm. Did he ever suffer sunstroke? No. Did anybody else ever suffer sunstroke in Borneo? There is no record. Out in the Canadian northwest in the summer time the sun is very strong and the crops mature in a few months. They raise fine wheat there. Do you hear of anybody being sunstruck working in the wheat fields?

In New York City the papers publish records of sunstroke from time to time during the hot weather. I have been called to attend such cases. Quite a number of people living in tenement houses have been ill during the very hot weather and I am quite sure that many years ago I believed that I was treating cases of sunstroke. It is very queer but many of these cases never saw the sun and most of them had a breath that we in the days of prohibition might envy.

I do not believe any baseball player or any tennis player in spite of his strenuous exercise on bright sunshiny days has ever suffered from any bad effect of the sun. Most tennis players do not even wear a cap to protect their eyes from the sun and you have to have good eyesight to play a good game of tennis. The light of the sun often shines directly into their eyes when they serve the ball and the experts are able to drive the ball quite accurately in spite of the sun.

Many years ago I listened to the older and the wiser men who treat the eye and they complained that something ought to be done to prevent children playing out in the sun without any hats on. We are

sole e ciò che va bene per la gente del posto, senza dubbi, va bene e funziona anche per lui. Egli ha vissuto in quei luoghi quaranta anni e più e il sole non gli provoca alcun danno. Ha mai avuto un colpo di sole? No. Qualcun altro è mai stato colpito da insolazione nel Borneo? Non ci sono testimonianze a riguardo. Nel Canada nord occidentale, d'estate, il sole è molto forte e le messi maturano in pochi mesi. Si coltiva un grano eccellente da quelle parti. Si è mai saputo di qualcuno colpito da insolazione mentre lavorava nei campi di grano?

Nella città di New York, durante la stagione calda, i giornali di tanto in tanto danno notizia di episodi di insolazione. Sono stato chiamato a portare la mia assistenza a tali casi. Nelle stagioni più torride, un buon numero di persone, che abitavano in appartamento, si erano sentite male e sono assolutamente sicuro di aver creduto, molti anni fa, di stare curando malori dovuti a colpi di sole. E' davvero strano, ma molti di quei pazienti non avevano mai visto il sole e la maggior parte di loro aveva un alito che sarebbe stato molto invidiato all'epoca del proibizionismo.

Non credo che nessun giocatore di baseball o di tennis, nonostante il faticoso allenamento nel pieno splendore della luce del sole, abbia mai sofferto di conseguenze dannose per l'esposizione solare. La maggior parte dei giocatori di tennis non indossa un copricapo per proteggersi gli occhi dal sole e occorre avere una vista valida per disputare una buona partita in questo sport. Quando essi battono il servizio, la luce del sole spesso brilla direttamente nei loro occhi e, nonostante ciò, i più abili sono capaci di indirizzare la pallina con molta precisione.

Molti anni fa, prestai ascolto ai più vecchi e saggi fra gli uomini che si occupavano degli occhi ed essi lamentavano che si dovesse fare qualcosa per evitare che i bambini giocassero all'aperto, in pieno

more liberal now and treat tuberculosis in children by exposing not only the head and eyes but their whole bodies naked to the sun and I understand it is a very successful treatment. Miners who seldom see the sun always have disease of their eyes. All people who wear dark glasses and avoid the bright sunlight always have trouble with their eyes.

I had a patient once who spent two years in a hospital here in New York many years ago, occupied a dark room and had her eyes bandaged with a black cloth so that not a ray of light could possibly enter her eyes, and at the end of her treatment left the hospital worse than she was before. I cured her by having her practice looking at the sun. At first when she did it she was temporarily blinded. She said that she had no perception of light whatever, but in a few hours she recovered and her eyes felt better.

I undertook to caution her by suggesting that she do it gradually not to get too much of the sun at once, to wait until she became more accustomed to it; but she paid no attention to what I said and went ahead and blinded her eyes again and kept it up every day, with very rapid improvement in her sight, until it was not more than a week or so before she could look straight at the sun without suffering any inconvenience whatsoever. Her vision which had been one-tenth of the normal with glasses became normal without glasses after the sun treatment.

Some scientists in Boston experimented on the eyes of rabbits. They focused the strong light of the sun directly into the eyes and then examined the retina with a microscope and much to their surprise found nothing wrong. They tried strong electric arc lights and found that the

sole, senza alcuna protezione sul capo. Adesso abbiamo meno pregiudizi e curiamo la tubercolosi nei bambini esponendone al sole non solo il capo e gli occhi, ma l'intero corpo scoperto e ho compreso che è un trattamento molto giovevole. I minatori che vedono il sole di rado, soffrono perennemente di malattie oculari. Tutte le persone che indossano occhiali scuri ed evitano la luminosità della luce del sole hanno sempre problemi agli occhi.

Una volta, molti anni fa, ebbi una paziente che era stata ricoverata presso un ospedale di New York per due anni, in una stanza oscurata e con gli occhi bendati con una fascia nera, in maniera tale che nessun raggio di sole potesse assolutamente raggiungere i suoi occhi. Al termine della terapia, fu dimessa dall'ospedale in condizioni peggiori rispetto a quando vi era entrata. La curai facendola abituare a guardare il sole: sulle prime fu temporaneamente accecata, disse che non aveva più percezione di alcuna luce, ma, in poche ore, si riprese e avvertì che i suoi occhi stavano meglio.

La misi in guardia, consigliandole di procedere gradatamente, di non prendere troppo sole tutto in una volta e di aspettare il momento in cui si fosse maggiormente abituata. Lei non prestò attenzione alle mie parole e proseguì accecando nuovamente i suoi occhi tutti i giorni, con un miglioramento rapidissimo della sua vista, fino a quando, in non più di una settimana, fu in grado di guardare direttamente il sole, senza avvertire alcun disturbo. La sua vista che, con gli occhiali, era pari a un decimo della media, dopo il trattamento con il sole divenne normale, senza occhiali.

Alcuni scienziati di Boston hanno condotto esperimenti sugli occhi dei conigli. Facendo convergere la luce potente del sole direttamente nei loro occhi e esaminandone la retina al microscopio, con loro grande sorpresa, non hanno riscontrato alcun problema.

retina was not injured. They used every known light on the eyes of these animals and in no case was the light ever an injury.

About ten years ago the Scientific American published a series of articles on the effect of light on the eyes and published that some of the rays were injurious. I tested the facts and found that the man who had written the article had neglected to report the exceptions.

Recently an acquaintance of mine told me that he had seen in the last three months seventy-four cases of disease of the eyes from exposure to strong light from the electric arc. I told the gentleman that he had had an unusual experience, but in my heart I knew he was not telling the truth.

CONCENTRATION

For many years it had been drummed into my mind by my teachers when I first went to school and later by my professors in college, that in order to accomplish things and to make a success of life, one should practice concentration. Recently in New York I received an advertisement from a man who delivers popular lectures, an invitation to attend the lecture with the title "Concentration the Key-note to Success." About the same time one of my patients suffered very much from imperfect sight. The patient bought a book of 500 pages on concentration. He bought the book to improve his memory and sight.

For many years from time to time patients from the faculties of Columbia, Yale, Harvard, Princeton, Cornell and other colleges come to me for treatment of their eyes. They all say that not only are they unable to use their eyes for any length of time but that they are also ill in

Hanno provato con forti lampade a scarica ad alta densità, constatando che la retina era rimasta intatta. Hanno diretto tutte le luci conosciute sugli occhi di questi animali e, in nessun caso, esse hanno provocato lesioni.

Circa dieci anni fa, la rivista "Scientific American" pubblicò una serie di articoli riguardanti gli effetti della luce sugli occhi, riportando che alcuni raggi erano nocivi. Verificai i fatti e scoprii che l'autore dell'articolo aveva tralasciato di menzionare le eccezioni.

Di recente un mio conoscente mi ha detto di aver visto, negli scorsi tre mesi, settantaquattro casi di patologie oculari dovute ad esposizione alla luce potente dell'arco elettrico. Ho detto a quell'uomo che aveva avuto un'esperienza inconsueta, ma, in cuor mio, sapevo che non era sincero.

CONCENTRAZIONE

Per molti anni, per primi i miei insegnanti quando frequentavo la scuola e quindi i miei professori all'università, hanno fatto riecheggiare nella mia testa il concetto che, per ottenere le cose e realizzare una vita di successo, occorresse mettere in pratica la concentrazione. Di recente, a New York, ho ricevuto un volantino da parte di un uomo che teneva conferenze molto seguite, si trattava dell'invito a partecipare ad un convegno dal titolo "Concentrazione: la chiave di volta per il successo". All'incirca nello stesso periodo, uno dei miei pazienti soffriva moltissimo a causa dei problemi di vista, egli aveva comprato un libro di 500 pagine sulla concentrazione, per migliorare vista e memoria.

Per molti anni, di quando in quando, pazienti dalle facoltà della Columbia, di Yale, Harvard, Princeton, Cornell e di altre università sono venuti da me per farsi curare gli occhi. Tutti costoro affermano non solo di essere incapaci di utilizzare gli occhi per qualsiasi periodo di

a great many other ways, physically, mentally, with their nerves all shot to pieces. They complain that they have lost the power to concentrate.

By investigating the facts I find that invariably they have been teaching concentration. It does me a great deal of good personally to get square with them because these are the people who cause so much imperfect sight. It can be shown that all persons with imperfect sight are trying to concentrate. I have repeatedly published and described the evidence which proves conclusively that concentration of the eyes is impossible.

Trying to do the impossible is a strain, an awful strain and the worst strain that the eyes can experience. So many people have a theory that concentration is a help and if we could all concentrate we would all be much better off. The trouble is that concentration is a theory and not fact. If you try to concentrate your mind on a part of a large letter of the Snellen test card at ten feet or twenty feet it can be demonstrated that the effort fails and the vision becomes imperfect.

The same is true of the memory and of the imagination. The dictionary says concentration is an effort to keep your mind fixed on a point. I have tested a great many people and not one of them was ever able to accomplish it for any length of time, and the result is always bad with the eyes, with the memory, with the imagination, with the nerves of the body generally. If the professors of concentration were wise they would avoid trying to practice it. It is only in that way that they can avoid trouble.

TREATMENT

If you have imperfect sight and desire to

tempo, ma anche di stare male in tantissimi altri modi, fisicamente e mentalmente, con i tutti i nervi a pezzi. Si lamentano di aver perduto il potere di concentrarsi.

Approfondendo, ho scoperto che, invariabilmente, essi hanno insegnato la concentrazione. Mi fa un immenso piacere pareggiare i conti con costoro, poiché queste sono le persone che provocano così tanti problemi visivi. Si può dimostrare che tutte le persone con vista imperfetta stanno tentando di concentrarsi. Ho più volte pubblicato e descritto i dati che dimostrano, in modo decisivo, che la concentrazione degli occhi è impossibile.

Cercare di compiere l'impossibile è uno sforzo, uno sforzo spaventoso, il peggiore che l'occhio possa sperimentare. Moltissime persone teorizzano che la concentrazione è un ausilio e che, se fossimo tutti in grado di concentrarci, staremmo tutti quanti meglio. Il problema è che la concentrazione è una teoria e non un fatto. Se cercate di concentrare la vostra mente su una parte di una delle lettere più grandi della tabella di Snellen, posta a dieci o venti piedi (*mt 3-6*) di distanza, si può dimostrare che lo sforzo fallisce e la vista diventa imperfetta.

La stessa cosa vale per la memoria e per l'immaginazione. Il dizionario dice che la concentrazione è lo sforzo di fissare la mente su di un punto. Ho verificato su moltissime persone: nessuna di loro è stata mai in grado di riuscirvi per un certo periodo di tempo e il risultato è sempre nocivo per gli occhi, per la memoria, per l'immaginazione e, più in generale, per i nervi del corpo. Se i professori della concentrazione fossero saggi, eviterebbero di cercare di metterla in pratica: questo è il solo modo di impedire inconvenienti.

TRATTAMENTO

Se avete una vista imperfetta e desiderate

obtain normal vision without glasses, I suggest that you keep in mind a few facts. In the first place the normal eye does not have normal sight all the time, so if you have relapses in the beginning do not be discouraged. First test your sight with a Snellen test card with each eye at twenty feet, then close your eyes and rest them. Cover them with one or both hands in such a way as to shut out all the light and do this for at least an hour, then open your eyes for a moment and again test your sight with both eyes at the same time.

Your vision should be temporarily improved if you have rested your eyes. If your vision is not improved it means that you have been remembering or imagining things imperfectly and under a strain. With the eyes closed and covered at rest, with your mind at rest, you should not see anything at all - all should be black. If you see colors - red, green, blue, or flashes of light - you are not resting your eyes but you are straining them.

Some people when they close their eyes let their minds drift and think of things which are pleasant to remember, things which come into their minds without their volition and which are remembered quickly, easily and perfectly. Some patients have great difficulty in improving their sight by closing their eyes and trying to rest them. If you fail, get someone with perfect sight to demonstrate that resting the eyes is a help and who can show you how to do it.

When persons with normal eyes have normal sight suffer no pain, discomfort, headaches or fatigue. When a person with imperfect sight closes the eyes and rests them successfully the eye becomes normal for the time being. When such a person looks at the distance and remembers some letter, some color or

raggiungere una vista normale senza occhiali, vi consiglio di tenere a mente pochi dati di fatto. In primo luogo, l'occhio sano non gode di vista normale costantemente, pertanto se, nei primi tempi, notate delle ricadute, non vi scoraggiate. Innanzitutto misurate la vista di ciascun occhio con una tabella di Snellen posta a venti piedi (*mt 6*), poi chiudete gli occhi e riposateli. Copriteli, almeno per un'ora, con una o con entrambe le mani, in modo tale da escludere tutta la luce, quindi aprite gli occhi per un attimo e controllate di nuovo la vista con tutti e due gli occhi aperti.

Se avete riposato gli occhi, la visione dovrebbe risultare temporaneamente migliorata, se non lo è, significa che avete ricordato o immaginato le cose imperfettamente e sotto tensione. Con gli occhi a riposo, chiusi e coperti, con la mente stessa a riposo, non dovrete vedere assolutamente nulla, tutto dovrebbe essere nero. Se vedete colori - rosso, verde, blu o sprazzi di luce - state sforzando gli occhi, invece di riposarli.

Alcune persone, quando chiudono gli occhi, lasciano andare la mente e pensano a cose gradevoli da ricordare, a cose che riaffiorano alla mente senza volontà e che vengono ricordate rapidamente, facilmente e perfettamente. Alcuni pazienti hanno grande difficoltà a migliorare la propria vista chiudendo gli occhi e cercando di riposarli. Se non ci riuscite, chiedete a qualcuno con vista perfetta di spiegarvi che il riposo degli occhi è un aiuto e di mostrarvi anche come fare.

Quando le persone con occhi sani hanno vista normale, non avvertono dolore, disagio, emicrania o stanchezza. Quando una persona con vista imperfetta chiude gli occhi e li riposa efficacemente, il suo occhio, proprio in quel momento, diventa normale. Quando questa persona guarda in lontananza e ricorda una lettera, un

some object perfectly the eyes are normal and the vision is perfect. This is a very remarkable fact; it has been tested in thousands of cases and one can always demonstrate that it is true.

One of the quickest and most satisfactory ways of improving the sight is a perfect imagination. The normal eye at twenty feet imagines it sees a small letter of the same size as it does at one foot. The eye with imperfect sight on the contrary usually sees a letter at twenty feet larger than it really is.

The normal eye imagines the white of a Snellen test card at twenty feet, ten feet, as white as it is at one foot. The eye with imperfect sight sees the whiteness of the card less white or a shade of gray.

The white centers of the letters are imagined by the normal eye to be whiter than other parts of the card, while the eye with imperfect sight imagines the white centers of the letters to be less white than the margin of the card. Persons with imperfect sight have been cured very quickly by demonstrating these facts to them and encouraging them to imagine the letters in the same way as the normal eye imagines them.

When reading small print in a newspaper or in a book the normal eye is able to imagine the white spaces between the lines whiter than they really are. The whiter the spaces are imagined the blacker the letters appear and the more distinct do they become.

Persons with imperfect sight do not imagine the white spaces between the lines of fine print that they are endeavoring to read, to be as white as the margin of the page. Persons with imperfect sight do not become able to read fine print until they become able to imagine the white spaces between the

colore o un oggetto perfettamente, gli occhi sono normali e la vista è perfetta. Questo è un fatto degno di nota, verificato in migliaia di casi e sempre dimostrabile.

Uno dei modi più rapidi e soddisfacenti di migliorare la vista è l'immaginazione perfetta. L'occhio normale, alla distanza di venti piedi (*mt 6*), immagina e vede una piccola lettera delle identiche dimensioni alle quali è vista alla distanza di un piede (*cm 30*). Al contrario, l'occhio con vista imperfetta di solito vede una lettera distante venti piedi (*mt 6*) più grande di quanto essa sia in realtà.

L'occhio normale immagina il bianco di una tabella di Snellen, posta a venti o dieci piedi (*mt 6-3*) di distanza, altrettanto bianco di quanto esso appare alla distanza di un piede (*cm 30*). L'occhio con vista imperfetta vede il bianco della tabella meno bianco oppure sfumato nel grigio.

Le parti centrali delle lettere sono immaginate dall'occhio normale più bianche delle altre parti della tabella, mentre l'occhio con vista imperfetta le immagina meno bianche rispetto ai margini della tabella. Persone con vista imperfetta sono state guarite molto rapidamente dimostrando loro tali fatti e incoraggiandole ad immaginare le lettere allo stesso modo in cui le immagina l'occhio normale.

Quando si legge una stampa di piccole dimensioni su un giornale o su un libro, l'occhio normale è in grado di immaginare gli spazi bianchi tra le righe, più bianchi di quanto essi siano in realtà. Quanto più bianchi saranno immaginati gli spazi, tanto più nere e distinte diverranno le lettere.

Le persone con vista difettosa non immaginano gli spazi bianchi tra le righe della stampa minuta che stanno cercando di leggere, più bianchi rispetto ai margini della pagina. Fin quando non saranno in grado di immaginare gli spazi bianchi tra le righe più bianchi di quanto essi siano in realtà, costoro non riusciranno a leggere

lines of letters to be whiter than they really are.

When people with normal vision have normal sight they are always able to see one letter best or one part of a letter better than all the rest. It is impossible to see a whole letter at one time perfectly. One has to imagine different parts best. Persons with imperfect sight, when they regard a line of letters that they do not read, discover that they do not see best one part of the line of letters, but rather do they see most of the line a pale gray with no separation between the letters.

By Central Fixation is meant the ability to see best where you are looking. When one sees a small letter clearly or perfectly it can be demonstrated that while the whole letter is seen at one time, one sees or imagines one part best at a time. The normal eye when it has normal vision is seeing an illusion and sees one letter best of a line or one part of one letter best at a time.

We do not see illusions, they are imagined. Central fixation is a truth to which there are no exceptions and yet it is all imagination. The more perfect the imagination, the more perfect the sight, the more perfect is central fixation.

It is interesting to realize that the truth about vision in all its manifestations, does not obey the laws of physiology, the laws of optics, the laws of mathematics, and to try to explain in some plausible way, why or how all these things are so, is a waste of time, because I do not believe anybody can explain the various manifestations of the imagination.

Most people have an imagination that is good enough to cure them if they would only use it. What we see is only what we think we see or what we imagine we see.

la stampa minuta.

Quando le persone con visione normale si trovano in momenti di vista buona, sono sempre in grado di vedere una lettera, o parte di essa, meglio di tutto il resto. E' impossibile vedere allo stesso tempo un'intera lettera perfettamente: occorre immaginarne al meglio le diverse parti. Persone con vista imperfetta, quando guardano una riga che non riescono a leggere, scoprono di non vedere meglio una parte della riga di lettere, ma di vedere piuttosto la maggior parte della riga di un grigio pallido, senza separazione tra le lettere.

Per fissazione centrale si intende la capacità di vedere meglio dove si sta guardando. Quando qualcuno vede una lettera piccola distintamente o perfettamente, si può dimostrare che, mentre la lettera appare vista tutta simultaneamente, si sta vedendo, o immaginando al meglio, una sola parte per volta. Quando l'occhio normale vede bene, in realtà ciò che vede è un'illusione, per cui su un'intera riga vedrà meglio una lettera o una parte di lettera per volta.

Noi non vediamo le illusioni, le immaginiamo. La fissazione centrale è una verità senza eccezioni e tuttavia è tutta immaginazione. Più vicina alla perfezione è l'immaginazione, più vicine alla perfezione saranno la vista e la fissazione centrale.

E' interessante rendersi conto che la verità sulla visione, in tutte le sue manifestazioni, non obbedisce alle leggi della fisiologia, dell'ottica o della matematica e cercare di spiegare, in maniera plausibile, perché o come si verificano queste cose è una perdita di tempo, in quanto non credo che qualcuno possa riuscire a spiegare le varie manifestazioni dell'immaginazione.

La maggior parte delle persone ha un'immaginazione sufficientemente buona ad assicurarsi la guarigione, se solo l'adoferasse. Ciò che vediamo è solo ciò

When we imagine correctly we see correctly, when we imagine imperfectly we see imperfect. People with imperfect sight have difficulty in imagining that they see perfectly at twenty feet the same letter that they do at one foot or less.

It can be demonstrated that when one remembers a letter perfectly one cannot at the same time remember some other letter imperfectly. The same is true of the imagination and of the vision. This fact is of the greatest importance in the treatment of imperfect sight without glasses. If one can remember perfectly a mental picture of some letter at all times, in all places, the imagination and vision for all letters regarded are also perfect.

One can improve the memory by alternately remembering a letter with the eyes closed for part of a minute or longer and then opening the eyes and remembering the same letter for a fraction of a second. Unfortunately it is true that many people with imperfect sight are unable to remember or imagine mental pictures perfectly. The treatment of these cases is complicated.

One patient when he looked at a white pillow saw it without any difficulty. He thought he saw it all at once. When he closed his eyes he could not remember a mental picture of the pillow.

With his eyes open I called his attention to the fact that he did not see the whole pillow equally white at the same time but that his eyes shifted from one corner that he saw best to another corner or to another part of the pillow and that he successively imagined one small part of the pillow best. With his eyes open he could not see two corners of the pillow best at the same time. He had to see it by central fixation, one part best, in order to

che pensiamo o immaginiamo di vedere. Quando immaginiamo correttamente, vediamo correttamente; quando immaginiamo imperfettamente, vediamo imperfettamente. Le persone con vista imperfetta incontrano difficoltà ad immaginare di vedere perfettamente, alla distanza di venti piedi (*mt 6*), la stessa lettera che vedono bene alla distanza di un piede (*cm 30*) o anche meno.

Si può dimostrare che, quando qualcuno ricorda perfettamente una lettera, non può allo stesso tempo ricordarne un'altra imperfettamente. Lo stesso è vero per l'immaginazione e per la visione. Questo dato di fatto è di importanza massima nella cura della vista imperfetta senza occhiali. Se si può ricordare perfettamente un'immagine mentale di una lettera, in ogni momento e in qualsiasi posto, anche l'immaginazione e la vista di tutte le altre lettere guardate è perfetta.

Si può migliorare la memoria ricordando una lettera, alternativamente con gli occhi chiusi, per parte di un minuto o anche più, e poi aprendo gli occhi e ricordando la stessa lettera per una frazione di secondo. Sfortunatamente è vero che molte persone con vista imperfetta sono incapaci di ricordare o immaginare perfettamente figure mentali. Il trattamento di questi casi è complesso.

Un paziente, guardando un cuscino bianco, lo vedeva senza alcuna difficoltà. Pensava di vederlo tutto in una volta. Quando chiuse gli occhi però non riusciva a rievocarne l'immagine mentale.

Mentre aveva gli occhi aperti, richiamai la sua attenzione sul fatto che non aveva visto l'intero cuscino ugualmente bianco nello stesso tempo, ma che i suoi occhi si erano spostati da un angolo, che vedeva al meglio, ad un altro angolo, o ad un'altra parte del cuscino, e che era riuscito a immaginarne al meglio solo una piccola parte. Con gli occhi aperti non poteva vedere bene contemporaneamente due angoli del cuscino. Egli doveva

see it perfectly. I suggested that when he closed his eyes he remember the pillow in the same way, one corner at a time or one small area best at a time.

He immediately for the first time in his life obtained a mental picture of the pillow. Afterwards he became able to remember or imagine a mental picture of the pillow with his eyes closed by practicing the same methods. He became able to imagine mental pictures of one letter at a time. Always he found that he could not remember the whole letter at once. The strain was evident and made it impossible. By alternately remembering a mental picture of a letter with his eyes closed and remembering the same picture with his eyes open for a short fraction of a second he became able to remember the mental picture of a letter when looking at a blank wall where there was nothing to see, just as well as he could with his eyes closed.

It required many hours of practice before he could remember the letter perfectly when looking anywhere near the Snellen test card, because he could not remember one letter perfectly and imagine one letter on the Snellen test card imperfectly without losing the mental picture. In other words he could not imagine one thing perfectly and something else imperfectly at the same time.

After a patient has become able under favorable conditions to imagine mental pictures as well with the eyes open as with the eyes closed, his cure can be obtained in a reasonable length of time. One patient, for example, could not see the largest letter on the Snellen test card at more than three feet but by practicing the memory of the mental picture of a letter, alternately with his eyes closed and with his eyes open, he was permanently cured in a few weeks.

guardare con fissazione centrale, cioè un'unica parte al meglio, per poter vedere perfettamente. Consigliai che, chiudendo gli occhi, ricordasse in questo stesso modo il cuscino, cioè un angolo o una piccola area al meglio per volta.

Per la prima volta in vita sua, egli immediatamente ottenne un'immagine mentale del cuscino. In seguito, attenendosi allo stesso metodo, divenne capace di ricordare o immaginare una figura del cuscino con gli occhi chiusi. Divenne capace di crearsi un'immagine mentale di una lettera, riscontrando sempre di non poter ricordare l'intera lettera simultaneamente, per l'impedimento originato da uno sforzo evidente. Ricordando l'immagine mentale di una lettera, alternativamente con occhi chiusi e poi aperti per una piccola frazione di secondo, fu in grado, mentre guardava una parete vuota su cui non vi era nulla da vedere, di rievocare l'immagine delle lettera altrettanto bene di quanto vi riusciva con gli occhi chiusi.

Ebbe bisogno di molte ore di esercizio prima di poter ricordare perfettamente la lettera mentre guardava un qualunque punto in prossimità della tabella di Snellen, poiché non poteva ricordare perfettamente una lettera e immaginarne imperfettamente un'altra sulla stessa tabella, senza perdere l'immagine mentale della prima. In altre parole non si può, allo stesso tempo, immaginare qualcosa perfettamente e qualcos'altro in modo imperfetto.

Dopo che un paziente è divenuto in grado, in condizioni favorevoli, di ottenere un'immagine mentale altrettanto bene con gli occhi aperti, quanto con gli occhi chiusi, la guarigione si può raggiungere in un tempo ragionevole. Un paziente, ad esempio, non riusciva a leggere la lettera più grande della tabella di Snellen a più di tre piedi (*mt 1*), ma, allenandosi con il ricordo dell'immagine mentale di una lettera, alternativamente ad occhi chiusi ed aperti, fu guarito

In the beginning even with the strong glasses the vision that he obtained was one-tenth of the normal, but with the help of the mental pictures he became able to read without glasses at twenty feet a line marked ten on the Snellen test card. School children who have never worn glasses, under twelve years of age, can easily be cured by their teachers in two weeks or less.

It is very important that all patients who desire to be cured of imperfect sight should discard their glasses and never put them on again for any emergencies. It is not well to use opera glasses. Going without glasses has at least one benefit: it acts as an incentive to the patient to practice the right methods in order to obtain all the sight that seems possible.

PREVENTION OF MYOPIA IN SCHOOL CHILDREN

About fifteen years ago I introduced my method for the prevention of myopia in school children in a number of the schools in the City of New York. In one year I studied the records of twenty thousand children who had been tested before and after the treatment. To prove a negative proposition, to prove that something does not occur because something else is done, is a difficult or impossible proposition. When I recommended my treatment for the school children I claimed that every child who used the method properly would see better and that no matter how poor the sight might be or how long the sight had been imperfect the vision would be improved always.

I made the statement that if there were one exception my method was only a working hypothesis at best or a theory, and that I was wrong about everything I said. Since all the children who used the

definitivamente in poche settimane.

In un primo tempo, perfino con occhiali molto forti, non otteneva che una visione pari a un decimo della norma, ma, con l'aiuto delle immagini mentali, fu in grado di leggere, senza occhiali, la linea contrassegnata sulla tabella di Snellen con il numero dieci. Gli scolari al di sotto dei dodici anni, che non hanno mai portato gli occhiali, possono facilmente essere guariti dai loro insegnanti in due settimane o anche meno.

E' molto importante che tutti i pazienti che desiderano essere guariti dalla vista imperfetta scartino gli occhiali e non li indossino più, nemmeno in situazioni d'emergenza. Non si dovrebbero usare nemmeno gli occhiali da teatro. Girare senza occhiali quanto meno ha il vantaggio di agire da stimolo per il paziente a porre in essere il metodo esatto per assicurarsi la miglior vista possibile.

LA PREVENZIONE DELLA MIOPIA NEGLI SCOLARI

Circa quindici anni fa, introdussi in molte scuole della città di New York il mio metodo per la prevenzione della miopia negli scolari. In un anno studiai le documentazioni relative a ventimila bambini che erano stati controllati prima e dopo la cura. Dimostrare una proposizione negativa, provare che una cosa non si verifica in conseguenza di un'altra, è un'impresa ardua o impossibile. Quando consigliai il mio trattamento per gli scolari, sostenni che ogni bambino che avesse applicato il metodo appropriatamente, avrebbe visto meglio e che, indipendentemente dell'entità e dalla durata del difetto visivo, la vista sarebbe sempre migliorata.

Dichiarai che, se ci fosse stata una sola eccezione, il mio metodo sarebbe stato al più una semplice ipotesi di lavoro o una teoria e che sarei stato in errore su tutto quello che avevo sostenuto. Poiché la

method had their sight improved it is evident that imperfect sight from myopia was prevented in those children at that time.

I have published from time to time reports on results of my method for the prevention of myopia in school children. These reports are on file in the New York Academy of Medicine and can be consulted by anybody.

In 1912 I read a paper on this subject before the New York County Medical Association in which I made the statement that every child with normal eyes and normal sight who strains to see at the distance becomes temporarily or more continuously near-sighted. There are no exceptions.

If one competent ophthalmologist can prove that I am wrong about one case, I am wrong about all the statements I have made about myopia. This experiment can be performed in the doctor's office or at his clinic and the facts determined with the aid of a retinoscope, an instrument used for measuring the amount of near-sightedness which may be present in the eye.

There were present at this meeting a large number of prominent eye doctors of the City of New York. They knew that I was going to make this statement and issue this challenge because I sent a copy of my paper to these gentlemen two weeks before I read it. It would have been very easy for any of them to have tested the matter and determined whether I was right or wrong, but when the Chairman of the Society called on them to discuss my paper they declined to say anything about it or to publicly deny it.

I have the records of many persons who threw away their glasses and now have

vista di tutti i bambini che hanno usato il metodo è migliorata, è evidente che, in quei bambini e in quel momento, la vista imperfetta, dovuta alla miopia, era stata prevenuta.

Di volta in volta ho pubblicato le documentazioni sui risultati del mio metodo per la prevenzione della miopia nei bambini. Questi dati sono custoditi negli archivi dell'Accademia di Medicina di New York e possono essere consultati da chiunque.

Nel 1912, su tale argomento, ho letto all'Associazione medica del distretto di New York una relazione, nella quale affermavo che tutti i bambini, con vista e occhi normali, che compiono uno sforzo per vedere in lontananza diventano temporaneamente, o più continuativamente, miopi. Non ci sono eccezioni.

Dichiarai inoltre che, se un oftalmologo esperto avesse potuto dimostrare che fossi stato in errore, anche in un solo caso, allora l'intera affermazione sulla miopia sarebbe stata sbagliata. Questa verifica avrebbe potuto effettuarsi nello studio o nella clinica di detto oculista e i dati di fatto sarebbero stati riscontrabili con l'ausilio di un retinoscopio, uno strumento adoperato per misurare il grado di miopia eventualmente prodotto dall'occhio.

Un gran numero di illustri oculisti di New York era presente a quest'incontro. Poiché, due settimane prima di leggere la mia relazione, ne avevo inviato loro una copia, costoro sapevano che avrei fatto quest'affermazione e che avrei lanciato questa sfida. Sarebbe stato molto semplice per ognuno di loro verificare la cosa e stabilire se avessi avuto torto o ragione, ma quando il Presidente dell'Associazione li invitò a dibattere sul mio intervento, rifiutarono di replicare o di sconfessarlo pubblicamente.

Ho la documentazione relativa a molte persone che hanno buttato via gli occhiali

perfect sight with normal eyes.
They did it.
Everybody can do it.
YOU can do it.

THE USE OF THE SUN GLASS

In using the sun glass, it is well to accustom the eyes of the patient to the strong light by having him sit in the sun with his eyes closed, and at the same time he should slowly move his head from side to side, in order to avoid discomfort from the heat. Enough light shines through the eyelid to cause some people a great deal of discomfort at first, but after a few hours' exposure in this way, they become able to gradually open their eyes to some extent without squeezing the lids. When this stage is reached, one can focus, with the aid of the sun glass, the light on the closed eyelids, which at first is very disagreeable. When the patient becomes able to open the eyes, he is directed to look as far down as possible, and in this way the pupil is protected by the lower lid. Then by gently lifting the upper lid, only the white part of the eye is exposed, while the sun's rays strike directly upon this part of the eyeball. The sun glass may then be used on the white part of the eye. Care should be taken to move the glass from side to side quickly. The length of time devoted to focusing the light on the white part of the eye is never longer than a few seconds. After such a treatment the patient almost immediately becomes able to open his eyes widely in the light.

e che attualmente hanno vista perfetta con occhi normali.
Loro lo hanno fatto.
Tutti possono farlo.
TU stesso puoi farlo.

L'USO DELLA LENTE SOLARE

Adoperando la lente solare, è bene abituare gli occhi del paziente alla luce intensa, facendolo sedere al sole con gli occhi chiusi. Al tempo stesso egli dovrebbe muovere lentamente il capo da parte a parte, per evitare il disagio del calore. Attraverso le palpebre, la luce risplende abbastanza da provocare, in diverse persone, un profondo disagio iniziale ma, dopo poche ore di questo tipo di esposizione, essi riescono ad aprire gradualmente gli occhi per una certa ampiezza, senza contrarli. Quando questo risultato è stato raggiunto, servendosi di una lente solare, si può focalizzare la luce sulle palpebre chiuse, procedimento che risulterà dapprincipio molto sgradevole. Quando il paziente riesce ad aprire gli occhi, lo si fa guardare più in basso possibile e, in tal modo, la palpebra inferiore proteggerà la pupilla. In seguito, sollevando delicatamente la palpebra superiore, risulterà esposta solo la parte bianca dell'occhio e i raggi del sole colpiranno direttamente questa zona del bulbo oculare. Quindi si può passare ad usare la lente solare sulla parte bianca dell'occhio. Bisogna fare attenzione a spostare la lente rapidamente da una parte all'altra. Il tempo impiegato a focalizzare la luce sul bianco dell'occhio non deve mai superare pochi secondi. Quasi immediatamente dopo questo trattamento, il paziente riuscirà a spalancare bene gli occhi in piena luce.

SCHOOL NUMBER

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

AUGUST, 1929

No. 2

Comparisons

School Children

By W. H. Bates, M.D.

School Children

By Emily A. Bates

Case Reports – School Children

By Katherine Hayes

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

COMPARISONS

In practising with the Snellen test card, when the vision is imperfect, the blackness of the letters is modified and the white spaces inside the letters are also modified. By comparing the blackness of the large letters with the blackness of the smaller ones it can be demonstrated that the larger letters are imperfectly seen.

When one notes the whiteness in the center of a large letter, seen indistinctly, it is usually possible to compare the whiteness seen with the remembered whiteness of something else. By alternately comparing the whiteness in the center of a letter with the memory of a better white, as the snow on the top of a mountain, the whiteness of the letter usually improves. In the same way, comparing the shade of black of a letter with the memory of a darker shade of black of some other object may be also a benefit to the black.

Most persons with myopia are able to read fine print at a near point quite perfectly. They see the blackness and whiteness of the letters much better than they are able to see the blackness of the larger letters on the Snellen test card at 15 or 20 feet. Alternately reading the fine print and regarding the Snellen test card, comparing the black and white of the small letters with the black and white of the large letters, is often times very beneficial. Some cases of myopia have been cured very promptly by this method.

All persons with imperfect sight for reading are benefited by comparing the whiteness of the spaces between the lines with the memory of objects which are whiter. Many persons can remember white snow with the eyes closed whiter than the spaces between the lines. By alternately closing the eyes for a minute

RAFFRONTI

Allenandosi con la tabella di Snellen, quando la vista è imperfetta, il nero delle lettere appare meno intenso e così accade anche per il bianco degli spazi interni ad esse. Paragonando il nero delle lettere più grandi con quello delle lettere piccole, si può dimostrare che le prime sono viste in maniera imperfetta.

Quando, al centro di una lettera grande, si osserva che la parte bianca è vista indistintamente, in genere è possibile confrontarne il biancore con il bianco di qualcos'altro che venga ricordato. Proseguendo il raffronto tra il bianco al centro della lettera e il ricordo di un bianco migliore, come quello della neve in cima ad una montagna, di solito la percezione del primo migliora. Allo stesso modo, paragonare la tonalità di nero di una lettera con il ricordo della sfumatura di nero più scuro di un altro oggetto, può far migliorare il nero visto.

La maggior parte delle persone miopi riesce a leggere la stampa minuta al punto prossimo in modo pressoché perfetto. Costoro vedono il bianco e il nero delle lettere molto meglio di quanto vi riescano con le lettere più grandi sulla tabella di Snellen, posta alla distanza di 15 o 20 piedi (*mt 4,5-6*). Il più delle volte, alternare la lettura della stampa minuta con l'osservazione della tabella di Snellen e paragonare il nero e il bianco delle lettere piccole con quello delle grandi, risulta di notevole beneficio. Alcuni casi di miopia sono stati guariti molto in fretta grazie a questo metodo.

Tutte le persone che nel leggere hanno problemi di vista traggono beneficio dal raffronto tra il bianco degli spazi tra le righe e il ricordo di oggetti più bianchi. Molte persone, con gli occhi chiusi, riescono a ricordare il bianco della neve più bianco degli spazi fra le righe. Grazie al ricordo, richiamato ad occhi chiusi, per

or longer, remembering white snow, white starch, white paint, a white cloud in the sky with the sun shining on it, and flashing the white spaces without trying to read, many persons have materially improved their sight and been cured.

SCHOOL CHILDREN

BY W.H. BATES, M.D.

Imperfect sight is found in the eyes of most school children of the United States, Canada, France, and other countries. In Germany a great deal has been done to lessen this evil among school children and it is well known that the statistics of imperfect sight in school children in Germany have proved that the numerous methods recommended for the prevention or cure of imperfect sight have been failures. It is estimated that in the city of New York, one tenth or more of the children are wearing glasses. All attempts to benefit the eyes of school children so that they will not need glasses have been suppressed by the Board of Education and the Board of Health. Many principals of large schools have encouraged to the best of their ability the work that can be done to cure or prevent imperfect sight in school children. It is difficult to understand why there should be so much opposition to this work.

In 1912 all school teachers were encouraged in some of the larger schools to recommend and practise any methods which promised prevention or cure. One of the opponents of the prevention of imperfect sight in school children made the statement that it is impossible to cure a negative proposition and therefore a negative proposition cannot be prevented. A positive proposition is one

un minuto o più a lungo, del bianco della neve, dell'amido, della vernice, di una nuvola in cielo, splendente sotto i raggi del sole, alternato poi ad occhiate rapide agli spazi bianchi, senza cercare di leggere, molte persone hanno concretamente migliorato la loro vista e sono guarite.

GLI SCOLARI

DEL DOTT. W.H. BATES

La vista difettosa è riscontrabile negli occhi della maggior parte degli scolari degli Stati Uniti, del Canada, della Francia e di altre nazioni. In Germania, sono stati compiuti molti tentativi per ridurre questo male fra gli scolari ed è risaputo che, in questa nazione, i dati statistici relativi ai difetti visivi fra gli scolari hanno dimostrato che i numerosi metodi, consigliati per la prevenzione o la cura della vista imperfetta, sono risultati fallimentari. Si calcola che, nella città di New York, un decimo o anche più dei bambini porti gli occhiali. Tutte le varie sperimentazioni, dirette a favorire gli occhi degli scolari, per non ridurli a dipendere dagli occhiali, sono state revocate dall'Assessorato all'Istruzione e dall'Assessorato alla Sanità. Molti presidi delle principali scuole hanno promosso, con tutte le loro migliori energie, qualunque attività praticabile per la cura e per la prevenzione della vista imperfetta negli scolari. E' difficile comprendere perché tali iniziative debbano essere tanto osteggiate.

Nel 1912, in alcune fra le principali scuole, tutti gli insegnanti furono incoraggiati a consigliare e a porre in essere qualsiasi metodo che assicurasse prevenzione o guarigione. Uno degli oppositori della prevenzione della vista imperfetta negli scolari dichiarò che, partendo da una proposizione negativa, fosse impossibile qualunque cura e perciò non potesse essere nemmeno realizzata la

in which a cure can be obtained by treatment. When the methods employed do not cure imperfect sight without glasses, one cannot expect the same methods to prevent imperfect sight. A positive proposition suggests methods that cure; a negative proposition does not suggest successful treatment and does not prevent imperfect sight. Measures that cure also prevent; methods that do not cure cannot be expected to prevent.

In some cities it was believed by many that the cause of imperfect sight in school children was the use of small print in the text books. When schools were permitted to use only large print for the children, eye strain, headaches and other troubles became more numerous than when small print was employed; repeated trials of books in which large print was used always failed to prevent discomfort. Just as many children wore glasses after the use of text books with large print as when the books were printed in small print. Even the school authorities and the Board of Health were finally convinced that large print was more injurious to the eyes of school children than was the small print which had previously been used continuously. Evidently, the cause of imperfect sight in school children was not connected in any way with the size of print used in text books.

It has been generally believed also that the imperfect light of school rooms is the cause of imperfect sight in school children. In some cases there seemed to be too much light, while in other cases it was believed that there was not enough light. I have studied the connection of the amount of light to the cause of

relativa prevenzione. Una proposizione positiva è quella in cui si può pervenire alla guarigione per mezzo di una terapia. Quando i metodi adottati non curano la vista imperfetta senza occhiali, non ci si può aspettare che questi stessi metodi la prevengano. Una proposizione positiva consente di individuare metodi che curano, una proposizione negativa non implica alcun trattamento efficace e non previene la vista imperfetta. Gli accorgimenti che curano al tempo stesso prevengono; dai metodi non curativi non ci si può aspettare prevenzione.

In alcune città, parecchi si convinsero che la causa della vista imperfetta negli scolari fosse l'impiego, nei testi scolastici, di caratteri di stampa piccoli. Quando le scuole vennero autorizzate all'adozione di testi per bambini stampati in grosse dimensioni, lo sforzo oculare, i mal di testa e gli altri fastidi si intensificarono, rispetto ai tempi in cui si adoperava una stampa più piccola; sperimentazioni successive, con libri nei quali si impiegava stampa grande, mancarono sempre l'obiettivo della prevenzione del disagio. In seguito all'utilizzo di libri di testo a stampa grossa, il numero di bambini con gli occhiali era rimasto lo stesso di quando i libri erano stampati a caratteri piccoli. Da ultimi, perfino le autorità scolastiche e l'Assessorato alla Salute si convinsero che la stampa grande fosse nociva per gli occhi dei bambini più di quanto lo fosse quella piccola, che era stata sempre usata in precedenza. Evidentemente la causa della vista imperfetta negli scolari non era in alcun modo connessa con le dimensioni della stampa utilizzata nei libri di testo.

Si è anche generalmente ritenuto che la causa della vista imperfetta negli scolari fosse la scarsa illuminazione delle aule. In alcuni casi sembrava esserci troppa luce, in altri sembrava non essercene abbastanza. Ho valutato la connessione tra l'intensità dell'illuminazione e l'insorgenza della vista imperfetta. Dopo

imperfect sight. After many years of observation, I became convinced that the amount of light has nothing whatever to do with the cause of myopia, hypermetropia, astigmatism, or other cases of imperfect sight in school children. Many children with high degrees of myopia and other causes of imperfect sight have been permanently cured by practising the reading of microscopic type, with changing powers of illumination. It is an error to claim that light has anything to do with the production of imperfect sight. Children with progressive myopia have been benefited or cured by eye education when a poor light or a bright light was used.

In Germany and in other parts of Europe, as well as in this country, the problem of the cause of imperfect sight in school children has received a great deal of attention. For example, in the year 1882, the minister of public education in France convoked a committee which investigated very thoroughly the light in school rooms. The committee dwelt especially upon the point that as the most essential light was that which shone directly from the sky upon the scholars, every scholar should be in a position to see a piece of the sky corresponding in size to a window space of at least 30 centimeters (about 12 inches) long measured from the upper edge of the glass, of the upper window.

There is a large library of books describing the necessity of the proper amount of light, as measured with scientific instruments, each instrument being different in some particular from every other instrument for measuring the light. These studies and the injurious or the beneficial effects of light will now have to be modified, as I have found that the light has nothing to do with the cause of imperfect sight and that any measures

molti anni di osservazione, mi sono convinto che la quantità di luce non ha nessuna relazione con il manifestarsi della miopia, dell'ipermetropia, dell'astigmatismo o degli altri problemi visivi negli scolari. Molti bambini, con gradi elevati di miopia e altre cause di vista imperfetta, sono stati guariti definitivamente esercitandosi nella lettura di stampa microscopica, a luminosità variabili. E' sbagliato sostenere che la luce abbia un legame con la produzione di vista imperfetta. Grazie all'educazione oculare, i bambini con miopia progressiva sono migliorati o guariti, utilizzando luminosità sia scarse che intense.

In Germania, in altre regioni d'Europa e anche nel nostro Paese, il problema della causa della vista imperfetta negli scolari è stato oggetto di grandissima attenzione. Ad esempio, nell'anno 1882, il Ministro della pubblica istruzione francese istituì una commissione per indagare, in modo molto approfondito, sulla luminosità delle aule scolastiche. La commissione si soffermò in maniera particolare sulla questione della luce più importante, vale a dire quella che si riflette sugli scolari direttamente dal cielo, per cui ogni scolaro avrebbe dovuto occupare una posizione da cui si vedesse un pezzetto di cielo corrispondente ad una superficie della finestra di almeno 30 centimetri (circa 12 pollici), misurati in lunghezza a partire dall'estremità superiore del vetro della finestra più alta.

Esiste una vasta bibliografia che illustra la necessità della adeguata quantità di luce, misurata con strumenti scientifici per la rilevazione della luminosità, ognuno dei quali differisce dagli altri per qualche caratteristica specifica. Questi studi e gli effetti, nocivi o benefici, della luce attualmente andrebbero riconsiderati, avendo scoperto io stesso che la luce non ha nessuna relazione con la causa della vista imperfetta e che le misurazioni

adopted to change, lessen, or increase the light are usually a waste of time and effort.

A study had been made in some schools of the desks where the children do their work. Here again much time was spent uselessly in publishing rules for the measurement of the height of the desks.

Dr. Cohn has done an enormous amount of work to determine the cause, prevention, or cure of imperfect sight in school children. He recommended what was considered to be the best form of lighting in schools and also devoted a great deal of time to desks and seats. He advised that the seats and desks be so arranged so that they would give the children the most comfort. He believed that he had made a valuable discovery toward prevention of imperfect sight when he recommended an apparatus which prevented school children from leaning far forward when they were studying or writing.

The apparatus was successful up to a certain point; it prevented the children from leaning far forward; he did not claim that his methods were a cure for all cases. After his method for the prevention of imperfect sight in school children had been in use for some time, the vision of the children was tested. Much to the surprise of the parents of the children, the vision was not benefited. A friend asked Dr. Cohn for his statistics on children who were benefited; he said that no children were benefited and that the method was a failure. He was then asked why he continued to use the method when he knew that the children were not benefited. Cohn's answer was that he did not know what else to do. A number of prominent ophthalmologists were disappointed when he admitted that his system was of no practical use.

I have proved that any effort or strain to

adottate per modificare, ridurre oppure incrementare la luminosità sono, di solito, una perdita di tempo e di energia.

In alcune scuole, è stato condotto uno studio sui banchi adoperati dai bambini per i loro compiti. Anche qui molto tempo è stato sprecato inutilmente per divulgare le direttive rivolte all'adeguamento dell'altezza dei banchi.

Il dott. Cohn ha svolto un lavoro enorme per individuare cause, prevenzione e cura della vista imperfetta negli scolari. Egli ha raccomandato quella che è stata ritenuta la migliore tipologia di illuminazione nelle scuole, dedicando molta attenzione anche ai banchi e alle sedie, affinché venissero disposti in maniera da assicurare ai bambini il massimo comfort. Quando consigliò un aggeggio che impediva agli scolari di chinarsi in avanti mentre studiavano o scrivevano, era convinto di aver compiuto una scoperta valida ai fini della prevenzione della vista imperfetta.

Questo congegno, fino ad un certo punto, ottenne dei risultati, in quanto impediva ai bambini di piegarsi verso il banco; egli non sostenne, però, che il suo metodo fosse un rimedio per tutti i casi. Qualche tempo dopo l'adozione di questo sistema per la prevenzione della vista imperfetta negli scolari, venne controllata la vista dei bambini. Con sorpresa dei loro genitori, la vista non ne aveva tratto beneficio. Un amico richiese al dott. Cohn i rilievi statistici riguardanti i bambini favoriti dal suo metodo, egli rispose che non ce n'erano stati e che la sperimentazione era risultata fallimentare. Allora gli venne chiesto perché mai, pur sapendo che i bambini non traevano alcun beneficio, continuasse ad adoperare il metodo. La risposta di Cohn fu che non sapeva cos'altro fare. Alcuni illustri oftalmologi furono contrariati dalla sua ammissione che il sistema mancasse di qualsiasi utilità pratica.

Ho dimostrato che ogni tentativo, o

improve the vision always lowers the vision. Straining the eyes to see at long distances always produces near-sightedness. When efforts were made to see at the near point continuously, the eyes became far-sighted. It can be demonstrated that the normal eye with normal sight becomes imperfect by a strain to see. When the eyes are relaxed the vision always becomes normal. One of the best methods for children to practise in order to produce relaxation is that in which the body is swayed from side to side. This prevents strain, because the eyes are kept in motion and the stare is avoided, when the eyes stare, an effort has to be made to prevent the eyes from moving.

It is a rest to the eye to shift from one point to another point. When done easily, without effort, the eyes are rested, the vision improves, and the stare is prevented. Swinging was first used to rest the eyes and it was not expected that the movement of the eyes slowly, continuously, would be followed by any other benefits. It was demonstrated, however, that all children who practised the method, besides relaxing their eyes also obtained relaxation in all parts of their body.

It is a fact-a truth-that rest improve the sight and relieves or cures many diseases of the eyes Those children who do not practise the sway correctly are not benefited, The most common mistake that is made is to turn the head to one side and turn the eyes in the opposite direction while swaying. In many cases the strain is so terrific that it is followed by much pain or discomfort, and imperfect sight.

I have found that a great many children strain while they are asleep; this I have

sforzo di migliorare la vista inevitabilmente la indebolisce. Sforzarsi di vedere in lontananza produce sempre miopia. Quando ci si sforza continuamente di vedere al punto prossimo, l'occhio diventa ipermetrope. Si può dimostrare che la vista normale dell'occhio normale diventa imperfetta in conseguenza di uno sforzo di vedere. Quando gli occhi sono rilassati, la visione raggiunge sempre la normalità. Uno dei metodi migliori da applicare con i bambini, per consentire il rilassamento, è quello di oscillare il corpo da parte a parte. Questa tecnica previene lo sforzo, perché, mantenendo gli occhi in movimento, si evita la fissità, infatti, quando si fissa lo sguardo, è necessario compiere uno sforzo per riuscire ad impedire il movimento degli occhi.

Spostare lo sguardo da un punto all'altro costituisce un riposo per l'occhio. Quando lo spostamento è realizzato facilmente, senza sforzo, gli occhi sono riposati, la vista migliora e si previene la fissità. Originariamente il dondolio veniva impiegato per riposare gli occhi e non si riteneva che il movimento, lento e continuo, di essi avrebbe determinato ulteriori benefici. Tuttavia, è stato dimostrato che tutti i bambini che eseguivano questa tecnica, oltre a rilassare i propri occhi, raggiungevano il rilassamento anche in tutte le altre parti del corpo.

E' un dato di fatto - una verità - che il riposo migliora la vista e allevia o guarisce molte patologie degli occhi. Quei bambini che non eseguono l'oscillazione correttamente non ottengono benefici. L'errore compiuto più comunemente nel praticare il dondolio è quello di volgere la testa verso un lato e gli occhi verso quello opposto. In molti casi lo sforzo è così tremendo da essere seguito da molto dolore, disagio e da peggioramento della vista.

Ho scoperto che, mentre dormono, moltissimi bambini sono in tensione, ho

discovered by the use of the ophthalmoscope, without necessarily awakening the child. Those children who strain during sleep are often very nervous while awake and suffer from headaches and pain in the eyes and other parts of the body. Practising the swing properly just before retiring at night fifty to one hundred times is beneficial. Some children will palm until they go to sleep. This produces relaxation which may last through the night and bring relief. This method of prevention may be practised by young children at the age of four as well as by older children.

The writer wishes to recommend a method for the cure or prevention of imperfect sight in school children which has been used successfully. A Snellen test card is placed permanently on the wall of a class room in a place where it can be read at all times by the children. All the children's eyes were tested at ten feet each day, first with both eyes together and then with each eye separately. All the teachers who practised the methods reported that every child who used the method regularly was benefited to a greater or lesser degree. Not only was the sight improved but also headaches, pains, and other nervous symptoms were relieved. One of the greatest benefits of the method was that it cured retardation. The mentality of children who had been backward in their studies was improved so that they were able to keep up with the work along with the other children.

potuto verificarlo utilizzando l'oftalmoscopio, senza alcun bisogno di svegliarli. I bambini che, nel sonno, non si rilassano, quando sono svegli, spesso sono molto nervosi e accusano mal di testa, dolore oculare e in altre parti del corpo. La sera, appena prima di andare a dormire, eseguire il dondolio appropriatamente, per cinquanta o cento volte, è di gran giovamento. Alcuni bambini, prima di dormire, eseguiranno invece il palming. Questa pratica induce un rilassamento che può perdurare nel corso della notte e arrecare sollievo. Questo metodo di prevenzione può essere eseguito sia da bimbi piccoli di quattro anni, sia da bambini più grandi.

L'autore desidera raccomandare un metodo che è stato impiegato con successo per la cura o la prevenzione della vista imperfetta negli scolari. Una tabella di Snellen viene collocata in permanenza sulla parete dell'aula, in posizione tale da poter essere letta in qualsiasi momento dai bambini. Ogni giorno, gli occhi di tutti bambini vengono esaminati contemporaneamente e poi un occhio alla volta. Tutti gli insegnanti che hanno adottato il metodo hanno riferito che ogni bambino che lo applicava regolarmente otteneva un maggior o minor beneficio. Non solo la vista risultava potenziata, ma venivano anche alleviati mal di testa, dolori e altri sintomi a carattere nervoso. Uno dei principali benefici del metodo è che agisce sul ritardo nell'apprendimento. L'atteggiamento mentale dei bambini rimasti indietro negli studi migliorava al punto da consentire loro di portarsi a pari livello degli altri.

SCHOOL CHILDREN

BY EMILY A. BATES

The number of school children who were successfully treated during the past year by Dr. Bates, Miss Hayes, our assistant, and myself, far exceeds that of the year before. Our records show that the Bates method is becoming better known all over the world.

Children with imperfect sight who come to us for treatment and who have never worn glasses, are very easily cured. Some need only one treatment while others need one or two weeks of daily treatment before the sight is brought back to normal. Some cases of high myopia or hypermetropia need personal supervision for even a longer time, especially when eyeglasses have been worn. During the last year I have had quite a number of school children under my care and up to date not one of them has failed me. According to my records and reports by letter, every one of them has had permanent benefit.

June and Donald are brother and sister. A former patient of Dr. Bates met their mother and told her what Dr. Bates had done for her and for her children. Then she came to us. They came on June 14, 1929, and each of them was examined by Dr. Bates. Donald is eleven years old and a manly little chap. He had mixed astigmatism with myopia. Two years ago he put on glasses for the first time, and from the time he put them on, his mother noticed that he acquired the habit of lowering his head to look at anything he wanted to see at close range. While lowering his head, his eyes were looking upward. This caused constant strain. The mother noticed that Donald did not do

SCOLARI

DI EMILY A. BATES

Il numero di scolari trattati efficacemente durante lo scorso anno dal dott. Bates, da Miss Hayes, la nostra assistente, e anche da me supera di gran lunga quello dell'anno precedente. Dai nostri resoconti emerge che il metodo Bates è sempre più conosciuto in tutte le parti del mondo.

I bambini dalla vista imperfetta, che giungono da noi per la cura e che non hanno mai indossato occhiali, guariscono con estrema facilità. Alcuni hanno bisogno di un'unica seduta, mentre altri, prima che la vista sia riportata alla normalità, necessitano di una o due settimane di trattamento quotidiano. Alcuni casi di miopia o di ipermetropia elevata richiedono una supervisione diretta per un periodo anche maggiore, in special modo quando si sono già portati gli occhiali. Durante lo scorso anno, ho avuto in cura un numero piuttosto consistente di bambini e, finora, per nessuno di essi, il metodo è risultato inefficace. Come risulta dai miei dati e dai resoconti epistolari, ognuno di loro ha ottenuto un beneficio permanente.

Donald e June sono fratello e sorella. Una paziente, precedentemente in cura dal dott. Bates, incontrò la loro mamma e le disse quanto il dottore avesse fatto per lei e per i suoi figli. In seguito, anche costei venne da noi. Il 14 giugno del 1929, giunse con i suoi bambini e tutti loro furono visitati dal dott. Bates. Donald ha undici anni ed è un tipetto risoluto. Ha un astigmatismo misto a miopia. Due anni fa ha messo gli occhiali per la prima volta e, da quel momento, sua madre ha osservato che ha preso l'abitudine di reclinare il capo verso ogni cosa egli voglia guardare a distanza ravvicinata. Mentre abbassa la testa, i suoi occhi guardano in alto. Questo vizio

this when he removed his glasses at night. She also noticed that he was less nervous without his glasses than he was while wearing them. From time to time during the two years in which he wore his glasses, he was taken to different eye specialists, to find out if he was wearing the wrong glasses, which was thought to be the reason why he held his head in an unnatural position. The doctors who examined him told her that he would outgrow this habit in time and that the glasses were quite right for him.

The vision of both eyes was the same, 15/30 minus, which meant that Donald could only read some of the letters of the 30 line of the test card. Even with the largest letter of the card which is seen by the normal eye at 200 feet, he strained to see. After his eyes were tested with the test card and Dr. Bates had examined him, we proceeded in the usual way of testing his eyes with the various test cards at ten feet. He was eager to see what could really be done for him so that he could get rid of his horrid glasses. I asked him if he enjoyed football, swimming, horseback riding, and baseball. He said there was no need in going any further about what kind of sports he liked most. He said he liked them all, but that his glasses hindered him from participating in such fun for fear of having an accident, which would cause him to lose his sight. When a boy talks like that, it doesn't take very long for him to respond to the treatment and to carry out the instructions necessary to restore his sight to the normal.

produceva uno sforzo continuo. La madre aveva anche notato che, di sera, quando si levava gli occhiali, Donald non assumeva questo atteggiamento. Si era accorta inoltre che, senza occhiali, egli era meno nervoso di quando invece li portava. Durante i due anni in cui aveva indossato gli occhiali, periodicamente era stato visitato da oculisti diversi, per verificare se stesse portando occhiali sbagliati, nell'ipotesi che questo fosse appunto il motivo che lo inducesse ad assumere una posizione così innaturale con la testa. I medici che lo avevano visitato dissero alla madre che, col tempo, egli avrebbe perso quest'abitudine e che i suoi occhiali erano quelli giusti per lui.

La vista di entrambi gli occhi era identica, 15/30 minus¹, il che significava che Donald riusciva a leggere solo alcune delle lettere della riga della tabella contrassegnata dal 30. Egli compiva uno sforzo perfino per vedere la lettera più grande, che è vista dall'occhio normale alla distanza di 200 piedi (*mt 61*). Al termine del controllo della sua vista con la tabella e della visita del dott. Bates, procedemmo nel modo consueto, mettendo alla prova i suoi occhi con le varie tabelle di controllo, poste a dieci piedi (*mt 3*) di distanza. Era impaziente di vedere cosa si potesse fare davvero per lui, in modo da consentirgli di liberarsi dei suoi orribili occhiali. Gli chiesi se gli piacesse il football, il nuoto, l'equitazione e il baseball. Disse che non c'era bisogno di proseguire nella ricerca degli sport da lui preferiti. Gli piacevano tutti, ma gli occhiali gli impedivano di prendere parte a questi svaghi piacevoli, per timore di un infortunio che avrebbe potuto menomargli la vista. Quando un ragazzo si esprime in questo modo, non ci vuole molto tempo perché egli

¹ N.d.T. In alcuni casi l'indicazione del visus dei pazienti non è limitata alla frazione che riporta al numeratore la distanza della tabella dagli occhi e al denominatore il numero della riga letta, ma precisa anche se la riduzione del visus riguarda la vista in lontananza, minus, oppure quella al punto prossimo, plus.

I explained to Donald how mental pictures help when the eyes are closed, and that if he could remember something perfectly, while he was resting his eyes, such as a letter of the test card, a rainbow with its many colors, a beautiful sunset, or his cravat, with stripes of colors, which could be remembered while his eyes were closed, or any object which is pleasant to the eyesight, he would no doubt be able to read the test card better when he again opened his eyes.

He followed my suggestion carefully in looking at a letter of the test card then closing his eyes and drawing the outline with his finger while his eyes were closed. I asked him if he could remember the shade of the letter. The letter was black and the background was white. He said that he could remember the letter was a perfect black by first imagining that the background was as white as snow or as white as a white cloud. He said he could feel the movement of his eyes as he outlined the letter with his finger. Donald enjoyed the fun, as he called it, outlining letters while his eyes were closed and then occasionally looking at the card to read a few more letters.

His sister, who was sitting outside of the room but could hear everything that was said, was a little doubtful about what could be done for her eyes. The mother was in the room watching everything that was going on and taking notes so that she would know how to take care of Donald's treatment at home. Patiently, Donald worked with me, resting his eyes by closing them frequently when I told him to, and outlining the last letter he saw on the test card each time he rested. As the sun was not shining in the room where he was being treated, a thermo-lite

risponda al trattamento e metta in pratica le indicazioni necessarie a riportare la sua vista alla normalità.

Spiegai a Donald quanto le immagini mentali possano essere d'aiuto nel momento in cui gli occhi sono chiusi e che se, mentre riposava gli occhi, riusciva a ricordare qualcosa perfettamente, ad esempio una lettera della tabella di controllo, un arcobaleno con i suoi variopinti colori, uno splendido tramonto, la sua cravatta a righe colorate, tutto ciò che potesse ricordare ad occhi chiusi, o qualsiasi oggetto piacevole a vedersi, poi, alla riapertura degli occhi, sarebbe stato senza dubbio capace di leggere meglio la tabella di controllo

Egli si attenne scrupolosamente ai miei suggerimenti, guardando una lettera della tabella di controllo, chiudendo poi gli occhi e tracciandone il profilo con il dito, mentre gli occhi erano ancora chiusi. Gli chiesi se riusciva a ricordare il colore della lettera. La lettera era nera su fondo bianco. Disse che riusciva a ricordare la lettera di un nero perfetto, se prima ne immaginava lo sfondo bianco come la neve o come una candida nuvola. Disse di riuscire a percepire il movimento dei suoi occhi, nel momento in cui delineava la lettera con il dito. Donald adorava lo spasso - così lo definiva - di contornare le lettere mentre aveva gli occhi chiusi e poi, ogni tanto, li riapriva per guardare la tabella e leggere qualche altra lettera.

Sua sorella, che era seduta nella sala esterna, ma riusciva a sentire tutto ciò che veniva detto, era un po' dubbiosa circa quello che si potesse fare anche per i suoi occhi. La madre era invece all'interno dello studio, osservando tutto quello che accadeva e prendendo nota, in modo da capire come poter seguire, a casa, il trattamento di Donald. Con pazienza, Donald eseguiva le istruzioni con me, riposando gli occhi con chiusure frequenti, ogni volta che glielo dicevo, e tracciando i bordi dell'ultima lettera vista sulla tabella di controllo, ogni volta che si

was used, which she seemed to like very much.

The light and heat helped in the improvement of his vision and also helped him to look at the card, without lowering his head.

As his mother watched the steady improvement in his sight, she could not suppress her enthusiasm and gratitude. Occasionally, she would remark to her boy, "Think of It, Donald, you will not need glasses ever again."

Gradually, I placed the test card farther and farther away and in an hour's time, he read 10/15 with each eye.

I placed him comfortably in a chair, telling him not to open his eyes, but to take the light treatment until he felt uncomfortable, and then to shut off the light and still keep his eyes closed while I treated his sister, June.

June is nine years of age and had worn glasses for a year or more. She had trouble in keeping her eyes open normally without her glasses and closed them almost entirely in order to see. She preferred to do this rather than to wear her glasses. She also had myopia, about the same degree as her brother. When I placed her before the test card, ten feet away, she strained to see the letters and did not blink as I pointed to the largest letters of the test card. She could read the first three lines by squeezing her eyes together, but the letters looked blurred to her. By closing her eyes often, following the treatment I gave her brother, imagining the white background of the card whiter than it really was and imagining the black letters blacker, outlining letters with her forefinger as she mentioned them, her vision with each eye improved to 10/30. It took about an hour to improve her vision to 10/10, but gradually as she read one line

riposava. Poiché, nella stanza in cui eravamo, non batteva il sole, adoperammo una lampada termica, che egli sembrò apprezzare molto.

La luce e il calore aiutarono il miglioramento della sua vista e lo facilitarono nel guardare la tabella senza abbassare il capo.

Appena sua madre constatò il deciso miglioramento della sua vista, non riuscì a reprimere il suo entusiasmo e la sua riconoscenza. Ogni tanto ricordava al suo ragazzo: "Pensa, Donald, non avrai più bisogno degli occhiali".

Poco alla volta, allontanai sempre più la tabella e, dopo un'ora, egli lesse 10/15 con ciascun occhio.

Lo feci sedere comodamente su una sedia, dicendogli di non aprire gli occhi, ma di sottoporsi al trattamento con la lampada, fin quando non avesse avvertito fastidio e di spegnere allora la luce, continuando a tenere gli occhi chiusi, mentre sottoponevo al trattamento la sua sorellina, June.

June ha nove anni e ha portato gli occhiali per un anno o più. Senza gli occhiali ha difficoltà nel mantenere gli occhi normalmente aperti e, per vedere, li chiude quasi completamente. Preferiva però ricorrere a questi espedienti, piuttosto che portare gli occhiali. Anche lei è miope, quasi quanto il fratello. Quando la misi davanti alla tabella di controllo, alla distanza di dieci piedi (*mt* 3), si sforzò di vedere le lettere, senza nemmeno battere le palpebre quando gli indicai le lettere più grandi della tabella. Strizzando tutti e due gli occhi, riusciva a leggere le prime tre righe, ma le lettere le apparivano sfocate. Chiudendo spesso gli occhi, seguendo l'identico procedimento cui avevo sottoposto il fratello, cioè immaginando lo sfondo bianco della tabella più bianco di quanto fosse in realtà, immaginando le lettere nere ancora più nere e delineando le lettere con il suo indice mentre le nominava, la vista di ciascun occhio migliorò a 10/30.

after another, alternately closing her eyes to rest them and receiving the thermolite treatment frequently at short intervals, she became able to read with her eyes open in a normal way. I told her to sit with her eyes closed for a while and to remember familiar objects as I had advised Donald to do.

Then I returned to Donald to give him more help. I placed the test card thirteen feet away and by receiving a little light treatment, at intervals, with the light about ten feet away from him so that the rays was not too strong for his eyes or the heat too great, he became able to read the smallest letters of the test card without any strain or discomfort. The long swing was added to the latter part of his treatment, swaying and looking at a blank wall where there was nothing to see and then to the test card, reading one letter at a time and then swaying again to the blank wall.

Then June followed her brother in the treatment, doing just as well as he did with the reading of the test card letters at 13 feet. This is more than the normal distance.

Both children expressed their gratitude to me for the help that had been given them and then they insisted that Dr. Bates be called away from his work to come to them for his share of praise. They wanted to shake hands with the great man who could do so much good for school children.

I was very tired that morning and did not feel physically fit to look after the work that had to be done. After Donald and his sister June had spent more than two hours with me, I was relieved of all fatigue and discomfort for the rest of the

Ci volle circa un'ora affinché la sua vista arrivasse ai 10/10, ma, leggendo poco alla volta una riga dopo l'altra, alternando la chiusura degli occhi per farli riposare e sottoponendosi frequentemente a brevi intervalli di trattamento con la lampada termica, divenne capace di leggere con gli occhi aperti in modo normale. Le dissi di restare un po' seduta con gli occhi chiusi e di ricordare oggetti familiari, come già avevo consigliato di fare a Donald.

Quindi tornai a portare altro aiuto a Donald. Collocai la tabella di controllo a distanza di tredici piedi (*mt 4*) e, sottoponendolo a brevi intervalli di trattamento con la lampada, tenuta lontana da lui circa dieci piedi (*mt 3*), in modo che le radiazioni non fossero troppo forti per i suoi occhi o il calore troppo intenso, egli fu in grado di leggere le lettere più piccole della tabella di controllo, senza alcuno sforzo o disagio. A conclusione del suo trattamento, fu aggiunto il dondolio lungo, in modo che egli oscillasse e guardasse prima ad una parete vuota, dove non c'era nulla da vedere, e poi alla tabella di controllo, leggendovi una sola lettera e oscillando di nuovo verso la parete vuota.

Poi fu la volta di June di eseguire il trattamento del fratello, ripetendo l'identica procedura per la lettura della tabella di controllo alla distanza di 13 piedi (*mt 4*). Una distanza che è superiore a quella considerata normale.

Entrambi i bambini manifestarono la loro riconoscenza per l'aiuto ricevuto e insistettero affinché il dott. Bates lasciasse per un momento il suo lavoro e riscuotesse la sua parte di elogi. Volevano stringere la mano al grande personaggio che riusciva a fare tanto bene per gli scolari.

Quella mattina avvertivo molta stanchezza e non sentivo l'energia sufficiente per svolgere il lavoro che mi aspettava. Dopo che Donald e sua sorella June ebbero trascorso più di due ore con me, fui sollevata da tutta la stanchezza e

day. I had a good reason to be happy and to feel that something good had been done; because I had helped two children obtain normal sight in one treatment. After the children had left, their mother promised to write to us for further help, if further help was necessary. She was not to communicate with us unnecessarily, if the children retained their normal vision. Up to date, we have not heard from the mother.

Paul was another boy who came for treatment about the same time. His father telephoned before sending his son, telling me that the school authorities had insisted very strongly that he get glasses for Paul, but the father refused to submit to such a thing, until he was sure that nothing else could be done. Paul had never worn glasses and when they were suggested to him, if Dr. Bates could not help him, he wept bitter tears and at times was disobedient, which sometimes called for punishment.

Paul came with a written statement from his mother, saying that at the age of five years, he was taken ill with measles and after that sties appeared at intervals, causing an almost constant inflammation of the eyelids. Because Paul had played with a child who was supposed to have an incurable eye trouble, Paul's mother feared that he had acquired this incurable disease also.

His eyelids were itchy most of the time and at the advice of an eye doctor a solution of boric acid was used and a medicine called "mecca" was also applied. Paul found some relief from the use of these applications, but the sties appeared just the same and he noticed

da ogni disagio, fino al termine della giornata. Avevo un buon motivo per essere contenta e per sentire che qualcosa di positivo si era verificato: avevo aiutato due bambini a recuperare, in un unico trattamento, una vista normale. Quando i bambini si furono allontanati, la mamma promise di scriverci per ricevere altro aiuto, qualora ce ne fosse stato bisogno. Non si sarebbe messa in comunicazione con noi senza effettiva necessità, cioè se i bambini avessero conservato la loro vista normale. Ad oggi, non l'abbiamo più sentita.

Paul era un altro ragazzino che giunse per il trattamento all'incirca nello stesso periodo. Prima di far venire il figlio, suo padre telefonò dicendo che le autorità scolastiche avevano insistito con molta enfasi affinché Paul portasse gli occhiali, ma il padre, prima di essere certo che non si potesse davvero fare altro, non aveva voluto piegarsi a questa cosa. Paul non aveva mai portato gli occhiali e quando gli erano stati prescritti - se nemmeno il dott. Bates avesse potuto far nulla per lui - aveva versato lacrime amare ed era stato a volte indisciplinato, fino ad essere talora richiamato con punizioni.

Paul arrivò con una comunicazione scritta della mamma, in cui si leggeva che, all'età di cinque anni, aveva contratto il morbillo e, da allora, c'erano periodi in cui si manifestavano degli orzaioli che producevano un'inflammazione quasi costante delle palpebre. Poiché Paul aveva avuto come compagno di giochi un bimbo a cui era stata diagnosticata una patologia oculare irreversibile, sua madre temeva che anch'egli avesse contratto la stessa malattia incurabile.

La maggior parte del tempo avvertiva del prurito alle palpebre e, su consiglio dell'oculista, vi applicava una soluzione di acido bórico e anche un preparato denominato "mecca". Paul riceveva un po' di sollievo dall'applicazione di queste sostanze, ma gli orzaioli continuavano a

that the letters on the blackboard at school became less distinct at such times.

In 1928 he had scarlet fever, and pink eye began three months previous to his visit to me. Paul's vision with each eye was 10/10 but he strained to see as he read the smaller letters of the test card. The sun was shining through the windows in the room where I was treating him. I placed him in the sun with his eyes closed and used the sun glass rapidly on the edge of his eyelids as well as on the upper and lower lids. This was about midday, and the sun was rather hot so I had to use the glass very rapidly in order to avoid any discomfort or burning of the lids. His elder brother who came with him remarked how well the eyelids looked after the sun treatment. This was accomplished in less than an hour's time.

After the sun treatment, I placed the test card at ten feet. He read the smallest letters without any effort or strain. Again I placed him in the sun and taught his elder brother how to use the sun glass while I was occupied with something else. We had to keep Paul busy while he was resting this way, because he was restless and being a perfectly normal healthy boy did not like being quiet. He told me a funny tale and then in turn I told him one and in this way we passed the time away. Finally after another half hour of sun treatment, Paul read all the tests cards with different letters at fifteen feet from his eyes without any trouble whatever.

The irritation of the eyelids had disappeared and the itching had stopped, but Paul was told that this might be only a temporary relief and that he would

formarsi ugualmente ed egli, a scuola, notava che le lettere sulla lavagna diventavano, a momenti, meno chiare.

Nel 1928, aveva avuto la scarlattina e, già tre mesi prima che venisse da me, aveva avuto inizio una congiuntivite. La vista di Paul era di 10/10 con ciascun occhio, ma, quando leggeva le lettere più piccole della tabella di controllo, si sforzava di vedere. Attraverso i vetri, il sole brillava nella stanza in cui lo stavo sottoponendo a terapia. Lo sistemai al sole con gli occhi chiusi e adoperai con sveltezza la lente solare sull'estremità delle sue palpebre, come pure sulla palpebre stesse. Era all'incirca mezzogiorno e il sole era piuttosto caldo, per questo fui costretta ad usare la lente molto velocemente, al fine di evitargli qualsiasi disagio o bruciatura sulle palpebre. Il fratello maggiore, che lo aveva accompagnato, sottolineò quanto, dopo l'esposizione solare, l'aspetto delle palpebre fosse migliorato. Tutto ciò fu ottenuto in meno di un'ora di tempo.

Dopo il trattamento con il sole, posizionai la tabella di controllo alla distanza di dieci piedi (*mt 3*). Lesse le lettere più piccine senza nessuno sforzo o tensione. Lo feci sedere di nuovo alla luce solare ed insegnai al fratello come poter continuare il trattamento con la lente solare, mentre io mi occupavo di altro. Fu necessario tenere Paul impegnato mentre si rilassava, poiché era irrequieto e, come tutti i ragazzi di buona salute, non amava starsene tranquillo. Mi raccontò una storiella divertente e poi ne narrai una a mia volta e così facemmo trascorre il tempo. Alla fine, dopo un'altra mezz'ora di trattamento solare, Paul lesse, senza alcun problema, tutte le tabelle di controllo con lettere diverse, a distanza di quindici piedi (*mt 4,5*) dagli occhi.

L'irritazione delle palpebre era scomparsa e anche il prurito era passato, ma a Paul venne detto che poteva trattarsi di un sollievo solo transitorio e che avrebbe

have to take a good deal of sun treatment before he was finally rid of his trouble. He promised to take all the sun treatment he could possibly get by placing himself in the sun, and raising his head so that the sun could shine on his closed eyelids. He was given a test card to practise with daily and to use to show his mother how far away he could read it while blinking and swaying his body from side to side to avoid the stare.

Paul and his brother promised to notify Dr. Bates if he needed further help, or if he had any further discomfort with his eyes. Two weeks later, his elder brother came to report that apparently Paul was cured in one treatment because no further complaints came from the school about his having to wear glasses nor did the irritation of the eyelids reappear. I am sure that Paul himself takes time enough for the sun treatment whenever there is sun, because he promised me faithfully that he would do so without troubling any member of his family.

dovuto sottoporsi ad un bel po' di trattamento solare prima di liberarsi definitivamente dal suo problema. Promise di praticare quanta più terapia solare fosse stato possibile, mettendosi in pieno sole e sollevando il capo, in modo che il sole splendesse sulle palpebre chiuse. Gli venne data una tabella di controllo per allenarsi quotidianamente e per mostrare alla madre a quale distanza riuscisse a leggere, battendo le palpebre e oscillando il proprio corpo da parte a parte, per evitare di fissare lo sguardo.

Paul e il fratello promisero di far sapere al dott. Bates se il primo avesse avuto bisogno di ulteriore aiuto o si fossero manifestati altri fastidi ai suoi occhi. Due settimane più tardi, il fratello maggiore tornò per riferire che sembrava che Paul fosse guarito in virtù di quel solo trattamento, in quanto non vi erano state nuove lamentele da parte della scuola circa la necessità che egli indossasse gli occhiali, né l'irritazione delle palpebre era più ricomparsa. Sono convinta che, ogni volta che le condizioni del tempo lo consentissero, Paul si ricavasse tempo a sufficienza per il trattamento solare, poiché mi aveva promesso solennemente che lo avrebbe fatto, senza disturbare i suoi familiari.

CASE REPORTS - SCHOOL CHILDREN

BY KATHERINE HAYES

Since it has been my privilege to assist Mrs. Bates in clinic work, I have come in contact with a number of interesting cases, especially among children of school age. I have found that children as a rule respond much more readily to treatment than adults and I believe the reason is because they have a natural aversion to the wearing of glasses and are willing to learn how to improve their vision without them. I think this is especially true of children from ten to fourteen years of age who have some definite reason for wanting to discard their glasses.

About six months ago, a little girl came to the clinic for treatment. I noticed as she came into the room with her mother that she was unusually pretty, but I also noticed that she kept looking down and did not raise her eyes once. While she waited for her turn, her grown up manner was most amusing, not only to me, but to the patients in the room. Every few moments she would take out a hand mirror from her little purse, survey herself critically and then place the mirror back in her purse, quite unaware of the attention she was causing and of the embarrassment of her mother.

When this girl's turn came for treatment, her mother gave me an account of her case. She was eleven years of age and had been wearing glasses off and on for squint for five years. When she was six she had an attack of whooping cough which caused her left eye to turn in. The vision in that eye was also impaired. They

RELAZIONI DI CASI - SCOLARI

DI KATHERINE HAYES

Da quando mi è stato concesso il privilegio di assistere Mrs. Bates nel lavoro alla clinica, sono venuta a conoscenza di numerosi casi interessanti, particolarmente fra i bambini in età scolare. Ho scoperto che, come regola generale, i bambini rispondono più rapidamente al trattamento rispetto agli adulti e credo che la ragione sia da ricercarsi nella loro naturale avversione ad indossare gli occhiali e nella loro buona disposizione a migliorare la vista facendo a meno di essi. Penso che questa ipotesi sia fondata, specialmente nel caso di ragazzi di età compresa tra i dieci e i quattordici anni, animati da una precisa intenzione di liberarsi degli occhiali.

Circa sei mesi fa, una ragazzina giunse alla clinica per sottoporsi alla terapia. Appena fece il suo ingresso nello studio con la mamma, notai che era particolarmente graziosa, ma anche che continuava a guardare in basso e non sollevava mai lo sguardo. Mentre attendeva il suo turno, il suo comportamento da adulta risultò molto divertente, non solo per me, ma anche per gli altri pazienti presenti nella sala. Ogni momento estraeva uno specchietto dalla borsa, si scrutava con occhio critico e quindi riponeva lo specchio al suo posto, del tutto inconsapevole dell'attenzione che stava attirando e dell'imbarazzo di sua madre.

Quando fu il suo turno, la madre mi raccontò la vicenda di questa ragazzina. Aveva undici anni e, negli ultimi cinque, a causa dello strabismo, aveva portato saltuariamente gli occhiali. A sei anni, un attacco di pertosse aveva fatto rivolgere all'interno il suo occhio sinistro. Anche la vista di quest'occhio si era indebolita. Era

had been to several eye doctors, most of whom had advised an operation, but her mother was unwilling to have the child submit to this. After her mother had finished, the little girl came over to me and said in a confidential tone, without raising her eyes: "You know, people say that I would be quite a little beauty if it weren't for my cross eye. I hate glasses because they make me homely and I only wear them once in a while. Someday I want to be an actress on the stage or in the movies and I know they won't take me if I am cross-eyed. Can my eye ever be made straight again?" I told her I thought it could, if she would do what she was instructed to do at home and come regularly to the clinic.

I tested her sight and found that in the right eye it was 15/10 or better than normal, while in the left eye it was 15/50. I showed her how to palm, which she did for fifteen minutes. I then told her to remove her hands from her eyes. For a moment, her eye was straight. I tested her vision again and found that by having her sway and blink as she read the card, her vision improved to 15/30. I told her to practise palming every day as many times as possible for five minutes at a time, to practise the long swing 100 times morning and night, and to remember to blink her eyes frequently.

When she came again, two weeks later, her vision was still 15/30, which indicated that she had been faithful in her practise work. I also noticed that her eye was not quite as crossed as it had been. She came regularly for about four months and the last time she came her vision in the left eye had improved to normal and her eye was perfectly straight. Little Elsie was very happy. I told her that even though her vision was normal

stata visitata da diversi oculisti, la maggior parte dei quali aveva consigliato l'intervento chirurgico, ma la madre non era propensa a sottoporvi la bimba. Quando il racconto fu concluso, la ragazzina si avvicinò e, senza sollevare gli occhi, mi disse in tono confidenziale: "Lo sa, le persone dicono che, se non fosse per il mio occhio strabico, sarei proprio carina. Odio gli occhiali perché mi imbruttiscono e li metto solo una volta ogni tanto. Un giorno voglio diventare un'attrice teatrale oppure cinematografica e so che, se fossi strabica, non mi prenderebbero. Il mio occhio potrà mai tornare di nuovo dritto?". Le dissi che, se avesse fatto ciò che le veniva indicato di fare a casa e se fosse venuta con regolarità alla clinica, pensavo che la cura fosse possibile.

Le controllai la vista e trovai che il visus dell'occhio destro era di 15/10, cioè migliore della norma, mentre all'occhio sinistro era di 15/50. Le mostrai come eseguire il palming ed ella lo praticò per quindici minuti. Poi le dissi di allontanare le mani dagli occhi. Per un attimo, il suo occhio tornò dritto. Le misurai nuovamente la vista e trovai che, facendola oscillare e facendole battere le palpebre mentre leggeva la tabella, la sua vista migliorava fino a 15/30. Le dissi di eseguire il palming tutti i giorni e in tutti i momenti in cui fosse possibile, per cinque minuti alla volta, di eseguire il dondolio lungo 100 volte al mattino e 100 alla sera e di ricordare di battere frequentemente le palpebre.

Quando, due settimane più tardi, fece ritorno, la vista si era mantenuta sui 15/30, dandomi conferma della sua accuratezza nella pratica. Mi accorsi anche che il suo occhio non era così strabico come in precedenza. Venne regolarmente per circa quattro mesi e, l'ultima volta, la vista del suo occhio sinistro aveva raggiunto la normalità e l'occhio stesso era perfettamente dritto. La piccola Elsie era molto felice. Le dissi

and her eye straight she should remember to rest her eyes occasionally, in order to avoid any strain which might lower her vision and cause a return of the squint. I have not seen or heard from her since, but I am sure that her vanity, if nothing else, will encourage her to take good care of her eyes.

About the same time a boy of thirteen came for treatment. He was wearing glasses which he had been using for three years. His dislike of glasses was not prompted by vanity as in little Elsie's case, but was because being a real boy, he liked all sorts of sports and could not engage in any of them because of his "old glasses" as he called them. "Gee," he said, "if I didn't have to wear those things, I'd be happy."

After testing his vision, I found that he had quite a high degree of myopia. His vision was 15/70 with both eyes. Palming seemed to make him restless, so I told him to just close his eyes and sit back comfortably in the chair. After twenty minutes, he was directed to stand up and look out the window, then to start swaying from side to side as he blinked his eyes. After practising this for five minutes, I again tested his vision, and found that it had improved to 15/40. I told him to leave his glasses off and gave him instructions to follow at home.

When he came again, his vision was not quite 15/50. He said that he had had a bad cold and was not able to practise. I gave him light treatment for about twenty minutes, after which his vision improved to 15/30 minus. I told him to get a great deal of sun treatment at home, letting the sun shine on his closed eyelids as he moved his head slowly from side to side. When he came again, his vision had improved to 15/20 minus. He continued

che, anche se vedeva normalmente e l'occhio era dritto, avrebbe dovuto ricordare di riposare gli occhi ogni tanto, per evitare qualunque sforzo che avrebbe potuto indebolirle la vista e determinare il ritorno dello strabismo. Da quella volta non ho saputo più nulla di lei, ma sono certa che, se non altro per la sua vanità, ella abbia avuto buona cura dei suoi occhi.

All'incirca in quel periodo, giunse in terapia un ragazzino di tredici anni. Indossava degli occhiali che aveva portato per tre anni. Il suo rifiuto di essi non era dettato dalla vanità, come nel caso della piccola Elsie, ma dal fatto che, pur amando, da buon ragazzino, ogni tipo di sport, non poteva praticarne nessuno a causa dei suoi "occhiali ammuffiti", come li aveva soprannominati. "Accidenti!" disse "se non dovessi portare questi 'così', sarei felice".

Dopo aver controllato la sua vista, trovai che aveva una miopia piuttosto elevata. Il suo visus, con entrambi gli occhi, era di 15/70. Il palming sembrava renderlo agitato, così gli dissi di chiudere semplicemente gli occhi e di sedersi comodamente su una sedia. Dopo venti minuti, gli fu detto di alzarsi e di guardare dalla finestra, poi di cominciare a oscillare da un lato all'altro, mentre batteva le palpebre. Dopo aver continuato per cinque minuti, misurai un'altra volta la sua vista e la trovai migliorata ai 15/40. Gli dissi di fare a meno degli occhiali e gli diedi le istruzioni da eseguire a casa.

Quando ritornò, la sua vista raggiungeva a stento i 15/50. Disse di aver avuto un brutto raffreddore e di non aver potuto allenarsi. Lo sottoposi al trattamento con la lampada per circa venti minuti, al termine dei quali, la sua vista migliorò ai 15/30 minus. Gli dissi di continuare, anche a casa, a praticare molto l'esposizione al sole, lasciando che i raggi colpissero le sue palpebre chiuse, mentre egli moveva il suo capo lentamente da

to improve steadily and when he came the last time, which was about a month ago, his vision was normal in both eyes. Needless to say he was a happy boy, and incidently, as he was leaving the office he said that he thought Dr. Bates was the most wonderful man in the whole world, with the exception of his own father.

parte a parte. Alla visita successiva, la sua vista era migliorata ai 15/20 minus. Continuò a progredire stabilmente e, circa un mese fa, quando venne per l'ultima volta, aveva vista normale in entrambi gli occhi. E' superfluo dire quanto fosse felice e, per inciso, nel lasciare il nostro studio disse di essere convinto che, dopo suo padre, il dott. Bates fosse l'uomo più portentoso al mondo.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

SEPTEMBER, 1929

No. 3

The Colon

Retinitis Pigmentosa

By W. H. Bates, M.D.

Discarding Glasses Not Injurious

By Emily A. Bates

Questions and Answers

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

THE COLON

While the colon is a valuable punctuation mark, it has a very unusual and better use in helping the memory, imagination, and sight. Medium sized or small letters at the distance are improved promptly by the proper use of the colon. While the eyes are closed or open, the top period should be imagined best while the lower period is more or less blurred and not seen so well. In a few moments it is well to shift and imagine the lower period best while the upper period is imagined not so well. Common sense makes it evident that one period cannot be imagined best unless there is some other period or other object which is seen worse. The smallest colon that can be imagined is usually the one that is imagined more readily than a larger colon.

When palming, swinging, et cetera, cannot be practiced sufficiently well to obtain improvement in the eyesight, the memory or imagination of the small colon, one part best, can usually be practiced with benefit. To remember or imagine a colon perfectly requires constant shifting. When the colon is remembered or imagined perfectly, and this cannot be done by any effort or strain, the sight is always improved and the memory and imagination are also improved. It is interesting to note that the smaller the colon, the blacker and better can one remember, imagine, or see one period of it, with benefit to the sight. One may feel that the memory of a very small colon should be more difficult than the memory of a large one, but strange to say it can be demonstrated in most cases that the

I DUE PUNTI

I due punti, oltre ad essere un valido segno di interpunzione, forniscono un inconsueto e migliore ausilio alla memoria, all'immaginazione e alla vista. Lettere lontane, di dimensioni medie o piccole, migliorano in fretta grazie all'uso appropriato dei due punti. Quando gli occhi sono chiusi o aperti, il punto superiore dovrebbe essere immaginato meglio, mentre quello inferiore appare più o meno sfocato e non è visto altrettanto bene. E' opportuno, per qualche momento, spostare lo sguardo e immaginare il punto sottostante al meglio, mentre quello superiore non è immaginato bene quanto l'altro. Il fatto che, in assenza di un altro punto o di un altro oggetto visto peggio, un punto non possa essere immaginato meglio è una semplice questione di buon senso. In genere, i due punti più piccoli che si possano immaginare, vengono immaginati più facilmente di quelli più grandi.

Quando non c'è possibilità di eseguire il palming, il dondolio, né altre tecniche nella maniera sufficientemente idonea all'ottenimento del miglioramento visivo, di solito si può ricorrere, con giovamento, al ricordo o all'immaginazione di un piccolo segno dei due punti, con una parte di esso vista al meglio. E' necessario uno spostamento costante dell'attenzione per ricordare o immaginare perfettamente i due punti. Quando il ricordo o l'immaginazione sono perfetti e realizzati senza sforzo né tensione, la vista migliora inevitabilmente e così pure la memoria e l'immaginazione. E' interessante osservare che, più piccoli sono i due punti, migliore e più nero sarà il ricordo, l'immaginazione e la percezione di uno dei punti stessi, con conseguente giovamento per la vista in

very small colon is remembered best. If the movement of the colon is absent, the sight is always imperfect. In other words, it requires a stare, strain, and effort to make the colon stop its apparent motion.

RETINITIS PIGMENTOSA

BY W.H. BATES, M.D.

There are many cases of imperfect sight which are congenital. That is, people are born with different diseases of the eye. Retinitis pigmentosa is usually congenital. The condition is easily recognized in most cases with the aid of the ophthalmoscope. In all cases, the retina is covered, more or less completely, with black areas. These black areas are about 1/30 of an inch in diameter. They are very irregular in size and shape. In severe cases of retinitis pigmentosa, the retina may be covered so thickly by these black specks that the retina cannot be seen.

Most cases give a history of poor sight from birth. At first, only a small number of black spots are visible, but after the child is twelve years of age or older, the number of these spots increases gradually. At the same time that these spots are increasing, there are serious changes taking place in the back part of the eye. The optic nerve becomes atrophied, but the atrophy does not increase sufficiently to produce complete blindness. The middle coat of

generale. Si è portati a ritenere che il ricordo di due punti molto piccoli dovrebbe essere più complicato rispetto a quello di due più grandi, ma, strano a dirsi, si può dimostrare che, nella maggior parte dei casi, due punti piccolissimi sono ricordati meglio. Se non si percepisce il movimento dei due punti, la vista è sempre imperfetta. In altre parole, c'è bisogno di fissare, sforzare ed essere in tensione per interrompere il movimento apparente dei due punti.

LA RETINITE PIGMENTOSA

DEL DOTT. W.H. BATES

Ci sono molti casi di vista imperfetta che sono congeniti, cioè riguardano persone nate con determinate malattie dell'occhio. In genere, la retinite pigmentosa è congenita. Nella maggior parte dei casi, questa patologia è facilmente diagnosticabile con l'aiuto dell'oftalmoscopio. In tutti i casi, la retina è ricoperta, più o meno completamente, da aree scure. Queste zone nere presentano un diametro pari a circa un trentesimo di pollice (*mm* 0,8) e hanno dimensioni e forma molto irregolari. Nei casi acuti, la retina può essere così fittamente ricoperta da queste macchiette nere, da non essere più visibile.

La maggior parte dei casi si caratterizza per una vicenda di debolezza visiva che risale alla nascita. All'inizio, sono visibili solo pochi puntini neri, ma, dopo che il bambino ha raggiunto i dodici anni di età o anche di più, il loro numero si accresce progressivamente. Nello stesso momento in cui le piccole parti nere aumentano, si verificano mutamenti preoccupanti nella parte posteriore dell'occhio. Il nervo ottico comincia ad atrofizzarsi, senza che questo processo

the eyeball is inflamed and produces floating spots in the vitreous (one of the fluids in the back part of the eye).

All cases of retinitis pigmentosa acquire cataract before they are thirty years of age. There are exceptions to this rule, however. Some patients acquire retinitis pigmentosa after they are fifty years of age or older. One characteristic of retinitis pigmentosa is that the vision is always changing, sometimes for the better, sometimes for the worse. One very common symptom that is usually present is night blindness. Treatment for the cure of the night blindness helps retinitis pigmentosa. In some cases myopia is present and it is of a kind which is difficult to cure.

It is a prevailing belief that retinitis pigmentosa is incurable and that when it becomes manifest in its early stages, the condition goes on increasing and the blindness becomes more decided. Usually, the blindness does not become permanent. One case of retinitis pigmentosa with myopia was observed. The patient left town and was not seen again for more than six months. She then came into the office to report. Her first words were that her eyes were better.

A physician was calling on me at the same time, and he was asked: "Would you like to see a case of retinitis pigmentosa." He replied that he would. Before the doctor used the ophthalmoscope, I examined the eye myself. I examined the right eye first and found that the nasal side of the retina was not diseased. There were no black pigment spots anywhere to be seen on the nasal side. Somewhat

degeneri, però, in maniera da provocare una cecità assoluta. Insorge un'inflammazione della membrana intermedia del bulbo oculare che rilascia corpuscoli fluttuanti nel vitro (una delle sostanze fluide presenti all'interno dell'occhio).

Prima del trentesimo anno d'età, tutti i casi di retinite pigmentosa sviluppano la cataratta. Ci sono comunque eccezioni a questa regola. Alcuni pazienti contraggono la retinite pigmentosa quando raggiungono i cinquant'anni di età o anche più tardi. Una delle caratteristiche di questa patologia sono i continui mutamenti nella visione, che oscilla da stati di miglioramento a condizioni peggiorate. Un sintomo molto comune, in genere presente, è la cecità notturna. Il trattamento diretto a curare quest'ultima è giovevole anche per la retinite pigmentosa. In alcuni casi, si è riscontrata anche la compresenza di miopia che è di tipo refrattario alla cura.

Il convincimento prevalente è che la retinite pigmentosa sia incurabile e che, da quando si manifesta allo stadio iniziale, la situazione vada sempre peggiorando e accentuandosi verso la cecità che, in genere, non diventa definitiva. Ebbi in osservazione un caso di retinite pigmentosa con miopia. La paziente si trasferì in altra città e, per più di sei mesi, non si fece vedere. In seguito, fece ritorno al mio studio per riferirmi degli sviluppi. Le sue prime parole furono che gli occhi stavano meglio.

Proprio in quel momento era giunto da me anche un medico, a cui chiesi: "Ti piacerebbe vedere un caso di retinite pigmentosa". Acconsentì.

Prima che il dottore adoperasse l'oftalmoscopio, esaminai personalmente la paziente. Controllai dapprima l'occhio destro e mi accorsi che la parte nasale della retina non presentava tracce della malattia. Su quel lato, infatti, non c'erano, in nessun punto, macchie di

disturbed, I examined more carefully the temporal side of the retina and again I was disappointed because there were no black spots there. After a long and tedious search for the black spots, I had to confess to my friend that the patient had recovered from the retinitis pigmentosa and accomplished it unconsciously without practicing relaxation methods. The doctor could not resist looking at me incredulously. I am quite sure he thought I was not telling the truth. The atrophy of the optic nerve had also disappeared and with its disappearance circulation of the nerve was restored. The size and appearance of the nerve were normal. The patient became able to read 20/20 without any trouble. It is very interesting to observe in most cases of retinitis pigmentosa how much damage can be done to the retina, while the vision remains good.

Many physicians believe that night blindness cannot be cured. The majority of these cases in my practice have usually recovered and obtained not only normal vision, but they have become able to see better than the average. All patients who were suffering from chronic retinitis pigmentosa had changes in the optic nerve which were very characteristic. In the first place the blood vessels were smaller than in the normal eye and the veins just as small if not smaller than the arteries which emerged from the center of the optic nerve. In most cases the middle coat of the eyeball becomes inflamed and usually much black material is found in the vitreous. There are well marked changes which take place in the crystalline lens. The back part of the lens becomes cloudy and this cloudiness moves forward toward the center of the lens and clouds all parts of it so that the vision is lowered by the opacity of the lens as well as by the more serious

pigmento nero. Piuttosto turbato, esaminai con più attenzione la retina dal lato della tempia e fui di nuovo sconcertato perché non c'erano zone nere nemmeno lì. Dopo un esame, lungo e tedioso, alla ricerca dei puntini neri, dovetti fare ammissione con il mio amico che la paziente, senza praticare i metodi di rilassamento, aveva raggiunto inconsapevolmente la guarigione dalla retinite pigmentosa. Il dottore non riuscì a trattenere uno sguardo di incredulità. Sono quasi completamente certo che pensasse che lo stessi ingannando. Anche l'atrofia del nervo ottico si era risolta e, di conseguenza, all'interno di esso, si era ripristinata la circolazione. La paziente riuscì a leggere 20/20 senza alcun problema. Nella maggior parte dei casi di retinite pigmentosa è molto interessante osservare l'entità del danno che può prodursi alla retina mentre la vista riesce comunque a conservarsi buona.

Molti medici sono convinti che non ci sia cura per la cecità notturna. Nella mia esperienza pratica, la maggior parte di questi casi solitamente si sono ristabiliti, recuperando non solo una vista normale, ma riuscendo perfino a vedere in modo superiore alla media. Tutti i pazienti affetti da retinite pigmentosa allo stadio cronico presentano anomalie del nervo ottico che sono molto peculiari. Innanzitutto i vasi sanguigni sono più piccoli di quelli di un occhio normale e le vene hanno le stesse dimensioni, se non inferiori, a quelle delle arterie che irrorano il centro del nervo ottico. Nella maggior parte dei casi si produce un'inflammatione della membrana intermedia dell'occhio e, in genere, si riscontra la presenza di molti corpuscoli neri nell'umor vitreo. Nel cristallino si producono delle deformazioni molto marcate. La parte posteriore di esso perde trasparenza e questa opacità si sposta verso il centro della lente, compromettendone del tutto

changes which occur behind the lens.

A patient sixty years of age came to me for treatment. She said that the doctors told her that she had retinitis pigmentosa and that she could not be cured. Within the last few months her doctor had told her that a cataract had formed. Her vision was zero in the right eye, which had cataract. The vision of the left was about one third of the normal and was not improved by glasses. She had a well marked case of retinitis pigmentosa in which the retina of the left eye was apparently covered almost completely by the pigment spots. In some parts of the retina over an area of more than double the diameter of the optic nerve, the retina could not be seen.

The patient was very anxious to have me do what I could for her sight. She said that her husband was a business man and had occasion to travel all over the United State, Canada, and Europe. He frequently took her with him, and whenever they came to a large town where some prominent ophthalmologist had his office, she would consult him about her eyes.

I found that the back part of the crystalline lens was covered by a faint opacity which was sufficient to lessen her vision. The patient was given a Snellen test card to practice with for the good eye. In twentyfour hours the vision of the right eye had improved from no perception of light to the ability to read some of the large letters of the Snellen test card at five feet. Improvement in the vision of the left eye was manifest. The great improvement in so short a time in the vision of the right eye was unusual.

la trasparenza, in modo tale che la vista risulta indebolita dall'offuscamento del cristallino non meno che dagli altri gravi mutamenti che si verificano dietro di esso.

Una paziente sessantenne giunse da me per il trattamento. Mi disse che i medici le avevano diagnosticato una retinite pigmentosa che non poteva essere curata. Negli ultimi mesi, il dottore aveva anche riscontrato l'insorgere di una cataratta. La vista dell'occhio destro, che presentava la cataratta, era praticamente ridotta a zero. La vista del sinistro era un terzo della norma, né migliorava con gli occhiali. Aveva una retinite pigmentosa così accentuata che la retina dell'occhio sinistro appariva quasi completamente ricoperta dalle macchie di pigmento. In alcune parti, per un'estensione più che raddoppiata rispetto al diametro del nervo ottico, la retina non era addirittura visibile.

Questa signora era molto impaziente che facessi quanto possibile per la sua vista. Mi disse che il marito era un uomo d'affari e aveva opportunità di viaggiare negli Stati Uniti, in Canada ed in Europa. Sovente la portava con sé e, ogni volta che arrivavano in una grossa città, dove illustri oftalmologi avevano i propri studi, lei li consultava per i suoi occhi.

Trovai che la parte posteriore del cristallino era coperta da una debole opacità, sufficiente però a indebolirle la vista. Le venne data una tabella di Snellen con cui allenare l'occhio buono. In ventiquattro ore, la vista dell'occhio destro migliorò dall'assenza di percezione della luce alla capacità di leggere alcune delle lettere più grandi della tabella di Snellen, a distanza di cinque piedi (*mt* 1,5). Nell'occhio sinistro, il miglioramento della vista fu evidente. Un miglioramento così netto nella vista di quest'occhio, e in un tempo talmente breve, fu un evento certamente fuori dal comune.

The treatment which improved the vision of this patient was palming, swinging, and reading very fine print. This patient gave evidence that retinitis pigmentosa is caused by a strain or an effort to see. The fact that retinitis pigmentosa in the eyes of this patient was so promptly relieved, benefited, or cured was evidence that the disease was caused by strain.

The clinical reports of other cases of retinitis pigmentosa confirm the fact that a strain or an effort to see produces retinitis pigmentosa. The efforts which are practiced by the patient can be demonstrated in every case. When the patient makes an effort to improve the vision, it can be demonstrated in every case that the cause of the eye trouble is always due to this effort and the cure of the disease is always obtained by relaxation methods.

I have found that among the methods of relaxation which secure the best results are the memory or the imagination of perfect sight. If the memory or the imagination is imperfect, the disease is not completely relieved or benefited. When one letter of the Snellen test card is seen perfectly, it can be remembered or imagined perfectly. There is no procedure which yields better results in the cure of this eye trouble than the memory of part of a letter, which the patient can demonstrate. It is very interesting to observe that in these cases the memory and imagination are capable of bringing about the absorption or the disappearance of organic conditions. This makes it possible for this treatment to accomplish results readily, quickly, when all other treatment is of no avail.

For example, a girl fifteen years of age had suffered from retinitis pigmentosa from birth. The disease was rapidly

Le tecniche che migliorarono la vista della paziente furono il palming, il dondolio e la lettura di stampa molto piccola. Questo caso fornì la dimostrazione che la retinite pigmentosa è causata da una tensione o da uno sforzo di vedere. Il fatto che, in questa paziente, la retinite pigmentosa venisse così prontamente alleviata, beneficata o curata dette prova che la malattia stessa fosse stata determinata dallo sforzo.

I resoconti clinici di altri casi confermano il fatto che la retinite pigmentosa è prodotta da una tensione o da uno sforzo per vedere. Gli sforzi posti in essere dal paziente possono essere dimostrati in tutti i casi. Quando il paziente si sforza per migliorare la vista, si può dimostrare che la causa dei problemi oculari è sempre dovuta a questo sforzo e che la cura della patologia si ottiene sempre con i metodi di rilassamento.

Ho scoperto che, fra i metodi di rilassamento che assicurano i migliori risultati, ci sono il ricordo o l'immaginazione della vista perfetta. Se la memoria o l'immaginazione sono imperfette, la malattia non è completamente guarita. Quando una lettera della tabella di Snellen è vista perfettamente, è possibile ricordarla o immaginarla in modo perfetto. Nella cura dei problemi dell'occhio, non c'è alcun procedimento che produca risultati migliori del ricordo di una parte di una lettera, come il paziente stesso può dimostrare. E' interessante osservare che, in questi casi, la memoria e l'immaginazione riescono a determinare l'assorbimento o la scomparsa delle condizioni organiche. Ciò consente a questo trattamento di ottenere risultati facilmente e velocemente, quando gli altri trattamenti si sono dimostrati inutili.

Ad esempio, una ragazza di quindici anni soffriva di retinite pigmentosa dalla nascita. La malattia stava degenerando

progressing and it did not seem that any relief would be obtained by any form of treatment; the patient was simultaneously suffering from progressive myopia. Relaxation treatment, the correct use of her memory, and imagination improved the progressive myopia and much to the delight of the patient, the retinitis pigmentosa improved at the same time and continued to improve until all traces of the disease were absent and she was permanently cured.

It seems to be one of the peculiarities of the disease that it is variable. Oftentimes it gets better for a short time when all of a sudden, overnight perhaps, the disease will return with all its accustomed forms of black pigment spots, atrophy of the optic nerve, diminished circulation, and incipient cataract.

Retinitis pigmentosa has been observed in cases of glaucoma, chronic cases which progressed with more or less rapidity until almost total blindness was observed. In other cases, different parts of the choroid would be destroyed, and there would be loss of vision in these areas. The vision of children ten years of age, suffering from this disease, has been remarkably improved by swinging the child in a circular direction several times daily repeated for many weeks. This promotes relaxation. It is a mistake to dispose of cradles, rocking chairs, and other methods of promoting the swing. The long swing, (described several times in this magazine) is a very efficient method of obtaining relaxation. Many people object that children have not sufficient intelligence to practice the swing successfully. On the contrary children ten years of age or under can practice the long swing as successfully as many adults. It is a treatment that the patient enjoys to a decided extent. Games of all kinds should also be encouraged. It is well to protect the child

con rapidità e non sembrava ricavare alcun sollievo da nessun tipo di trattamento, la paziente era anche affetta da miopia progressiva. Le tecniche di rilassamento, l'uso corretto della memoria e dell'immaginazione fecero migliorare la miopia e, con grande piacere della paziente, migliorò, allo stesso tempo, anche la retinite pigmentosa, fino al punto in cui tutte le tracce della malattia sparirono ed ella guarì definitivamente.

Una delle peculiarità di questa patologia sembra essere la mutevolezza. Spesso, per un breve periodo, migliora e poi, all'improvviso, probabilmente durante la notte, ritorna con le caratteristiche consuete di macchie di pigmento nero, atrofia del nervo ottico, riduzione della circolazione e cataratta incipiente.

La retinite pigmentosa è stata riscontrata in casi di glaucoma, casi cronici che evolvono, con maggiore o minore rapidità, fino alla cecità totale. In altri casi, risultavano compromesse diverse parti della coroide, con perdita della capacità visiva di quelle stesse aree. Nei bambini di dieci anni affetti da questa malattia, la vista è stata notevolmente migliorata facendoli oscillare, parecchie volte al giorno, lungo una traiettoria circolare e ripetendo questo accorgimento per diverse settimane. Ciò favorisce il rilassamento. È sbagliato utilizzare culle, sedie a dondolo e altri strumenti per indurre il dondolio. Il dondolio lungo (illustrato più volte in questa rivista) è un metodo molto efficace per conseguire il rilassamento. Molte persone obiettano che i bambini non hanno capacità sufficienti ad eseguire proficuamente il dondolio. Al contrario, bambini di dieci anni o anche meno riescono ad eseguire il dondolio lungo altrettanto efficacemente di molti adulti. È una tecnica che il paziente trova molto gradevole. Andrebbero

from adults and others who make the child nervous. Nervousness always causes strain. Laughter and good time are relaxing. The kindergarten is a good place for all children at an early age, because relaxation methods of the best kind are taught there.

Before closing, reference should be made to a girl fourteen years of age who cured herself of retinitis pigmentosa by playing games and engaging in sports that she enjoyed. In the summer time she enjoyed swimming and diving from very great heights; in the winter time she practiced skating, devoting long periods of time to this sport. Besides the relaxation methods which I have described, it is worth the trouble to teach children who have so-called incurable diseases how to enjoy themselves for long periods of time both winter and summer. Their eyes as well as their bodies are kept in motion while playing games or engaging in sports which relieve the stare and strain that cause imperfect sight. It is so much more efficient and better than drugs.

incoraggiati anche giochi di vario tipo. E' opportuno tutelare i bambini dagli adulti e da chiunque altro li innervosisca. Il nervosismo provoca sempre sforzo. Durante la prima infanzia, l'asilo è un buon posto per i bambini, poiché vi si insegnano i migliori metodi di rilassamento.

Prima di concludere, bisogna accennare ad una ragazza di quattordici anni che, attraverso giochi e attività sportive di suo gradimento, guarì dalla retinite pigmentosa. D'estate le piaceva nuotare e tuffarsi da altezze notevoli, d'inverno praticava il pattinaggio, dedicando lunghi periodi di tempo a questo sport. In aggiunta ai metodi di rilassamento descritti, è fondamentale la questione di insegnare ai bambini affetti dalle cosiddette malattie incurabili come riuscire a divertirsi per lunghi periodi di tempo, sia in inverno che in estate. Mentre giocano oppure praticano sport che riducono la fissità e lo sforzo che provocano la vista imperfetta, i loro occhi e, al tempo stesso, i loro corpi sono in continuo movimento. Ciò è molto più efficace e più utile dei farmaci.

DISCARDING GLASSES NOT INJURIOUS

BY EMILY A. BATES

The most difficult thing for a patient to do is to discard glasses immediately. When a patient comes to us, recommended by his physician or oculist, we have no difficulty in this respect. Even though he has worn glasses for many years. But when a patient comes for treatment at the suggestion of a friend or someone who has been benefited by the Bates method, there is sometimes a doubt in the patient's mind as to whether it is a mistake or injurious for him to stop wearing his glasses immediately, after having worn them for a long time.

Nineteen years ago I came to Dr. Bates as a patient. Headaches, nausea, and continuous pain in the back of my neck made me irritable and nervous, and sometimes I was not a very agreeable person to have about. A neighbor of my little mother first told me about Dr. Bates and how he had cured her five children of imperfect sight and other ailments.

I felt quite comfortable at times with the glasses I wore and because they helped me to see better I wore them almost constantly. As I explained in a previous article, I had worn glasses a little more than thirteen years, and during that time I had them changed three times. The last glasses I wore did not help me when I first put them on. The oculist informed me that I would have to wear them for a few weeks until I became accustomed to them. They were much stronger glasses than those I had worn previously and for that reason the oculist told me my eyes would adjust

ELIMINARE GLI OCCHIALI NON È DANNOSO

DI EMILY A. BATES

Per il paziente, la cosa più difficile da fare è liberarsi immediatamente dagli occhiali. Quando un paziente giunge da noi dietro suggerimento del suo medico o del suo oculista, non incontriamo difficoltà su questo punto. Perfino se ha portato gli occhiali per molti anni. Ma, quando un paziente giunge in cura dietro suggerimento di un amico o di qualcuno che ha tratto beneficio dal metodo Bates, nella sua mente, a volte, ristagna il dubbio se per lui sia sbagliato o pericoloso, dopo aver portato per tanto tempo gli occhiali, smettere all'improvviso di indossarli.

Diciannove anni fa, giunsi dal dott. Bates in qualità di paziente. Mal di testa, nausea e dolore persistente nella parte posteriore del collo mi rendevano irritable e nervosa e, a volte, non risultavo una persona molto gradevole da trattare. Una vicina di casa della mia mamma mi parlò per la prima volta del dott. Bates e di come avesse curato la vista imperfetta e altri disturbi dei suoi cinque bambini.

A volte, indossando gli occhiali, mi sentivo abbastanza a mio agio e, poiché mi aiutavano a vedere meglio, ricorrevo ad essi quasi in permanenza. Come ho spiegato in un articolo precedente, li avevo portati da quando avevo poco più di tredici anni e, da allora, avevo dovuto cambiarli tre volte. Quando indossai per la prima volta il paio più recente, esso non mi fu di nessun aiuto. L'oculista mi disse che, prima di riuscire ad abituarli, avrei dovuto portarlo per qualche settimana. Era molto più forte di quello precedente e, per questo motivo, mi disse che, col tempo, gli occhi si

themselves to the glasses in time.

This must have been the case because after a while I got along nicely with them for a few hours every day but toward the end of almost every day the nausea and discomfort became a regular occurrence. When I visited Dr. Bates for the first time I did not know that the glasses I was wearing were the cause of my pain and discomfort. In fact I did not altogether believe that Dr. Bates was right in the diagnosis he had made of my case. I put my glasses away as he suggested, but the very next day I was ready to complain about my usual headache and other pain. However I did not have anything to complain about. But I neglected some of my daily duties about my home to practice what the doctor told me to do.

I soon found out that blinking often made me feel easier - that things about the house looked clearer to me when I blinked. I liked that, so I kept it up all day. Dr. Bates noticed during my treatment that I did not breathe regularly and advised me to do so. I made it a practice to blink as I inhaled and exhaled so one thing reminded me to do the other. As I looked into a mirror I noticed as I blinked that my eyes moved slightly, which gave me a sense of relaxation I did not have while wearing my glasses. Dr. Bates explained in his book and in other articles that he has written that when eyestrain is relieved, strain in all parts of the body is also relieved. Dr. Bates advised me to close my eyes to rest them, which always improved my vision for the test card.

The second day I wanted very much to put on my glasses again because I woke up that morning with a terrific headache. I was almost sure that Dr.

sarebbero adattati agli occhiali.

Dovette verificarsi questa previsione, perché, dopo un po', riuscii a portarli agevolmente ogni giorno per qualche ora, ma, quasi sempre, a conclusione della giornata, nausea e disagio erano divenuti episodi ricorrenti. La prima volta che mi recai dal dott. Bates, ignoravo che la causa del mio dolore e del mio malessere fossero gli occhiali che portavo. Infatti, nel mio caso, non ritenni assolutamente valida la diagnosi che egli aveva fatto. Misi via i miei occhiali, come mi aveva suggerito, ma già il giorno successivo ero pronta a lamentarmi del mal di testa e degli altri miei dolori abituali. Ad ogni modo, non si verificò nulla di tutto ciò, invece, per eseguire ciò che il dottore mi aveva detto di fare, trascurai alcuni dei miei impegni casalinghi quotidiani.

Mi accorsi ben presto che battere spesso le palpebre mi faceva stare meglio - le cose in casa mi sembravano più nitide quando battevo le palpebre. Tutto ciò mi piaceva e continuai così per l'intero giorno. Durante il mio trattamento, il dott. Bates osservò che non respiravo con regolarità e mi consigliò di farlo. Per abitudine, presi a battere le palpebre ogni volta che inspiravo o espiravo, così l'una cosa mi ricordava di eseguire l'altra. Guardandomi in uno specchio, mi accorsi che, nel battere le palpebre, i miei occhi si movevano delicatamente, dandomi un senso di rilassamento che, quando indossavo i miei occhiali, non avvertivo affatto. Nel suo libro e in altri articoli scritti da lui, il dott. Bates ha spiegato che, quando lo sforzo viene alleviato a livello oculare, si riduce anche nelle altre parti del corpo. Mi consigliò dunque di chiudere gli occhi per riposarli, cosa che migliorava sempre la mia vista per la tabella di controllo.

Il secondo giorno mi svegliai con un terribile mal di testa ed ebbi l'impulso di mettermi nuovamente gli occhiali. Ero quasi convinta che il dott. Bates fosse in

Bates was wrong about the whole thing. I telephoned to him and argued the matter with him. I was much surprised to have him tell me that I might have strained my eyes during sleep. How absurd this seemed to me, but he was right about this and I will explain how I found it out for myself and how I relieved the strain by doing exactly as he advised me.

I placed my alarm clock on a chair beside my bed and set the alarm to ring two hours after I had fallen asleep. Being a light sleeper I did not wind up the alarm to ring more than a second or two. In this way I did not waken anyone else in my household. If I had a dream during those two hours of sleep, I had a pad and pencil near me to write down what I could remember of my dream. Some of our "Better Eyesight" readers will say that this was a waste of time and sleep and may even laugh at such a procedure during the night. Later on I was glad I did this because I was entirely cured of nightmares, which caused me many times to apologize for waking up members of my family with screams or causing other disturbances which were sometimes a great worry to those near me.

I practiced the long swing for five minutes or longer every night and morning in addition to other things that Dr. Bates advised me to do during the night.

Children are more ready to discard their glasses than are adults and for that reason there are more children cured without glasses than adults, and in a shorter time. Some patients who come to us for treatment have been wearing eye glasses that are very weak in power and yet they say they cannot possibly do without them. Doing without glasses a little longer each day is a good way to

errore sull'intera questione. Gli telefonai e ne discussi con lui. Fui molto stupita sentendo che, secondo la sua opinione, avevo dovuto sforzare gli occhi nel sonno, cosa che mi sembrò davvero assurda. Egli aveva invece perfettamente ragione: spiegherò infatti in che modo mi resi conto di questa cosa e come, facendo esattamente quello che egli mi aveva consigliato, mi liberai dallo sforzo. Sistemai la mia sveglia su una sedia accanto al letto e regolai l'allarme affinché suonasse due ore dopo essere andata a dormire. Poiché ho il sonno leggero, detti una carica sufficiente ad attivare l'allarme solo per un paio di secondi. Così facendo, non svegliai nessun altro in casa. Se durante queste due ore di sonno avessi sognato, avevo un notes e una matita vicini per scrivere ciò che fossi riuscita a ricordare del sogno stesso. Alcuni dei nostri lettori di "Better Eyesight" diranno che si trattò di una perdita di tempo e di sonno e potranno anche ridere di questo procedimento notturno. In seguito, però, fui contenta di averlo fatto, perché cessarono completamente gli incubi che, in molte occasioni, mi avevano costretta a scusarmi per aver svegliato i miei familiari, strillando o facendo altra confusione che, a volte, era motivo di preoccupazione per quelli che mi stavano vicino.

In aggiunta alle cose che il dott. Bates mi aveva consigliato di fare durante la notte, praticavo il dondolio lungo, tutte le sere e tutte le mattine, per cinque minuti o più.

I bambini sono più inclini degli adulti a disfarsi degli occhiali e, per questo, ci sono più bambini che adulti curati senza occhiali e in tempi più brevi. Alcuni pazienti che giungono da noi per il trattamento hanno portato occhiali molto deboli, eppure dicono di non poterne fare assolutamente a meno. Ridurre l'uso degli occhiali progressivamente ogni giorno è un buon

begin. If one has been wearing glasses for a long time, it is much easier for the patient to gradually do without them, if he is not under treatment for the removal of glasses.

A man, aged 57, who had astigmatism in both eyes, was afraid to leave off his glasses after the first treatment. He had worn glasses for thirty-six years, having had them changed several times during this period. At the age of 21, he paid his first visit to an oculist who told him that the compound hypermetropic astigmatism which he had would get worse if he did not wear his glasses steadily. He obeyed the oculist and in a year's time he had the glasses changed. The first few years he did not notice much discomfort while wearing the glasses, but later on if he did not remove the glasses occasionally and close his eyes to rest them, he would feel so tired that even at his work he would fall asleep.

He was examined by a good specialist who was recommended by his family physician, thinking that perhaps he might have had an attack of sleeping sickness. After chemical tests were made it was found that all the organs of his body were perfectly normal, and the doctor suggested that perhaps he might be wearing the wrong glasses. Then he became interested in the Bates method and came for treatment. I asked him to read the test card with his glasses on and he read 10/40. Without glasses he could not see anything on the test card clearly at ten feet, so I placed the cards at seven feet. At seven feet he could only read up to the 50 line letters of the test card.

He liked palming very much and kept his eyes closed for a considerable length of time while I was talking to his family physician, who came with the patient to see what could be done for him. I told

modo per cominciare. Se gli occhiali sono stati portati a lungo, per il paziente è molto più semplice farne a meno gradualmente, se non è sotto trattamento per eliminarli.

Un uomo di 57 anni con astigmatismo in entrambi gli occhi, dopo il suo primo trattamento, era spaventato all'idea di privarsi degli occhiali. Li aveva portati per trentasei anni, cambiandoli molte volte. All'età di 21 anni, era stato visitato per la prima volta da un oculista che gli aveva detto che, se non avesse portato gli occhiali in permanenza, il suo astigmatismo ipermetropico composto sarebbe peggiorato. Egli obbedì e, dopo un anno, dovette cambiarli. Nei primi due anni, quando li indossava, non rilevò particolari fastidi ma, in seguito, se non li toglieva di tanto in tanto, chiudendo gli occhi per riposarli, si sentiva stanco al punto che si sarebbe addormentato perfino al lavoro.

Fu esaminato da un buon specialista, consigliato dal suo medico di famiglia, che supponeva fosse stato colpito da un attacco di un malessere che inducesse sonnolenza. Effettuò delle analisi chimiche dalle quali risultò che tutti i suoi organi erano perfettamente sani e il dottore ipotizzò che forse stesse portando degli occhiali sbagliati. In seguito costui si interessò al metodo Bates e giunse da noi per sottoporsi al trattamento. Gli chiesi di leggere la tabella di controllo indossando gli occhiali e lesse fino alla riga dei 10/40. Senza occhiali, alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), non riusciva a leggerci chiaramente nulla, perciò avvicinai la tabella a sette piedi (*mt 2,1*). A questa distanza riuscì a leggere solo fino alla riga di lettere contrassegnata dal 50.

Il palming gli piacque moltissimo e, per un bel po' di tempo, mantenne gli occhi chiusi, mentre io parlavo con il suo medico di famiglia, che lo aveva accompagnato per vedere cosa si

my patient, while he was palming, that a good memory usually helped, but not to remember anything disagreeable while palming. He liked outdoor sports and was a good golf player, so I told him to imagine the golf ball as he sent it across the field and to imagine that it went into the cup. After he had rested his eyes in this way it was amusing to hear him tell us that he had had a good game of golf while his eyes were closed. Evidently this helped because his vision improved to 7/15, although all the letters on the 15 line were not entirely clear to him. When he strained to see some of the letters they became blurred and distorted and he read them incorrectly. After he had palmed his eyes again for a shorter period, he read all the letters of the 15 line clearly and without any hesitation whatever.

I gave him the Fundamental card to read and told him to hold it at the usual reading distance. He said all the print was blurred and he could not see anything but the word "Fundamentals" at the top of the card after he had closed his eyes for a few seconds. I told him to hold the Fundamental card in his left hand while in his right hand he held the small card with diamond type. I directed him to look first at the white spaces of the small card in his right hand and then turn his head and look at the Fundamental card and not to try to read the letters. While he was doing this I told him to draw the Fundamental card a little farther away, about twelve inches from his eyes. By alternately closing his

potesse fare per lui. Mentre eseguiva il palming, dissi al paziente che, in genere, una buona memoria è d'aiuto, ma che non ricordasse però nulla di spiacevole. Gli piacevano gli sport all'aria aperta ed era un buon giocatore di golf, così gli dissi di immaginare di stare lanciando la pallina sul campo e di immaginarne la traiettoria fino alla buca. Dopo che ebbe riposato gli occhi in questo modo, fu divertente ascoltarlo mentre ci raccontava di aver disputato, nel tempo in cui era rimasto ad occhi chiusi, una buona partita di golf. Evidentemente questo fu d'aiuto, perché la sua vista migliorò fino ai 7/15, sebbene non tutte le lettere della riga 15 gli apparissero completamente chiare. Quando si sforzava di vedere alcune delle lettere, queste si sfocavano, si distorcevano ed egli sbagliava a nominarle. Dopo essersi dedicato ancora, ma più brevemente, al palming, lesse chiaramente tutte le lettere della riga 15 e senza più alcuna esitazione.

Gli diedi da leggere la carta dei "Fondamenti"² e gli dissi di mantenerla alla distanza di lettura abituale. Dopo aver chiuso gli occhi per qualche secondo, disse che la stampa era sfocata e che non riusciva a vedere nulla ad eccezione della scritta "Fondamenti" in cima alla tabella. Gli dissi di reggere la tabella dei "Fondamenti" con la mano sinistra e di mantenere con la destra la piccola tabella con i caratteri diamond³. Gli feci guardare prima gli spazi bianchi della piccola tabella nella mano destra e poi, voltata la testa, la tabella dei "Fondamenti", senza cercare di leggerne le lettere. Mentre eseguiva queste istruzioni, gli dissi di allontanare un poco la tabella dei "Fondamenti", ad una

² N.d.T. Sul retro di ognuna delle tabelle di controllo tascabili erano stampate 15 frasi, di dimensioni decrescenti e con relative illustrazioni, che descrivevano i principi fondamentali del trattamento praticato dal dott. Bates.

³ N.d.T. Il carattere tipografico denominato "diamond", tra i più piccoli impiegati nella stampa dell'epoca, ha una dimensione corrispondente all'incirca ad un corpo di 6 punti.

eyes to rest them, imagining the white spaces between the lines of type, and then looking at the beginning of each sentence, he read down to sentence number 6.

I told him to look directly at the print and see what happened. He immediately closed his eyes and said that the print blurred and that it made him uncomfortable. For almost an hour he practiced looking from the white spaces between the lines of fine print to the white spaces between the lines of larger print of the Fundamental card and before he left the office that day, he read all of the Fundamental card at six inches as well as at twelve inches. He telephoned a few days later and said that he felt no discomfort although he had discarded his glasses. There were times, however, when he did have a strong desire to put them on again. Advice by mail helped and in a year's time his vision became normal.

Having so little fear about removing his glasses after having worn them so many years was proof enough that it could be done. It requires will power and also confidence in the instructor or doctor who is teaching the patient to see without glasses.

It is a mistake for patients to discuss the treatment until they are cured, because friends have a certain amount of influence in the matter, either for right or wrong. While some patients are cured quickly, there are patients who do not do so well and keep practicing sometimes for a year or longer without obtaining a cure. This is because the method has not been practiced properly at home or the advice given by the doctor has not been carried out completely. Some patients need more

distanza di circa dodici pollici (*cm 30*) dagli occhi. Immaginando gli spazi bianchi fra le righe di stampa e alternando la chiusura degli occhi, per riposarli, con occhiate alla parte iniziale di ogni frase, egli lesse la tabella dall'inizio fino alla frase numero 6.

Gli dissi di guardare direttamente la stampa e di constatare ciò che accadeva. Immediatamente chiuse gli occhi e disse che le frasi si erano sfocate e che si era sentito a disagio. Quasi per un'ora intera, continuò a spostare lo sguardo, sulla tabella dei "Fondamenti", dagli spazi bianchi fra le righe della stampa minuta agli spazi bianchi fra le righe della stampa più grande e, quello stesso giorno, prima di lasciare il nostro studio, lesse tutte le frasi dei "Fondamenti" alla distanza di sei pollici (*cm 15*) e di dodici pollici (*cm 30*). Qualche giorno più tardi, telefonò dicendo che, sebbene avesse eliminato gli occhiali, non avvertiva alcun disagio. C'erano alcune occasioni, comunque, in cui aveva un forte impulso a rimmetterli. Fu aiutato dalla consulenza per corrispondenza e, in un anno, la sua vista diventò normale.

Dopo aver indossato occhiali per tanti anni, provare così poco timore di dismetterli fu una dimostrazione sufficiente della fattibilità della cosa. C'è bisogno di forza di volontà e anche di fiducia nell'istruttore o nel dottore che sta insegnando al paziente come fare per vedere senza occhiali.

E' sbagliato che i pazienti discutano del trattamento mentre sono in cura, in quanto gli amici esercitano un certo condizionamento sull'argomento, sia nel bene che nel male. Mentre alcuni pazienti guariscono in fretta, ce ne sono altri che non sono ugualmente diligenti e continuano a praticare, a volte per un anno o più, senza raggiungere la guarigione. Questo si verifica in quanto, a casa, il metodo non viene applicato con regolarità oppure non si eseguono esattamente le istruzioni impartite dal

supervision than others and for that reason it is best not to discuss the treatment with those who do not understand or who are skeptical about it. I have been assisting Dr. Bates long enough to know that glasses can be discarded permanently no matter how long they have been worn.

dottore. Alcuni pazienti hanno bisogno maggiormente di altri di una guida e, per questo motivo, è meglio non discutere del trattamento con coloro i quali non lo comprendono o sono scettici. Ho prestato la mia assistenza al dott. Bates sufficientemente a lungo per sapere che gli occhiali possono essere eliminati definitivamente, non importa quanto a lungo siano stati indossati.

QUESTIONS AND ANSWERS

QUESTION.—Is diabetic cataract curable?

ANSWER.—Diabetic cataract is curable when the general disease of diabetes can be relieved by treatment.

QUESTION.—After a serious illness several years ago my pupils became very large. Is there anything you can suggest that will help them to contract?

ANSWER.—Dilated pupils are not usually symptoms of disease of the eye. The sun treatment is beneficial. Sit in the sun with the eyes closed, allowing the sun's rays to shine directly on the closed eyelids, moving the head a short distance from side to side to avoid discomfort from the heat. This should be practiced for a half hour, an hour, or longer.

QUESTION.—What causes my vision to become blurred upon sudden confusion or when I have a number of activities coming at once?

ANSWER.—The fact that your vision becomes blurred at such times is proof of your eccentric fixation. Do not try to see or do several things at once. Practice central fixation, seeing the part regarded best and other parts not so clearly, all

DOMANDE E RISPOSTE

DOMANDA.— La cataratta da diabete è curabile?

RISPOSTA.—Quando il diabete può essere genericamente alleviato per mezzo del trattamento, anche la cataratta da diabete è curabile.

DOMANDA.— Parecchi anni fa, a seguito di una grave malattia, le mie pupille si sono molto dilatate. Può suggerirmi qualcosa che possa aiutare a contrarle?

RISPOSTA.—In genere, le pupille dilatate non sono sintomi di malattia dell'occhio. Il trattamento con il sole reca beneficio. Si accomodi al sole, con gli occhi chiusi, lasciando che i raggi colpiscano direttamente le palpebre e, per evitare il disagio dovuto al calore, muova leggermente la testa da un lato all'altro. Questa esposizione dovrebbe essere eseguita per mezz'ora, un'ora o più a lungo.

DOMANDA.— In momenti di confusione improvvisa o quando mi trovo con più compiti da svolgere nello stesso tempo, cosa rende sfocata la mia vista?

RISPOSTA.—Il fatto che, in quei frangenti, la sua vista diventi sfocata costituisce la dimostrazione pratica della sua fissazione eccentrica. Non cerchi di vedere, o di fare più cose contemporaneamente. Pratichi tutto il

day long.

QUESTION.—My daughter, aged ten, is practicing your method for the cure of cross-eyes. Would it help to cover her good eye with a shield, which is easy for her and keeps the left eye straight for a certain period of time, besides making it work? It helped her so much when she wore glasses, that I thought it might help her without them in the same way.

ANSWER.—It is first necessary to improve to normal the vision of both eyes, when used together. Then cover the good eye and practice improving the vision of the poor eye.

QUESTION.—When you suggest new methods do you mean to discontinue with the old?

ANSWER.—Not necessarily. All the methods I recommend have relaxation for their object. It is for the patient to determine which treatment is most beneficial and to continue its practice faithfully. Some patients tire easily when one thing is done continuously. For this reason several methods are suggested in order to vary the practice.

QUESTION.—I am told that I am losing my "central vision." Is it possible to regain what I have already lost or to forestall the loss of the remainder?

ANSWER.—Yes, it is possible by faithful practice of my methods.

QUESTION.—What causes my eyes to flash violet sparks and splashes?

ANSWER.—This is caused by a mental strain. Learn to relax and improve your memory and imagination. Palming should help you a great deal.

QUESTION.—It is very hard for me to think in terms of black and white. Is there some other method which is just as

giorno la fissazione centrale, vedendo meglio la parte guardata, ma non così chiaramente le altre parti.

DOMANDA.— Mia figlia, di dieci anni, sta applicando il suo metodo per la cura dello strabismo. Sarebbe utile schermare l'occhio buono, cosa che le risulterebbe facile e che, per un po', raddrizzerebbe l'occhio sinistro oltre a farlo lavorare? Quando indossava gli occhiali, questo espediente è stato talmente utile che pensavo potesse aiutarla ugualmente adesso che non li sta portando più.

RISPOSTA.— E' innanzitutto necessario migliorare la vista di entrambi gli occhi, utilizzandoli insieme. Quindi copra l'occhio buono e si alleni a migliorare la vista dell'occhio debole.

DOMANDA.— Quando lei consiglia nuovi metodi, sottintende che si tralascino i precedenti?

RISPOSTA.— Non necessariamente. Tutte le tecniche che propongo mirano al rilassamento. Sta al paziente individuare il trattamento che gli assicura maggior beneficio e perseverare nella sua esecuzione corretta. Alcuni pazienti si stancano con facilità nel ripetere sempre la stessa cosa. Per questo motivo, si suggeriscono metodi nuovi, allo scopo di diversificare la pratica.

DOMANDA.— Mi è stato detto che sto perdendo la mia "visione centrale". E' possibile recuperarne la parte già danneggiata o prevenire la perdita di quella residua?

RISPOSTA.— Sì, è possibile grazie alla pratica diligente dei miei metodi.

DOMANDA.— Perché davanti agli occhi mi appaiono scintille e macchie viola?

RISPOSTA.— Questo fenomeno è provocato da uno sforzo mentale. Impari a rilassarsi e migliori la sua memoria e la sua immaginazione. Il palming dovrebbe aiutarla moltissimo.

DOMANDA.— Mi è difficile pensare in termini di bianco e nero. C'è qualche altro metodo altrettanto benefico?

beneficial?

ANSWER.—Yes, letting your mind drift from one pleasant memory to another will accomplish the same results.

QUESTION.—In case of illness where one is unable to practice with the Snellen test card or stand up, what method is used?

ANSWER.—Blink frequently and shift your eyes constantly from one point to another. Turn your head slightly from side to side on the pillow or close your eyes and think of something pleasant, something that you can remember perfectly, and let your mind drift from one pleasant thought to another.

QUESTION.—What does "Seeing things moving all day long" mean?

ANSWER.—Your head and eyes are moving all day long. Notice that stationary objects appear to move in the opposite direction to the movement of your head and eyes. When you walk around the room or on the street, observe that the floor or pavement appears to come toward you, while objects on either side of you appear to move in the opposite direction to the movement of your body.

RISPOSTA.— Si. Lasciare vagare la sua mente da un ricordo piacevole all'altro consentirà di pervenire ai medesimi risultati.

DOMANDA.— Durante i periodi di degenza, quando non si riesce ad allenarsi con la tabella di Snellen né a stare in piedi, quale tecnica va applicata?

RISPOSTA.— Batta spesso le palpebre e sposti sempre lo sguardo da un punto all'altro. Ruoti leggermente il capo sul cuscino da un lato all'altro o chiuda gli occhi e pensi a qualcosa di piacevole, qualcosa che riesce a ricordare perfettamente, e lasci vagare la mente da un pensiero gradevole all'altro.

DOMANDA.— Cosa vuol dire "Vedere tutto il giorno le cose in movimento?"

RISPOSTA.— La sua testa e i suoi occhi si muovono tutto il giorno. Presti attenzione al fatto che gli oggetti fermi sembrano spostarsi nel verso opposto a quello della testa e degli occhi. Quando cammina in una stanza o per strada, osservi che il pavimento o il selciato sembrano venirle incontro, mentre gli oggetti che si trovano ai lati sembrano spostarsi nella direzione inversa rispetto al movimento del suo corpo.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

October, 1929

No. 4

The Memory Swing

Mental Activity

By W. H. Bates, M.D.

Presbyopia

By Emily A. Bates

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

THE MEMORY SWING

The memory swing relieves strain and tension as do the long or the short swings which have been described at various times. It is done with the eyes closed while one imagines himself to be looking first over the right shoulder and then over the left shoulder, while the head is moved from side to side. The eyeballs may be seen through the closed eyelids to move from side to side in the same direction as the head is moved. When done properly, the memory swing is just as efficient as the swing which is practiced with the eyes open, whether it be short or long.

The memory swing can be shortened by remembering the swing of a small letter, a quarter of an inch or less, when the eyes are closed.

The memory swing has given relief in many cases of imperfect sight from myopia, astigmatism, and inflammations of the outside of the eyeball as well as inflammations of the inside of the eyeball. It is much easier than the swing practiced with the eyes open and secures a greater amount of relaxation or rest than any other swing. It may be practiced incorrectly, just as any swing may be done wrong, and then no benefit will be obtained.

L'OSCILLAZIONE MENTALE

L'oscillazione mentale allevia lo sforzo e la tensione proprio come avviene con il dondolio lungo o con quello corto, che sono già stati descritti in varie occasioni. Essa si esegue con gli occhi chiusi, spostando la testa da un lato all'altro, mentre si immagina di guardare prima al di sopra della spalla destra e poi oltre quella sinistra. Attraverso le palpebre chiuse, è possibile osservare i bulbi oculari muoversi da parte a parte nella stessa direzione in cui si muove la testa. Se il dondolio mentale è eseguito appropriatamente, risulta altrettanto efficace del dondolio ad occhi aperti, sia esso breve o lungo.

Il dondolio mentale può essere accorciato ricordando, ad occhi chiusi, il movimento di una piccola lettera, delle dimensioni di un quarto di pollice (*mm 6*) o anche meno.

Il dondolio mentale ha recato sollievo in molti di casi di vista imperfetta dovuta alla miopia, all'astigmatismo e alle infiammazioni sia delle parti esterne, sia di quelle interne dell'occhio. E' più semplice del dondolio eseguito ad occhi aperti e permette un livello di rilassamento o riposo più elevato di qualsiasi diverso tipo di dondolio. Si può eseguire in modo scorretto, proprio come si può praticare male ogni altra variante di dondolio, in tal caso non si otterranno benefici.

MENTAL ACTIVITY

DEL DOTT. W.H. BATES

It is a truth that activities of the mind under favorable conditions accomplish many things. As an example, let us consider the following case. A man, aged 30, employed in a distant city as a helper in a library, was treated about 15 years ago. He called to see me at about seven o'clock in the evening and remained with me for more than two hours. The patient was born with cataracts in both eyes. He also had amblyopia from birth. Some months previous to his visit, the cataract in both eyes had been removed. The vision of the right eye was very poor and not corrected by glasses. The vision of the left eye was worse than that of the right and also was not improved by glasses.

The treatment which was prescribed was to rest both eyes by closing them. His attention was also called to a known letter of the Snellen test card, a letter which he imagined better with his eyes closed than with his eyes open. When a known letter was regarded by central fixation, the vision improved. It did not take longer than half an hour to improve the right eye in this way, at first in flashes and then more continuously later.

At first he was able to flash the letters of the Snellen test card when he had momentary glimpses of the known letter very much improved. It did not take long before, much to my surprise, he was able to read all the letters on the lowest line at 10 feet. The vision of the

L'ATTIVITÀ MENTALE

DEL DOTT. W. H. BATES

E' vero che le attività svolte dalla mente nelle condizioni propizie permettono di conseguire molti risultati. Ad esempio, prendiamo in considerazione il caso seguente. Quindici anni fa, ebbi in cura un uomo di trent'anni, impiegato come aiutante in una biblioteca di una città lontana. All'incirca alle sette di sera, si presentò per farsi visitare e si trattenne per più di due ore. Il paziente era nato con cataratta bilaterale. Aveva anche un'ambliopia congenita. Alcuni mesi prima che lo visitassi, la cataratta era stata rimossa da entrambi gli occhi. La vista dell'occhio destro era molto debole e non si riusciva a correggere con gli occhiali. La vista dell'occhio sinistro era peggiore di quella del destro e, nemmeno in questo caso, migliorava con gli occhiali.

Il trattamento che gli venne prescritto fu di riposare tutti e due gli occhi, chiudendoli. Si richiamò anche la sua attenzione su una lettera conosciuta della tabella di Snellen, una lettera che egli immaginava meglio ad occhi chiusi che ad occhi aperti. Quando una lettera conosciuta era guardata utilizzando la fissazione centrale, la vista migliorava. In questo modo, non fu necessaria più di mezz'ora per migliorare l'occhio destro, dapprima solo per brevi istanti e poi, in seguito, in maniera più continuativa.

In un primo momento, ogni volta che la lettera conosciuta gli appariva, fugacemente, in modo molto migliorato, riusciva a vedere, in rapidissime occhiate, le lettere della tabella di Snellen. Non ci volle molto prima che, con mia grande sorpresa,

left eye improved much more slowly, but after continual practice the vision of this eye became normal.

The eye which obtains improved sight by the aid of the memory and imagination very soon obtains improved vision for all the letters. It was demonstrated in this case and in others that the memory and the imagination of a known letter is a cure for myopia, hypermetropia, astigmatism, cataract, glaucoma, atrophy of the optic nerve, and other diseases of the eye.

With the aid of the retinoscope it has been demonstrated that the memory and the imagination are capable of improving the vision of these cases of refraction until the functional element is relieved. It is interesting to observe that these patients become able to see as well without glasses as they had previously seen with them.

Congenital cataract, traumatic cataract, and simple cataract have all been promptly cured with the aid of the imagination when it became as good with the eyes open as with the eyes closed. When one letter, a part of one letter, a period, a comma, or a semi-colon, is imagined as well with the eyes open as with the eyes closed, there follows almost immediately a temporary cure of imperfect sight. To understand how this can occur, one should demonstrate how imperfect sight is produced by an effort. It is a truth that the memory of imperfect sight has produced myopia, hypermetropia, and the increased tension of the eye in glaucoma. School children acquire myopia by a strain to see better. Some forms of concentration produce an inflammation of the retina similar to

riuscisse a leggere, alla distanza di 10 piedi (*mt 3*), tutte le lettere della riga inferiore. La vista dell'occhio sinistro migliorò molto più lentamente, ma, a seguito di un allenamento costante, divenne normale.

L'occhio, la cui vista riesce a migliorare in fretta con l'aiuto della memoria e dell'immaginazione, raggiunge un miglioramento visivo per tutte le lettere. In questo e in altri casi, si ebbe dimostrazione che il ricordo e l'immaginazione di una lettera nota costituiscono una cura per la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo, la cataratta, il glaucoma, l'atrofia del nervo ottico e altre malattie dell'occhio.

Con l'aiuto del retinoscopio, si è potuto dimostrare che, in questi casi di rifrazione, la memoria e l'immaginazione riescono a migliorare la vista fino a risolvere il problema funzionale. E' interessante osservare che questi pazienti diventano capaci di vedere, senza occhiali, altrettanto bene di quanto vedevano precedentemente indossandoli.

La cataratta congenita, quella traumatica e quella semplice sono state tutte curate velocemente con l'aiuto dell'immaginazione, dal momento in cui, ad occhi aperti, essa è diventata altrettanto buona di quando gli occhi sono mantenuti chiusi. Quando una lettera, una sua parte, un punto, due punti o il punto e virgola vengono immaginati ad occhi aperti così bene come ad occhi chiusi, questo risultato è quasi immediatamente seguito da una cura temporanea della vista imperfetta. Per comprendere come ciò possa accadere, si dovrebbe dimostrare come la vista imperfetta sia prodotta da uno sforzo. E' verificato che il ricordo della vista imperfetta ha prodotto miopia, ipermetropia e, in casi di glaucoma, ipertensione dell'occhio. Gli scolari sviluppano la miopia per effetto dello sforzo di vedere meglio. Alcune forme

the imperfect sight of amblyopia ex anopsia. This must be a truth because it suggests proper treatment for amblyopia; namely, rest of the eyes.

Amblyopia is very frequently associated with imperfect sight, an imperfect field which may be irregular in its outline. For many years amblyopia has been considered by authorities to be incurable, but these cases have been studied in recent years so that now most authorities believe that amblyopia is usually curable. It is a fact that some individuals with amblyopia ex anopsia recover without treatment. It seems reasonable to believe, if a number of patients recover spontaneously, that the treatment suggested to achieve this result would be successful in obtaining a cure. Normal eyes have been observed to acquire amblyopia, which was increased by an effort or a strain to see. By the practice of relaxation methods the amblyopia is usually benefited or cured.

There are diseases of the choroid which for many years have been understood to be incurable. The fact that a strain or effort to see may produce choroiditis suggests that relaxation methods should be practiced in order to obtain a cure. Cases of this type are too often neglected because they have not been sufficiently studied. The proper kind of mental activity benefits and cures functional or organic diseases of the eye: Some patients suffering from choroiditis obtain benefit quickly, while others take a longer time.

di concentrazione producono un'inflammazione della retina simile alla vista imperfetta che si riscontra nell'ambliopia ex anopsia. Questo assunto deve essere vero, in quanto da esso scaturisce il trattamento appropriato per l'ambliopia, costituito cioè, letteralmente, dal riposo dell'occhio.

L'ambliopia è associata molto spesso ad un indebolimento della vista che dà luogo ad un campo imperfetto riscontrabile talvolta con discontinuità. Per molti anni, gli specialisti hanno considerato incurabile l'ambliopia, ma, più di recente, sono stati studiati questi casi di regressione, cosicché ora la maggior parte dei luminari ritiene che l'ambliopia, in genere, sia curabile. E' un dato di fatto che alcuni individui, affetti da ambliopia ex anopsia, guariscono senza alcuna cura. Se alcuni pazienti si ristabiliscono spontaneamente, sembra lecito supporre che il trattamento consigliato per raggiungere questo risultato dovrebbe essere efficace per pervenire alla guarigione. Si sono osservati occhi normali acquisire ambliopia, che si aggravava per effetto di un tentativo o di uno sforzo di vedere. Grazie all'applicazione dei metodi di rilassamento, in genere l'ambliopia si riduce oppure scompare.

Ci sono malattie della coroide che, per molti anni, sono state ritenute incurabili. Il fatto che uno sforzo o un tentativo di vedere possa determinare una coroidite implica che, per ottenerne la guarigione, si dovrebbero praticare i metodi di rilassamento. Troppo spesso, sol perché non sono stati approfonditi a sufficienza, casi di questo tipo vengono ignorati. L'appropriata attività mentale è giovevole e cura le malattie funzionali ed organiche dell'occhio. Alcuni pazienti affetti da coroidite ottengono miglioramenti rapidi, mentre altri

A man, aged 25, complained of many disagreeable symptoms. With both eyes open his vision at fifteen feet was one third of the normal. He suffered very much pain. Treatment relieved this pain and made it possible for him to read at the near point. At ten feet he read the bottom line of the test card with his right eye, a vision of 10/10. With the left eye at ten feet, he read the 50 line. In a poor light, his vision for distance and for the near point was much below the normal with either eye. When he covered the closed eyelid of the right eye with the palm of his hand, he saw a field of green which continued to be evident for part of a minute. When the eyelids of the left eye were covered with the palm of his hand, he imagined the whole field to be red, changing to yellow and orange. When he produced those colors in his closed eyelids he complained of headache, dizziness, and considerable pain in both eyes.

Some months previous each eye had started to turn in at different times. A stare, strain, or effort to see better increased the squint of the left eye. When the left eye was covered, an effort to see produced a squint of the right eye, which turned in. An operation, which was a failure, was performed on the left eye by a prominent ophthalmologist. Shortly after the operation the left eye turned out almost continuously.

The patient was nervous. His mind planned very unusual things which lowered the vision of the right eye when he stood six feet from the card. When he regarded the Snellen card at six feet and a half, only half a foot

impiegano tempi maggiori.

Un uomo di venticinque anni si lamentava di molti sintomi antipatici. A distanza di quindici piedi (*mt 4,5*), con entrambi gli occhi aperti, la sua vista era ridotta ad un terzo della norma. Avvertiva un dolore molto acuto. Il trattamento alleviò il dolore e gli consentì di leggere al punto prossimo. Alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), lesse, con l'occhio destro, l'ultima riga della tabella di prova, un visus pari a 10/10. Alla medesima distanza, con l'occhio sinistro, lesse la riga 50. In condizioni di scarsa luminosità, la vista a distanza e al punto prossimo era, per entrambi gli occhi, molto inferiore alla norma. Quando, con il palmo della mano, copriva le palpebre chiuse dell'occhio destro, vedeva un campo tutto verde, che restava evidente quasi per un minuto. Quando faceva altrettanto con l'occhio sinistro, immaginava l'intero campo visivo rosso, cangiante dal giallo all'arancio. Ogni volta che, con le palpebre chiuse, visualizzava questi colori, si lamentava per il mal di testa, la nausea e un dolore intenso in entrambi gli occhi.

Alcuni mesi prima, ciascun occhio, in momenti diversi, aveva preso a volgersi all'interno. La fissità, lo sforzo o il tentativo di vedere meglio accentuavano lo strabismo dell'occhio sinistro. Quando l'occhio sinistro era coperto, lo sforzo di vedere produceva uno strabismo nell'occhio destro, che si rivolgeva all'interno. Un illustre oftalmologo sottopose l'occhio sinistro ad un intervento, che risultò fallimentare. Infatti, poco tempo dopo l'operazione, l'occhio sinistro si rivolse all'esterno quasi perennemente.

Il paziente era nervoso. La sua mente escogitava cose molto insolite che, quando si trovava alla distanza di sei piedi (*mt 1,8*) dalla tabella, indebolivano la vista dell'occhio destro. Quando guardava la tabella di Snellen alla

further off, his vision became much worse. When he regarded a letter at seven feet that he remembered or imagined, the vision of the right eye became normal for a few minutes. When the illumination of the Snellen test card was imperfect, his vision became very poor.

At a distance of ten feet, in ordinary daylight, his vision became normal. At twelve feet the vision of the right eye was reduced to one fourth of the normal. Most of the time the vision of the left eye was imperfect at a near distance, five feet or further. He was able to read fine print at ten inches from his eyes. At twelve inches he could remember or imagine diamond type, which he read quite readily, but at the same distance, he was unable to read print which was five times as large as diamond type. Such cases are rare.

After resting his eyes by palming for long periods of time — one hour, two hours, or longer — the vision of the right eye was improved to the normal for a few hours, but the vision of the left eye was improved to 1/20 of the normal for a few minutes only. Under favourable conditions the vision of the left eye was decidedly improved. When the light was quite bright, the vision of the left eye improved, while the vision of the right eye became worse. At twelve inches or farther, he was unable to read any of the print.

It was interesting to study his mind while the left eye was reading the Snellen test card at different distances. There were times when he could straighten the left eye when the Snellen test card was placed at five feet or ten

distanza di sei piedi e mezzo, solo mezzo piede (*cm 15*) più in là, la sua vista peggiorava di molto. Alla distanza di sette piedi (*mt 2,1*), quando guardava una lettera che ricordava o immaginava, la vista dell'occhio destro si normalizzava per pochi minuti. Quando la tabella di Snellen era male illuminata, la sua vista diventava molto scarsa.

A distanza di dieci piedi (*mt 3*), alla luce normale del giorno, la sua vista diventava normale. Alla distanza di dodici piedi (*mt 3,6*), la vista dell'occhio destro si riduceva ad un quarto della norma. Per la maggior parte del tempo, la vista dell'occhio sinistro era difettosa a distanze ravvicinate, di cinque piedi (*mt 1,5*) o più. Riusciva a leggere la stampa minuta distante dieci pollici (*cm 25*) dai suoi occhi. A dodici pollici (*cm 30*), riusciva a ricordare o immaginare i caratteri diamond, che leggeva con una certa rapidità, ma, alla identica distanza, non era capace di leggere una stampa di dimensioni cinque volte più grande di quella diamond. Casi del genere sono rari.

Dopo aver riposato gli occhi con il palming, per periodi di tempo lunghi - un'ora, due ore o più - la vista dell'occhio destro migliorava fino alla normalità per qualche ora, mentre la vista dell'occhio sinistro migliorava fino a un ventesimo della norma e solo per pochi minuti. In condizioni favorevoli, la vista dell'occhio sinistro migliorava indiscutibilmente. Quando l'illuminazione era abbastanza forte, la vista dell'occhio sinistro progrediva, mentre peggiorava quella del destro. A dodici pollici (*cm 30*) o oltre, non riusciva a leggere nessuna stampa.

Mentre costui, con l'occhio sinistro, era intento a leggere la tabella di Snellen alla varie distanze, fu interessante studiare la sua mente. C'erano volte in cui, quando la tabella di Snellen era collocata a cinque o dieci piedi (*mt 1,5-*

feet. This ability to straighten the left eye was very changeable. With the right eye covered, the left eye read one half of the Snellen test card at five feet. Later the large letters of the Snellen test card were distinguished at 20 feet, while strange to say, his vision at five feet or ten feet was very poor. At about the same time he could read the Snellen test card with normal vision with the left eye at twelve inches.

It was difficult to explain or to find out why it was that there were periods of time when the vision at the middle distance was poor and why the vision at 20 feet was good. Sometimes the vision at the middle distance would be almost entirely absent. It was difficult or impossible for me on many occasions to understand the idiosyncrasies of this man's vision. Another important fact was that the patient himself could improve his vision for any distance desired by some activity of his mind which was neither a strain or a relaxation. This patient, like other and similar cases, was bothered by a large blind area which interfered seriously with his sight. There were times when he was able to increase the blind area while there were other occasions when the area lessened its size.

The activity of this man's mind was very uncertain, and neither he nor his friends could prophesy what was going to happen next. He discontinued coming to me before he was entirely cured and I have not heard from him since.

Glaucoma is a very serious, treacherous disease of the eyes. The principal symptoms are hardness of the eyeball

3) di distanza, riusciva a raddrizzare l'occhio sinistro. Questa capacità di correggere lo strabismo era molto mutevole. Con l'occhio destro coperto, il sinistro leggeva solo metà della tabella di Snellen, alla distanza di cinque piedi (*mt 1,5*). Più tardi, però, diventava capace di distinguere le lettere più grandi della tabella di Snellen, alla distanza di 20 piedi (*mt 6*), mentre, strano a dirsi, la sua vista, alla distanza di cinque o dieci piedi (*mt 1,5-3*), si faceva davvero scarsa. Pressappoco nello stesso momento, riusciva a leggere con vista normale la tabella di Snellen alla distanza di dodici pollici (*cm 30*).

Fu difficile spiegare o scoprire il motivo per cui c'erano momenti in cui la vista alle medie distanze era scarsa, mentre era buona a venti piedi (*mt 6*). A volte la vista, alle distanze intermedie, risultava quasi del tutto mancante. Fu complicato, se non impossibile, per me comprendere, nelle varie occasioni, le idiosincrasie della vista di questa persona. Un altro fatto di rilievo fu che il paziente stesso era in grado di potenziare la sua vista, per qualsiasi distanza volesse, per mezzo di una qualche sua attività mentale, che non era né uno sforzo né un rilassamento. Questo paziente, come altri casi dello stesso genere, era infastidito da un'ampia zona cieca, che interferiva pesantemente con la sua vista. C'erano volte in cui era in grado di aumentare la zona cieca, mentre, in altre occasioni, l'area si rimpiccioliva.

L'attività della mente di quest'uomo era molto volubile, né lui né i suoi amici riuscivano a prevedere cosa si sarebbe verificato. Prima di guarire completamente, smise di venire al mio studio e non ho saputo più nulla di lui.

Il glaucoma è una malattia dell'occhio molto grave e subdola. I sintomi principali sono l'indurimento del bulbo

and a contracted field with imperfect sight. By prescribing rest or relaxation of the eyes all cases of acute glaucoma have been benefited.

Recently a number of patients were seen suffering from a mild form of glaucoma. Usually the field was contracted on the nasal side, but there were periods of time when the contracted field was on the temporal side. One patient could consciously manipulate the size, form, and location of the blind area of the field. A large letter which would appear about three inches in diameter, when regarded by an eye with normal sight, would seem to some cases of glaucoma to be only an inch or less in diameter. The large letter which was seen by the normal eye to be a dark shade of black would appear to some patients as brown, lavender, yellow, or fiery red when regarded at fifteen feet or farther. At twelve inches the letters of the Snellen test card might have almost any color.

The letters might appear to be single, double, or more numerous. Every other line of letters would appear to consist of a number of letters instead of being seen properly one at a time. The mental strain to accomplish this consciously was not understood. As a matter of common sense, one would expect that if one line of letters was seen double, all the lines of letters should be seen double. Sometimes the letters of one line would be apparently one above the other. Sometimes the double images appeared to be slanting. The ways that the patient mentioned was able to have imperfect sight were very numerous. One of the peculiarities of his case was that he was able to see small letters more clearly than large letters. The different ways that he

oculare e la riduzione del campo visivo con indebolimento della vista. Prescrivendo il riposo o il rilassamento degli occhi, tutti i casi acuti hanno tratto giovamento.

Di recente, sono stati esaminati alcuni pazienti affetti da una forma lieve di glaucoma. Di solito, il campo visivo si riduceva dalla parte del naso, ma c'erano momenti in cui il restringimento interessava il lato della tempia. Un paziente era in grado di modificare, consapevolmente, le dimensioni, la forma e la posizione della zona cieca del campo visivo. Una lettera di grosse dimensioni il cui diametro, all'occhio normale, sarebbe apparso di circa tre pollici (*cm 7,6*), in alcuni casi di glaucoma, poteva sembrare corrispondere a un pollice (*cm 2,5*) o anche a meno. La lettera grande, vista alla distanza di quindici piedi (*mt 4,5*) o più dall'occhio normale in una tinta di nero carico, poteva sembrare, ad alcuni pazienti, marrone, lavanda, giallo o rosso acceso. Alla distanza di dodici pollici (*cm 30*), le lettere della tabella di Snellen potrebbero apparire praticamente di qualunque colore.

Le lettere potrebbero essere viste singole, doppie o anche in multipli maggiori. Ognuna delle righe sdoppiate può, a sua volta, essere costituita da più multipli di lettere, invece di singole lettere distinguibili. Non si è capito quale sforzo mentale permetta di ottenere volontariamente questo risultato. In base al comune buon senso, ci si aspetterebbe che, se una riga di lettere è vista sdoppiata, dovrebbero esserlo anche tutte le altre. Qualche volta le lettere di una riga sembrano apparentemente disposte l'una sull'altra. Altre volte le doppie immagini appaiono oblique. I modi in cui il paziente citato riusciva a produrre una vista imperfetta erano molto numerosi. Una delle particolarità di questo caso era quella di riuscire a

could see imperfectly with the left eye were not duplicated with the right eye.

Another patient, a girl with a very high degree of near-sightedness, had difficulty in finding a way which would produce some improvement in her sight. After spending a good many months in studying the problem and in trying various methods, she became able, with the aid of a rectangular swing, a swing which was accomplished by moving one hand in a rectangular direction, to obtain benefit. A finger of one hand was moved in such a way that she appeared to be drawing a rectangle, three feet by one foot. The patient was very much thrilled to find that the improved vision occurred at the same time that she produced the rectangular swing.

Some patients improved their vision by practicing the vertical swing; others, by practicing the oblique or horizontal swing, obtained an improvement in the sight. The more the facts were investigated, the greater became the evidence that it is a mental strain which lowers the vision and not a local strain of the eye itself. In all cases of imperfect sight a mental strain can always be recognized. When this strain is relaxed, the vision always improves.

In the treatment of imperfect sight by eye education, the results should be obtained very promptly. One soon become able to remember many other ordinary objects besides the letters of the Snellen test card. When the memory becomes as good with the eyes open as with the eyes closed, the mental strain disappears and the vision becomes normal. This suggests that by

vedere le lettere piccole più chiaramente di quelle grandi. I modi differenti con cui riusciva a vedere imperfettamente con l'occhio sinistro non erano, però, riproducibili con l'occhio destro.

Un'altra paziente, una ragazza con una miopia molto elevata, faticava a trovare un modo che le consentisse di ottenere qualche miglioramento della propria vista. Dopo aver impiegato un bel po' di mesi nell'analizzare il problema e nello sperimentare vari metodi, riuscì ad ottenere dei benefici con l'aiuto dell'oscillazione rettangolare: un'oscillazione realizzata muovendo una mano lungo una traiettoria appunto rettangolare. Il dito di una delle mani veniva mosso come se disegnasse un rettangolo delle dimensioni di tre piedi (*cm 91*) per uno (*cm 30*). La paziente si emozionò tantissimo nell'accorgersi che, esattamente nel momento in cui ella praticava l'oscillazione rettangolare, la vista migliorava.

Alcuni pazienti migliorano la propria vista eseguendo l'oscillazione verticale, altri invece ottengono risultati con l'oscillazione obliqua oppure con quella orizzontale. Più si analizzano i dati di fatto, e più diventa evidente che la vista è indebolita da uno sforzo della mente e non, a livello locale, da uno sforzo dell'occhio stesso. In tutti i casi di vista imperfetta si può sempre individuare uno sforzo mentale. Quando questo sforzo si rilascia, la vista invariabilmente migliora.

Nella cura della vista imperfetta per mezzo dell'educazione dell'occhio, i risultati dovrebbero raggiungersi molto rapidamente. In breve tempo, i pazienti, oltre alle lettere della tabella di Snellen, riescono a ricordare molti degli oggetti più comuni. Quando la memoria ad occhi aperti diventa altrettanto buona di quando gli occhi sono chiusi, lo sforzo mentale

practicing with the Snellen test card at a near point — three, five, or ten feet — the memory will become more nearly normal. Patients with high degrees of myopia have been cured very promptly, perfectly, and continuously by the memory of perfect sight.

It is very important that mental activity be understood, because imperfect sight is not possible without a mental strain. When a patient with very imperfect sight is benefited or cured by relaxation methods he is very much inclined to say that he does not see the letters on the Snellen test card — that he just remembers or imagines them. The mind of the patient with imperfect sight will always imagine things wrong, although the patient may not be conscious of this fact. For example, he may see a large letter E at fifteen feet, and make the statement that it is not a letter E, but that it is a letter O. The patient may argue about that for some time. When he is told that it is a letter E, he says that it can't be a letter E, that it must be something else.

In short, most patients are more apt to miscall large letters than to miscall small letters. Sometimes the letter E is not imagined or seen until the letter is brought a foot or two away. Then when the letter becomes known by regarding it at the near point, it may gradually be taken farther away and still be seen as a letter E. The next day when the E is regarded, it may not be seen, although it is known to be an E. It may be necessary to place the letter E closer to the patient again before it is recognized.

I have repeatedly stated that it is usual

scompare e la vista si normalizza. Questo implica che, allenandosi con la tabella di Snellen a breve distanza - tre, cinque o dieci piedi (*mt 1-1,5-3*) - la memoria si avvicinerà alla normalità. Pazienti con miopie elevate sono stati curati molto prontamente, perfettamente e stabilmente, grazie alla memoria della vista perfetta.

E' molto importante arrivare a comprendere l'attività mentale, poiché non può aversi vista imperfetta senza sforzo mentale. Quando un paziente dalla vista molto debole trae giovamento o viene guarito grazie ai metodi di rilassamento, è molto propenso ad affermare che non vede le lettere sulla tabella di Snellen - ma che semplicemente è in grado di ricordarle o immaginarle. La mente di un paziente dalla vista imperfetta immaginerà sempre le cose in modo sbagliato, sebbene egli possa non rendersene conto. Ad esempio, egli può vedere una grande E alla distanza di quindici piedi (*mt 4,5*) ed affermare che non si tratta di una E, ma della lettera O e potrà anche discuterne per un bel po'. Quando gli viene detto che è invece una E, egli dichiara che non può trattarsi di una E, ma che deve essere qualcos'altro.

In breve, la maggior parte dei pazienti è più incline a confondere le lettere grandi piuttosto che le piccole. A volte la lettera E non viene immaginata o vista, fin quando non è portata alla distanza di uno o due piedi (*cm 30-60*). Osservando allora la lettera al punto prossimo, appena essa viene riconosciuta, si può allontanarla progressivamente, continuandola a vederla come una E. Il giorno seguente, sebbene già si sappia trattarsi di una E, guardandola nuovamente, può non essere vista. Prima che essa venga riconosciuta, può rendersi necessario avvicinarla di nuovo al paziente.

Ho affermato più volte che, di solito, il

for patients to see a known letter better with the eyes close than with the eyes open. In the treatment of such cases one should realize that the number of ingenious methods employed to make the sight worse are sometimes very remarkable. If the patient knows what is wrong with his eyes, the knowledge is a great help in obtaining a cure. Some patients have been told a number of times that when they know what is the matter with their eyes or their sight that they are more readily cured. By repetition, the vision of most people has been permanently cured.

There are many ways of securing relaxation, but the best one of all is the simplest. The perfect memory of a house or a chair is a great help, but one obtains still greater assistance by the memory of a very small part of a chair. The smaller the object, the more perfectly can it be remembered, imagined, or seen. After the patient becomes convinced that he is suffering from a mental trouble as well as an eye trouble, progress toward a complete recovery in a very short time is obtained. Patients with a high degree of myopia have been cured by the memory of one half of a large letter, but others have been cured more quickly by the memory of a smaller area. Large letters are not seen, remembered, or imagined as well as small periods.

paziente vede meglio una lettera conosciuta ad occhi chiusi piuttosto che aperti. Nella cura di tali casi si dovrebbe tener presente che l'assortimento di metodi ingegnosi a cui si ricorre per peggiorare la vista è, a volte, davvero notevole. Se il paziente comprende quale sia il problema dei suoi occhi, questa consapevolezza è di grande aiuto per pervenire ad una cura. Ad alcuni pazienti è stato detto un'infinità di volte che, appena comprendono cosa non va nei loro occhi o nella loro vista, la cura è molto sollecita. Grazie alla ripetizione, la vista della maggior parte delle persone è stata definitivamente guarita.

Ci sono molti modi per ottenere il rilassamento, ma il migliore fra essi è il più semplice. Il ricordo perfetto di una casa o di una sedia è di grande aiuto, ma si riceve un ausilio ancora più grande dalla memoria di una parte molto piccola di una sedia. Più piccolo è l'oggetto, più perfettamente esso può essere ricordato, immaginato o visto. Dopo che il paziente si è convinto di essere affetto da un disturbo mentale, oltre che oculare, in un tempo molto breve si ottiene il miglioramento verso la guarigione completa. Pazienti con miopie elevate sono guariti grazie al ricordo di metà lettera grande, ma altri sono stati curati più velocemente dal ricordo di un'area ancora più piccola. Le lettere grandi non sono viste, ricordate o immaginate altrettanto bene quanto piccoli punti.

PRESBYOPIA

BY EMILY A. BATES

Presbyopia is middle age or old age sight. When people who are troubled with presbyopia try to read fine print at the near point, or even try to read ordinary type at the reading distance and fail, they usually put on eyeglasses to correct their trouble. If the trouble is slight and the correct glasses are worn only when it is absolutely necessary, there is not much damage done. If the wrong eyeglasses are prescribed there is sure to be trouble ahead. When eye glasses do not fit right or the wrong glasses are worn, the patient usually suffers from headache or he tires sooner than a person with normal sight.

People who have myopia or near-sight sometimes obtain normal vision just by removing their glasses and not wearing them again. Reports of such cases come to us from time to time. Those who have acquired presbyopia, however, and have worn glasses for a considerable length of time do not find it so easy to do without glasses, either for reading or doing fine work at close range. Such cases need supervision in order to bring back their sight to normal.

I had a patient over 60 years of age who wore glasses for 25 years for the correction of presbyopia. She was told by an eye specialist who fitted her with glasses that in time she might be able to do without her glasses and if she lived long enough she would have what is called "second sight". Instead of this happening, her vision gradually became worse and her bi-focals had to be

LA PRESBIOPIA

DI EMILY A. BATES

La presbiopia è il disturbo visivo della mezz'età o della vecchiaia. Quando le persone affette da presbiopia cercano di leggere la stampa minuta al punto prossimo, o cercano semplicemente di leggere la stampa comune alla distanza di lettura, senza riuscirci, di solito inforcano gli occhiali, per risolvere il loro problema. Se quest'ultimo è lieve e la correzione ottica è indossata solo quando assolutamente necessario, non si provocano grossi danni. Se vengono prescritti occhiali sbagliati, ci saranno di sicuro altri problemi in seguito. Quando gli occhiali non sono adeguati, oppure si indossano occhiali difettosi, il paziente, in genere, avverte mal di testa o si stanca più presto rispetto ad una persona dalla vista normale.

A volte, le persone miopi o di vista-corta recuperano una vista normale semplicemente disfacciandosi degli occhiali e non indossandoli più. Di tanto in tanto, ci vengono riferiti episodi del genere. Comunque, per coloro i quali hanno acquisito la presbiopia e hanno indossato occhiali per un tempo considerevole, non è così semplice farne a meno, sia per leggere che per svolgere lavori di precisione a distanza ravvicinata. Per riportare la vista all'originaria normalità, casi di questo tipo hanno bisogno di una supervisione diretta.

Ho avuto una paziente di oltre 60 anni che aveva portato gli occhiali da presbite per 25 anni. L'oculista che le aveva prescritto gli occhiali le aveva detto che, col tempo, sarebbe riuscita a farne a meno e che, se fosse vissuta abbastanza, sarebbe sopravvenuta quella che chiamano "seconda vista". In luogo dell'avverarsi di questa previsione, la sua vista peggiorò

changed three times during the 25 years. She gradually became deaf in her left ear and could only hear a loud noise like an automobile horn or a whistle if the sound was near. There was a swelling below her lower lids and her forehead was wrinkled much like that of an older person. When she did not have her glasses on, the wrinkles became more numerous as she tried to see at the near point.

Her vision when first tested was 15/20 with each eye. Resting her eyes by keeping them closed for over a half an hour improved her vision to 15/10. The long swing, counting up to 100 as she swayed from side to side, caused the wrinkles of her forehead to disappear temporarily and her eyes looked more natural than they did when she first came to me. I placed her before a long mirror and asked her to sway backwards and forward with me, as she put her right foot out about a foot farther than the left. I told her as she swayed before the long mirror to look down to the tip of her shoe, and as she swayed backward to look in the mirror at the top of her head. She said that she could feel the strain leaving her, so she kept that up for a considerable length of time, alternately placing the left foot out farther than the right and vice versa.

Occasionally she would make a mistake and not look at the tip of her shoe as she swayed forward and when she swayed backward, she seemed to forget to look at the top of her head. I had to watch her almost constantly to keep her swaying properly so that she would keep up the relaxation that caused her discomfort to become less. She came

gradually, e, nel corso di 25 anni, fu necessario cambiare tre volte le sue lenti bifocali. L'orecchio sinistro, poco alla volta, perse l'udito e percepiva solo rumori forti come un clacson o un fischio, se provenienti dalle vicinanze. Aveva dei rigonfiamenti al di sotto delle palpebre inferiori e la sua fronte era rugosa come quella di una persona più anziana. Quando, però, non indossava gli occhiali, se cercava di vedere al punto prossimo, si formavano meno rughe.

La prima volta che le venne controllata la vista, essa risultò di 15/20 in ciascun occhio. Con il riposo, tenendo gli occhi chiusi per più di mezz'ora, la sua vista migliorò a 15/10. Il dondolio lungo, ripetuto contando ogni volta che oscillava da un lato all'altro, fino ad arrivare a 100, fece sparire temporaneamente le rughe dalla sua fronte e i suoi occhi assunsero un aspetto più naturale di quando era venuta da me per la prima volta. La feci sistemare di fronte ad un specchio a tutta persona e le chiesi di oscillare insieme a me, indietro e in avanti, collocando il suo piede destro circa un piede (*cm 30*) più in là rispetto al sinistro. Nell'oscillare verso lo specchio lungo, le dissi di guardare in basso alla punta della sua scarpa e, oscillando all'indietro, di guardare la cima della sua testa riflessa nello specchio. Disse di percepire la liberazione dalla tensione, per cui proseguì per parecchio tempo, facendo sporgere alternativamente il piede sinistro rispetto al destro e viceversa.

Ogni tanto sbagliava e, mentre oscillava in avanti, non guardava la punta della scarpa e, quando oscillava nel verso opposto, sembrava dimenticarsi di guardare la cima della sua testa. Per farla procedere nella maniera opportuna, fu necessario sorvegliarla quasi sempre, in modo che conservasse il rilassamento che aveva ridotto il suo

to me daily for a week and at the end of that time, she noticed that the baggy condition under the lower lids was considerably reduced. She had spent three hours each week at the masseur and had received all sorts of facial massage and treatment to help her get rid of her wrinkles and the baggy condition of her eyelids. Now, in one week's time with daily treatment, spending a little over an hour each day with me, she found that the Bates method was doing something that she had not expected.

When I tested her vision for fine print, she held the little Fundamental card with graduated type at arm's length. She could see the Figure 1 for Sentence No. 1 and the Figure 2 for Sentence No. 2. She could see that there was black print on the rest of the card, but she could not make out words or sentences. Neither could she imagine that the sentences were divided by white spaces. I made her comfortable in an arm chair and told her to keep her eyes closed - palming if she cared to - but at no time was she to open her eyes until I told her to.

The memory and the imagination always help the sight when things are remembered or imagined perfectly. I explained to her that in order to imagine something it would have to be seen first. To imagine something which is explained to her, but which has not been seen, would cause her to have an imperfect imagination.

This patient traveled a great deal but when she was at home, she attended to a beautiful garden of flowers, which

stato di disagio. Per una settimana venne tutti i giorni e, alla fine di questo periodo, si accorse che le borse sotto le palpebre inferiori si erano considerevolmente ridotte. Ogni settimana, aveva trascorso tre ore dal massaggiatore ed era stata sottoposta a massaggi facciali e a trattamenti di ogni genere pur di far sparire le rughe e i rigonfiamenti delle palpebre. Ora, nello spazio di una settimana, con trattamento quotidiano e dedicando ad esso poco più di un'ora al giorno insieme a me, si accorse che il metodo Bates stava realizzando qualcosa che non si sarebbe aspettata.

Quando controllai la sua vista con la stampa minuta, ella mantenne la piccola tabella dei "Fondamenti"⁴, con caratteri in grandezza decrescente, alla distanza di un braccio. Era in grado di vedere la Figura 1 che illustrava la Frase n. 1 e la Figura 2 che illustrava la Frase n. 2. Riusciva a vedere che c'era della stampa nera sulla parte rimanente della tabella, ma non distingueva parole né frasi. Né riusciva a immaginare che tra le frasi ci fossero degli spazi bianchi. La feci sedere comodamente su una poltrona e le dissi di mantenere gli occhi chiusi - facendo il palming se voleva - ma di non aprirli in nessun caso, fin quando non gli avessi detto di farlo.

Quando le cose sono ricordate o immaginate perfettamente, la memoria e l'immaginazione aiutano sempre la vista. Le spiegai questo principio, allo scopo di farle immaginare qualcosa che prima avrebbe dovuto essere vista. Immaginare qualcosa che le fosse stato spiegato, ma che non fosse stato visto, la avrebbe indotta a produrre un'immaginazione imperfetta.

Questa paziente viaggiava molto, ma quando era a casa, si occupava di un meraviglioso giardino di fiori, che

⁴ N.d.T. Sul retro di ognuna delle tabelle di controllo tascabili erano stampate 15 frasi, con relative illustrazioni, che descrivevano i principi fondamentali del trattamento praticato dal dott. Bates.

beautified a section of her home overlooking a lovely spot on the Pacific coast. She mentioned an orchid in the bud and how beautiful it seemed to her when it was in full bloom. She mentioned the different flowers which needed her daily attention to help them grow from the seed to the flower in full bloom. In this way, she remembered the seed as she planted it, then the little green speck as it appeared above the dark soil, then later with the warmth of the sunshine and fresh water that she gave the little flower each day, she saw the little plant grow into a living thing lovely to look at. She had a perfect imagination and memory for plants and flowers and as she explained these things to me, her mind became relaxed and when she opened her eyes to read the Fundamental card, which I had placed twelve inches from her eyes instead of arm's length, she read all of Number 8 of the Fundamental card.

She made only one mistake when she first began to read Sentence Number 8 and saw the word "variable" as "vegetable". She knew immediately that she had seen the word wrong, that it must be something in connection with the swing, and that it could not be a "vegetable." I told her to place her finger directly below Sentence Number 8 and told her to shift slowly from the white spaces above sentence Number 8 to the sentence below, directing her all the time to blink as she shifted this short distance. She did this faithfully as I directed her to do and then she read sentence after sentence to Sentence No. 15, which she read without any trouble. She became hysterical as she finished reading this little card and her gratitude was most profound.

To be sure that she would practice

ornava il versante della sua casa affacciato su uno stupendo scorcio della costa pacifica. Mi parlò di un'orchidea in boccio e di quanto le apparisse stupenda in piena fioritura. Nominò gli svariati fiori che, per svilupparsi dal seme al fiore completo, avevano bisogno delle sue cure quotidiane. Allo stesso modo, ricordò il momento in cui aveva piantato il seme; poi il piccolo germoglio verde apparso sulla terra bruna; in seguito, con il tepore del sole e l'annaffiatura fresca che ella ogni giorno assicurava al piccolo fiore, aveva visto la piccola piantina mutarsi in una cosa vivente stupenda da guardarsi. Aveva un'immaginazione e una memoria perfette delle piante e dei fiori e, nel descrivermi queste cose, la sua mente si rilassò. Quando riaprì gli occhi per leggere la tabella dei "Fondamenti" che, invece che a distanza del braccio, avevo posta a dodici pollici (*cm 30*) dai suoi occhi, lesse tutta la Frase n. 8 di quel cartoncino.

Quando cominciò a leggerla, incorse in un unico errore, confondendo la parola "variabile" con "vegetale". Si accorse immediatamente di aver visto una parola sbagliata, in quanto avrebbe dovuto trattarsi di un termine collegato all'oscillazione e, di certo, non poteva essere "vegetale". Le dissi di posizionare il dito subito al di sotto della Frase n. 8, spostando dolcemente lo sguardo dagli spazi bianchi sovrastanti l'ottava frase alla frase stessa, guidandola per tutto il tempo a battere le ciglia, mentre spostava lo sguardo su questa distanza cortissima. Esegui fedelmente ciò che le indicavo di fare e, in seguito, lesse una frase dopo l'altra fino alla n. 15, riuscendovi senza difficoltà. Completata la lettura di questa piccola tabella, ebbe una reazione incontrollata e mi espresse la sua sentita riconoscenza.

Per essere certa che, quando non

properly while she was away from me, I told her to hold the Fundamental card again at arm's length and to look at the sentences without blinking or shifting. Immediately the whole card became blurred and she could not read at all. She asked me not to have her do that again because it gave her pain and discomfort in her eyes. It was necessary for me to have her do this, however, because she would have done this same thing without knowing it. Again I had her close her eyes, using her memory and imagination and before she opened her eyes again, I held the Fundamental card six inches from her eyes instead of twelve inches as we did before. Holding the card in my own hand she did not realize how close it was to her closed eyes. When she opened her eyes and read all the sentences of the Fundamental card, she did not realize that I was holding the card so close to her eyes. We measured the distance to be accurate about it and when she found out how much she had improved, she was quite sure that she understood the method enough to go on by herself.

I saw her recently for the first time in about two years and her ability to read at the near point has not changed during that time. I asked her if she had stopped practicing after she found that her vision had become normal again and her answer was "No, indeed, I have been very careful to give my eyes enough time for practice every day since I came to you for treatment." This is another proof that if patients carry on the work by themselves after they no longer receive personal

l'avessi assistita direttamente, eseguisse appropriatamente il metodo, le dissi di mantenere nuovamente la tabella dei Fondamenti alla distanza di un braccio e di guardare le frasi senza battere le palpebre né spostare lo sguardo. Istantaneamente tutta la tabella si sfocò ed ella non riuscì a leggere nulla. Mi implorò di non farle ripetere questa procedura che le procurava dolore e disagio a livello oculare. Era stato comunque necessario che la spingessi a farlo, perché, se non ne avesse fatto esperienza, avrebbe compiuto questi stessi errori, senza nemmeno potersene rendere conto. Le feci chiudere gli occhi ancora una volta, adoperando la memoria e l'immaginazione, e, prima di riaprire gli occhi, mantenni la tabella dei Fondamenti a sei pollici (*cm 15*) di distanza dai suoi occhi, invece che a dodici (*cm 30*), come avevamo fatto in precedenza. Poiché reggevo la tabella fra le mie mani, mentre i suoi occhi erano chiusi, ella non realizzò quanto la tabella le fosse vicina. Quando riaprì gli occhi e lesse tutte le frasi che costituivano i Fondamenti, non si rese conto del fatto che il cartoncino era stato tanto avvicinato ai suoi occhi. Per essere precise a riguardo, misurammo la distanza e, quando ella constatò il miglioramento che aveva compiuto, fu proprio sicura di aver capito del metodo quanto bastava per poterlo proseguire da sola.

Negli ultimi due anni, l'ho rivista per la prima volta solo di recente e, durante questo periodo, la sua capacità di leggere al punto prossimo non era mutata. Le chiesi se, dopo che la sua vista si era normalizzata, avesse smesso di praticare ed ella rispose: "No, di certo. Da quando sono stata in cura da lei, sono stata molto attenta a concedere quotidianamente ai miei occhi un tempo sufficiente per la pratica". Questa è un'ulteriore dimostrazione che, se il paziente,

attention, that the vision does not go back to where it was before the Bates method was first practiced.

Another patient, aged 58, first put on glasses at the age of 30 for the relief of headaches. At her first visit she had with her the four pairs of glasses which she had worn from the time she had first started to wear glasses. She gave me her history, explaining that she looked at figures all day long, being a bookkeeper and accountant for a large corporation. She said that the first glasses she wore gave her instant relief from pain until one day about a year later she received a shock which caused her great sorrow. She had lost a member of her family whom she loved dearly and this caused a great deal of depression. Feeling that her glasses needed to be changed, she called on her oculist who gave her another pair. She did not wear them constantly because they did not give her much relief or help in her work. Again she had them changed with better results this time and she got along very nicely with these glasses until shortly before she came to me to be relieved of eye glasses altogether.

When Dr. Bates examined the first pair of glasses she had worn, he said that they were plain window glass. I explained to my patient that apparently the mental effect which the glasses gave her when she put them on was what helped her, and not the glasses themselves. When she received the nervous shock which caused depression and sadness in her life, she undoubtedly strained her eyes, which caused imperfect sight.

quando non è più seguito personalmente, prosegue da solo il lavoro, la vista non recede più ai livelli raggiunti prima che si cominciasse a praticare il metodo Bates.

Un'altra paziente di 58 anni, per alleviare il mal di testa, mise gli occhiali per la prima volta all'età di 30 anni. Arrivò alla prima visita recando i quattro occhiali che, da quando le era stato prescritto il primo paio di essi, aveva indossato nel corso del tempo. Mi raccontò la sua vicenda, spiegando che, essendo impiegata come archivistica e contabile in una grande società, per tutto il giorno aveva a che fare con i numeri. Disse che il primo paio di occhiali che aveva indossato le aveva assicurato sollievo immediato dal dolore, fino al giorno in cui, circa un anno prima, aveva subito uno shock provocato da un grande dolore. Aveva perso un familiare a cui era molto legata e questo l'aveva gettata in una depressione profonda. Accorgendosi di aver bisogno di cambiare i suoi occhiali, chiamò il suo oculista, il quale le diede un altro dispiacere. Non indossava gli occhiali in permanenza, perché non le procuravano molto sollievo, né l'aiutavano nel suo lavoro. Per questo li cambiò di nuovo, ottenendo, questa volta, risultati migliori e andando avanti molto bene con l'ultimo paio, fino a poco prima di giungere da me con l'intento di affrancarsene una volta per tutte.

Quando il dott. Bates esaminò il primo paio di occhiali che ella aveva indossato, disse che si trattava di semplici vetri da finestra. Spiegai alla mia paziente che ciò che l'aveva aiutata non erano state le lenti in se stesse, ma l'effetto mentale, creato in apparenza dagli occhiali nei momenti in cui li portava. Quando aveva subito il trauma che aveva dato luogo alla depressione e alla sua tristezza esistenziale, senza dubbio aveva sforzato i suoi occhi,

The second pair of glasses, not suiting her properly, probably made the condition of her eyes worse. At any rate, when Dr. Bates examined her eyes, he said that she had mixed astigmatism with presbyopia. I am sorry that there are not more eye specialists who find it a mistake to exchange eye glasses for stronger ones for those who came to them for relief of their eye trouble. In this particular case eye glasses did not help and the patient was grateful to her friends who recommended Dr. Bates and his treatment for the relief of eye strain.

With the right eye her test was 15/40, but none of the letters were clear or distinct. Her left eye had normal vision, 15/15, and she saw all the letters clearly. Palming, and mental pictures also helped this patient and she found the long swing most helpful in obtaining relaxation of the mind and body before starting out to her work each day. She appreciated the fact when it was demonstrated to her that when she looked directly at print without shifting an eighth of an inch or less away from the point where she was reading, the strain became worse and the pain and discomfort she had from the stare and strain was increased. I improved her right eye to 15/15 in less than an hour's time, which, of course was only a temporary improvement. I did not have much trouble in teaching her to read fine print and to see figures by shifting and noticing the white spaces between lines of type and figures.

determinando l'insorgere dei problemi visivi.

Il secondo paio di occhiali, non adattandosi in maniera adeguata, aveva probabilmente fatto peggiorare la condizione dei suoi occhi. In ogni caso, quando il dott. Bates la esaminò, disse che era affetta da astigmatismo misto a presbiopia. Mi spiace che non ci siano molti oculisti che ritengano erroneo sostituire, a quanti giungono da loro per risolvere i problemi dei propri occhi, gli occhiali in uso con altri più potenti. In questo caso specifico, gli occhiali non erano d'alcun aiuto e la paziente fu riconoscente verso le amiche che le avevano consigliato il dott. Bates e il suo trattamento per la cura dello sforzo oculare.

Al controllo, il visus dell'occhio destro risultò di 15/40, ma nessuna delle lettere appariva chiara o nitida. Il suo occhio sinistro aveva vista normale, di 15/15, e riusciva a vedere distintamente tutte le lettere. Anche il palming e le immagini mentali aiutarono questa paziente, ma ella trovò che, ogni giorno, prima di cominciare il suo lavoro, il dondolio lungo fosse la tecnica più giovevole per ottenere il rilassamento della mente e del corpo. Se ne rese conto quando le venne data dimostrazione che, nel momento in cui guardava direttamente la stampa, senza spostare lo sguardo, di un ottavo di pollice (*mm* 3) o anche meno, dal punto dove stava leggendo, lo sforzo peggiorava e il dolore e il disagio, provocati dalla fissità, aumentavano. In meno di un'ora, feci migliorare la vista dell'occhio destro fino a 15/15, naturalmente si trattò di un miglioramento temporaneo. Non ebbi molta difficoltà a insegnarle come leggere la stampa minuta e come guardare i numeri, spostando lo sguardo e prestando attenzione agli spazi bianchi fra le righe di stampa e di cifre.

She needed only one treatment with instruction for home practice to restore her sight to normal. She corresponded with me regularly several times a month, just sending reports of the progress she made or the difficulty she had in practicing certain things before she started out to business in the morning and before retiring at night. She was told to return for another treatment if she found it necessary, but apparently she did not need it because I did not see her again.

The most important thing for people who have presbyopia or astigmatism or any other trouble which causes imperfect sight is to avoid looking at reading type or at anything, in fact, without shifting or blinking, which is something the normal eye does frequently all day long.

ANNOUNCEMENT

Dr. Bates takes pleasure in announcing that Dr. John A. Rath of 111 North West Ave., Jackson, Mich, has recently completed a course of instruction under him and is fully qualified to practice the Bates Method.

Per riportare la sua vista alla normalità, ebbe bisogno di essere sottoposta ad un unico trattamento e di ricevere indicazioni per proseguire la pratica a casa. Intrattenne con me una corrispondenza regolare, più volte al mese, inviando semplicemente i resoconti dei progressi raggiunti o delle difficoltà che, prima di uscire al mattino per recarsi al lavoro e prima di andare a letto la sera, incontrava nel praticare alcune tecniche. Le dissi di tornare per un altro trattamento, se lo avesse ritenuto necessario, ma, poiché non la vidi di nuovo, evidentemente non ce ne fu bisogno.

Per le persone affette da presbiopia, da astigmatismo o da qualunque problema che determini vista imperfetta, la cosa più importante da fare è evitare di guardare la stampa e, in effetti, qualsiasi altra cosa, senza spostare lo sguardo o battere le palpebre, senza cioè eseguire quello che l'occhio normale compie continuamente tutto il giorno.

AVVISO

Il dott. Bates ha il piacere di annunciare che il dott. John A. Rath, 111 Nord West Avenue, Jackson, Michigan, ha ultimamente concluso un corso di formazione sotto la sua direzione ed è pienamente qualificato a praticare il metodo Bates.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

NOVEMBER, 1929

No. 5

Improve Your Sight

Amblyopia

By W. H. Bates, M.D.

Amblyopia

By Emily A. Bates

Questions and Answers

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET
NEW YORK, N. Y.

IMPROVE YOUR SIGHT

When convenient, practice the long swing. Stand with the feet about one foot apart, turn the body to the right, at the same time lifting the heel of the left foot. The head and eyes move with the body. Now place the left heel on the floor, turn the body to the left, raising the heel of the right foot. Alternate.

Rest your eyes continually by blinking. The normal eye blinks irregularly but continuously. When convenient, practice blinking in the following way: Count irregularly and blink for each count. By consciously blinking correctly, it will in time become an unconscious habit.

When the mind is awake it is thinking of many things. One can remember things perfectly or imagine things perfectly, which is a rest to the eyes, mind, and the body generally. The memory of imperfect sight should be avoided because it is a strain and lowers the vision.

Read the Snellen test card at 20 feet with each eye, separately, twice daily or oftener when convenient. Imagine the white spaces in letters to be whiter than the rest of the card. Do this alternately with the eyes closed and opened. Plan to imagine the white spaces in letters just as white, in looking at the Snellen test card, as can be accomplished with the eyes closed.

Whenever convenient, close your eyes

MIGLIORATE LA VOSTRA VISTA

Quando le circostanze sono adatte, eseguite il dondolio lungo. In posizione eretta, con i piedi distanziati di circa un piede (*cm 30*), ruotate il corpo a destra e, contemporaneamente, sollevate il tallone del piede sinistro. La testa e gli occhi si muovono con il corpo. Quindi poggiate il tallone sinistro a terra e ruotate il corpo a sinistra, sollevando il tallone del piede destro. Alternate i movimenti.

Riposate ripetutamente gli occhi, battendo le palpebre. Nell'occhio normale questo battito di ciglia si verifica irregolarmente, ma con continuità. Quando ne avete l'opportunità, battete le palpebre nel modo seguente: contate irregolarmente e battete gli occhi ad ogni numero. Eseguendo consapevolmente questa procedura nella maniera corretta, col tempo essa diventerà un'abitudine automatica.

Quando la mente è sveglia, pensa a molte cose. Queste possono essere ricordate o immaginate perfettamente e ciò costituisce un riposo per gli occhi, per la mente e, più in generale, per il corpo. Il ricordo della vista imperfetta andrebbe evitato, poiché costituisce uno sforzo e indebolisce la vista.

Due volte al giorno o più spesso, quando vi è possibile, leggete la tabella di Snellen, alla distanza di 20 piedi (*mt 6*), con ciascun occhio separatamente. Immaginate gli spazi bianchi interni alle lettere più bianchi del resto della tabella. Guardando la tabella di Snellen, ponetevi l'obiettivo di riuscire ad immaginare gli spazi bianchi contenuti nelle lettere esattamente dello stesso bianco che riuscite a visualizzare ad occhi chiusi.

Ogni volta che potete, chiudete gli occhi

for a few minutes and rest them.

per pochi minuti e riposateli.

AMBLYOPIA

BY W.H. BATES, M.D.

When the sight is poor and cannot be improved promptly by glasses, the cause is usually due to amblyopia. The word amblyopia means blindness. In amblyopia the vision is less in the region of the centre of sight. One cannot have imperfect sight without having at the same time a measure of poor vision in which all parts of the field are involved. It seems curious that it is possible for the most sensitive part of the retina to become blind while other parts of the retina have considerable vision, better, in fact, than the vision obtained by the activity of the centre of sight.

Some cases of amblyopia cannot count fingers. Many others have no perception of light and yet, strange to say, the advanced cases can oftentimes be cured just as quickly as other cases in which the vision is only slightly lowered. Some cases of amblyopia may have poor vision at a distance of fifteen or twenty feet, a similar reduced vision at six inches or less, but at ten feet the vision may be nearly normal.

In most cases of amblyopia the field of vision is usually very small. Sometimes the letters regarded at fifteen feet appear to be blood red while other letters regarded at three feet may seem to be brown or to have a tint of green or some other colour. The perception of colours varies greatly at different distances. Red may look like green when the card is regarded at fifteen feet or farther - yellow may give one the appearance of blue.

L'AMBLIOPIA

DEL DOTT. W.H. BATES

Quando la vista è debole e gli occhiali non la migliorano istantaneamente, il motivo, in genere, va fatto risalire all'ambliopia. Il termine ambliopia significa cecità⁵. Nell'ambliopia la vista più debole è quella dell'area centrale. Non si può avere vista imperfetta senza avere al tempo stesso una certa quantità di indebolimento visivo che coinvolge le altre parti del campo. Sembra strano che la parte più sensibile della retina possa diventare cieca, mentre altre parti hanno una vista discreta, che è, nei fatti, migliore di quella ottenuta per il funzionamento del centro della vista.

In alcuni casi di ambliopia, non si è capaci nemmeno di contare le dita. In molti altri, non c'è percezione della luce, eppure, strano a dirsi, i casi più avanzati spesso vengono risolti altrettanto velocemente di altri, in cui la vista è solo lievemente indebolita. In alcuni casi di ambliopia, la vista può essere scarsa su distanze di quindici o venti piedi (*mt 4,5-6*), può essere ugualmente ridotta a sei pollici o anche più vicino (*cm 15*), mentre può essere pressappoco normale a dieci piedi (*mt 3*).

Nella maggior parte dei casi di ambliopia il campo visivo è solitamente molto ridotto. Qualche volta lettere, guardate alla distanza di quindici piedi (*mt 4,5*), sembrano rosso sangue, mentre altre lettere, lontane tre piedi (*mt 1*), possono sembrare marroni o con una sfumatura di verde o di altro colore. Variando la distanza, la percezione dei colori differisce molto. Quando la tabella è posta a quindici piedi (*mt 4,5*) o più lontano, il rosso può sembrare verde - il

⁵ N.d.T. lett. visione ottusa.

For many years colour blindness has usually been considered incurable, but since amblyopia and colour blindness are usually found together, the treatment which helps or improves the sight without glasses also benefits the colour blindness. The reverse is also true; when colour blindness is benefited the amblyopia becomes less.

Since it is a truth that staring, concentration, causes imperfect sight, any treatment which relieves strain should always improve the sight or improve the vision in amblyopia and colour blindness. A great many lives have been lost as a result of acquired colour blindness. A patient with imperfect sight was brought to my office by his family physician with a history of having run into another automobile while driving his own car. When I tested his vision with the Snellen test card, I found it to be normal.

The patient was very much upset and said in his defence to me : "Doctor, I never saw that automobile." A good deal of time was spent in demonstrating that the patient had acquired amblyopia which was so complete that he really did not see the other car, but the blindness had lasted for such a short time that it was not an easy matter to prove that he had an attack of temporary blindness or an attack of amblyopia.

This phenomena has acurred very often to locomotive engineers who would state after an accident that they had suddenly gone blind for a short time and when they were blind they did not see the danger signals.

One patient, a sea captain, told me that he believed that for his own safety and that of his passengers he ought to give up his occupation because he was having more and more frequent attacks

giallo può sembrare blu.

Per molti anni, la cecità ai colori è stata in genere considerata incurabile, ma poiché, di solito, è riscontrabile unitamente all'ambliopia, il trattamento che favorisce o migliora la vista senza occhiali, risulta giovevole anche per la cecità ai colori. E' vero anche il contrario, quando la cecità ai colori migliora, anche l'ambliopia diminuisce.

Poiché è vero che fissare lo sguardo e concentrarsi provoca vista imperfetta, ogni trattamento che allevi lo sforzo nei casi di ambliopia e di cecità ai colori, dovrebbe sempre migliorare la vista o la visione. Molte vite umane si sono perse, in conseguenza di una sopravvenuta cecità ai colori. Un paziente dalla vista imperfetta, che era entrato in collisione con un'altra automobile mentre era alla guida della sua vettura, fu accompagnato nel mio studio dal suo medico di famiglia. Quando gli misurai la vista con la tabella di Snellen, la trovai normale.

Il paziente era notevolmente sconvolto e mi disse, a sua discolpa: "Dottore, non ho proprio visto quell'automobile". Ci volle un bel po' di tempo per dimostrare che il paziente aveva acquisito un'ambliopia ad un grado così elevato da non riuscire, effettivamente, a vedere l'altra autovettura, ma la cecità era durata per un tempo talmente breve che non fu cosa facile provare che fosse stato colpito da un attacco di cecità temporanea o di ambliopia.

Questo fenomeno si è verificato molto spesso nei macchinisti ferroviari che, dopo un incidente, hanno affermato di aver avuto improvvisamente un breve momento di accecamento, durante il quale non avevano visto le segnalazioni di pericolo.

Un paziente, un capitano marittimo, mi disse di essere convinto che, per la sicurezza propria e dei suoi passeggeri, avrebbe dovuto dimettersi dal suo incarico, perché colpito, con frequenza sempre maggiore, da attacchi di vista

of imperfect sight from amblyopia. At one time his vision was very good and he had no trouble whatsoever in seeing a lighthouse on the shore many miles away, but recently he had attacks of blindness which prevented him from recognizing the officers and sailors on his ship.

The popularity of the airplane has increased in recent years. Every once in a while a report is published of some flying machine falling to the earth and causing many deaths, because of attacks of sudden blindness suffered by the pilots. An aviator once visited me for relief. He said that some years previous he had been very much concerned about the action of his machine. The machine would start to fall, but would stop before reaching the ground. He lost control of it in the beginning, although he was positive that he acquired control again. After he had rested for a month or more, he still had the attacks of temporary blindness which cause him to lose control of the plane, although they were not so continuous.

He was told that the cause of these sudden attacks of blindness was eyestrain. The eyestrain was treated by the usual methods and treated so successfully that he drove a car for long periods of time without further attacks of sudden blindness. At one time he reported to me that if he took the trouble to practice relaxation methods he had no attacks of blindness. He was convinced that the relaxation methods prevented amblyopia and loss of mental control.

There are other occasions when these attacks of amblyopia with colour blindness have interfered with the work of some artists. A portrait painter gave a history of attacks of temporary blindness while at his work. Sometimes

imperfetta dovuti all'ambliopia. A volte la sua vista era ottima e non incontrava alcuna difficoltà nel vedere il faro sulla costa, a molte miglia di distanza, ma, ultimamente, aveva avuto attacchi di cecità tali da non consentirgli di riconoscere gli ufficiali e i marinai sulla sua imbarcazione.

Negli ultimi anni, la popolarità dell'aereo si è accresciuta. Di tanto in tanto si legge la cronaca di un apparecchio precipitato al suolo, con bilancio di molte vittime, a causa di attacchi di cecità improvvisa subiti dai piloti. Una volta un aviatore venne da me per trovare sollievo. Mi disse che, parecchi anni prima, era stato molto preoccupato per il funzionamento del suo velivolo. L'aereo aveva cominciato a precipitare, ma, prima di impattare al suolo, aveva ripreso quota. In realtà, nel primo momento egli aveva proprio perso il controllo dell'apparecchio, pur conservando la convinzione che sarebbe riuscito a governarlo nuovamente. Dopo un mese e più di riposo, ebbe ancora attacchi di cecità temporanea che, sebbene non particolarmente duraturi, gli procurarono altre difficoltà nel pilotare. Gli venne detto che la causa di questi attacchi improvvisi di cecità era lo sforzo oculare. Tale sforzo venne trattato con i metodi consueti e con risultati talmente buoni da permettergli di guidare a lungo, senza ulteriori crisi di cecità istantanea. Una volta mi disse che, se si prendeva la briga di attenersi ai metodi di rilassamento, questi momenti di cecità non avevano luogo. Si era convinto che detti metodi prevenissero l'ambliopia e la perdita di controllo mentale.

Ci sono episodi nei quali questi attacchi di ambliopia con cecità ai colori hanno pregiudicato il lavoro di alcuni artisti. Un ritrattista riferì di un attacco di cecità temporanea verificatosi durante lo svolgimento della sua attività. A volte, dopo essersi applicato al lavoro per un

after devoting considerable time to his work he found that he had to do it all over again because of the attacks of amblyopia and colour blindness.

In another case a well known surgeon suffered from attacks of blindness at irregular periods. The blindness was complete so that he had no perception of light. The attacks of blindness worried him very much because he was afraid, while performing an important or dangerous surgical operation, that in the midst of it would come an attack of sudden blindness which would tend to interfere seriously with his work.

The neurologists whom the surgeon consulted all told him that he was threatened with insanity and that unless he took a long rest he might unexpectedly find himself blind and insane. Every ophthalmologist whom he consulted gave him a different pair of glasses to wear, none of which gave him any relief. He not only suffered from attacks of blindness but he was also bothered by illusions of sight.

He said nothing about the amblyopia at his first visit, but told me that he called to have something done for his eyes. He had many symptoms of discomfort and he would be very much obliged to me if I would cure him. While examining his eyes with the ophthalmoscope and seeking to find some treatment which would improve his vision, I discovered that he was suffering from amblyopia. Then he was told that the reason that his sight failed and that he had attacks of double vision was because of this amblyopia. Then began a great battle. The doctor knew a great deal about physiological optics and would not encourage me to treat him until he was convinced that I was right and he was wrong.

When he was in his office he said that

tempo consistente, si accorgeva di doverlo cominciare daccapo, in conseguenza degli effetti determinati da attacchi di ambliopia e di cecità ai colori. In un altro caso, ad intervalli irregolari, un chirurgo molto noto era soggetto ad attacchi di cecità così assoluta, da non lasciargli alcuna percezione della luce. Queste crisi lo preoccupavano moltissimo, in quanto temeva, nel praticare interventi chirurgici d'urgenza oppure rischiosi, che, proprio nel corso di essi, sopravvenisse un attacco improvviso di cecità, che avrebbe potuto interferire gravemente con il suo lavoro. Tutti i neurologi consultati dal chirurgo gli dissero che rischiava l'infermità mentale e che, se non si fosse preso un lungo periodo di riposo, avrebbe potuto trovarsi, senza preavviso, cieco e folle. Ognuno degli oftalmologi da lui sentiti gli aveva prescritto un paio di occhiali diverso, ma nessuno di essi gli aveva procurato alcun sollievo. Non solo era soggetto ad attacchi di cecità, ma era anche infastidito da illusioni visive.

Alla sua prima visita, non accennò all'ambliopia, ma disse di avermi contattato perché facessi qualcosa per i suoi occhi. Aveva numerosi sintomi di malessere e sarebbe stato molto in obbligo verso di me se lo avessi curato. Mentre esaminavo gli occhi con l'oftalmoscopio e cercavo di individuare il trattamento che avrebbe migliorato la sua vista, mi accorsi che era affetto da ambliopia. Gli spiegai quindi che il motivo dell'indebolimento della sua vista e degli attacchi di sdoppiamento delle immagini era riconducibile a questa patologia. Da lì scaturì un'accesa battaglia. Il dottore era profondo conoscitore della fisiologia ottica e, fin quando non si fosse convinto delle mie ragioni e dei suoi torti, non mi avrebbe assecondato nel sottoporlo a trattamento.

Disse che, quando si trovava nel suo studio, dove sapeva esserci una sola

where he knew there was only one light, he saw two, three, or four lights. The images in some cases were arranged one above the other and the distances between them varied within very wide limits. He said, however, that the principal illusion that he suffered from was that it seemed to him that his hands and feet were double, sometimes more than double. The size of the double images varied; sometimes one image was four or five times as large as the other. In some cases the double images were arranged one above the other, while in other cases they were arranged in an oblique direction. When he looked at a Snellen test card hanging up in my office, the bottom lines were double and the colour of each line of letters appeared different. With the aid of central fixation this illusion disappeared and did not return.

To satisfy the surgeon I made repeated examinations of his eyes with the aid of the ophthalmoscope and each time I reported that his eyes were all right and that there was nothing in either of his eyes which could explain the illusions from which he suffered. They did not come from any malformation of the interior of the eyeball but were imagined. He was very much impressed when I told him how to produce illusions of sight consciously whenever he so desired. He discovered that it was necessary to strain in order to do this and knowing the cause of his trouble made it easier for him to relieve it by doing away with the strain.

This doctor went through the World War and when he returned he came to my office and thanked me for what I had done for him. He said that he had not had a single attack of temporary blindness from the stare or strain of amblyopia, because knowing the cause of his trouble he was able to prevent it.

lampada, ne vedeva due, tre o quattro. In alcuni casi le immagini erano disposte l'una sull'altra e la loro distanza variava entro limiti molto ampi. Disse che, comunque, la peggiore illusione da cui era affetto era quella che gli faceva vedere le mani o i piedi raddoppiati e qualche volta anche in multipli maggiori. La forma delle doppie immagini era varia: alle volte un'immagine risultava quattro o cinque volte più grande dell'altra, in altri casi le immagini doppie si disponevano verticalmente oppure in senso obliquo. Quando costui guardava la tabella di Snellen appesa nel mio studio, la linea inferiore si sdoppiava e ogni riga gli appariva di un colore diverso. Con l'aiuto della fissazione centrale quella illusione sparì e non tornò nemmeno in seguito.

Per accontentare il chirurgo, gli esaminai ripetutamente gli occhi con l'oftalmoscopio e, ogni volta, gli assicurai che erano a posto e che, in nessuno dei due, c'era nulla che potesse giustificare le illusioni da cui era afflitto. Queste non derivavano da alcuna malformazione interna al bulbo oculare, ma erano immaginarie. Fu molto colpito quando gli dissi come fare per produrre volontariamente, ogni volta che lo desiderasse, delle illusioni visive. Scopri che, per riuscirci, era necessario compiere uno sforzo e, avendo appreso la causa del suo problema, gli risultò più semplice risolverlo, sbarazzandosi dello sforzo stesso.

Questo dottore aveva partecipato alla Guerra Mondiale e, quando rimpatriò, venne al mio studio e mi ringraziò per ciò che avevo fatto per lui. Disse che non aveva più avuto nemmeno un attacco di cecità temporanea a causa della fissità dello sguardo, dello sforzo o dell'ambliopia, in quanto, conoscendo l'origine del suo problema, era stato anche in grado di prevenirlo.

Il grosso errore, perpetrato negli ultimi

The great mistake that has been made for the last one hundred years or more was in ignoring amblyopia. It was astonishing to find the number of doctors who did not believe that amblyopia was of great importance. Time after time patients with amblyopia were treated in my office with success by relaxation methods. Some doctors stated very strongly that amblyopia was congenital and emphasized the matter so strongly, so continuously that most other doctors hesitated to treat amblyopia at all, but were very glad to turn such cases over to some one else.

AMBLYOPIA

BY EMILY A. BATES

As dr. Bates' article in this issue is on amblyopia, I thought that it would be a good opportunity for me to tell about some interesting cases which I have taken care of.

In 1912 when first began assisting Dr. Bates in his experimental work in the Physiological Laboratory of the College of Physicians and Surgeons in New York I had no idea that there was so much to be learned about the cure of imperfect sight without glasses. As I became more acquainted with the Doctor's work, the desire to learn more grew stronger. Each day I helped him. Watching the Doctor in his experiments with animals (these experiments were always performed immediately after the death of the animals) was most interesting and often students in the Physiological Laboratory who were doing their experimental work would stop long enough to watch Dr. Bates doing his work and making new discoveries.

I felt very proud then to stand by his side after our work at the office was

cento anni o più, è stato quello di ignorare l'ambliopia. E' sconcertante accorgersi di quanti siano i dottori che non ne comprendono l'estrema importanza. Di anno in anno, grazie ai metodi di rilassamento, i pazienti affetti da ambliopia sono stati sottoposti efficacemente a trattamento nel mio studio. Alcuni medici hanno sostenuto perentoriamente che l'ambliopia è congenita, dando credito a questa tesi così fermamente e prolungatamente, da rendere titubanti nel curarla quasi tutti gli altri dottori, i quali tuttavia si dimostravano ben lieti che qualcun altro prendesse in cura questi casi.

L'AMBLIOPIA

DI EMILY A. BATES

Poiché, in questo numero, l'articolo del dr. Bates è sull'ambliopia, ritengo che sia per me l'occasione adatta a raccontare alcuni casi interessanti di cui mi sono occupata.

Nel 1912, quando cominciai ad assistere il dott. Bates nel suo lavoro sperimentale al Laboratorio di fisiologia dell'Università di Medicina e Chirurgia di New York, non avevo la minima idea che sulla cura della vista imperfetta senza occhiali ci fosse tanto da imparare. Quando conobbi meglio il lavoro del dottore, si accrebbe il desiderio di saperne di più. Lo assistevo ogni giorno. Osservarlo nei suoi esperimenti con gli animali (realizzati sempre subito dopo il loro decesso) era molto interessante e spesso gli studenti che stavano conducendo altri lavori sperimentali in quello stesso Laboratorio, si interrompevano per il tempo necessario a seguire il dott. Bates mentre svolgeva le sue ricerche e perveniva a nuove scoperte.

All'epoca ero molto fiera di affiancarlo al termine del nostro lavoro allo studio, ricavandoci un'ora di tempo, sia prima

finished, taking an hour before clinic time and an hour after the clinic session was over. There were times when our work together seemed almost too strenuous for me and many times I felt as though I could not go on another day. Before I offered my assistance there were doctors who tried to keep on in assisting the Doctor until his experimental work was accomplished, but in due time, one by one, they had to give up, because they could not spare enough time away from their offices and for other reasons.

Dr. Bates has always been a great reader and has studied every book written by prominent eye specialists. He always found time enough to try other ideas and experiments even while he was doing his own work. While other doctors were away for the summer months, enjoying a rest away from their work, Dr. Bates, who did not at that time believe in vacations, would sometimes be the only physician doing any experimental work at the laboratory. Occasionally Professor Lee, who in his heart believed in Dr. Bates' work and respected his ability to do what other doctors failed to accomplish, would come into the room to watch the experimental work going on.

Amblyopia not only occurs in human being but also in animals. Anyone who doubts this might ask the keeper of the zoo how an animal in captivity acts when he is under a strain. In the early spring, when animals that have been housed for the winter months, because they cannot stand the extreme cold, are first given the fresh air and more space outdoors, they wander around and about in a blind sort of fashion. Some of them toss their bodies against the tall railings which prevent them from escaping and for a while they do not

dell'inizio dell'orario di ambulatorio, sia a conclusione di esso. C'erano momenti in cui questa occupazione mi sembrava così sfiancante, da sentirmi incapace a proseguirla, non fosse altro che per un giorno ancora. Prima che mi offrissi come collaboratrice, c'erano stati dottori che avevano provato ad affiancarlo fino al completamento della sua attività sperimentale, ma a tempo debito, uno alla volta, furono costretti a rinunciarvi, sia perché non riuscivano a sottrarre tempo sufficiente da quello dei loro studi, sia per altri motivi.

Il dott. Bates è sempre stato un grande lettore e aveva studiato tutti i libri scritti dai più illustri specialisti dell'occhio, ricavandosi, in qualsiasi frangente, il tempo necessario per praticare altre ipotesi ed esperimenti, perfino quando svolgeva la sua attività professionale. Mentre gli altri dottori si assentavano durante i mesi estivi, godendosi il riposo dal loro lavoro, il dott. Bates, che all'epoca non credeva alle vacanze, si ritrovava, in quei periodi, ad essere l'unico medico a condurre un'attività sperimentale al laboratorio. Talvolta il professor Lee, che in cuor suo aveva fiducia nel lavoro del dott. Bates e anche considerazione per la sua capacità nel fare ciò che non riusciva agli altri medici, si tratteneva per vedere come procedesse il suo lavoro sperimentale.

L'ambliopia non insorge solo negli essere umani, ma anche negli animali. Chiunque sia scettico, può chiedere al custode di uno zoo come si comporti un animale in cattività, quando si trova in stato di tensione. Gli animali, che durante i mesi invernali sono stati tenuti al coperto perché non sono in grado di sopportare i rigori del freddo, all'arrivo della primavera, quando vengono per la prima volta trasferiti all'aria pura degli spazi esterni, vagano tutt'intorno quasi alla cieca. Alcuni fra essi si scagliano contro le alte inferriate che impediscono loro la fuga e, per qualche momento,

know what it is all about. After a while, when they become accustomed to their new surroundings and different light, their temporary blindness wears away, and if anyone who understands the use of the retinoscope is near he will find that there is nothing wrong with the interiors of the animals' eyes.

Having had the opportunity of being with Doctor Bates during his experimental days, I was able to understand how something could be wrong with the eyesight of school children when apparently there was no organic change in the retina. I made a special study all by myself of the cure of the eyes of school children and this is what I found:

Usually children of the poor have very little or no idea of school work before they enter the school room. When it comes time for the mother to take her child to the public school, usually the mother does not know what is in the heart or the mind of that child. He has been accustomed to a little play each day in the streets and at other times was happy and familiar in the surroundings of the little place called home. Usually children are shy when visitors call; some become irritable for no reason whatever and are sometimes punished for that. The mother does not realize that strain of the mind is produced because the child either likes or dislikes the visitor. House pets such as dogs or cats which are accustomed to the members of the household usually run away and hide when a visitor calls. It doesn't require much to cause mind strain and when there is strain of the mind there is always eyestrain.

nemmeno si rendono conto di cosa si tratti. Dopo un po', quando prendono confidenza con il nuovo ambiente e con la diversa luminosità, la loro cecità temporanea si dilegua e, se nei paraggi c'è qualcuno esperto nell'uso del retinoscopio, si accorgerà che non c'è nulla che non vada all'interno dei loro occhi.

Avendo avuto l'opportunità di essere accanto al dott. Bates nei giorni delle sue sperimentazioni, divenni capace di comprendere cosa non funzionasse nella vista degli scolari, anche quando, in apparenza, non si riscontrava alcun mutamento organico della retina. Condussi, tutta da sola, uno studio specifico per la cura dei loro occhi e scoprii quanto segue.

In genere, prima di entrare in una classe, i bambini di famiglia indigente hanno solo una pallida idea, o non la posseggono affatto, di cosa sia l'attività scolastica. Quando arriva il momento in cui la madre deve iscrivere il suo bambino alla scuola pubblica, per lo più ella ignora cosa ci sia nel cuore o nella mente di quel bimbo. Egli è stato abituato a piccoli intervalli quotidiani dedicati al gioco per strada, e, nel tempo rimanente, si sentiva felice e a proprio agio in quell'ambiente circoscritto definito casa. Di solito, quando ci sono visite, i bambini si intimidiscono. Alcuni di essi, senza motivo apparente, diventano suscettibili e qualche volta vengono puniti proprio per questa ragione. La madre non si rende conto che lo sforzo della mente scaturisce dal maggiore o minore gradimento dell'ospite da parte del bambino. Animali domestici, quali cani o gatti, che sono abituati ai membri della famiglia, di solito, quando arriva un estraneo, scappano a nascondersi. Non ci vuole molto a innescare una tensione mentale e, quando la mente è sotto sforzo, si determina sempre uno sforzo oculare. Quando un bambino è introdotto

When a child is bought into a large school he feels as though he is in another world. The child meets children who seem different from those with whom he has been acquainted. He meets a teacher who tries her best to become acquainted with him and doesn't always succeed. He sees his mother leaving him to the care of those whom he has never met before. All these things have to be overcome, and this is not readily done in every case.

After a while the tests begin. Children soon have to read the writing on the blackboard. When this cannot be accomplished by the pupil it is understood that the child has imperfect sight and needs glasses. Eye tests are made with the aid of the Snellen test card and it is found that the vision is not normal. (Even the sound of the voice of the person who tests the vision has a mental effect on the child.) Then the mother receives a note saying that the child needs to be fitted for glasses.

In some schools this is still going on, but in others it is not. I found many schools using the Bates Method without calling it so. Schools in New Jersey have used the Bates Method successfully for many years, and while it has been stopped by the authorities as a daily routine, there have been a large number of children benefited by the use of the Snellen test card. In the larger cities of the United States as well in Germany, South Africa, Great Britain, Switzerland, and Spain, the Bates Method is being carried on. A great deal of eyestrain could be prevented if children were told what to do before they begin their studies. Amblyopia could be prevented by explaining to the child how necessary it is not to stare in order to see better. Blinking irregularly but often is something that is done universally by people who have no trouble with their eyes. Animals in the same way blink

nell'ambiente vasto di una scuola, si sente proiettato in un altro mondo. Incontra bambini che gli sembrano diversi da quelli frequentati in precedenza. Affronta un insegnante che fa del suo meglio per diventare una figura familiare, a volte, però, senza riuscirci. Vede la mamma che lo affida a persone che non ha mai incontrato prima di allora. Tutte queste difficoltà devono essere superate e non sempre ciò si verifica con rapidità.

Dopo poco sopraggiungono le prove. I bambini ben presto debbono leggere le scritte alla lavagna. Quando lo scolaro non riesce a farlo, si deduce che la sua vista è imperfetta e che sono necessari gli occhiali. La vista viene controllata con la tabella di Snellen e si scopre che non rientra nella norma. (Perfino il timbro della voce della persona che effettua il controllo della vista esercita un influsso sulla mente del bambino). In seguito, la madre riceve una comunicazione con cui si avverte che il bambino ha bisogno di occhiali.

In alcune scuole tutto ciò si verifica ancora adesso, in altre invece non avviene. Ho trovato che molte scuole adottano il metodo Bates, anche senza definirlo tale. Per molti anni, le scuole del New Jersey lo hanno applicato efficacemente e, sebbene sia stata interrotta come pratica giornaliera, moltissimi bambini erano stati beneficiati dall'uso della tabella di Snellen. Nelle principali città degli Stati Uniti, come pure in Germania, Sud Africa, Gran Bretagna, Svizzera e Spagna, il metodo Bates si continua ad applicare. Se si indicasse ai bambini cosa fare prima di cominciare i propri studi, si potrebbe prevenire una grossa quantità di tensione oculare. Spiegando al bambino quanto sia fondamentale non sforzarsi per vedere meglio, l'ambliopia potrebbe essere prevenuta. Battere le palpebre senza regolarità, ma spesso, è qualcosa compiuto dalla totalità delle

their eyes often, although they themselves are not conscious of it, as far as we know. When blinking is done right the eyes move and it is seldom that amblyopia is observed in people who practice this.

In the October issue of the magazine, "Good House-keeping," there is an article entitled "A New Job for the Public Schools," by Elizabeth Frazer. Her illustration of the children studying at their desks shows mental strain as well as eye strain. In the article the following appears: "What is the matter with these children? What causes them to fail in schools? What can be done to help them? Progressive educators are beginning to ask these questions and want to help to prevent failures."

I can tell them how, for I have been with school children a good many years and have helped them along just by improving their eyesight to normal. All those who are unruly should have their sight tested every day with the Snellen test card. I can prove, if I am given a chance with a group of such children, that every one has eyestrain. I can prove that when eyestrain is entirely relieved by resting the eyes, the mentality of such children is improved. Not only does the child benefit by the Bates Method of relieving eyestrain, but the mother is relieved of a great problem and the teacher is able to teach with less mental strain for her. I am ready for an interview at any time and I shall greet with pleasure anyone who is interested enough to let me help in improving the defective eyesight of school children.

persone che non hanno problemi con i propri occhi. Analogamente gli animali battono spesso i loro occhi, sebbene, come sappiamo, non ne siano consapevoli. Quando si battono le palpebre in modo corretto, gli occhi si muovono ed è raro che, nelle persone che hanno questa abitudine, si riscontri l'ambliopia.

Nel numero di ottobre della rivista "La buona gestione domestica" c'è un articolo dal titolo "Un nuovo compito per le scuole pubbliche" di Elizabeth Frazer. La sua descrizione dei bambini intenti a studiare ai loro banchi parla dello sforzo della mente e, parimenti, di quello dell'occhio. Nell'articolo si legge quanto segue: "Qual è il problema di questi bambini? Cosa provoca i loro insuccessi scolastici? Cosa si può fare per aiutarli? Gli educatori più all'avanguardia cominciano a porsi queste domande e vogliono prevenire i fallimenti".

Io sono in grado di spiegare come fare, poiché, per un bel po' di anni, sono stata con gli scolari e li ho aiutati nel loro percorso, semplicemente potenziandone la vista fino alla normalità. La vista di tutti gli scolari indisciplinati andrebbe controllata ogni giorno con la tabella di Snellen. Posso dimostrare, se mi si dà l'opportunità con un gruppo di questi ragazzi, che ognuno di loro è soggetto a tensione oculare. Posso far verificare che, quando lo sforzo degli occhi viene completamente alleviato, riposandoli, l'intelligenza dei bambini migliora. Non solo il bambino trae beneficio dal metodo ideato dal dott. Bates per ridurre la tensione oculare, ma anche la madre è sollevata da un grosso problema e l'insegnante riesce a impartire le lezioni con minor sforzo. Sono disponibile in qualunque momento ad un incontro e accoglierò con piacere chiunque sia sufficientemente interessato da consentirmi di fornire il mio aiuto nel migliorare la vista difettosa degli scolari.

During the nine years of clinic work which was done by Dr. Bates and myself at the Harlem Hospital here in New York City, many such cases as Elizabeth Frazer describes came to us to be fitted for glasses. In my book, "Stories from The Clinic," I wrote about a case of squint or cross eyes. This particular case was a little mulatto boy who first came at the age of four years, accompanied by his grandmother. He wasn't wanted in kindergarten because he was not only unruly but destructive. He was not wanted in his home where a new baby had come and where he was not safe to have around because of his cruelty. His grandmother was the only one who cared to bother with him. When he had fits of extreme nervousness, he would act exactly like a blind person and yet he was not blind. This is amblyopia.

I had to be very patient with this boy in order to do anything with him at all. His right eye turned in toward the nose so far that one could hardly see the iris. One could easily imagine the mental strain that this caused the child. Glasses had been prescribed for him, but with such a nature as he had, how was it possible to prevent the glasses from being broken? This little chap refused to wear them from the start. The family physician did not know what to do for him because physically he seemed all right and he did not know what to do for him mentally. Through some mother who had brought her child to us for treatment and whose child also had squint, this grandmother heard about Dr. Bates and his relaxation treatment for the relief of tension and eyestrain.

When I gradually won the boy over, we had to play a game at pretending. We went into the land of make believe while

Nel corso dei nove anni di lavoro clinico condotto con il dott. Bates nell'ospedale di Harlem, proprio qui nella città di New York, giunsero da noi molti casi analoghi a quelli descritti da Elizabeth Frazer, affinché prescrivessimo loro gli occhiali. Nel mio libro "Storie dalla clinica" ho scritto di un caso di strabismo, o occhi incrociati. Questo caso specifico era quello di un piccolo ragazzo mulatto che aveva quattro anni quando, accompagnato dalla nonna, arrivò per la sua prima visita. Poiché non solo era indisciplinato, ma anche distruttivo, non era stato accettato nel giardino per l'infanzia. Era sgradito nella sua stessa casa, dove era nato un altro bambino, la cui sicurezza era messa a rischio dalla sua aggressività. Quando era colto da crisi eccezionali di nervosismo, si comportava esattamente come una persona cieca, pur non essendolo. Questa è l'ambliopia.

Per poter concludere qualcosa con questo ragazzino, dovetti ricorrere a molta pazienza. Il suo occhio destro si volgeva all'interno, verso il naso, in modo così accentuato che a stento se ne vedeva l'iride. Si può facilmente immaginare lo sforzo mentale provocato nel bambino da questa condizione. Gli erano stati prescritti gli occhiali, ma, con l'indole che si ritrovava, come sarebbe stato possibile impedire che andassero in frantumi? Questo ragazzino si rifiutò di portarli fin dal primo momento. Il medico di famiglia non sapeva cosa fare, perché fisicamente sembrava tutto a posto e non si comprendeva quindi come poter intervenire sulla sua condizione mentale. La nonna aveva sentito parlare del dott. Bates e del suo metodo di rilassamento per alleviare la tensione e lo sforzo oculare da una mamma che gli aveva portato in cura per lo strabismo il proprio figliolo.

Quando, poco per volta, riuscii a convincere il ragazzo, dovemmo inscenare un gioco di ruolo. Mentre lui

his eyes were closed. I also had to close my eyes frequently while treating him, because he produced a strain in my eyes as well as in his own. It was the only way I knew to treat him and obtain results. His grandmother watched him closely each time I gave him a treatment and she followed me as well as she could when she treated him at home. When the sight of his right eye improved for the test card, the right eye became straighter and he displayed less nervousness. He attended clinic regularly three days a week for some months and each time he received a treatment he became more and more patient and did as he was told by me.

Each time I tested his sight for the test card I made note of the improvement he made and so did his grandmother. He did not always do as he was told but a decided change for the better was noticed in due time and then he and his grandmother stopped coming to the clinic for a while. I did not hear from them for a year, but when he did return I did not know who he was when he spoke to me. Both eyes were straight and his vision was normal for the test card. His grandmother had brought him to me to let me see the improvement in her little boy and I was surprised to note the difference in his attitude toward her and toward me. She had helped him for an hour every day and had used the test cards as I directed her. He had in the meantime returned home to his mother and was again going to school.

A boy, aged fifteen, was brought to my attention through a patient who was treated and cured by Dr. Bates. This former patient was Mrs. H. D. Messick of Cleveland, Ohio, who has done a

teneva gli occhi chiusi, ci trasferimmo nella terra delle finzioni fantastiche. Durante la terapia, anch'io fui costretta a chiudere frequentemente gli occhi, perché egli riusciva a innescare uno sforzo, oltre che nei suoi occhi, anche nei miei. Fu l'unico modo che trovai per curarlo e ottenere risultati. Tutte le volte che lo sottoponevo a trattamento, la nonna osservava da vicino e, quando lo assisteva a casa, mi imitava come meglio poteva. Quando la vista dell'occhio destro migliorò nella lettura della tabella di controllo, l'occhio stesso si rafforzò ed egli manifestò minor nervosismo. Frequentò la clinica con regolarità, tre giorni a settimana, per alcuni mesi e, dopo ogni trattamento, diventava sempre più paziente ed eseguiva ciò che gli dicevo di fare.

Ogni volta che gli controllavo la vista alla tabella, prendevo nota del miglioramento ottenuto e così faceva anche la nonna. Non sempre egli si atteneva a quanto detto, ma si constatò un netto cambiamento in meglio, nel tempo adeguato, e, in seguito, lui e la nonna per un po' non vennero più alla clinica. Per un anno, non seppi nulla di loro, ma, quando fecero ritorno, mentre egli mi parlava, nemmeno lo riconobbi. Entrambi gli occhi erano dritti e la sua vista, controllata alla tabella, era normale. La nonna lo aveva accompagnato per consentirmi di verificare il miglioramento del suo ragazzino e fui stupita nel constatare il cambiamento del suo atteggiamento, nei confronti sia miei, sia della nonna. Costei lo aveva aiutato per un'ora ogni giorno, utilizzando la tabella di controllo come le avevo indicato. Nel frattempo, egli era tornato a casa con la sua mamma ed aveva ripreso a frequentare la scuola.

Un ragazzo di quindici anni mi venne indirizzato da una paziente che era stata curata e guarita dal dott. Bates. Questa paziente era Mrs. H. D. Messick di Cleveland nell'Ohio, che aveva svolto

great deal of charity work in relieving eye strain in school children among the poorer classes. She heard of this boy whose left eye was almost blind and whose vision for the right eye was 10/30. The best eye specialist in the middle west pronounced the left eye incurable and advised him never to be without glasses for fear of going absolutely blind in the other eye. The eye which was almost blind was examined with the ophthalmoscope and nothing could be found wrong with the retina or optic nerve or any other part of the eye, yet he could not see out of that eye.

This is amblyopia or blindness without any apparent cause. The patient does not know what is wrong; neither does the doctor, yet the patient cannot see. This boy had for many years tried to improve his ability as an artist by drawing pictures of ships, but he always drew them imperfectly because he could not see them perfectly. When this boy, who was well acquainted with the Doctor's cured patient, found out what had been done for her he promised to do anything he was advised to do if he could receive help as she did. If only he would not go blind in the one eye, he said, he wouldn't mind it much having one blind eye, and the great specialist who had pronounced his apparent blindness incurable had no hope whatever for that eye.

With such thoughts in his mind I first began to treat him. When he noticed how quickly the vision improved in the blind eye, he went to work with the Bates Method as no other boy under my supervision has done since. He improved steadily, sending me reports regularly until the vision of the poor eye was normal. This was due to the help and encouragement he received from

un'intensa attività benefica nell'alleviare lo sforzo oculare degli scolari appartenenti ai ceti più indigenti. Aveva sentito parlare di questo ragazzo, il cui occhio sinistro era quasi completamente cieco, mentre il destro aveva un visus di 10/30. Il miglior specialista degli occhi del Middle West giudicò insanabile l'occhio sinistro e, per evitare di perdere completamente anche l'altro occhio, lo ammonì di non restare mai senza occhiali. L'occhio quasi cieco fu esaminato con l'oftalmoscopio e non si riscontrò alcun problema né alla retina, né al nervo ottico o in altre sue parti; tuttavia egli non riusciva a vedere nulla.

Questa è una forma di ambliopia o cecità senza causa apparente. Il paziente — e altrettanto il dottore — ignora quale sia il problema, eppure egli non riesce a vedere. Per parecchi anni, questo ragazzo aveva cercato di affinare le proprie capacità artistiche, realizzando raffigurazioni di navi, ma le riproduceva sempre in modo impreciso, non essendo in grado di vederle perfettamente. Aveva molta familiarità con la paziente guarita dal dott. Bates e, quando venne a conoscenza di ciò che era stato fatto per lei, si impegnò ad eseguire tutto quello che gli venisse suggerito, se avesse potuto trarne lo stesso beneficio ottenuto da costei. Disse che, se solo avesse salvato la vista di un occhio, non gli sarebbe importato granché della perdita dell'altro, per il quale l'eminente specialista che aveva diagnosticato come definitiva la sua cecità apparente, non aveva espresso alcuna speranza.

La prima volta che cominciai a sottoporlo al trattamento, la sua mente era in preda a tutti questi pensieri. Quando si accorse di quanto velocemente migliorasse la vista dell'occhio cieco, si mise sotto con il metodo Bates, come nessun altro ragazzo affidato alla mia supervisione aveva mai fatto in precedenza. Migliorò costantemente, inviandomi resoconti

Mrs. Messick. The teachers in school knew that he had worn glasses and when he returned to school without them, they attempted to persuade him to wear them, but he wouldn't and he said that they were thrilled to notice the improvement not only in his eyesight, but in all the class work that he did under their supervision. He sent me a picture of a ship which he had drawn, after his vision became normal. "It is as perfect as any drawing could be," Dr. Bates exclaimed after he had examined it.

What was done for one boy can be done for other boys who need help as Elizabeth Frazer has explained so well in her article.

NOTICE

Dr. Bates, as well as the Central Fixation Publishing Company, has been receiving a number of letters recently from people who have been unsuccessfully treated by practitioners who have not taken Dr. Bates' course of instruction and do not understand the Bates Method thoroughly.

Dr. Bates gives a course of instruction to doctors, teachers, nurses, and others who wish to practice his method professionally. At the end of the course the student receives a certificate authorizing him to help others by the Bates Method. Those wishing further particulars may obtain them by writing direct to Dr. Bates at 18 East 48th Street, New York City.

puntuali, fin quando la visione dell'occhio debole si fu normalizzata. Risultato ottenuto con l'aiuto e l'incoraggiamento che egli ricevette da Mrs. Messick. Gli insegnanti sapevano che aveva portato gli occhiali e, quando si presentò a scuola senza di essi, cercarono di convincerlo ad indossarli, ma egli non volle e disse che essi furono elettrizzati nell'osservare il miglioramento, non solo della sua vista, ma, in generale, di tutto il lavoro scolastico che egli svolse sotto la loro supervisione. Mi inviò un quadro di una nave che aveva disegnato dopo che la sua vista si era normalizzata. "E' perfetto come potrebbe esserlo ogni disegno" esclamò il dott. Bates quando lo ebbe visto.

Ciò che è stato fatto per un ragazzo, può essere fatto per gli altri che hanno bisogno di aiuto, come Elizabeth Frazer ha esposto così bene nel suo articolo.

AVVISO

Di recente il dott. Bates e la Central Fixation Publishing Company hanno ricevuto numerose lettere da persone che sono state sottoposte inefficacemente a trattamento da praticanti che non hanno frequentato il corso di formazione del dott. Bates e non capiscono nulla del metodo.

Il dott. Bates impartisce un corso di addestramento a dottori, insegnanti, infermieri e altri che desiderino esercitare professionalmente il suo metodo. Al termine del corso, gli allievi riceveranno un certificato che li autorizza a portare la propria assistenza ad altri, applicando il metodo Bates. Coloro che desiderino ulteriori informazioni possono richiederle scrivendo direttamente al dott. Bates, al n. 18 Est della 48^a Strada, New York.

QUESTIONS AND ANSWERS

Q. - My trouble is cataract. Shall I cover up the good eye while practicing?

A. - Practice with both eyes together until your vision is normal. Then, cover the good eye and improve the vision of the poor eye.

Q. - Often, when I am trying to see a thing, it will come to me, but my eyes will commence to smart and then I blink and lose it. What shall I do to overcome that?

A. - Blinking can be done correctly, and it can be done incorrectly. You strain while you blink. The normal eye blinks easily and frequently. Strain is always accompanied by the stare. By standing and swaying from side to side so that your whole body, head, and eyes move together, the stare is lessened.

Q. - What causes redness and smarting sensation of the eye even when plenty of sun treatment has been given? Should one continue with sun treatment under the circumstances?

A. - Take the sun treatment frequently for five or ten minutes at a time daily, increasing the length of time until the eyes become accustomed to the sun. The eyes should always be benefited after the sun treatment, and one should always feel relaxed. When done properly, the redness and smarting should soon disappear. If the eyes are not benefited, it is an indication that you strain while taking the treatment. Alternate the sun treatment with palming or closing the eyes to rest them.

DOMANDE E RISPOSTE

D. - Ho un problema di cataratta. Devo coprire l'occhio sano mentre mi alleno?

R. - Pratichi con entrambi gli occhi insieme, fin quando la vista diventa normale. In seguito, copra l'occhio buono e migliori la vista di quello debole.

D. - Quando sto cercando di vedere una cosa, essa poi arriva, ma gli occhi incominciano a bruciarmi e allora batto le palpebre e la perdo. Cosa posso fare per superare questo inconveniente?

R. - Il battito delle palpebre può essere eseguito adeguatamente, ma anche in maniera scorretta. L'occhio normale batte le palpebre spesso e con facilità. Lo sforzo è sempre accompagnato dallo sguardo fisso. Stando in piedi e oscillando da un lato all'altro, in modo che l'intero corpo, la testa e gli occhi si muovano all'unisono, si riduce la fissità.

D. - Cosa determina l'arrossamento e la sensazione di bruciore degli occhi anche quando ci si è sottoposti ad abbondante esposizione al sole? In queste circostanze, si dovrebbe proseguire con la terapia solare?

R. - Si sottoponga di frequente al trattamento con il sole, per cinque o dieci minuti alla volta ogni giorno, aumentando la durata dell'esposizione, fin quando gli occhi si saranno adattati. Gli occhi dovrebbero ricevere sempre beneficio da questo trattamento e ci si dovrebbero sentire sempre rilassati. Quando l'esposizione è eseguita nella maniera opportuna, il rossore e il bruciore dovrebbero scomparire in breve tempo. Se gli occhi non traggono beneficio, ciò indica che, mentre ci si sottopone al trattamento, si sta compiendo uno sforzo. Alterni il trattamento solare con il palming o con

Q. - Is resting the eyes by palming a more effective cure for smarting of the eyes than the sun treatment?

A. - This depends upon the individual. Some are benefited more by palming, while others receive more benefit from the sun treatment.

Q. - Should motor goggles be worn as protection against wind?

A. - No protection is needed against the wind if the eyes are used correctly. Blinking, shifting, central fixation, and the imagination of stationary objects to be moving, should be practiced while motoring, and, in fact, all the time. Motor goggles weaken the eyes and make them sensitive to the sunlight.

Q. - Is age a factor in the cure of imperfect sight without glasses?

A. - Age is not a factor.

Q. - In palming should one close the eyes tightly?

A. - No, easily and naturally at all times.

Q. - When you suggest new methods do you mean to discontinue with the old?

A. - Not necessarily; all the methods I recommend have relaxation for their object. It is for the patient to determine which treatment is most beneficial and to continue its practice faithfully. Some patients tire easily when one thing is done continuously. For this reason several are suggested in order to vary the practice.

la chiusura degli occhi per farli riposare.

D. - Riposare gli occhi con il palming è una cura più efficace per il bruciore degli occhi di quanto lo sia l'esposizione solare?

R. - Questo dipende dai singoli individui. Alcuni traggono più vantaggio dal palming, mentre altri dal trattamento con il sole.

D. - Si dovrebbero indossare occhiali da motociclista per proteggersi dal vento.

R. - Se gli occhi vengono usati nella maniera corretta, non c'è bisogno di alcuna protezione dal vento. Mentre si va in moto e, in effetti, in qualsiasi altro momento, si dovrebbero sempre battere le palpebre, spostare lo sguardo, immaginare il movimento degli oggetti fermi e praticare la fissazione centrale. Gli occhiali da motociclista indeboliscono gli occhi e li sensibilizzano alla luce del sole.

D. - L'età incide sulla cura della vista imperfetta senza occhiali?

R. - L'età non ha alcuna importanza.

D. - Eseguendo il palming gli occhi vanno mantenuti chiusi e stretti?

R. - No, si devono chiudere sempre in modo delicato e naturale.

D. - Quando suggerisce nuove tecniche, intende che si debbano sospendere le precedenti?

R. - Non necessariamente, tutte le tecniche che consiglio hanno come fine il rilassamento. Sta al paziente stabilire quale pratica è più adatta e continuare fiduciosamente la sua esecuzione. Quando una cosa è ripetuta ininterrottamente, alcuni pazienti si stancano con facilità. Per questo motivo ne vengono suggerite diverse, al fine di variare la pratica.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

DECEMBER, 1929

No. 6

The Flashing Cure

Hypermetropia

By W. H. Bates, M.D.

Christmas 1928

By Emily A. Bates

Questions and Answers

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

THE FLASHING CURE

Do you read imperfectly? Can you observe then that when you look at the first word, or the first letter, of a sentence you do not see best where you are looking; that you see other words, or other letters, just as well as or better than the one you are looking at? Do you observe also that the harder you try to see the worse you see?

Now close your eyes and rest them, remembering some colour, like black or white, that you can remember perfectly. Keep them closed until they feel rested, or until the feeling of strain has been completely relieved. Now open them and look at the first word or letter of a sentence for a fraction of a second. If you have been able to relax, partially or completely, you will have a flash of improved or clear vision, and the area seen best will be smaller.

After opening the eyes for this fraction of a second, close them again quickly, still remembering the colour, and keep them closed until they again feel rested. Then again open them for a fraction of a second. Continue this alternate resting of the eyes and flashing of the letters for a time, and you may soon find that you can keep your eyes open longer than a fraction of a second without losing the improved vision.

If your trouble is with distant instead of near vision, use the same method with distant letters.

In this way you can demonstrate for yourself the fundamental principle of the cure of imperfect sight by treatment

LA CURA AD OCCHIATE Istantanee

Hai difficoltà nel leggere? Quando guardi la prima parola, o la prima lettera di una frase, ti accorgi di non vedere meglio ciò a cui rivolgi lo sguardo, ma che vedi altre parole, o altre lettere altrettanto bene, o addirittura meglio, di quella che stai guardando? Noti che più intensamente cerchi di vedere e peggio è?

Ora chiudi gli occhi e riposali, ricordando un colore, ad esempio il nero o il bianco, che puoi visualizzare perfettamente. Tienili chiusi fino a quando non li sentirai riposati, o fino a quando il senso di sforzo non si sarà dileguato del tutto. Adesso riapri gli occhi e guarda, per una frazione di secondo, la prima parola, o la prima lettera di una frase. Se ti è riuscito di rilassarti, in parte o del tutto, avrai un istante di vista migliorata, o di vista nitida, e l'area che distingui al meglio diventerà più piccola.

Dopo aver aperto gli occhi per questo istante, richiudili rapidamente, ricordando ancora il colore, e tienili chiusi, fin quando si saranno riposati di nuovo. Poi riapri per un attimo. Prosegui per un po' con questa alternanza di riposo degli occhi e di occhiate veloci alle lettere e presto ti accorgerai di riuscire a tenere gli occhi aperti più a lungo di una frazione di secondo, senza però perdere il miglioramento visivo.

Se i tuoi problemi, invece della vista ravvicinata, riguardano quella a distanza, adopera l'identico metodo con lettere lontane.

In questo modo, ti sarai dato dimostrazione del principio fondamentale della cura della vista

without glasses.

If you fail, ask someone with perfect sight to help you.

HYPERMETROPIA

BY W.H. BATES, M.D.

The importance of hypermetropia cannot be overestimated. It is sometimes acquired soon after birth, or it may be manifest at ten, twenty, thirty, or forty years of age. Eighty percent of eye troubles are caused by hypermetropia, while near-sightedness occurs in ten percent. There are only ten percent of normal eyes. These figures are startling. The majority of persons at the age of forty-five or over acquire hypermetropia, and it is of the utmost importance that such cases be carefully studied.

Nearly everyone has the symptoms of hypermetropia. When the sight is good for distant vision, that does not necessarily mean that the sight is also good for reading at a near point of ten or twelve inches. Too often such cases are not treated seriously. Poor sight for reading (hypermetropia) is usually corrected by the use of reading glasses, while vision at all other distances is neglected.

In middle age, serious eye diseases are caused by hypermetropia. Among the most common are glaucoma, cataract, and diseases of the optic nerve and retina. In the early stages of these serious diseases, they are more readily curable than after they become chronic and more serious, because the vision is only slightly affected and the treatment which cures hypermetropia is the treatment which prevents serious eye diseases. Cataract and glaucoma are now being prevented or cured by treatment

imperfetta con il trattamento senza occhiali.

Se non ti riesce, chiedi aiuto a qualcuno dalla vista perfetta.

L'IPERMETROPIA

DEL DOTT. W.H. BATES

E' impossibile sopravvalutare l'importanza dell'ipermetropia. Essa può insorgere subito dopo la nascita oppure può manifestarsi a dieci, venti, trenta o quarant'anni d'età. L'ottanta per cento dei problemi degli occhi derivano dall'ipermetropia, mentre il dieci per cento dei casi dalla miopia. Gli occhi normali costituiscono solo il restante dieci per cento. Questi dati sono allarmanti. All'età di quarantacinque anni o più, la maggior parte delle persone diventa ipermetrope ed è della massima importanza studiare attentamente tali casi.

Quasi tutte le persone presentano i sintomi dell'ipermetropia. Quando la vista è buona in lontananza, ciò non significa necessariamente che lo sia anche per la lettura da vicino, a distanze di dieci o dodici pollici (*cm* 25-30). Troppo spesso questi casi non sono trattati con la dovuta considerazione. La vista scarsa nella lettura (ipermetropia) di solito viene corretta con l'uso di occhiali da lettura, mentre la vista alle altre distanze viene trascurata.

Con la mezza età, l'ipermetropia provoca gravi disturbi oculari. Fra i più comuni ci sono il glaucoma, la cataratta e le malattie del nervo ottico e della retina. Queste brutte malattie si possono curare più prontamente allo stadio iniziale che non dopo essersi cronicizzate ed aggravate, perché, nel primo caso, la vista è solo leggermente compromessa e il trattamento curativo dell'ipermetropia riesce a prevenire anche le eventuali degenerazioni. Attualmente la cataratta e il glaucoma

which cures hypermetropia. It should be emphasized that early treatment of hypermetropia yields quicker, more continuous results than later treatment.

Eye physicians or ophthalmologists have almost universally believed that absolute glaucoma is not curable by any form of treatment. It has been demonstrated that glaucoma is caused by strain - the strain of hypermetropia. When this strain is relieved or corrected, glaucoma usually improves.

This treatment is more successful than operation or eye drops. It is only in the last ten years that it was discovered that glaucoma is caused by a strain which produces hypermetropia and that when this strain is relieved the glaucoma improves. I think it is a mistake to condemn this simple method of relieving the hypermetropia, which also relieves glaucoma. The eye strain which produces hypermetropia also produces cataract.

It has been repeatedly demonstrated that in all diseases of the eyes which cause imperfect sight, the eye is under a strain and when this strain is removed all diseases of the eye are benefited. Patients with atrophy of the optic nerve have good sight when eyestrain is not present. For example, a patient came from Austria for treatment of amblyopia which was so advanced that the vision in one eye was only perception of light and in the other eye it was one half of normal. She had consulted many physicians who advised operation for the cure of the total blindness. She was given the hypermetropia treatment daily for about two weeks, at the end of which time the vision was normal in both eyes. Surely if hypermetropia treatment can be so beneficial, more physicians ought to know about it. There have been numerous similar cases.

sono prevenuti o curati con il trattamento che cura l'ipermetropia. Andrebbe evidenziato che la cura tempestiva dell'ipermetropia consegue risultati più veloci e duraturi di un trattamento tardivo.

Oculisti o oftalmologi ritengono, quasi unanimemente, che nessun tipo di terapia possa curare il glaucoma assoluto. E' stato dimostrato che il glaucoma è determinato dallo sforzo - lo sforzo dell'ipermetropia. Quando questo sforzo è alleviato o guarito, in genere il glaucoma migliora.

Questa cura è più efficace della chirurgia o dei colliri. Solo negli ultimi dieci anni si è scoperto che il glaucoma è provocato dallo sforzo che fa insorgere l'ipermetropia e che, quando questo sforzo è mitigato, il glaucoma migliora. Ritengo che opporsi a questo semplice metodo di alleviare l'ipermetropia, che agisce anche sul glaucoma, sia un errore. Lo sforzo oculare che causa l'ipermetropia è anche all'origine della cataratta.

Si è dimostrato più volte che, in tutte le malattie degli occhi la cui causa è la vista imperfetta, l'occhio è sotto sforzo e, quando quest'ultimo viene eliminato, tutte le patologie oculari ne traggono beneficio. In assenza di sforzo oculare, pazienti dal nervo ottico atrofizzato ottengono una vista buona. Ad esempio, una paziente giunse dall'Austria per curare un'ambliopia in stato così progredito che, in un occhio, la vista era ridotta alla sola percezione della luce e, nell'altro, era dimezzata. Aveva consultato molti specialisti che, per prevenire la cecità completa, consigliavano l'intervento. La sottoposi quotidianamente, per circa due settimane, al trattamento per l'ipermetropia; terminato questo periodo, la vista in entrambi gli occhi era normale. Certamente se il trattamento per l'ipermetropia può essere così efficace, dovrebbe essere più conosciuto

It can be demonstrated that atrophy of the optic nerve can be caused by the eyestrain of hypermetropia. Palming, swinging, central fixation have always improved the sight temporarily or permanently. It is interesting to prove that such a disease as atrophy of the optic nerve can be benefited by the treatment which relieves hypermetropia.

Patients suffering from squint are benefited by hypermetropia treatment. Patients with hypermetropia not only strain to produce squint with one or both eyes turned in, but they also strain to correct the imperfect sight which is caused by the squint. This fact should be more widely known, because even at this time many physicians believe that the poor sight caused by hypermetropia is incurable.

What is the lowest degree of hypermetropia that can be produced? Is a question that has been asked. The answer is that there is no limit, not only to the low degree of hypermetropia, but there is no limit to the high degrees. In other words, by an effort hypermetropia of thirty diopters or more can be produced and, by treatment, perfect vision can be obtained just as readily.

In studying the production of high or low degrees of hypermetropia it is interesting to discover the conclusions of well known ophthalmologists. One prominent doctor was asked this question: Is hypermetropia curable? He replied that it was not curable. He was then asked, "Why do you claim that no one can cure hypermetropia?" He answered, "I know that it cannot be cured because I was unable to succeed and if I cannot succeed no one else can".

Massage of the eyelids has been recommended for the cure of

dai medici. Ci sono stati molti casi analoghi.

Si può dimostrare che l'atrofia del nervo ottico può essere causata dallo stesso sforzo oculare dell'ipermetropia. Il palming, il dondolio e la fissazione centrale riescono sempre a migliorare la vista, temporaneamente o in permanenza. E' interessante dimostrare che un disturbo quale l'atrofia del nervo ottico può trarre beneficio dal trattamento che allevia l'ipermetropia.

Anche i pazienti affetti da strabismo traggono sollievo dal medesimo trattamento. I pazienti ipermetropi non solo compiono un sforzo che produce strabismo convergente, in uno o in entrambi gli occhi, ma si sforzano anche di correggere le imperfezioni causate nella vista dallo strabismo stesso. Questo fatto andrebbe divulgato più ampiamente, perché tuttora molti medici ritengono che il difetto visivo dovuto all'ipermetropia sia incurabile.

Un quesito che è stato posto è quale sia il grado più basso di ipermetropia che si possa produrre. La risposta è che non ci sono limiti, non solo per il livello inferiore, ma nemmeno per i gradi più alti. In altre parole, sforzandosi, si può produrre un'ipermetropia di trenta diottrie o anche più e, per mezzo del trattamento, si può, altrettanto velocemente, ottenere una vista perfetta. Studiando la produzione di gradi bassi o elevati di ipermetropia, è interessante apprendere le conclusioni tratte da rinomati oftalmologi. Venne chiesto ad un illustre dottore se l'ipermetropia fosse curabile. Rispose negativamente. Gli venne poi domandato: "Perché afferma che nessuno possa curare l'ipermetropia?". Replicò: "Lo so, perché non mi è riuscito e, poiché non ne sono stato in grado, nessun altro può curarla".

Per la cura dell'ipermetropia è stato raccomandato il massaggio delle

hypermetropia. Another doctor claimed that he was able to cure a majority of the cases of hypermetropia, and that if the patient was not cured by massage, no other doctor in the world could succeed. Other physicians, however, did not believe that massage was a cure for hypermetropia.

Since hypermetropia is so common and produces so many different kinds of eye trouble-imperfect sight, pain, dizziness, and other nervous symptoms to a greater extent than do other errors of refraction -it is well to understand as much as we can of the occurrence, symptoms, prevention, and cure of hypermetropia.

The best methods of preventing hypermetropia are the sway, reading fine print such as diamond type, palming occasionally, and imagining stationary objects to be moving when the eyes move in the same or opposite direction. The last one of these methods is not always easy to practice. Some cases are very obstinate without any known reason. They may try for days, without success, to imagine stationary objects to be moving. The cause of failure I usually due to concentration, staring, looking fixedly at stationary objects, and efforts to try to see.

When success is not attained, hold the finger about six inches from the chin while looking at distant objects and move the head and eyes from side to side, taking care not to look directly at the finger. When this movement of the head and eyes is practiced easily, continuously, the finger appears to move. This method is called the variable swing and most people have no trouble whatever in imagining the finger moving. The length of the movement of

palpebre. Un altro dottore affermò di essere riuscito a curare la maggioranza dei casi di ipermetropia e che, se il paziente non guariva con i massaggi, nessun altro suo collega in nessuna parte del mondo sarebbe riuscito a curarlo. Comunque, altri medici non credevano affatto che i massaggi curassero l'ipermetropia.

Poiché l'ipermetropia è così diffusa e produce tanti e differenti problemi oculari - vista imperfetta, dolore, nausea e altri sintomi nervosi in entità maggiore rispetto a quelli provocati dagli altri errori di rifrazione - è bene comprendere quanto più è possibile sulla casistica, sui sintomi, sulla prevenzione e sulla cura di essa.

I migliori metodi di prevenzione dell'ipermetropia sono l'oscillazione, la lettura della stampa minuta come i caratteri diamond, gli intervalli di palming e l'immaginazione del movimento degli oggetti fermi nella stessa, o nell'opposta direzione degli occhi. L'ultimo di questi metodi non è sempre agevole da realizzarsi. Talune persone, senza alcun giustificato motivo, sono molto refrattarie. Potranno provare, anche per giorni interi, a immaginare il movimento degli oggetti statici, senza però riuscirvi. La ragione dell'insuccesso è dovuta, di solito, alla concentrazione, al bloccare lo sguardo, al guardare fissamente gli oggetti immobili e agli sforzi per cercare di vedere.

Quando non si ottiene alcun risultato, occorre porre il dito a circa sei pollici (*cm 15*) dal mento, mentre si guardano oggetti in distanza e si ruota la testa da una parte all'altra, facendo attenzione a non guardare direttamente il dito. Quando il movimento del capo e degli occhi è realizzato facilmente e continuativamente, il dito sembra muoversi. Questa tecnica viene definita dondolio variabile e la maggior parte delle persone non ha alcuna difficoltà

the finger is much wider than stationary objects regarded at ten, twenty, or forty feet or farther.

Another case of failure occurs when the patient turns the head to the right and simultaneously turns the eyes to the left. It is a very painful experience. When one fails to obtain movement of stationary objects with the variable swing, he suffers much pain, dizziness, and other nervous symptoms.

Hypermetropia may be prevented by many other methods. The memory or the imagination of perfect sight prevents hypermetropia in the normal eye. The memory of imperfect sight is very difficult and the memory or imagination of perfect sight is easy.

In the city of Chicago a school teacher developed a method of treating children which prevented hypermetropia from being acquired. She had charge of about fifty or more children at the age when fatigue is common. As a result, all the teachers in the Chicago school allowed their children to rest for a time at frequent intervals - about every half an hour in two. They were taught relaxation methods, although they were all under ten years of age. It was astonishing to observe how much they could remember, how much they could imagine, and how much their activities were improved with benefit to their eyes. Sometimes the usual exercises in the class room would be stopped and the children would be taught how to palm successfully and while palming to improve their imagination. They were taught to draw pictures which they copied from the blackboard twenty feet away. After some months, the hypermetropia was improved and finally entirely cured.

nell'immaginare il dito in movimento. L'ampiezza del movimento del dito è molto maggiore di quella degli oggetti fermi guardati a distanze di dieci, venti, quaranta piedi (*mt 3-6-12*) o oltre.

Un'altra ipotesi di insuccesso si verifica quando il paziente ruota la testa verso destra e contemporaneamente gira gli occhi a sinistra. E' un'esperienza molto dolorosa. Quando, praticando il dondolio variabile, non si riesce a percepire il movimento degli oggetti stazionari, si avvertono dolore acuto, nausea e altri sintomi nervosi.

Si può prevenire l'ipermetropia con molti altri metodi. Il ricordo o l'immaginazione della vista perfetta previene l'ipermetropia nell'occhio normale. La memoria della vista imperfetta è molto difficoltosa, mentre la memoria o immaginazione della vista perfetta è semplice.

Nella città di Chicago, un insegnante individuò un metodo di trattamento che preveniva l'acquisizione dell'ipermetropia nei bambini. Costui insegnava a cinquanta bambini o anche più, nell'età in cui è frequente la stanchezza. Da ciò conseguì che tutti gli altri maestri della scuola di Chicago consentirono ai loro alunni di riposarsi a intervalli ravvicinati - circa mezz'ora ogni due. Sebbene i bambini avessero tutti un'età inferiore ai dieci anni, gli si mostrarono i vari metodi di rilassamento. Fu sbalorditivo osservare quanto riuscissero a ricordare, quanto riuscissero ad immaginare e quanto le loro attività migliorassero, con beneficio per i loro occhi. Ogni tanto, in classe, si sospendevano le lezioni normali e si insegnava ai bambini come eseguire efficacemente il palming e come migliorare la propria immaginazione nel praticarlo. Si facevano disegnare immagini che essi copiavano dalla lavagna, alla distanza di venti piedi (*mt 6*). Dopo qualche mese, l'ipermetropia migliorò fino a guarire del tutto.

A school teacher in Long Island was treated by me for compound hypermetropia astigmatism. By the use of relaxation methods the hypermetropia and astigmatism were corrected and the patient obtained normal vision. The hypermetropia was prevented from increasing by curing it. The patient was very much pleased with the results and told the principal of her school that because hypermetropia was curable, it was also preventable. A negative proposition cannot be the truth. Hypermetropia could be prevented when it was found possible to cure it.

A number of teachers became interested and all those wearing glasses for hypermetropia were cured either by palming or swinging or by the memory of fine print. The principal was much pleased and placed a Snellen test card in all the class rooms with directions that it should be read by all the teachers and pupils who were afflicted with hypermetropia. The first patient cured of hypermetropia was to continue the work.

Since she could not treat patients in the class rooms, she decided to treat them outside the school building. She made an arrangement with the teachers who wished treatment that she would teach them how to use their eyes properly and prevent or cure hypermetropia. She made arrangements with them all that after a teacher was cured, she would agree to teach, cure, or prevent some other teacher from acquiring hypermetropia. So much interest was shown by the teachers in this school building that it made an endless chain and a great many teachers and school children were cured of hypermetropia.

For many years, it has been believed that retardation is incurable. It seemed

Sottoposi al trattamento un'insegnante di Long Island, per la cura del suo astigmatismo ipermetropico composto. Grazie all'impiego dei metodi di rilassamento, furono corretti sia l'ipermetropia che l'astigmatismo e la paziente conseguì una vista normale. Per mezzo della cura, fu prevenuto l'aggravarsi dell'ipermetropia. La paziente fu molto soddisfatta dei risultati e sostenne con il preside della sua scuola che, poiché l'ipermetropia era curabile, poteva essere anche prevenuta. Una proposizione negativa può non essere vera, ma, nel momento in cui si era scoperto come curare l'ipermetropia, sarebbe stato possibile anche prevenirla. Parecchi insegnanti furono interessati e tutti coloro che portavano occhiali per l'ipermetropia guarirono grazie al palming, al dondolio o al ricordo della stampa minuta. Il preside se ne rallegrò e fece collocare una tabella di Snellen in ogni aula, con l'invito a leggerla per tutti gli insegnanti e gli allievi affetti da ipermetropia. Il primo paziente guarito avrebbe proseguito il compito.

Poiché quella professoressa non poteva sottoporre i colleghi a trattamento nelle aule, decise di curarli fuori dall'edificio scolastico. Si accordò con i docenti che erano interessati a questa cura, per insegnare loro come adoperare gli occhi nella maniera opportuna e come prevenire o guarire l'ipermetropia. Si organizzò in modo tale che ogni insegnante guarito acconsentisse a insegnare, a sua volta, ad altri professori, come curare oppure come fare prevenzione contro l'ipermetropia. I docenti di questa scuola mostrarono un interesse tale da innescare una reazione a catena, grazie alla quale moltissimi insegnanti e scolari vennero curati dall'ipermetropia.

Per molti anni si è creduto che il ritardo nell'apprendimento fosse incurabile.

wrong that children, fifteen or sixteen years old and older should be kept in the grades with children ten years old or under. These children did not like to study. Many of them complained of severe headaches and other discomforts. Truancy was common. After retardation was cured by relaxation methods, most of the children started in and worked hard with their studies, with the result that many of them graduated into the rapid advancement classes.

I was told by many principals that imperfect sight was never found in the rapid advancement classes. Nearly all cases of retardation were suffering from hypermetropia. It was demonstrated that patients suffering from imperfect sight from any cause were also suffering from retardation. The teachers who devoted an hour or more every day to the cure of hypermetropia discovered much to their surprise that almost every disease of the eye and nervous system was benefited or cured by treatment which cured hypermetropia.

In one year, 20,000 pupils suffered from pain, headache, loss of memory, imperfect sight from hypermetropia. In one year after, 80 per cento of the 20,000 children who were suffering from headaches and other nervous troubles all recovered after the hypermetropia was cured.

Non sembrava giusto che ragazzi, di quindici, sedici anni o più, frequentassero le classi di bambini di dieci anni o anche meno. A questi ragazzi non piaceva lo studio. Molti si lamentavano di forti mal di testa e di altri malesseri. Marinare la scuola era frequente. Dopo aver curato il ritardo scolastico con i metodi di rilassamento, la maggior parte dei ragazzi acquistò vigore e si impegnò seriamente negli studi, con il risultato che molti fra loro si diplomarono nelle classi di avanzamento rapido.

Mi è stato riferito da molti presidi che, nelle classi di avanzamento rapido, non si è mai riscontrata vista imperfetta. Quasi tutti i casi di ritardo scolastico erano affetti da ipermetropia. E' stato dimostrato che i pazienti dalla vista imperfetta, dovuta ad una qualunque causa, erano anche soggetti a ritardo nell'apprendimento. Gli insegnanti che dedicavano, quotidianamente, un'ora o più alla cura dell'ipermetropia, si accorgevano, con grande stupore, che quasi tutti i malesseri dell'occhio e del sistema nervoso erano alleviati o guariti dallo stesso trattamento che curava l'ipermetropia.

In un anno si trovò che ventimila allievi erano tormentati da dolore, mal di testa, vuoti di memoria o vista imperfetta per l'ipermetropia. L'anno successivo, dopo aver curato l'ipermetropia, l'ottanta per cento del campione di bambini affetti da mal di testa e da altri problemi nervosi si ristabilì completamente.

CHRISTMAS 1928

BY EMILY A. BATES

As I began to write my Christmas story, a sense of fear comes over me that I might forget to give credit where it is due, or to omit some important detail which helped to make our Christmas party, I think, the best we ever had, I should say "parties," for there were three of them.

One party was held at the office of a doctor here in New York, who specializes in ear, nose, and throat work. This doctor, with his untiring efforts, has saved the lives of many children who were suffering from a stoppage of the throat from diphtheria or some other diseases which affected the larynx and trachea. It doesn't matter what hour it may be, he is always ready to respond to a call at a time when other doctors are asleep. Both he and his nurse deserve only the highest kind of praise for the wonderful work that they are doing. Along with his private practice, he has a host of charity cases; among them are children of the slums, who would not be alive today if it were not for his skill.

The doctor's nurse gives untiringly of her time to the children who need her special care. In her kind, quiet way she explains to some patients how necessary it is to be clean. Most of these patients are little soldiers and never tell the doctor during their treatment whether it hurts or not. He knows and so does the nurse, so after the treatment is over they are usually repaid for their courage with good things to eat.

NATALE 1928

DI EMILY A. BATES

Nell'accingermi a scrivere il mio racconto di Natale, sono assalita dal senso di timore di poter tralasciare di evidenziare gli avvenimenti principali o di omettere qualche dettaglio importante che contribuì a fare del nostro festeggiamento di Natale, a mio parere, il migliore che abbiamo mai organizzato, o meglio dovrei dire "festeggiamenti", dal momento che se ne tennero ben tre.

Il primo ricevimento ebbe luogo qui, a New York, nello studio di un dottore specializzato nella cura di orecchio, naso e gola. Questo medico, con la sua dedizione instancabile, ha salvato le vite di molti bambini sofferenti di insufficienza respiratoria, dovuta alla difterite o ad altre patologie della laringe e della trachea. Senza dare alcuna importanza all'orario, egli è sempre pronto a rispondere ad una chiamata, anche quando gli altri dottori stanno già dormendo. Sia lui che la sua infermiera meritano solo i più alti elogi per il lavoro meraviglioso che stanno svolgendo. Parallelamente alla sua attività privata, il dottore segue un gran numero di casi caritatevoli, fra i quali alcuni bambini dei quartieri degradati che, se non fosse per la sua bravura, oggi non sarebbero in vita.

La sua infermiera dedica infaticabilmente il proprio tempo ai bambini che hanno bisogno di attenzione particolare. Nel suo stile gentile e pacato, spiega ad alcuni pazienti quanto sia necessaria l'igiene. La maggior parte di essi sono giovani reclute che, mentre sono sottoposte a terapia, non rivelano mai al dottore se essa sia dolorosa. Egli, come del resto l'infermiera, lo capisce ugualmente e così, a conclusione del trattamento, di solito li ricompensa del loro coraggio

In the group assembled at our Christmas Festival were children between the ages of six and sixteen. The younger children all believed in Santa Claus and were anxious to know what he had brought for them. Mothers of some of them were present, and they shared in what there was to give.

We were quite certain at the Christmas party that the doctor was the happiest of the group. The large dining table was filled with tempting things to eat, and our Christmas fund provided all of his charges with useful gifts. Each of the boys over ten years of age received the usual necktie. Each of the younger boys received a mechanical toy of some sort, while each of the little girls received a doll; purses were given to the older girls. Boxes of good candy from Loft's, oranges, and apples were provided for all, including the mothers.

One of the poor patients of our own clinic, a woman whose sight was so impaired when she first come to us that she could not make her living, placed an envelope in the hand of our assistant, Miss Hayes, and said: "It is only a little that I have to give, but let me help someone less fortunate than I am, and you and Mrs. Bates will find that someone much better than I can." She made me think of "the widow's mite" and how much it meant to the greatest Teacher this world has ever had. When we opened the envelope we found not a mite, but ten dollars.

This woman had had what is known as compound myopic astigmatism. Her eyes at times were much irritated and the pain she suffered prevented her from doing any sort of work. She came for two years off and on and during the last year was able to earn her living

con piacevoli leccornie.

Nel gruppo che si riunì al nostro ricevimento natalizio c'erano bambini di età compresa tra i sei e i sedici anni. Tutti i più piccini credevano a Babbo Natale ed erano impazienti di sapere che cosa avesse portato. Alcune delle loro madri erano presenti e partecipavano anch'esse a quello che sarebbe stato donato.

Eravamo completamente certi che, alla festa di Natale, il dottore fosse il più contento del gruppo. Il grande tavolo da pranzo fu ricoperto con pietanze allettanti e si provvide a tutto con il nostro fondo natalizio, attingendovi per l'acquisto di doni utili. Ognuno dei ragazzi al di sopra dei dieci anni d'età ricevette la tradizionale cravatta. Ogni bimbo più piccolo ebbe un gioco meccanico, ogni bimba piccola ebbe una bambola e quelle più grandi ricevettero una borsetta. Per tutti, anche per le mamme, ci furono scatole di dolci di Loft's, arance e mele.

Uno dei pazienti indigenti della nostra clinica, una donna dalla vista così indebolita al tempo in cui venne per la prima volta da noi da non consentirle di vivere, consegnò una busta a Miss Hayes, la nostra assistente, dicendo: "Quello che posso dare è una sciocchezza, ma lasciatemi aiutare qualcuno meno fortunato di me, che lei e la signora Bates individuerà meglio di quanto possa fare io stessa". Costei mi fece tornare in mente "l'obolo della vedova" e quanto esso sia importante per il più grande Maestro che questo mondo abbia mai avuto. Quando aprimmo la busta non trovammo un obolo, ma ben dieci dollari.

Questa donna aveva sofferto di quello che si definisce astigmatismo miopico composto. Talvolta i suoi occhi erano molto infiammati e la sofferenza che pativa le impediva di svolgere un qualunque lavoro. Venne in cura saltuariamente per due anni e, durante

again. When she first came her vision with the test card was 10/70 in the right eye and 10/30 in the left; her vision at the near point was also very poor and she had been obliged to wear glasses when she attempted to do any close work. When we last saw her, her vision had improved to 10/10 in each eye and she was able to read No. 15 on the Fundamental card at eight inches from her eyes. She no longer wore her glasses and she said that the pain from which she suffered had entirely disappeared.

Although I am usually at the office during clinic hours, the Doctor's work keeps me in other parts of our office during clinic time each Saturday morning. Miss Hayes deserves all the credit for the cure of this poor woman, as well as other cases. Not once has she failed us in taking care of her charges and the many cases which have been treated and permanently cured by her are more than grateful.

The poor woman was very happy when she learned that her money was spent to make not only one, but eight unfortunate boys, happier than they had been for a long time. These boys had their first real Christmas party in all the years of their confinement in the Home for Feeble Minded. The one who had charge over these boys was a Bates' student. She came first to Dr. Bates as a patient and after she was cured she studied the method so that she could help others. Fate and good fortune brought her to this Home for the Feeble Minded in Thiells, N. Y., where hundreds of boys and girls and men and

l'ultimo di essi, riuscì a rimpadronirsi della sua vita. Alla prima visita, la sua vista, controllata alla tabella, era di 10/70 all'occhio destro e 10/30 al sinistro, anche la vista da vicino era molto scarsa e, quando cercava di svolgere un qualsiasi compito ravvicinato, era costretta ad indossare gli occhiali. L'ultima volta che la visitammo, la sua vista era migliorata a 10/10 in entrambi gli occhi e riusciva a leggere la frase n. 15 sul cartoncino dei "Fondamenti"⁶, posto a otto pollici (cm 20) dagli occhi. Non aveva più portato gli occhiali e disse che il dolore che in passato l'aveva tormentata era completamente sparito.

Sebbene di solito io sia presente durante le visite in clinica, il sabato mattina, invece, in orario di ambulatorio, l'attività del dottore mi trattiene in altri parti del nostro ufficio. Miss Hayes merita ogni elogio per la guarigione di questa povera donna, come per altri casi. Nel prendersi cura dei pazienti che le affidiamo, non ci ha deluso nemmeno una volta e le numerose persone, da lei curate e definitivamente guarite, le sono più che riconoscenti.

La poveretta fu molto felice quando apprese che la sua donazione era servita per rendere, non uno, ma ben otto ragazzi sfortunati, contenti come non lo erano stati da molto tempo. Questi ragazzi trascorsero la loro prima, vera festa di Natale di tutti gli anni del loro soggiorno nella Casa per gli Infermi Mentali. La persona che li aveva assistiti era stata allieva del dott. Bates. Dapprima ne era stata paziente e, dopo essere guarita, aveva studiato il metodo, in modo da poter aiutare gli altri. Il destino e la provvidenza l'avevano condotta in questa Casa per gli Infermi Mentali a Thiells, New York, dove sono

⁶ N.d.T. Sul retro di ognuna delle tabelle di controllo tascabili erano stampate 15 frasi, di dimensioni decrescenti e con relative illustrazioni, che descrivevano i principi fondamentali del trattamento praticato dal dott. Bates.

women are confined because their minds are not normal. The eight boys who were made happy because of our Christmas fund were between the ages of seventeen and twenty years of age, but their minds were like those of little children at the age of eight years or younger. Time and again those who took care of them left because the strain was too great. Others who were less tender hearted did not handle the boys properly, which did not aid in the improvement of the minds of these poor unfortunates.

For no other reason but to be of good service Miss Anna Woessner came to take charge and see what she could do for them. The boys responded quickly under her gentle treatment and care and changed in time from being destructive to being useful and willing to learn. Some of them had a constant desire to steal anything they could lay their hands on when she was not looking, but she did not lose patience with them or threaten them at any time. She studied their greatest faults and weaknesses and taught them right from wrong.

Although she did not mention to the heads of the institution the method that she was using to improve the minds of her charges, she went about in a quiet way, teaching them relaxation and rest of the mind and body by using the Bates Method. She allowed them to come to her room after their work hours were over and encouraged them to read her test cards, teaching them how to rest their eyes by palming.

They would do anything to hear a fairy story, so while their eyes were closed and covered they sat quietly while she told them simple fairy tales. She taught them the long swing of the body, explaining how well the big elephant could do it and how restful and happy

reclusi, a causa delle condizioni anormali delle loro menti, centinaia di ragazzi e ragazze e di uomini e donne. Gli otto ragazzi che furono resi felici grazie al nostro fondo natalizio erano di età compresa tra i sedici e i venti anni, ma le loro menti erano come quelle di bambini di otto anni o anche più piccoli. Molto spesso, coloro i quali li accudivano, provati dalle eccessive tensioni, desistevano. Altri, meno sensibili, non li trattavano nella maniera adeguata, cosa che non aiutava il miglioramento delle menti di questi poveri sfortunati.

Per nessun altro motivo, se non per far del bene, Miss Anna Woessner se ne assunse la cura, accertando cosa poter fare per loro. I ragazzi risposero rapidamente al trattamento e alle sue cure premurose e trasformarono in capacità e desiderio di apprendere la loro distruttività. Mentre lei guardava altrove, alcuni di essi avevano sempre l'impulso di appropriarsi di ogni cosa su cui riuscissero a mettere le mani, ma lei non perdeva la pazienza, né li minacciava. Analizzò le loro più grosse mancanze e debolezze e gli insegnò a discernere il bene dal male.

Sebbene con i responsabili dell'istituto non avesse fatto menzione del metodo che stava applicando per migliorare la mente dei ragazzi che le erano stati affidati, lei li accudiva con modi pacati, insegnando loro, per mezzo del metodo Bates, il rilassamento e il riposo di mente e corpo. Al termine dell'orario dedicato alle loro occupazioni, gli permetteva di recarsi nella sua stanza e li spingeva a leggere la tabella di controllo, insegnando come riposare gli occhi con il palming.

Essi avrebbero fatto di tutto pur di ascoltare un racconto fantastico, così, ad occhi chiusi e coperti, restavano seduti tranquillamente, mentre lei narrava fiabe semplici. Aveva insegnato loro il dondolio lungo del corpo, spiegando come il grande elefante riuscisse ad

he was because it relaxed him. She explained that relaxation meant that he was on his good behavior when he did the long swing. Even though their simple minds did not grasp everything she told them, they at least understood what good behavior meant.

Miss Woessner's mother, one of the good old-fashioned kind one reads about, always had a package for her to take back to the home after her week-end visit with her family and friends. The package usually contained home-made jellies and home-made cake which the mother prepared, arranging everything temptingly for the boys. It was always a joy to the boys to see Miss Woessner return to them. When they did wrong, they were denied the good things which she had for them. When they repented and promised to do better next time, they were always to given and given their share of the contents of the package.

She taught them how to make flowers of tissue paper and being an expert herself at making wax flowers, she taught them how to do this also. Some of their work was placed on exhibition for visitors to see when they called at the home. When our Christmas package arrived for them, each boy received a tie as well as candy and oranges. One of the boys sent a letter which he had written all by himself; it was hardly readable, but expressed the gratitude of each one and the letter ended by saying that he was anxious that I should receive his most precious possession, a live "bunny rabbit," as a gift.

At our own Christmas party, which was held at our new offices, there were about eight children altogether. No partiality was shown among the children so the presents that were purchased for the

eseguirlo adeguatamente e quanto, poiché si rilassava, ne fosse ristorato e rallegrato. Precisò che il rilassamento presupponeva che, eseguendo il dondolio, ci si trovasse nella migliore disposizione. Sebbene le loro menti infantili non afferrassero tutto ciò che ella diceva, compresero per lo meno cosa volesse dire buona disposizione.

La madre di Miss Woessner, esemplare del buon tempo andato di cui si legge ancora, al termine delle visite che la figlia faceva nel fine settimana alla famiglia e ai suoi amici, le preparava sempre un pacchetto da portarsi a casa. Nel pacchetto generalmente c'erano delle confetture ed una torta, tutto fatto in casa personalmente da lei, preparando ogni cosa in maniera allettante per i ragazzi. Per questi ultimi, vedere Miss Woessner fare ritorno costituiva sempre una gioia. Quando si comportavano male, non ricevevano le squisitezze che aveva portato. Quando si pentivano e promettevano di comportarsi in maniera migliore, venivano sempre perdonati e ricevevano la loro parte del contenuto del pacchetto.

Ella insegnò loro come realizzare fiori di carta velina e, essendo molto pratica nella manifattura di fiori di cera, gli spiegò anche questa tecnica. Alcune di queste realizzazioni furono esposte per i visitatori che venivano invitati all'istituto. Quando arrivò il nostro pacco natalizio, ognuno di questi ragazzi ebbe un cravatta, insieme a dolci e arance. Uno di essi ci spedì una lettera, scritta tutta da solo, che era difficilmente leggibile, ma che ci esprimeva la loro riconoscenza e si concludeva con la dichiarazione della sua impazienza che io ricevessi in dono il suo bene più prezioso, un "coniglietto" vivo.

All'ultima festa di Natale, organizzata nei nostri nuovi uffici, furono presenti contemporaneamente circa otto bambini. Tra di loro non si fecero parzialità e così i regali acquistati per i

boys were carefully chosen so that each one received a similar gift. The same thing was done in selecting the dollies for the little girls. The men received ties and the women handkerchiefs and purses. Our tree for the clinic family seemed more beautiful than ever; it was lit up with electric lights and placed in the reception room where everyone could enjoy it.

There was one old lady who was especially happy with her gift. She had saved up enough money from her husband's small earnings during the year to buy a much needed winter coat for herself; she had also managed to buy a cheap hat and now with her new purse, she had a complete new outfit. She had been coming to the clinic almost every Saturday for about a year. She had been suffering from cataract in both eyes; her vision was so bad when she first came that she was unable to come alone and had to be brought to the office by her sister-in-law. She was very much frightened the first day, because, not knowing very much about the Doctor's work, she thought that he might advise operation as had other doctors whom she had consulted. She was very much relieved when she was told that Dr. Bates did not operate and that he had cured cataract without operation or eye drops. She was ready to devote as much time as necessary to home practice.

She sat in the sun every morning for an hour or longer; she palmed or rested her eyes every hour for ten minutes and practiced the long swing every night and morning. When she first came, her vision was 10/200 in the right eye and 10/100 in the left. She complained of a mist before her eyes, which was becoming worse all the time. Dr. Bates examined her eyes several times during

ragazzi vennero scelti accuratamente, in modo che ciascuno ricevesse un dono equivalente. La stessa attenzione si ebbe nello scegliere le bambole per le bambine. Gli uomini riceverono cravatte e le donne fazzoletti e borse. Il nostro abete per la famiglia della clinica sembrava più bello che mai, splendeva di illuminazioni elettriche ed era collocato nella sala d'accettazione, dove chiunque poteva goderselo.

Ci fu una signora anziana particolarmente lieta del suo regalo. Durante la guerra, dall'esiguo stipendio del marito aveva risparmiato denaro a sufficienza per comprarsi un indispensabile soprabito invernale, era riuscita ad acquistare a buon mercato anche un cappellino ed ora, con la sua nuova borsa, disponeva di un intero completo nuovo. Per circa un anno, era venuta alla clinica quasi ogni sabato. Soffriva di cataratta in entrambi gli occhi e, quando venne per la prima volta, la sua vista era così malridotta, da non consentirle di muoversi da sola, perciò era stata accompagnata allo studio dalla cognata. Il primo giorno era molto spaventata, in quanto, non conoscendo molto dell'operato del dottore, pensava che, come avevano fatto gli altri medici che aveva consultato, le avrebbe consigliato l'intervento. Fu molto sollevata quando le venne detto che il dott. Bates non operava e che aveva curato la cataratta senza ricorrere a chirurgia né a gocce. Era disposta a dedicare alla pratica casalinga tutto il tempo necessario.

Ogni mattina, per un'ora o più a lungo, sedeva in pieno sole; per dieci minuti ogni ora, eseguiva il palming o riposava gli occhi e, tutte le sere e tutte le mattine, praticava il dondolio lungo. Alla prima visita, la sua vista era di 10/200 all'occhio destro e 10/100 al sinistro. Si lamentava della vista annebbiata, che peggiorava sempre più. Durante l'anno, il dott. Bates le controllò diverse volte

the year and each time found an improvement in their condition. The last time her vision was tested, she could read the line next to the bottom at ten feet (10/15) with either eye and the mist which had troubled her for so long had almost entirely disappeared. It was only when she strained her eyes that it would bother her and after she relaxed her eyes it disappeared. She stopped coming soon after Christmas, before she was entirely cured, but I feel sure that she kept up her practice at home.

Dr. Bates, Miss Hayes, and I wish to take this opportunity to express our gratitude to those who added to the clinic Christmas fund and helped to make our Christmas parties possible.

gli occhi, riscontrando sempre un miglioramento nella loro condizione. L'ultima volta che le misurò la vista, ella riusciva a leggere, con ciascun occhio, la penultima riga, alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), e l'annebbiamento, da cui era stata afflitta per così tanto tempo, era quasi del tutto scomparso. Ne era disturbata solo quando sforzava gli occhi e, dopo averli rilassati, esso spariva. Subito dopo Natale, prima che fosse completamente guarita, smise di venire, ma sono certa che continuasse la sua pratica a casa.

Il dott. Bates, Miss Hayes ed io desideriamo cogliere l'opportunità di esprimere il nostro riconoscimento a coloro i quali hanno sovvenzionato il fondo natalizio della nostra clinica, contribuendo alla realizzazione dei nostri festeggiamenti natalizi.

NOTICE

Dr. Bates, as well as the Central Fixation Publishing Company, has been receiving a number of letters recently from people who have been unsuccessfully treated by practitioners who have not taken Dr. Bates' course of instruction and do not understand the Bates Method thoroughly.

Dr. Bates gives a course of instruction to doctors, teachers, nurses, and others who wish to practice his method professionally. At the end of the course the student receives a certificate authorizing him to help others by the Bates Method. Those wishing further particulars may obtain them by writing direct to Dr. Bates at 18 East 48th Street, New York City.

A SUGGESTION

A great many people who have been benefited by Dr. Bates' book, "Perfect Sight Without Glasses," Mrs. Bates' "Stories from the Clinic," or by "Better Eyesight," order copies of the books or subscriptions to "Better Eyesight" to be sent to some of their friends suffering from imperfect sight. Why not order books or subscriptions for some of your friends as a Christmas gift. We will mail books direct to the recipients, postage prepaid, and enclose your Christmas card.

AVVISO

Di recente il dott. Bates e la Central Fixation Publishing Company hanno ricevuto numerose lettere da persone che sono state sottoposte inefficacemente a trattamento da praticanti che non hanno frequentato il corso di formazione del dott. Bates e non capiscono nulla del metodo.

Il dott. Bates impartisce un corso di addestramento a dottori, insegnanti, infermieri e altri che desiderino esercitare professionalmente il suo metodo. Al termine del corso, gli allievi riceveranno un certificato che li autorizza a portare la propria assistenza ad altri, applicando il metodo Bates. Coloro che desiderino ulteriori informazioni possono richiederle scrivendo direttamente al dott. Bates, al n. 18 Est della 48^a Strada, New York.

UN SUGGERIMENTO

Moltissime persone che hanno tratto beneficio del libro del dott. Bates "Vista perfetta senza occhiali", da quello di Mrs. Bates "Storie dalla clinica" o dalle riviste "Better eyesight", ordinano copie di questi libri oppure abbonamenti a "Better eyesight", da mandare ad alcuni dei loro amici dalla vista imperfetta. Perché non ordinare libri o abbonamenti per i vostri amici come regalo di Natale. Spediremo i libri direttamente ai destinatari, senza aggravio di spese postali e includendo il vostro bigliettino augurale.

QUESTIONS AND ANSWERS

QUESTION. - Would the reading of fine print at four inches be helpful?

ANSWER. - The reading of fine print at four inches is usually helpful.

QUESTION. - You mention the black period in your book. Must this be any particular size?

I only imagine large round black objects like cannon balls, the center of a target, or a moving football. This is restful, but is it beneficial?

ANSWER. - No.
Anything that is restful is beneficial.

QUESTION. - I have attained normal vision, but after reading for a while, my eyes feel strained. Would you still consider I had normal sight?

ANSWER. - If your eyes feel strained you are not reading with normal vision.

QUESTION. - Seeing stationary objects moving appears to me to be merely self-hypnotism. I can't do it.

ANSWER. - When riding in a train the stationary telephone poles appear to move in the opposite direction. Of course this is an illusion, but it is a benefit to the eyes to imagine all stationary objects moving.

QUESTION. - Is it possible to cure squint in a child under two years of age by the Bates Method, and what is the treatment employed?

ANSWER. - A child, two years of age or younger, can be treated and cured of squint, with or without imperfect sight, by the Bates Method. The treatment is varied. The swing can be practiced by the mother holding the child in her

DOMANDE E RISPOSTE

DOMANDA.— Sarebbe utile leggere la stampa minuta alla distanza di quattro pollici (*cm 10*)?

RISPOSTA.— La lettura della stampa minuta alla distanza di quattro pollici (*cm 10*) generalmente è utile.

DOMANDA.— Lei fa riferimento nel suo libro al punto nero. Deve avere una dimensione specifica?

Io immagino solo oggetti tondi di grosse dimensioni come palle di cannone, il centro di un bersaglio o un pallone in movimento. Questa pratica è riposante, ma è anche benefica?

RISPOSTA.— No.
Tutto quello che è riposante è anche benefico.

DOMANDA.— Ho conseguito una vista normale, ma, dopo aver letto per un po', sento i miei occhi in tensione. Ritieni che abbia ancora vista normale?

RISPOSTA.— Se sente gli occhi tesi, non sta leggendo con vista normale.

DOMANDA.— Vedere in movimento gli oggetti fermi mi sembra semplicemente una questione di autoipnotismo. Non ci riesco.

RISPOSTA.— Quando viaggia in treno, i tralicci telefonici sembrano spostarsi in direzione contraria alla marcia. Naturalmente questa è un'illusione, ma, per gli occhi, è giovevole immaginare tutti gli oggetti statici in movimento.

DOMANDA.— Con il metodo Bates è possibile curare lo strabismo in un bambino di età inferiore ai due anni e qual è il trattamento da utilizzare?

RISPOSTA.— Un bambino, di due anni d'età o anche più piccolo, può essere curato e guarito dallo strabismo con il metodo Bates, sia in presenza che in assenza di indebolimento visivo. Ci sono vari sistemi. Il dondolio può essere

arms. If the child is able to stand or walk, it is held by the hands and the sway is practiced with the child moving from side to side. Keeping time with music encourages the child to continue the swaying for a longer time.

Improving the memory and imagination of the child is also recommended. The child is encouraged to play with toy animals and is taught the names of the different animals. Usually the animals are placed on the floor in groups and the child is asked to pick up the animals as they are named. As the child reaches for one and then another, the parent may observe whether the child goes directly toward the toy or reaches to either side of it. This method is used in extreme cases of squint where the child does not see perfectly where is looking.

Colored yarns are also used in these cases. The child is taught the names of different colors. An improvement is always noted after such treatment, because the child is constantly shifting his glance from one colored skein of yarn to the other as he selects the one called for. The problem is to educate the eyesight. The more the eyes are used the better.

Palming is beneficial in the cure of squint. If the child is told that it is just a game of peek-a-boo, he immediately becomes interested and enjoys it. Reading a story to the child as he palms is usually beneficial, and improves the squint.

With children three years or older, the pot hook card I used. This is a test card with the letter "E" pointing in various directions. The child tells whether it is

effettuato dalla madre quando prende in braccio il piccino. Se il bambino è già in grado di reggersi in piedi o di camminare, viene mantenuto per le mani e l'oscillazione viene eseguita muovendo il bambino da un lato all'altro. Portare il tempo a suon di musica, spinge il bambino a proseguire l'oscillazione più a lungo.

Si raccomanda anche di potenziare la memoria e l'immaginazione del bambino. Egli verrà stimolato a giocare con animaletti finti, insegnandogli i rispettivi nomi. Di regola gli animaletti sono collocati a gruppetti sul pavimento e si chiede al bambino di prenderli appena vengono nominati. Quando il bambino stende la mano verso l'uno e poi verso l'altro, il genitore può far caso se il bimbo si dirige direttamente al pupazzo oppure verso un suo lato. Questo metodo si adotta nei casi più gravi di strabismo, nei quali il bambino non vede esattamente nella direzione in cui sta guardando.

In questi casi, si possono adoperare anche matassine colorate. Si insegnano al bambino i diversi colori. Dopo questo trattamento si nota sempre un miglioramento, in quanto il bambino, quando sceglie il gomito di filato del colore che viene nominato, sposta continuamente lo sguardo da quello di un certo colore ad un altro diverso. Il problema è educare la vista. Più gli occhi vengono utilizzati e meglio è.

Il palming è di giovamento nella cura dello strabismo. Se si dice al bambino che si tratta semplicemente del gioco di "cucù-settete", lui sarà subito interessato e si diventerà. Di solito leggere al bambino una favola mentre sta eseguendo il palming è benefico e permette il miglioramento dello strabismo.

Con i bambini dai tre anni in su, si può utilizzare la tabella pot hook. Si tratta di una tabella di controllo con la lettera "E" orientata nelle varie direzioni. Il

pointing up or down, left or right. If a mistake is made, palming is introduced in order to rest the eyes.

Children with squint are usually unruly, disobedient or destructive. When the squint is improved, a change in their conduct is also noted. They become quiet, obedient, and their mental efficiency is improved.

bambino dirà se è rivolta in alto o in basso, a sinistra o a destra. Se sbaglia, si faranno riposare gli occhi con il palming.

I bambini affetti da strabismo di solito sono indisciplinati, disobbedienti o distruttivi. Quando lo strabismo migliora, si nota un cambiamento anche nel loro comportamento. Essi diventano calmi, obbedienti e la loro efficienza mentale è potenziata.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

JANUARY, 1930

No. 7

The Imagination Cure

Astigmatism

By W. H. Bates, M.D.

Two Cases of Myopia

By Emily A. Bates

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET

NEW YORK, N. Y.

THE IMAGINATION CURE

When the imagination is perfect the mind is always perfectly relaxed, and as it is impossible to relax and imagine a letter perfectly, and at the same time strain and see it, it follows that when one imagines that one sees a letter perfectly one actually does see it, as demonstrated by the retinoscope, no matter how great an error of refraction the eye may previously have had. The sight, therefore, may often be improved very quickly by the aid of the imagination. To use this method the patient may proceed as follows:

Look at a letter at the distance at which it is seen best. Close and cover the eyes so as to exclude all the light, and remember it. Do this alternately until the memory is nearly equal to the sight. Next, after remembering the letter with the eyes closed and covered, and while still holding the mental picture of it, look at a blank surface a foot or more to the side of it, at the distance at which you wish to see it. Again close and cover the eyes and remember the letter, and on opening them look a little nearer to it. Gradually reduce the distance between the point of fixation and the letter, until able to look directly at it and imagine it as well as it is remembered with the eyes closed and covered. The letter will then be seen perfectly, and other letters in its neighborhood will come out. If unable to remember the whole letter, you may be able to imagine a black period as

LA CURA CON L'IMMAGINAZIONE

Nello stesso momento in cui l'immaginazione è perfetta, la mente è sempre perfettamente rilassata e poiché, mentre si è rilassati e si immagina perfettamente una lettera, è impossibile compiere contemporaneamente uno sforzo e vederla in maniera imprecisa, di conseguenza, quando si immagina di vedere un lettera in maniera perfetta, la si vede realmente tale, come è dimostrabile per mezzo del retinoscopio, indipendentemente dall'entità dell'errore di rifrazione riscontrato in precedenza nell'occhio. Perciò la vista spesso può essere migliorata molto celermente con l'ausilio dell'immaginazione. Per ricorrere a questo metodo, il paziente deve comportarsi nel modo seguente: guardate una lettera alla distanza alla quale riuscite a vederla meglio. Chiudete e coprite gli occhi in maniera da escludere tutta la luce e ricordate la lettera. Ripetete alternativamente il procedimento, fino a quando la memoria si avvicinerà molto alla realtà. Quindi, dopo aver ricordato la lettera con gli occhi chiusi e coperti e mentre conservate la sua immagine mentale, spostatevi con lo sguardo lateralmente, di un piede (*cm 30*) o più, su una superficie vuota, che si trovi alla medesima distanza alla quale vorreste vedere la lettera. Chiudete e coprite nuovamente gli occhi e ricordate la lettera e, nel riaprirli, guardate un poco più in prossimità di essa. Riducete gradualmente la distanza fra il punto guardato e la lettera, fin quando diventerete capaci di guardarla direttamente e di immaginarla altrettanto bene di quando la ricordate

forming part of it. If you can do this, the letter will also be seen perfectly.

ASTIGMATISM

BY W.H. BATES, M.D.

In all cases of astigmatism one meridian of the cornea is more convex or less convex than all the other meridians. One definition of astigmatism is that the astigmatic eye is not able to focus the light from the sun or from any other object down to a point. There are many authorities who claim that astigmatism is always congenital or that people with astigmatism were born with it. However, recent work on astigmatism has demonstrated that it is always acquired and never congenital. Young children, babies, when examined with the retinoscope soon after birth usually have astigmatism which is acquired by a strain or effort to see. When the child's eye is at rest no astigmatism is manifest, but when the child's eye or the child's mind is under a strain, astigmatism is always present.

Animals always acquire astigmatism when under a strain. Those who examined the eyes of cats found that it is very difficult or impossible to make them strain to see. No fish were found which had astigmatism. The evidence is worth consideration because it is based on the examination of a great many fish at the New York Aquarium. The observer with the retinoscope stood outside of the tank and was able to observe the dark cloud moving in the

ad occhi chiusi e coperti. A questo punto vedrete perfettamente la lettera e anche le altre circostanti emergeranno. Se non riuscite a ricordare un'intera lettera, potete immaginare un punto nero che ne costituisce una piccola parte. Se ci riuscite, anche in questo caso vedrete la lettera in maniera perfetta.

L'ASTIGMATISMO

DEL DOTT. W.H. BATES

In tutti i casi di astigmatismo, un meridiano della cornea è più o meno convesso rispetto a tutti gli altri. Una definizione dell'astigmatismo è che l'occhio astigmatico non è in grado di focalizzare precisamente su un punto i raggi del sole o quelli riflessi da un qualsiasi altro oggetto. Molti specialisti affermano che questo difetto è sempre congenito, ovvero che le persone nascono astigmatiche. Comunque sia, recenti studi sull'astigmatismo hanno dimostrato che esso è sempre acquisito e mai innato. Bambini in tenera età o neonati, esaminati con il retinoscopio subito dopo la nascita, in genere presentano un astigmatismo che deriva da uno sforzo o da un tentativo di vedere. Quando l'occhio del bambino è a riposo, non si manifesta astigmatismo, ma, quando l'occhio o la mente del bambino è sotto sforzo, l'astigmatismo è sempre presente.

Quando sono sotto sforzo, gli animali diventano sempre astigmatici. Coloro i quali esaminano gli occhi dei gatti rilevano che è difficile o impossibile far compiere loro uno sforzo per vedere. Non si sono trovati pesci astigmatici. Tale constatazione è di notevole importanza, in quanto scaturisce dall'osservazione di una grande quantità di pesci nell' Aquarium di New York. L'osservatore con il retinoscopio era fermo all'esterno della vasca ed era

same direction as the movement of the light from the retinoscope. At times the fish would come very close to the glass and strain their eyes, without the production of astigmatism. I never saw a fish with nearsightedness or astigmatism. There were a number of ophthalmologists who believed that fish were nearsighted or had astigmatism.

School children are often nervous and when the nervousness is considerable, a large amount of astigmatism may be produced by a strain of the eyes or mind. When rest is secured the astigmatism in school children promptly disappears. Rest of the eyes is not always obtained readily. Closing the eyes, palming with the help of a nearly perfect memory of some letter or other object, secures a considerable amount of rest. The more perfect the memory the greater is the rest or relaxation. Rest of the eyes and mind is also obtained after the child practices central fixation or seeing best where the eyes were looking. However, it is necessary to practice central fixation without a conscious effort. When the eye is fixed on a point it is oftentimes very easy to make an effort and the effort, even when slight, is capable of lowering the vision when astigmatism is present.

There are many conditions which are favorable in securing relaxation or rest. Some people see better when the illumination is unusually good, whereupon the astigmatism immediately becomes less. There are other people who cannot stand even a moderate amount of light and their astigmatism is less when the light is poor. The distance of the print from the eyes when seen best also varies with people. In some cases letters or other objects are seen well at twenty feet or farther and not so well at twelve

in grado di osservare l'ombra scura muoversi nella stessa direzione della luce del retinoscopio. A volte i pesci si avvicinavano molto al vetro e sforzavano gli occhi, senza per questo produrre astigmatismo. Non ho mai riscontrato miopia o astigmatismo in un pesce. Ci sono molti oftalmologi che credono che i pesci siano miopi o astigmatici.

Gli scolari spesso sono nervosi e, quando il nervosismo è accentuato, si può produrre, per effetto della tensione degli occhi o della mente, un elevato grado di astigmatismo. Con il riposo, esso scompare immediatamente. Il riposo degli occhi non sempre si realizza facilmente. Chiudere gli occhi ed eseguire il palming, ricorrendo alla memoria quasi perfetta di una lettera o di un altro oggetto, garantisce un buon livello di riposo. Migliore è la memoria, maggiore sarà il riposo o il rilassamento. Il riposo degli occhi e della mente è conseguibile anche nel momento in cui il bambino allena la fissazione centrale, vale a dire il vedere meglio dove gli occhi guardano. Ad ogni modo, è necessario mettere in atto la fissazione centrale senza uno sforzo consapevole. Frequentemente, quando l'occhio fissa un punto, è molto facile compiere uno sforzo che, anche se di lieve entità, in un astigmatico può determinare l'indebolimento della vista. Ci sono molte situazioni propizie all'ottenimento del rilassamento o del riposo. Alcune persone vedono meglio quando l'illuminazione è eccezionalmente buona e, di conseguenza, l'astigmatismo immediatamente diminuisce. Ci sono altri che non sopportano nemmeno un'intensità limitata della luce e il loro astigmatismo diminuisce in presenza di una luminosità scarsa. Anche la distanza alla quale la stampa è vista meglio varia da persona a persona. In alcuni casi, le lettere o gli altri oggetti

inches. One patient had a vision of 20/30 plus. The large black letters of the Snellen test card appeared blood red but at one half or one quarter of the distance the astigmatism was worse or increased. In other patients the color of the black letters was a shade of brown or yellow or green at a distance of fifteen feet, while the black letters never appeared black, but corrected the astigmatism when the distance was less than ten feet.

The facts observed on the production of astigmatism were modified by shifting. One patient looking directly at the first letter of a line of letters had no astigmatism at six feet. The patient was told that he would be asked to look at the last letter of the Snellen test card and he was able to do this, but before his eyes looked from the first letter to the last letter on the same line the astigmatism became very decided. Shifting from one letter to another at ten feet produced astigmatism. Astigmatism was temporary and by alternately shifting from the top period of the colon to the bottom period of the colon his vision improved. When he tried to see all parts of the colon simultaneously a strain resulted and a severe headache annoyed the patient very much. He found fault and said that he came to have his headaches cured, not to have them made worse.

To increase astigmatism is a very difficult thing. It requires much effort and with that effort to increase the astigmatism and to make the sight worse the patient complains that it is more difficult to increase the astigmatism and make the sight worse than it is to lessen the astigmatism and

sono visti al meglio a venti piedi (*mt* 6) o ancora più lontani, ma non così bene a dodici pollici (*cm* 30). Un paziente aveva una vista di 20/30 plus. Le grandi lettere nere della tabella di Snellen gli sembravano di un rosso acceso, ma, dimezzando o riducendo ad un quarto la distanza, l'astigmatismo peggiorava, aumentando. Ad altri pazienti, alla distanza di quindici piedi (*mt* 4.5), il colore nero delle lettere appariva invece in una sfumatura di marrone o giallo o verde, ma, quando la tabella veniva avvicinata a meno di dieci piedi (*mt* 3), l'astigmatismo risultava corretto.

I fatti osservati in relazione alla produzione di astigmatismo mutavano per effetto dello spostamento. Un paziente, quando guardava la prima lettera di una riga alla distanza di 6 piedi (*mt* 1,8), non presentava astigmatismo. Fu invitato a guardare l'ultima lettera della tabella di Snellen e vi riuscì, ma, mentre i suoi occhi si rivolgevano dalla prima all'ultima lettera della stessa riga, l'astigmatismo si fece molto evidente. Lo spostamento dall'una all'altra lettera, distanti da lui dieci piedi (*mt* 3), aveva originato temporaneamente questo difetto visivo e, solo passando lo sguardo alternativamente dal punto superiore a quello inferiore di due punti, la sua vista migliorò. Quando il paziente tentò di vedere i due punti simultaneamente, si produsse uno sforzo e il paziente fu preso da un acuto mal di testa. Si lamentò e affermò che la sua intenzione era farsi curare le emicranie, non certo aggravarle.

E' molto difficile riuscire ad acuire l'astigmatismo. Per accentuarlo e peggiorare la vista, è necessario uno sforzo notevole e, compendolo, il paziente si rende conto che, a paragone con la riduzione dell'astigmatismo e il miglioramento della vista, esso è più arduo. Dopo aver sperimentato un

make the sight better. After many methods have been tried with much strain, it can be demonstrated that the production of a large amount of astigmatism is difficult. To lessen the astigmatism and improve the sight to normal is easy and can only be accomplished without effort.

The successful treatment and the cure of astigmatism without glasses is generally accompanied by so much strain that it is not always easy to make progress. It is very easy, however, to demonstrate that astigmatism is caused by a stare or strain and that rest or relaxation of the eyes will bring about a cure of astigmatism. The memory of familiar objects with the eyes closed is a great help in obtaining relaxation and lessening the amount of astigmatism. After the astigmatism is lessened by treatment, greater benefit can often be obtained by having the patient close his eyes and remember letters, music, and other mental pictures. Perfect memory means more perfect sight, because the greater the relaxation the quicker does the astigmatism disappear. It often happens that patients with astigmatism find it difficult to obtain relaxation, because they try to see too much of any one object at once and try to see letters, left side best, top best, bottom best, right side best. The mere act of seeing one side of a letter at a time makes it easier to imagine the vision of each part of a letter.

One patient, when examined with the retinoscope, had a high degree of astigmatism. When he looked at the left side of some letter he could imagine the left side was straight, curved, or open. He imagined it straight with his

gran numero di metodi che implicano un considerevole sforzo, si può dimostrare che la produzione, intenzionale e considerevole, di astigmatismo è problematica. Ridurre l'astigmatismo e migliorare la vista fino alla normalità è invece semplice e può essere realizzato soltanto senza sforzo.

Il trattamento efficace e la cura dell'astigmatismo senza gli occhiali normalmente innescano uno sforzo tale da non consentire sempre facili progressi. Comunque è molto semplice dimostrare che l'astigmatismo è provocato dallo sguardo fisso o dallo sforzo, e che il riposo, o rilassamento degli occhi porteranno alla guarigione. La memoria di oggetti familiari ad occhi chiusi aiuta molto ad ottenere il rilassamento e la riduzione del grado di astigmatismo. Una volta che il trattamento è riuscito a ridurre l'astigmatismo, facendo chiudere gli occhi ai pazienti e invitandoli a ricordare lettere, brani musicali e altre immagini mentali, può essere raggiunto un beneficio ancora maggiore. La memoria perfetta implica una vista ancor più perfetta, in quanto maggiore è il rilassamento, più velocemente l'astigmatismo svanisce. Spesso accade che taluni pazienti astigmatici non riescano a raggiungere il rilassamento: essi cercano infatti di vedere una parte troppo estesa degli oggetti per volta o tentano di guardare le lettere vedendo la parte sinistra al meglio, l'estremità superiore al meglio, l'estremità inferiore al meglio e anche il lato destro al meglio. Invece il semplice guardare un lato di ciascuna lettera alla volta facilita l'immaginazione di ogni singola parte delle lettere.

Un paziente, esaminato con il retinoscopio, presentava un astigmatismo di grado elevato. Quando guardava il lato sinistro delle lettere, riusciva ad immaginarlo dritto, curvo oppure aperto. Con gli occhi aperti,

eyes open and more or less clear; with his eyes closed the left side of the letter was remembered or imagined straight; the top was also imagined straight; the bottom was also imagined straight; and with the eyes open the left side, top, and bottom were imagined correctly. By alternately regarding each side of the letter with the eyes open and imagining these sides much better with the eyes closed, each side was imagined correctly. The patient was told to close his eyes and think of a letter, the left side straight, the top straight, the bottom straight, right side open. "What can you imagine the letter to be," he was asked. He answered: "It is an "E." The patient was drilled on a number of other letters with success. He was convinced that the imagination of one part of the letter improved the relaxation and enabled the patient to ignore the blurred outline of the letter regarded.

When the imagination improves the vision improves. One can at will plan to imagine a letter with the left side more or less straight and do it successfully after a number of times. Many failures occur because patients try to imagine the unknown letter by a strain. One of the most difficult cases to cure by relaxation methods responded favorably when his attention was called to the fact that he could, when the astigmatism was corrected, see a part of a letter better than a number of small letters. The letter was so imperfect that he could not distinguish the size, the color, or the form. By explaining to him that he could see these blurred letters, one part of the letter at a time much better than he could see the whole of the letter at once, he soon became able to see the letters perfectly in this way. When a

immaginava il lato sinistro della lettera dritto e più o meno nitido, con gli occhi chiusi lo ricordava o immaginava dritto, immaginava la sommità della lettera anch'essa dritta, la base era analogamente immaginata dritta e, anche ad occhi aperti, la parte sinistra, e quelle superiore ed inferiore erano immaginate correttamente. Alternando la vista di ciascun lato della lettera ad occhi aperti con l'immaginazione, molto migliore, delle sue estremità ad occhi chiusi, ogni parte fu immaginata in modo esatto. Si chiese al paziente di chiudere gli occhi e pensare a una lettera con il lato sinistro, la sommità e la base dritte e la parte destra aperta.

- Che lettera immagina possa essere? - gli venne chiesto.

Rispose: - E' una E.

Il paziente fu fatto esercitare con successo su varie altre lettere. Si convinse che l'immaginazione di una singola parte della lettera migliorava il rilassamento e gli permetteva di ignorare il contorno sfocato della lettera guardata.

Migliorando l'immaginazione, anche la vista migliora. Si può avere il deliberato proposito di immaginare una lettera con il lato sinistro più o meno dritto e riuscirvi, dopo un certo numero di tentativi. Molti insuccessi si verificano in quanto i pazienti cercano di immaginare la lettera da riconoscere, ponendo in essere uno sforzo. Uno dei casi più complessi da curare con i metodi di rilassamento reagì positivamente quando si richiamò la sua attenzione sul fatto che, nel momento in cui il suo astigmatismo veniva corretto, egli era in grado di vedere meglio una parte di una lettera, piuttosto che tutta una quantità di lettere di piccole dimensioni. La lettera appariva imprecisa al punto tale da impedirgli di distinguerne le dimensioni, il colore e la forma. Spiegandogli che avrebbe potuto

pointer was placed in the neighborhood of the letter, the vision for that one letter was improved more than for other letters of the same size and color. He could not see the left hand side correctly with his eyes open or closed. He was asked if he could imagine how the left side of the unknown letter would look if it had no blur. The imagination improved and with the improvement in the imagination the sight improved.

Some time ago there was printed in this magazine a description of a method of curing astigmatism which is far superior to all other methods. The patient was advised that there were white spaces between the lines of black letters and that these white spaces became whiter by alternately imagining them as white as possible with the eyes closed and then with the eyes open. The attention of the patient was called to the fact that one could imagine the bottoms of the letters resting upon the upper part of the white spaces, and when the letters were read a thin white line could be imagined going across the card from left to right. This thin white line was improved by the imagination of the line with the eyes alternately open and closed. When the imagination was successful in improving the thin white line, the black letters were imagined blacker and could usually be distinguished very quickly; but when the imagination of the white spaces was less perfect, the black letters could not usually be normally seen. In other words, the improvement in the vision for the black letters depended primarily upon the improvement of the whiteness of the thin white line. Of the

vedere molto meglio queste lettere indistinte una parte per volta, invece che guardando subito ognuna nel suo insieme, egli, in questo modo e in breve tempo, fu in grado di leggerle perfettamente. Posizionando un puntatore in prossimità della lettera, la percezione di essa migliorava più che per le altre lettere della stessa forma e colore. Con gli occhi aperti o chiusi, egli non riusciva a vederne precisamente il lato sinistro. Gli venne chiesto se fosse capace di immaginare come sarebbe stata la parte sinistra della lettera, se non fosse stata sfocata. L'immaginazione migliorò e, con il progresso dell'immaginazione, anche la vista migliorò.

Qualche tempo fa, su questa rivista, venne stampata la descrizione di un metodo di cura per l'astigmatismo che è di gran lunga superiore rispetto agli altri. Si faceva osservare al paziente che, tra le righe di lettere nere, c'erano degli spazi bianchi e che questi spazi bianchi, immaginati più bianchi che fosse possibile, alternativamente con gli occhi chiusi e poi aperti, si facevano ancora più bianchi. L'attenzione del paziente veniva richiamata sul fatto che si può immaginare la parte inferiore delle lettere poggiata sulla parte superiore degli spazi bianchi e, mentre si leggono le lettere, si può immaginare una sottile linea bianca che attraversa la tabella da sinistra verso destra. Immaginandola alternativamente con gli occhi aperti e quindi chiusi, la fine linea bianca migliorava. Quando l'immaginazione riusciva a perfezionare questo sottile rigo bianco, il nero delle lettere veniva immaginato più nero ed esse, di solito, potevano essere distinte molto rapidamente, ma, quando l'immaginazione degli spazi bianchi era meno perfetta, le lettere nere di regola non potevano essere viste normalmente. In altre parole, il miglioramento della vista delle lettere

two the thin white line was more important because one can imagine the whiteness of the thin white line much whiter relatively than the imagination can picture the blackness of the black letters.

Letters are frequently received by me, containing this very important question: "How can I remember black? It is impossible for me to remember black." One person wrote from the middle west that he could not remember or imagine black by central fixation. Whenever he tried he always failed and a number of friends of his also tried and they believed that it was impossible to remember or imagine a period that was anywhere near black. The man who complained had a high degree of astigmatism. This astigmatism was corrected by relaxation methods. His vision improved rapidly. By alternately practicing with his eyes open and with his eyes closed, his memory, his vision, and his imagination soon became normal.

Many people who try to see one period of a color blacker than the other fail. If the patient can demonstrate that the cause of failure is a strain he soon learns that his failure is due entirely to strain. This strain is a mental strain. Many people fail because they lose their eyesight, memory, and imagination by an effort. It is a benefit to people with imperfect sight to demonstrate that the cause is always an effort or trying to see. It is astonishing to know that the memory of imperfect sight is so difficult and that it requires considerable time and patience to help a patient realize the facts. Most people believe that to do wrong is easy and are very much surprised when someone tells them the contrary and still more surprised when the facts are

nera dipendeva essenzialmente dal bianco della piccola riga bianca. Tra i due elementi, la fine striscia bianca risultava essere più importante, in quanto se ne può immaginare il bianco ancora più bianco, rispetto a come l'immaginazione può raffigurarsi la nerezza delle lettere nere.

Spesso ricevo lettere con le quali mi si pone un quesito cruciale: - Come posso ricordare il nero? Mi è impossibile farlo. Una persona del Middle West mi scrisse di non essere in grado, ricorrendo alla fissazione centrale, di ricordare o immaginare il nero. Ogni volta che aveva provato, non vi era mai riuscito e parimenti avevano tentato di farlo vari suoi amici, ritenendo che fosse impossibile ricordare o immaginare un punto che si avvicinasse in qualche modo al nero. Quest'uomo aveva un astigmatismo elevato, che venne corretto per mezzo dei metodi di rilassamento. La sua vista migliorò in fretta. Alternando la pratica con gli occhi aperti e poi chiusi, la sua memoria, la sua vista e la sua immaginazione divennero presto normali.

Molte delle persone che cercano di vedere più nero uno dei punti del segno di interpunzione dei due punti, non vi riescono. Se, all'atto pratico, il paziente riesce a dimostrare che il motivo dell'insuccesso è uno sforzo, allora si convince velocemente che il suo fallimento è attribuibile esclusivamente ad esso. Questo sforzo è di natura mentale. Molte persone falliscono in quanto, in conseguenza di uno sforzo, debilitano la propria vista, la memoria e l'immaginazione. Per le persone dalla vista imperfetta è un bene dimostrare che la causa è sempre uno sforzo o un tentativo di vedere. E' sbalorditivo constatare che la memoria di una vista imperfetta sia così difficoltosa e che, per aiutare un paziente a rendersene conto, sono

demonstrated.

Children eight years of age or younger have repeatedly demonstrated that imperfect sight, imperfect memory, and imperfect imagination are difficult.

When the largest letter of the Suellen test card is regarded, the blackness of it, the clearness of it, are so much better that people erroneously believe that the imagination of a large letter is much easier than the imagination of one half of the letter. When one half of a letter is covered, some people can imagine successfully that one half of the largest letter on the card is just as black, clear, and distinct as the same letter very much smaller. By continued practice the size of the letter or other object can be reduced to an area as small as the eye of a needle.

On one occasion a child ten years of age was brought to my office with normal eyes. The vision was tested and found to be normal. Her father said to her: "Can you tell that the largest letter on the test card is blacker than the very small letters."

The child intelligently declared that the large letter was not blacker or clearer than the smaller letters. She could also make an effort sufficient to produce a considerable amount of astigmatism. Having normal vision, her control over her imagination was much better than that of patients with imperfect sight. The father then asked his daughter how she explained that she could see the small letters better than large ones. She replied that the reason she saw small letters better than large ones was because there was not so much to see.

necessari un tempo e una pazienza notevoli. La maggior parte delle persone ritiene che sbagliare sia semplice: è molto stupita quando si afferma il contrario ed è ancora più sorpresa quando viene data dimostrazione della realtà delle cose.

Più volte, bambini di otto anni o ancora più piccoli hanno dimostrato che la vista, la memoria e l'immaginazione imperfette sono difficili.

Quando si guarda la lettera più grande della tabella di Snellen, la sua nerezza e la sua chiarezza sono tali che le persone, erroneamente, ritengono che immaginare un'intera lettera grande sia molto più agevole di immaginarne solo metà. Quando metà della lettera viene coperta, alcuni riescono ad immaginare che quella metà sia altrettanto nera, chiara e nitida quanto un'altra lettera di dimensioni molto inferiori alla prima. Ripetendo il procedimento, la forma delle lettere o di altri oggetti può essere ridotta alle dimensioni della una cruna di un ago.

Una volta, fu condotta al mio studio una bimba di dieci anni che aveva occhi normali. Le venne misurata la vista e anch'essa risultò normale. Il padre le disse: - Diresti che la lettera grande della tabella è più nera delle lettere piccolissime.

La bimba appropriatamente affermò che la lettera in cima non era più nera o più nitida delle lettere piccole. Ella era anche in grado di porre in essere uno sforzo sufficiente a produrre una notevole quantità di astigmatismo. Essendo dotata di vista normale, il suo controllo sull'immaginazione era molto migliore rispetto a quello dei pazienti dalla vista imperfetta. Il padre le chiese come si spiegasse di riuscire a leggere le lettere piccole meglio di quelle più grandi. La bimba rispose che era in grado di vederle meglio perché non c'era tanto da vedere quanto nelle

Having good sight the child could very readily produce a considerable amount of astigmatism by an effort of which she was conscious. Her father had much less control over his eyes than his daughter had. He could regard the card with good vision but his daughter could strain much more and produce a higher degree of astigmatism measured with the aid of the ophthalmometer. She was also able to imagine, when she saw a small letter at fifteen feet, that it was moving.

She was asked if she could stop the movement and when she did so a larger amount of astigmatism was demonstrated in her eyes than in those of her father. She was very much annoyed when she produced astigmatism because she said it gave her great pain. His central fixation was not so good as hers. It was difficult for him to imagine the top period of a colon best and the bottom worse or to imagine the bottom best and the top worse. He invariably saw both at the same time nearly equally well, while the daughter always saw one period at a time, the upper or lower, best.

A boy came to me to obtain glasses for the correction of astigmatism in each eye. With the right eye his vision was 10/20 or one half of the normal, but with the other eye he saw four times as much and the astigmatism was four times as great as in the other eye. This boy, when he covered over both closed eyes with the palm of one or both hands, instead of seeing black, saw everything else but black—gray, green, blue, yellow, and other colors—and his efforts to obtain black did not readily

grandi.

Poiché la sua vista era buona, la bambina, compiendo uno sforzo consapevole, riusciva prontamente a produrre un notevole grado di astigmatismo. Il padre, a paragone della figlia, aveva molto meno controllo sui propri occhi. Egli riusciva a guardare la tabella con vista buona, ma sua figlia riusciva a sforzarsi molto di più, producendo un grado più elevato di astigmatismo, come misurato con l'aiuto dell'oftalmometro. Guardando una piccola lettera, alla distanza di quindici piedi (*mt 4,5*), la bimba riusciva anche ad immaginare che essa si movesse.

Le fu chiesto se fosse in grado di interrompere il movimento e, quando lo fece, nei suoi occhi si rilevò un elevato astigmatismo, maggiore che in quelli del padre. Quando diventava astigmatica, era molto contrariata a causa del grande dolore avvertito. La fissazione centrale di suo padre non era altrettanto buona quanto la sua. Era difficile per lui immaginare il punto superiore di due punti meglio e quello inferiore peggio, oppure immaginare meglio quello sottostante e peggio il primo. Immancabilmente vedeva entrambi quasi ugualmente bene contemporaneamente, mentre la figlia vedeva sempre un punto per volta, quello più in alto o quello più basso, al meglio.

Arrivò allo studio un ragazzo per farsi prescrivere degli occhiali che gli correggessero l'astigmatismo, presente in entrambi gli occhi. Con l'occhio destro aveva un visus di 10/20, cioè dimezzato rispetto alla norma, ma, con il sinistro, vedeva quattro volte tanto, con un astigmatismo quadruplicato rispetto a quello dell'altro occhio. Quando, con il palmo di una o di entrambe le mani, chiudeva e copriva gli occhi, questo ragazzo, in luogo del nero, vedeva tutt'altro - grigio, verde,

succeed. When he imagined imperfect sight he did not see black. When he imagined perfect sight and remembered perfectly the things which he had seen the astigmatism disappeared and he was able to remember, imagine, or see perfect black.

Many facts of considerable value were observed. When the boy imagined a large object while palming, his astigmatism was slight when he opened his eyes, but when he remembered letters or other objects with imperfect sight with the left eye open his vision became worse. Perfect imagination enabled him to produce a greater amount of astigmatism than he was able to do when the vision was poor. When the right eye had more perfect imagination he became able to imagine more perfect vision and in addition he could imagine sight that was more imperfect. With a good imagination he had more perfect sight and at the same time remembered or imagined a greater degree of astigmatism than when his sight was poor. He demonstrated that when his mind was more under his control he could remember or imagine a larger amount of astigmatism. When his sight was good the mental control of his vision was improved. When his eyes were closed he could remember or imagine more perfect black than he could remember or imagine when his eyes were open. He demonstrated that he could produce a larger amount of astigmatism or a lesser amount of astigmatism as he desired because, his mind being under his control, he could remember things or imagine things better than he could when his mind was not under his control. The retinoscope was a great help in controlling the astigmatism. With its aid the amount of the astigmatism

blu, giallo e altri colori - e il suo tentativo di raggiungere il nero non si realizzava agevolmente. Quando immaginava qualcosa vista imperfettamente, non vedeva il nero. Quando immaginava una vista perfetta e ricordava perfettamente le cose viste, l'astigmatismo spariva ed egli era in grado di ricordare, immaginare o vedere un nero perfetto.

Si osservarono molti dati estremamente importanti. Quando, durante il palming, il ragazzo immaginava un oggetto di grosse dimensioni, alla riapertura degli occhi il suo astigmatismo era lieve, ma, quando ricordava lettere oppure altri oggetti visti imperfettamente con l'occhio sinistro aperto, la sua vista peggiorava. L'immaginazione perfetta gli consentiva di produrre un astigmatismo maggiore di quello che poneva in essere quando la vista era scarsa. Quando l'immaginazione dell'occhio destro migliorò, egli fu in grado di immaginare non solo una vista perfetta, ma anche una vista ancora più imperfetta. Con una buona immaginazione ottenne una vista perfetta e, allo stesso tempo, ricordò o immaginò un grado di astigmatismo più elevato rispetto al momento in cui la sua vista era indebolita, dimostrando così che, quando la sua mente era più sotto controllo, egli era in grado di ricordare o immaginare un astigmatismo maggiore. Quando la sua vista era buona, anche il controllo mentale di essa migliorava. Con gli occhi chiusi riusciva a ricordare o immaginare un nero più perfetto di quello che era capace di ricordare o immaginare con gli occhi aperti. Dette prova di poter produrre a piacimento un astigmatismo più o meno pronunciato, in quanto, con la mente sotto controllo, egli era in grado di ricordare o immaginare le cose in maniera migliore di quando invece non

could be determined.

riusciva ad indirizzare la mente stessa. Il retinoscopio fu di grande aiuto nel testare l'astigmatismo, permettendo di misurarne l'entità.

TWO CASES OF MYOPIA

BY EMILY A. BATES

A little girl, aged seven, came to Dr. Bates for the first time for treatment. She had a high degree of myopia with astigmatism and had worn glasses for a few years. According to her mother's statement she was a very nervous child, due to eyestrain. The vision in each eye was 15/40 minus. The usual treatment was given the child, first having her close her eyes to rest them. Then with the aid of the long swing, the variable swing, and the sway of the body, which was a rest to her, her vision improved to 15/20 minus. Dr. Bates explained to the mother that it would be necessary for her to have daily treatment for at least two weeks in order to bring about a satisfactory improvement in her sight. The mother explained that she was taking a long trip with her family and could not at that time remain longer than a day.

On her way west she stopped at a place where we had a competent student who treated the child successfully and gave her a temporary improvement in her sight as Dr. Bates did. The mother then went west where her child was placed under the care of a person who has only a slight knowledge of what the Bates Method really is. As the result of the improper treatment given this

DUE CASI DI MIOPIA

DI EMILY A. BATES

Una bambina di sette anni si sottopose, per la prima volta, alle cure dal dr. Bates. Aveva una miopia molto elevata con dell'astigmatismo e aveva indossato occhiali per pochi anni. Stando a quanto affermato dalla madre, si trattava di una bimba molto nervosa, per effetto della tensione oculare. Il visus in entrambi gli occhi era di 15/40 minus. La bambina fu sottoposta al trattamento consueto, cominciando con il farle chiudere gli occhi per riposarli. Quindi, con l'aiuto del dondolio lungo, di quello variabile e dell'oscillazione del corpo⁷, con cui si riposava, la vista migliorò a 15/20 minus. Il dr. Bates spiegò alla madre che, per raggiungere un miglioramento soddisfacente nella vista della bambina, sarebbe stato necessario proseguire il trattamento quotidiano per almeno due settimane. La madre replicò che sua figlia stava effettuando un lungo viaggio con la famiglia e non avrebbe potuto trattenersi più di un giorno.

Lungo il suo tragitto verso ovest, fece tappa in una località in cui si trovava un nostro allievo esperto, che riuscì a sottoporla al trattamento e a portare la sua vista al medesimo miglioramento temporaneo ottenuto grazie alla cura diretta del dott. Bates. Terminato il loro viaggio, la madre la affidò alle cure di una persona che aveva una conoscenza superficiale di quella che è

⁷ N.d.T. Per le definizioni di dondolio lungo e di oscillazione vedere l'articolo del dott. Bates "L'oscillazione", nel numero di febbraio 1930 (pag. 139). Per la definizione di dondolio variabile vedere l'articolo del dott. Bates "L'ipermetropia", nel numero di dicembre 1929 (pag. 102).

child, in one year's time her vision was lowered from 15/40 to 15/100 in each eye. Dr. Bates was much concerned about the lowering of her vision and found out that diathermy and other appliances were given as treatment for the relief of eye strain. The treatment produced more strain and the myopia became worse. When such patients return to Dr. Bates they are extremely hard to treat and if I can possibly help it I try to dodge such cases unless I am promised a reasonable length of time in which to benefit the patient.

After the Doctor saw the child again, Miss Katherine Hayes, our secretary and assistant, was directed to treat the child, which she did with satisfactory results. On October 19th, the day the patient returned for more help, her vision was 15/100. On October 22nd her vision had improved to 15/15.

On September 12th, 1929, the mother returned again with her child for more treatment. It was found that the vision in both eyes was the same and by practice she improved to 15/10. During her absence between September 12th and October 26th, her vision gradually became better because the mother had kept in constant communication with Dr. Bates. The advice which she received for home treatment for her child helped. With but a few exceptions results are usually obtained if the mother keeps up the constant practice for her child every day.

On September 14th, the mother again left for her home in the west and again returned early in December for a check up. It was found that Betty had carried out the instructions given her for daily practice at home or wherever she

la vera essenza del metodo Bates. Dopo un anno, in conseguenza del trattamento inadeguato a cui la bimba era stata sottoposta, la vista di ciascun occhio era diminuita da 15/10 a 15/100. Il dott. Bates si preoccupò molto di questo peggioramento e scoprì che, per alleviarle lo sforzo oculare, era stata sottoposta a trattamento diatermico e con altre apparecchiature. Quando questi pazienti ritornano dal dott. Bates, è estremamente complicato curarli e, se sono davvero in grado di aiutarli, a meno che non mi si garantisca un tempo ragionevolmente lungo nel quale sottoporli a terapia, cerco comunque di evitarli.

Dopo che il dottore ebbe nuovamente visitato la bambina, Miss. Katherine Hayes, la nostra segretaria ed assistente, fu incaricata di curarla, cosa che fece con risultati soddisfacenti. Il 19 ottobre, il giorno in cui la bambina era tornata in cura, la sua vista era di 15/100. Il 22 ottobre, la sua vista migliorò a 15/15.

Il 12 settembre 1929, la madre accompagnò nuovamente la figlia per un ulteriore trattamento. La vista in entrambi gli occhi era rimasta invariata e, con l'esercizio, migliorò fino ai 15/10. Tra il 12 settembre e il 26 ottobre, la sua vista migliorò gradualmente, poiché la madre si tenne in contatto costante con il dott. Bates. La aiutarono i consigli ricevuti per il trattamento domestico cui sottoporre la sua bambina. Con poche eccezioni, se la madre assicura la costanza quotidiana nella pratica del bambino, di solito si ottengono risultati.

Il 14 settembre, la madre si trasferì di nuovo alla casa dell'ovest e, ai primi di dicembre, tornò ancora una volta per un controllo. Si constatò che Betty aveva eseguito le istruzioni che le erano state date per l'allenamento giornaliero

might be, with the result that she no longer made an effort to read the letters of the various test cards placed before her, which was something she always did and had to be reminded constantly not to do. She found out all by herself that the harder she tried to read the letters of the cards the more her vision blurred. Shifting from a near object to the test card as she was reading avoided any effort to see better. When she noticed that the black letters of the white test card became blacker if she did not look too long at them, she enjoyed the treatment much more. The card which she had moved near her was placed at ten feet and she began to strain her eyes to see, causing a frown and a wrinkling of her forehead, which the mother herself corrected before I had a chance to do so myself. I know that the mother's efforts to help me with the child brought about a better vision which remained with her most of the time.

The next day Betty did better, improving two lines on a strange test card. On a sign about fifty feet to the left of our office windows were letters which she could not read distinctly at first, but during the treatment she became able to read all of the sign letters which were much smaller at the bottom of the sign than at the top. Shifting from this sign to the test card in the room again improved her vision for another line, namely 10/15.

The next day, having sunshine in the room, we gave her the sun treatment for about twenty minutes. Small test card letters seen by the normal eye at four feet she was able to read nine

a casa o in qualunque posto si trovasse, con il risultato che, per leggere le lettere delle varie tabelle di prova poste davanti a lei, non si sforzava più, come aveva fatto invariabilmente e come le si era dovuto continuamente ricordare di non fare. Scoprì da sola che, più intensamente cercava di leggere le lettere della tabella, più la sua vista si sfocava. Mentre leggeva, spostare lo sguardo dalla tabella di controllo ad un oggetto in prossimità di essa le evitava qualsiasi sforzo di vedere meglio. Quando osservò che le lettere nere sulla tabella di controllo con sfondo bianco diventavano più nere se non le guardava troppo a lungo, il trattamento le piacque molto di più. La tabella che le era stata avvicinata, venne poi collocata a 10 piedi (*mt.* 3) e lei, per vedere, cominciò a sforzare gli occhi accigliandosi e corrugando la fronte, cosa che la madre corresse, prima ancora che avessi modo di farlo io stessa. Sono consapevole che furono questi tentativi della madre per aiutarmi con la bambina a determinare il miglioramento che si stabilizzò poi per la maggior parte del tempo.

Il giorno successivo, Betty fece di meglio, migliorando di due righe su una diversa tabella di prova. Dalla finestra del nostro ufficio, a circa 50 piedi (*mt.* 15) sulla sinistra, c'era un'insegna con delle lettere che, sulle prime, non riuscì a vedere distintamente, ma che, nel corso del trattamento, riuscì a leggere tutte, comprese quelle molto più piccole, situate nella parte inferiore dell'insegna. Spostando di nuovo lo sguardo dall'insegna alla tabella di controllo posta nella stanza, la sua vista migliorò di un'altra riga, quella dei 10/15.

Il mattino dopo, il sole risplendeva nella stanza e, per circa venti minuti, la sottoponemmo al trattamento solare. Spostando lo sguardo dagli spazi bianchi alla stampa, riuscì a leggere le

inches farther away by shifting from the white spaces to the type. Then all the test cards which were used in our office were placed at a distance of fifteen feet and she read each one of them through to the bottom line without a mistake. Her mother and I decided to test her memory for these various test card letters by having her close her eyes and read from memory. She was able to do this successfully with two of the test cards but she had not memorized the others, even though she had practiced with them while she was in our office. This proved to the mother that the memory of the known letters with her eyes closed helped her to read all the other test cards when her eyes were open and to read them at more than the normal distance. The nervous twitch of her body which was in evidence always toward the end of her treatment and during her last few treatments had entirely disappeared. I believe that Betty is entirely cured now.

Betty's brother Bobby, aged twelve, had never worn glasses although he has for many years had myopia or short sight. His vision in the right eye was 10/50 and with some help from me he was able to read some of the ten line letters of the card with his left eye. He explained that the bottom line of the test card looked as though each line had a tail to it, and that all the P's looked like T's and the F's much like a P, only distorted. He could not raise his head sufficiently to read the test card but always while reading he would lower his head so that his chin almost touched his chest. This produced a strain which Bobby did not at first believe was the cause of his trouble. He thought that it was perfectly right for him to lower his head in order to see better.

lettere piccole della tabella, visibili dall'occhio normale a quattro piedi (*mt 1,2*), ad un distanza di nove pollici (*cm 22*) superiore. Tutte le tabelle che adoperavamo nel nostro studio vennero, poi, collocate ad una distanza di 15 piedi (*mt 4.57*) e lei le lesse, senza un errore, fino all'ultima riga. Sua madre ed io decidemmo di verificare la sua memoria per queste diverse tabelle, facendole chiudere gli occhi e leggere dalla memoria stessa. Vi riuscì con due delle tabelle, ma non aveva memorizzato le altre, sebbene, mentre si trovava nel nostro studio, ci si fosse allenata. Questo dimostrò alla madre che la memoria ad occhi chiusi delle lettere conosciute, quando poi apriva gli occhi, la aiutava a leggere le altre tabelle a una distanza superiore a quella normale. La contrazione nervosa del suo corpo, che era stata sempre evidente, fin quasi a conclusione del trattamento e durante le sue ultime, poche visite, era completamente scomparsa. Credo che Betty ora sia del tutto guarita.

Il fratello di Betty, Bobby, di dodici anni, non aveva mai portato occhiali, sebbene fosse miope da parecchi anni. L'occhio destro aveva una vista pari a 10/50 e, con il mio aiuto, fu in grado di leggere, con l'occhio sinistro, alcune lettere della riga dieci della tabella. Mi spiegò che, sull'ultima riga della tabella di controllo, gli sembrava che ogni linea avesse un prolungamento, così che tutte le P gli apparivano T e le F assomigliavano più alle P, tuttavia deformate. Non riusciva a sollevare il capo in modo da poter leggere la tabella, ma, invariabilmente, mentre leggeva, inclinava la testa tanto da appoggiare quasi il mento sul petto. Ciò produceva uno sforzo che, sulle prime, Bobby non credeva fosse all'origine dei suoi problemi. Egli era convinto che, per vedere meglio, la cosa migliore per lui fosse appunto inclinare il capo.

I did something to Bobby which I rarely care to do with most patients, although it is a good demonstration to the patient that strain causes the lowering of sight. Dr. Bates is successful in having patients demonstrate for themselves that producing discomfort from straining helps them to overcome the trouble. In most cases I have hesitated to try this because it affects me personally and causes me to strain so that sometimes I cannot go on with the treatment. Bobby was so enthusiastic about wanting to be cured that he was perfectly willing to have me demonstrate anything that he did which was wrong so that he could cure it.

Bobby had the mind of a boy sixteen or seventeen years of age instead of a boy of twelve, and he carried out my instructions very much like our West Point cadets or the boys who are ready to enter Annapolis. We have had many from both academies and so far we have not found one of them difficult to treat, no matter how severe their eyestrain might be. Dr. Bates thinks that discipline and knowing what it means to pay attention makes this type of patient easy to treat and to benefit. I think little Bobby is headed for either one of these places for he spoke about it every time he came.

He was encouraged to do the long swing, not paying any attention to stationary objects in the room. Occasionally I had to remind him to keep his chin up like a soldier, which always spurred him on. I believe also that his sister being in the room and watching his treatment helped me in treating him also. She looks upon him very much like a hero and is proud of

Feci con Bobby qualcosa che raramente, con la maggior parte dei pazienti, mi preoccupa di fare, sebbene per il paziente si tratti di una buona controprova che lo sforzo determina indebolimento della vista. Il dott. Bates riesce a far dimostrare ai pazienti che produrre del disagio, sforzandosi, li aiuta a superare il problema. Io sono titubante a metterlo in pratica, perché ne resto colpita personalmente e sono indotta a sforzare al punto che, talvolta, non sono in grado di proseguire il trattamento. Bobby era così entusiastico dal desiderio di essere curato, da essere ben disposto alla mia dimostrazione di tutto ciò che egli faceva di sbagliato, in modo da potersi correggere.

Bobby aveva la maturità di un ragazzo di sedici o diciassette anni, invece di uno di dodici, ed eseguì le mie istruzioni con il rigore dei nostri cadetti di West Point o quello dei ragazzi che stanno per essere ammessi ad Annapolis. Abbiamo avuto in cura vari allievi da entrambe le accademie e non ne abbiamo trovato uno che fosse problematico da curare, a prescindere dalla gravità della tensione oculare. Il dott. Bates ritiene che, in questa categoria di pazienti, la conoscenza della disciplina e del significato dell'attenzione rendano semplici il trattamento e il miglioramento. Credo che il piccolo Bobby sia orientato ad accedere ad uno di questi posti, in quanto ne parla ogni volta che ci vediamo.

Fu incoraggiato a praticare il dondolio lungo, senza prestare attenzione agli oggetti fermi nella stanza. Qualche volta dovevo ricordargli di tenere il mento in su, come un soldato, cosa che gli faceva sempre da sprone. Credo che anche la presenza in stanza di sua sorella, che assisteva al trattamento, mi aiutasse a curarlo. Lei lo considera un eroe ed è orgogliosa di qualsiasi cosa

everything good that he does. Just a little sound of approval from her made him show off a wee bit, which made it amusing to me. His vision improved in less than a half hour's time to 12/10, reading with both eyes together at first. Having no sunshine while treating him I gave him the thermo-lite for half an hour. Then I tested his right eye, having his left eye covered, and found that he had improved to 10/15 from 10/50 in less than one hour's time and not once had he lowered his head to read better.

The next day we had sunshine and while Bobby resented the strong light of the sun at first as the sun glass was used on his closed eyelids, he soon became accustomed to it and liked it, asking for more. After the sunlight treatment the vision of the right eye improved that day to 10/10. The next day we did some mental arithmetic while he was taking the sun treatment and found that that was not so good. Trying two things at one time was not helpful to Bobby. The sun glass was then used and after half an hour of sun treatment he palmed and then we did some mental arithmetic. He visualized the numerals as they were given to him and as quickly as I mentioned the figures he gave the answers correctly, not once making a mistake. Again his right eye was tested with a strange card and his vision had improved to 12/10.

I drew his attention then to the sign outside of our window and then to a more distant sign about five hundred feet away and he became able to read all of the sign at that distance with both eyes together. Then I turned him around, facing another strange test card and he read the bottom line, the smallest letters of the card, at fourteen feet two inches.

egli faccia a puntino. Una sua piccola esclamazione di approvazione basta a farlo pavoneggiare un poco, cosa che suscita il mio divertimento. In meno di mezz'ora, la sua vista migliorò a 12/10, utilizzando, in un primo momento, i due occhi insieme. Poiché, mentre lo sottoponevo al trattamento, il tempo non era bello, per mezz'ora lo esposi alla lampada termica. Quindi, facendogli coprire l'occhio sinistro, misurai la vista del destro e scoprii che, in meno di un'ora, era migliorata da 10/50 a 10/15 ed egli, per leggere meglio, non aveva inclinato il capo nemmeno una volta.

Il giorno successivo il sole splendeva e, sebbene Bobby fosse infastidito dalla forte luminosità solare, per prima cosa venne utilizzata la lente solare sulle palpebre chiuse; egli ben presto si abituò e gli piacque al punto di chiedere di proseguire. Quel giorno, dopo il trattamento solare, la vista dell'occhio destro migliorò fino ai 10/10. All'indomani, mentre praticava il trattamento solare, gli sottoposi dei calcoli mentali e ci accorgemmo che non era il caso. Cimentarsi in due cose allo stesso tempo non gli era di giovamento. Venne quindi usata la lente solare. Trascorsa mezz'ora di trattamento e dopo aver eseguito anche il palming, riprovammo con i calcoli aritmetici. Visualizzò le cifre delle operazioni che gli venivano suggerite e, appena pronunciavo i numeri, egli rispondeva esattamente, senza fare mai un errore.

Gli feci guardare l'insegna al di là della nostra finestra e quindi un'altra, ancora più distante, circa cinquecento piedi (*mt* 152) più in là, e, a quella distanza, riuscì a leggere, con entrambi gli occhi, l'intero cartello. Quindi lo feci voltare indietro, per guardare un tabella di prova sconosciuta, e ne lesse l'ultima riga a quattordici piedi e due pollici (*mt* 4,3).

This boy before coming to me had had diathermy and other treatment, which perhaps improved his vision temporarily but did not last. He explained to me that the electric treatment which was given him for the improvement of myopia caused a nervous affliction of the body. The advice given Bobby to keep up the good vision obtained through our treatment was to play ball, watch the ball as he threw it to the other player and then blink and sway a little bit as the ball was thrown back to him. I gave him a little demonstration of this in the office, which he enjoyed. I told him to play other games where only two objects were used, one a ball and the other a goal or certain point where the ball should be thrown. The old fashioned horse-shoe game is not only relaxing but it gives the patient an opportunity to practice shifting.

Betty and Bobby could not be treated exactly alike because their minds were not alike. Each had to be studied carefully before the treatment could be successfully given. If the doctor or student does not carry out this idea the patient has little chance to be relieved entirely of eyestrain.

Prima di cominciare la cura, questo ragazzo, era stato sottoposto a diatermia e a un altro trattamento, che avevano incrementato temporaneamente la sua vista, ma non erano stati risolutivi. Mi spiegò che il trattamento elettrico, cui era stato sottoposto per migliorare la miopia, gli aveva provocato problemi nervosi al corpo. Per non perdere la buona visione raggiunta con la nostra cura, a Bobby fu dato il consiglio di giocare a pallone, guardando la palla, quando la lanciava agli altri giocatori e battendo le palpebre e oscillando un poco, quando la palla gli veniva lanciata indietro. Nello studio, detti una piccola dimostrazione di tutto ciò ed egli ne fu contento. Gli dissi di dedicarsi ai giochi nei quali venissero utilizzati solo due oggetti, vale a dire una palla e una rete o un qualunque punto dove doverla lanciare. Il gioco dei tempi andati del lancio dei ferri di cavallo non solo è rilassante, ma dà al paziente l'opportunità di praticare lo spostamento dello sguardo.

Non fu possibile trattare Betty e Bobby esattamente con lo stesso metodo, perché le loro menti non erano identiche. Si dovrebbe studiare accuratamente ogni caso, prima di poterlo trattare con buoni risultati. Se il medico o l'allievo non si attiene a questo presupposto, il paziente ha poche possibilità di essere completamente alleviato dallo sforzo oculare.

NOTICE

Dr. Bates, as well as the Central Fixation Publishing Company, has been receiving a number of letters recently from people who have been unsuccessfully treated by practitioners who have not taken Dr. Bates' course of instruction and do not understand the Bates Method thoroughly.

Dr. Bates gives a course of instruction to doctors, teachers, nurses, and others who wish to practice his method professionally. At the end of the course the student receives a certificate authorizing him to help others by the Bates Method. Those wishing further particulars may obtain them by writing direct to Dr. Bates at 18 East 48th Street, New York City.

We wish to inform our subscribers that the Better Eyesight Magazine will be discontinued after the June, 1930, issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand during the past year. Subscriptions for the remaining months, however, are being received.

AVVISI

Di recente il dott. Bates e la Central Fixation Publishing Company hanno ricevuto numerose lettere da persone che sono state sottoposte inefficacemente a trattamento da praticanti che non hanno frequentato il corso di formazione del dott. Bates e non capiscono nulla del metodo.

Il dott. Bates impartisce un corso di addestramento a dottori, insegnanti, infermieri e altri che desiderino esercitare professionalmente il suo metodo. Al termine del corso, gli allievi riceveranno un certificato che li autorizza a portare la propria assistenza ad altri, applicando il metodo Bates. Coloro che desiderino ulteriori informazioni possono richiederle scrivendo direttamente al dott. Bates, al n. 18 Est della 48^a Strada, New York.

Desideriamo informare i sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista che la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà dopo il numero di Giugno 1930, per consentire al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustri esclusivamente la terapia, per il quale, durante lo scorso anno, c'è stata una grandissima richiesta. Comunque, continueranno ad accettarsi ordini d'acquisto per le prossime restanti uscite.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

FEBRUARY, 1930

No. 8

See Things Moving

The Sway

By W. H. Bates, M.D.

Why Patients Fail

By Emily A. Bates

Case Report

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET
NEW YORK, N. Y.

SEE THINGS MOVING VEDERE LE COSE IN MOVIMENTO

When the sight is perfect the subject is able to observe that all objects regarded appear to be moving. A letter seen at the near point or at the distance appears to move slightly in various directions. The pavement comes toward one in walking, and the houses appear to move in a direction opposite to one's own. In reading, the page appears to move in a direction opposite to that of the eye. If one tries to imagine things stationary, the vision is at once lowered and discomfort and pain may be produced, not only in the eyes and head, but in other parts of the body.

This movement is usually so slight that it is seldom noticed till the attention is called to it, but it may be so conspicuous as to be plainly observable even to persons with markedly imperfect sight. If such persons, for instance, hold the hand within six inches of the face and turn the head and eyes rapidly from side to side, the hand will be seen to move in a direction opposite to that of the eyes. If it does not move, it will be found that the patient is straining to see it in the eccentric field. By observing this movement it becomes possible to see or imagine a less conspicuous movement, and thus the patient may gradually become able to observe a slight movement in every object regarded. Some persons with imperfect sight have been cured simply by imagining that they always see things moving.

The world moves. Let it move. All objects move if you let them. Do not interfere with this movement, or try to stop it. This cannot be done without an effort which impairs the efficiency of

Nel momento in cui la vista è perfetta, la persona è in grado di notare che ogni oggetto guardato sembra muoversi. Una lettera, vista al punto prossimo oppure in lontananza, sembra muoversi leggermente in svariate direzioni. Camminando, il suolo ci viene incontro e gli edifici sembrano spostarsi in senso opposto a quello del nostro corpo. Leggendo, la pagina sembra muoversi in direzione inversa rispetto a quella degli occhi. Se si cerca di immaginare gli oggetti immobili, la vista ne risulta immediatamente indebolita e si possono avvertire disagio e dolore, non solo agli occhi e alla testa, ma anche in altre parti del corpo.

Di regola il movimento è talmente lieve da essere rilevato di rado, prima che vi sia richiamata l'attenzione, ma può avere una evidenza tale, da poter essere facilmente percepito anche dalle persone dalla vista notevolmente imperfetta. Per esempio, se tali persone pongono la mano entro una distanza di sei pollici (*cm 15*) dal volto e girano la testa e gli occhi con sveltezza da un lato all'altro, la mano sembrerà muoversi in direzione inversa rispetto a quella degli occhi. Osservando questo movimento, diventa possibile vederne o immaginarne uno meno evidente e così, per gradi, il paziente riuscirà a percepire il lieve spostamento di tutti gli oggetti guardati. Alcune persone con vista imperfetta sono state curate soltanto immaginando continuamente di vedere le cose muoversi.

Il mondo è in movimento. Lasciate che si muova. Tutti gli oggetti si muovono, se consentite loro di farlo. Non interferite con tale movimento, né tentate di bloccarlo. Ciò non può

the eye and mind.

avvenire senza uno sforzo che danneggia l'efficienza dell'occhio e della mente.

THE SWAY

BY W.H. BATES, M.D.

When one imagines stationary objects to be moving in the same or opposite direction to the movement of the head or eyes when both heels are resting on the floor, it is called the sway. When both heels are lifted from the floor it is not called the sway, but the swing. The apparent movement of stationary objects may be horizontal, vertical, or at any angle. The sway is a very valuable thing to use because it promotes relaxation or rest much better than many other methods. In fact, so general is this conclusion that I always try to have every patient practice the sway immediately upon starting treatment.

The sway may be practiced rapidly or slowly and with a wide or a narrow motion. When the sway is practiced, distant objects are covered more or less completely, which explains why rest is obtained. When the sway is used properly, all stationary objects regarded appear to be moving. Whether the sway is short or long, if practiced properly, the vision is usually improved after other methods have failed.

Patients suffering from insomnia are much benefited by the sway. They soon become able to sleep at night and a maximum amount of rest is obtained. Most people with imperfect sight have a constant strain and tension of nearly all

L'OSCILLAZIONE

DEL DOTT. W.H. BATES

Quando oggetti fermi vengono immaginati spostarsi nella medesima direzione del movimento del capo o degli occhi, oppure in quella inversa, mentre entrambi i talloni restano poggiati al suolo, parliamo di oscillazione. Se invece si sollevano i talloni, la definizione non è più oscillazione, bensì dondolio. Il movimento apparente degli oggetti immobili può essere orizzontale, verticale oppure nelle varie direzioni laterali. L'oscillazione è un procedimento validissimo, in quanto favorisce il rilassamento o il riposo in maniera molto migliore rispetto ai vari altri metodi. Di fatto, questa conclusione si può trarre in via così generale, da indurmi a cercare di far praticare l'oscillazione invariabilmente a tutti i pazienti, appena cominciano il trattamento.

L'oscillazione può essere eseguita con rapidità o con lentezza e con un moto ampio oppure breve. Quando la si pratica, gli oggetti distanti sono percorsi con lo sguardo più o meno completamente e questo ci spiega come mai si ottenga il riposo. Se è ben eseguita, tutti gli oggetti fermi guardati sembrano muoversi, in tal caso l'oscillazione, sia essa breve o lunga, solitamente migliora la vista, anche nei pazienti con cui gli altri metodi hanno fallito.

Pazienti affetti da insonnia ricevono molto sollievo dall'oscillazione. Ben presto essi riescono a dormire durante la notte e ad assicurarsi il miglior riposo possibile. Nella quasi totalità dei muscoli corporei della maggior parte delle

the muscles of the body. The nerves are also under a strain and their efficiency is frequently lost. By practicing the sway properly, fatigue is relieved as well as pain, dizziness, and other symptoms. The sway always brings about a relief from the effort of trying to see, staring, or concentration.

The normal eye needs relaxation or rest; it does not always have normal sight. When it is at rest it always has normal sight. Things which are done by the patient to improve the sight do not always succeed. There are many ways of improving the sight by the sway, provided it is practiced correctly. I remember a patient who came to me about ten years ago, who went to London to obtain relief from a severe and constant pain in her eyes and head. She could obtain no relief in London and was advised to come to me. When I saw her, she was in a pitiful condition from the constant pain which was often present every hour during the day and at night. Many people suffer from pain unconsciously during the night and the characteristic symptom is pain the first thing in the morning as soon as the patient becomes conscious.

This patient had eccentric fixation simultaneously practiced unconsciously most of the time when the patient was conscious. She was examined and shown that when she practiced the sway with her eyes moving in one direction and her head in the opposite direction, the result was a very bad strain which was very painful. This is another illustration of the fact that many things which can be practiced properly can also be practiced improperly. I do not know of a pain which is more severe than that which happens when the eyes are moved in one direction while the body

persone dalla vista imperfetta si riscontrano sforzo perenne e tensione. Anche i nervi sono sottoposti ad uno sforzo che danneggia la loro efficienza. Eseguendo appropriatamente l'oscillazione, si alleviano la fatica, il dolore, la nausea e anche altri sintomi e si determina sempre un sollievo, sia dallo sforzo di veder, sia dal fissare lo sguardo o dal concentrarsi.

L'occhio normale necessita di rilassamento o riposo e non gode permanentemente di vista normale. Mentre è a riposo, la vista è sempre normale. Non è detto che ciò che i pazienti fanno per migliorare la vista raggiunga lo scopo. Ci sono molti modi di far progredire la vista ricorrendo all'oscillazione, purché essa sia eseguita esattamente. Mi torna in mente una paziente che, circa dieci anni fa, venne da Londra per ottenere sollievo da un dolore, acuto e costante, agli occhi e alla testa. A Londra, non erano riusciti ad aiutarla e le avevano consigliato di recarsi da me. Quando la visitai, era in una condizione pietosa, per il dolore persistente che spesso avvertiva durante tutte le ore del giorno e della notte. Nel sonno, molte persone non si accorgono del proprio stato di sofferenza e il segnale tipico, al mattino, non appena il paziente si risveglia, è quello appunto di avvertire il dolore.

Per la maggior parte del tempo durante il quale questa paziente era cosciente, contemporaneamente, ma in modo inconsapevole, poneva in essere una fissazione eccentrica. La osservai e le feci notare che, quando praticava l'oscillazione muovendo gli occhi in direzione opposta rispetto a quella del capo, ne derivava un fortissimo sforzo, che risultava molto doloroso. Ciò costituisce un ulteriore esempio del fatto che molto di quanto può essere posto in essere correttamente si può eseguire anche erroneamente. Non conosco un dolore più violento di quello che si

moves in the opposite direction. This method of practicing the sway is to be condemned because of its bad results in producing pain and other symptoms. When this patient practiced the sway properly, her pain disappeared.

A physician wrote to me about his ten-year old son. The vision of the left eye was good, but the vision of the right eye was very poor because the center of sight was gone. As a result of an injury his central vision was lost and one could see that the retina was destroyed, forming a disk of about one quarter of the size of the papilla of the optic nerve. When examined with the ophthalmoscope it was found that the center of sight had been de-stroyed over an area of one eighth of the size of the papilla of the optic nerve. The boy was treated for about six months and much to my surprise his vision improved and became normal in the injured eye by the practice of the sway, without any other treatment.

A third patient was treated for central scotoma. The vision of the left eye was normal but that of the right eye was very poor. The principal cause of her defective sight in the right eye was inflammation of the retina and choroid. She had called on many physicians and most of them told her very positively that she would become blind in the right eye and later on blind in the left eye. When she came to see me she was almost frantic with apprehension and with tears in her eyes she begged me to help her. I was having very good results with the sway and knowing very well that the sway could do her no injury I did not hesitate in having her practice it. In two weeks she was cured and had perfect sight in each eye.

avverte muovendo gli occhi in direzione contraria rispetto a quella del corpo. Bisogna contrastare questo modo di eseguire le oscillazioni, a causa dei suoi esiti negativi in termini di dolore e di altri sintomi. Quando questa paziente eseguiva bene le oscillazioni, il dolore svaniva.

Un medico mi scrisse del suo figlioletto di dieci anni, il quale vedeva bene con l'occhio sinistro, ma molto poco con il destro, a causa del danneggiamento del centro della retina. A seguito di un infortunio, egli aveva perso la visione centrale di quest'occhio e si poteva constatare il deterioramento della retina, per un'estensione circolare pari a circa un quarto delle dimensioni della papilla ottica. Quando fu visitato con l'oftalmoscopio, si rilevò che, per un'area corrispondente ad un ottavo della papilla del nervo ottico, il centro della vista era completamente compromesso. Per circa sei mesi, il ragazzo venne curato e, con mio grande stupore, praticando le oscillazioni, la sua vista migliorò e tornò normale nell'occhio infortunato, senza nessun altro trattamento.

Una terza paziente fu curata per uno scotoma al centro del campo visivo. La vista dell'occhio sinistro era normale, mentre quella del destro era molto indebolita. La causa principale della vista anormale del suo occhio destro era ascrivibile all'infiammazione della retina e della coroide. Aveva consultato molti medici e la maggior parte di costoro le aveva detto, molto esplicitamente, che avrebbe perso la vista all'occhio destro e, in seguito, sarebbe divenuta completamente cieca. Quando giunse da me, l'apprensione l'aveva resa quasi nevrotica e, con le lacrime agli occhi, mi implorò di aiutarla. In quel periodo stavo ottenendo risultati eccellenti grazie alle oscillazioni ed essendo pienamente consapevole che non le avrebbero potuto nuocere in alcun modo, non ebbi

About fifteen years ago an elderly woman was ushered into my office. It seems that she had traveled all over the country consulting prominent ophthalmologists, but had had no success in obtaining relief. She gave a history of constant pain, constant fatigue, inability to sleep at night, and many other symptoms which she could not describe. She told me that if she could only find out what was wrong with her, she might by some possibility obtain relief. She had so many and varied symptoms of discomfort that she could not discover the cause of her trouble. Every doctor who examined her admitted that he did not know what was wrong. Her sight for distant vision was good, and although over fifty years of age she had no pres-byopia and could read diamond type at six inches rapidly, easily, without discomfort. In fact there were times when she could read all night without fatigue, but suffered from some discomfort that she could not describe. In other words she did not know what was the matter with herself.

Blindness was expected by some doctors in the course of two or three years. Some other doctors believed that she could live for only one year without becoming totally blind. I told the lady that I did not know what was the matter with her either, but I believed that she could be cured even without any diagnosis being made, or without discovering the cause of her trouble. Then I said to the lady: "Place your finger about opposite the lower part of the chin and then move your head and eyes from side to side. When you do it properly, you can imagine the finger to be moving and there will come to you a relief from all the various troubles from which you suffer." She started to do as I

esitazioni nel proporglielo. Tempo due settimane ed ella fu guarita, ottenendo una vista perfetta in entrambi gli occhi.

Circa quindici anni fa, una signora anziana venne fatta accomodare nel mio studio. Sembra che avesse vagato in tutto il Paese, consultando famosi oftalmologi, senza però riuscire ad ottenere soccorso. Riferì di dolore perenne, permanente stanchezza, insonnia e di molti altri sintomi che non era in grado di precisare. Mi disse che, se fosse riuscita ad individuare il suo problema, ci sarebbero state delle probabilità di ottenere un sollievo. Costei avvertiva sintomi fastidiosi, talmente numerosi ed assortiti, da non riuscire a risalire all'origine del suo malessere. Ogni dottore che l'aveva visitata, aveva ammesso di non individuare la sua patologia. La sua vista in distanza era buona e, sebbene ultracinquantenne, non era presbite e riusciva a leggere i caratteri diamond posti a sei pollici (*cm 15*) velocemente, facilmente e senza disagio. Infatti, talvolta era capace di leggere per l'intera notte senza avvertire stanchezza, ma accusava alcuni disturbi che non riusciva a descrivere. In altre parole, nemmeno lei sapeva cosa avesse.

La prognosi formulata da alcuni medici era stata il sopraggiungere della cecità, nel tempo di due o tre anni. Altri ritenevano che sarebbe trascorso solo un anno, prima che fosse diventata del tutto cieca. Confessai alla signora che nemmeno io sapevo quale fosse il suo problema, ma, anche senza pervenire ad una diagnosi, o senza risalire alla causa del suo disturbo, ritenevo potesse guarire. Poi le dissi: "Metta il suo dito davanti alla parte inferiore del mento e muova la testa e gli occhi da un lato all'altro. Quando eseguirà correttamente questo movimento, potrà immaginare il dito muoversi e sopravverrà il sollievo da tutti gli svariati problemi di cui soffre".

suggested and by watching her very closely it was quite easy to keep her head and eyes moving as they should. This sway was a great relief to all the troubles of which the patient complained and it gave complete relief to many discomforts from which she had suffered.

A woman from Washington came for treatment of disease and blindness of the central part of the right eye. The left eye was nearly normal, with good vision. She had been told that the right eye was inflamed to such an extent that it was probable that it would require a long time, many months, before the symptoms were relieved. When she moved her head and eyes a short distance from side to side, the test card five feet away and other stationary objects appeared to move in the opposite direction. But when her right eye moved to the left while her head was moved in the opposite direction, pain and imperfect sight were produced. The sway was practiced daily and in a few weeks her vision became normal in both eyes.

La paziente cominciò a mettere in pratica le mie indicazioni e, osservandola da vicino, fu molto semplice riuscire a farle muovere il capo e gli occhi come dovuto. L'oscillazione alleviò grandemente tutti i disturbi lamentati e consentì la liberazione da molti dei disagi da cui era affetta.

Una signora venne da Washington per curare l'infermità e la cecità della parte centrale dell'occhio destro. Il sinistro era quasi normale e con vista buona. Le era stato detto che il destro era infiammato a tal punto che il sollievo dai sintomi probabilmente avrebbe richiesto un lungo periodo di tempo, di molti mesi. Quando muoveva leggermente la testa e gli occhi da parte a parte, la tabella di controllo, posta a 5 piedi (*mt 1.5*) di distanza, e anche gli altri oggetti fermi sembravano spostarsi in senso opposto. Ma non appena moveva il suo occhio destro verso sinistra, mentre spostava il capo in direzione inversa, insorgevano il dolore e la vista imperfetta. Dopo poche settimane, praticando quotidianamente l'oscillazione, la sua vista ritornò normale in entrambi gli occhi

WHY PATIENTS FAIL

BY EMILY A. BATES

On page 15 of my book, "Stories From The Clinic" I have suggestions which if read by patients would help them to do the right thing while taking treatment for their eyes. Suggestion Number One reads as follows: "If the vision of the patient is improved under the care of the doctor, and the patient neglects to practice, when he leaves the office, what he is told to do at home, the treatment has been of no benefit whatever. The improved vision was only temporary. Faithful practice permanently improves the sight to normal." This does not mean one must work hours at a time, practicing the advice given for the improvement of sight, but it does mean that he should devote as much time as possible to practice and not make hard work of it.

We have repeated in a great number of articles that it only takes a minute to test the sight with a test card and if the patient practices a few minutes in the morning, it will help a great deal during the day. If at any time during the day, a strain is produced for some reason or another, the memory of one of the test card letters which was seen perfectly usually relieves all symptoms of strain and discomfort. Sometimes relief is only for a minute or two, but if the patient can remind himself to do this several times a day, the improved vision remains for a long time. Even with errors of refraction and organic diseases, the symptoms are lessened by the memory of a known letter or a known

I MOTIVI D'INSUCCESSO DEI PAZIENTI

DI EMILY A. BATES

A pagina 15 del mio libro "Storie dalla clinica" si trovano consigli che, se seguiti dai pazienti, consentono loro di procedere correttamente nell'applicare il trattamento per i propri occhi.

Il primo consiglio è il seguente: "Se, con l'assistenza del dottore, la vista del paziente migliora ed egli, quando lascia lo studio, trascura di eseguire quanto gli viene detto di fare a casa, la cura non produce alcun beneficio. Quel progresso visivo rimane solo temporaneo. La pratica diligente migliora la vista in permanenza riportandola alla normalità". Ciò non significa che, per dare esecuzione alle indicazioni impartite per il miglioramento della vista, ci si debba esercitare ogni volta per ore, piuttosto che si dovrebbe dedicare alla pratica quanto più tempo possibile, senza farla diventare un impegno gravoso.

In numerosissimi articoli, abbiamo ribadito che la misurazione della vista con una tabella di controllo richiede un solo minuto e che, se il paziente si allena pochi minuti al mattino, ne riceverà un notevole aiuto nel corso della giornata. Durante il giorno, se, per una qualsiasi ragione e in un qualsiasi momento, si produce uno sforzo, il ricordo di una delle lettere che sono state viste perfettamente sulla tabella di controllo, in genere allevia completamente i sintomi dello sforzo e del disagio. Talora il sollievo permane solo per uno o due minuti, ma, se il paziente riesce a tenere a mente di richiamare quel ricordo più volte al giorno, il miglioramento visivo si assesta per un periodo maggiore.

object seen clearly.

Most people, even those who have no trouble with their eyes, feel relieved from strain and discomfort of other parts of the body by the memory of some pleasant scenery or beautiful colors which are remembered without effort. There are certain shades of color which do produce mental strain and at the same time cause a lowering of the vision. Green, no matter what shade of green it may be, is usually a rest and relaxation to the mind and eyes. Personally I can relax immediately if I am suffering from mental strain, which is frequently the case, by thinking of a Nile green shade or any object of that color.

Perhaps I can make myself understood better by telling about a case of hypermetropia in a woman, fifty-one years old, whose sight was poor for the near point as well as for the distance. She suffered from a great deal of pain and discomfort in her eyes at times. I tested her sight for colors, using different shades of yarn which I held exposed to her view at a point about ten feet from her eyes. She wore a light colored dress which had the combined shades of brown, tan, and yellow. She mentioned the different shades of yarn as I held them up for her to see and when I placed before her a shade of black yarn, she said: "Isn't it funny that I don't care for black especially."

Here was a problem. For years the doctor had helped patients by the memory of black, usually remembered by the patient with his eyes closed. For some time we had made good progress in benefiting patients' eyes by having

Perfino in presenza di errori di rifrazione o di malattie organiche, per effetto del ricordo di una lettera conosciuta o di un oggetto noto, che siano stati visti chiaramente, i sintomi si attenuano.

La maggior parte delle persone, addirittura coloro i quali non hanno problemi con i propri occhi, grazie al ricordo di una scena piacevole oppure di un magnifico colore, ricordati senza sforzo, provano sollievo dalla tensione e dal disagio avvertito in altre parti del corpo. Ci sono alcune tinte che determinano sforzo mentale e, al tempo stesso, provocano un abbassamento della vista. Il verde, indipendentemente dalla sfumatura, è di regola riposante e rilassante per la mente e per gli occhi. Personalmente, quando avverto uno sforzo mentale, riesco a rilassarmi istantaneamente pensando a una sfumatura di verde Nilo o ad un qualunque oggetto di questo colore.

Probabilmente riuscirò a farmi capire meglio, riferendo un caso di ipermetropia in una donna di cinquant'anni, la cui vista era indebolita sia al punto prossimo che in lontananza. A volte, soffriva di un dolore e di un disagio molto intesi agli occhi. Verificai la sua percezione dei colori, adoperando filati di sfumature diverse che mantenni in vista alla distanza di circa dieci piedi (*mt 3*) dai suoi occhi. Costei indossava un leggero abito fantasia, con una combinazione di varie sfumature di marrone, tannino e giallo. Riconobbe le varie tinte delle fibre tessili che, di volta in volta, le mostravo e, quando le piazzai davanti una fibra di tonalità nera, ella esclamò: "Che buffo che io non gradisca in particolar modo il nero".

Questo fatto costituì una complicazione. Per anni, il dottore aveva aiutato i pazienti con la memoria del nero, in genere ricordato ad occhi chiusi. Da qualche tempo, eravamo riusciti ad ottenere buoni miglioramenti nella cura

them remember colors with their eyes closed and imagining one period blacker than another and then vice versa. I had planned to treat this woman in this way, using a colon as an object. I immediately removed that thought from my mind and planned to help her in some other way. Some of our test cards have red and green lines which are sometimes a great help in improving the patient's vision for the smaller letters at a distance of ten feet or further. Testing her with these cards and improving her sight with the memory of the green colored line not only helped the patient's eyes, but also relieved the symptoms of pain and discomfort that she had had for some time.

At this patient's second treatment she gave me a report of the progress she had made while practicing at home. She enjoyed drawing, which I advised her to continue to do, and then for pastime while she was practicing she used different colored crayons for the drawings. She brought the drawings with her, and we thought they were beautifully done. At her second visit she wore a black gown, and all through her treatment I had to listen patiently for twenty minutes to her account of the sadness she had had through her life, of the care that some of the members of her family were to her, and of how hard it was for her to remain cheerful.

I tested her sight and found it about the same as it was before I treated her in the beginning. I made the room unusually bright by using the thermolite as well as the ceiling lights which we have in our office. I then started testing her sight for colors at fifteen feet, using the yarns again and while it took a little longer to have her mention the colors correctly, I did succeed finally in making her forget about her family troubles and worries. I wanted to be sure that I was right about

degli occhi dei pazienti, facendo ricordare loro i colori ad occhi chiusi o facendo immaginare un punto più nero di un altro e viceversa. Avevo intenzione di ricorrere a un trattamento del genere per questa signora, adoperando proprio i due punti. Istantaneamente accantonai questo proposito e meditai di aiutarla in qualche altro modo. Alcune delle nostre tabelle di controllo hanno righe rosse e verdi che, in alcuni casi, risultano di grande aiuto nel potenziare la vista del paziente, in particolare per le lettere più piccole, alla distanza di dieci piedi (*mt 3*) o anche più. Metterla alla prova con queste tabelle e migliorare la sua vista con la memoria delle righe verdi non solo beneficiò i suoi occhi, ma alleviò anche i sintomi di dolore e di disagio di cui talvolta aveva sofferto.

Al nostro secondo incontro, ella mi riferì dei progressi che aveva fatto con l'allenamento domestico. Amava disegnare, attività che le consigliai di proseguire, e quindi, per passatempo, mentre praticava il metodo, utilizzava per i suoi disegni pastelli di colore assortito. Portò con sé i suoi disegni e li trovammo stupendi. Quel giorno indossava un abito nero e, per tutta la durata del trattamento, dovetti pazientemente ascoltare venti minuti di racconto dell'infelicità che aveva attraversato la sua vita, della preoccupazione che le creavano alcuni dei suoi familiari e di quanto le fosse difficile conservare la serenità.

Le misurai la vista e risultò pressappoco la stessa di quando avevo cominciato il trattamento. Illuminai la stanza più del consueto, sia con la lampada termica che con l'illuminazione da soffitto che abbiamo nel nostro studio. Passai quindi a verificarle la vista dei colori alla distanza di quindici piedi (*mt. 4.5*), adoperando nuovamente i tessuti, e, mentre impiegava un po' di tempo in più a nominare esattamente i colori, finalmente mi riuscì di farle dimenticare

the change of temperament because of her black gown, so mentioned it to her and told her to remember black while palming. Instead of being quiet she talked incessantly of her pain and the operations that she had had from time to time and the only way I could quiet her was to tell her that I had several of them myself but that I did not worry about them any longer. I asked her if she had read Irvin Cobb's book on operations and told her some of the funny stories which were in his little book. She soon found out that I did not care to discuss operations.

What I want to explain at this point is that color has a great deal to do with mind strain. I believe that people are much happier now that brighter color combinations are being used in our homes.

Sometime ago I had a patient over sixty years of age who had double vision almost all the time. Large objects were seen single but small objects were always seen double. Test card reading was not easy for this patient so I had to conceal every letter on the test card with the exception of one. After he mentioned that one correctly it was covered over and another letter was exposed to view. If he looked at a card longer than a fraction of a second, without turning his head either to the right or to the left, he would always see the letter double. Shifting quickly from a letter to the blank wall on either side of our room helped him to see the letter single and not double when he looked at it again. He was told to do the long shift when he practiced with the card and to shift only an inch or two to the right or to the left whenever he was looking at anything else either up close or at the distance.

i suoi problemi e le sue preoccupazioni familiari. Volli assicurarmi del collegamento fra il mutamento del suo umore e l'abito nero, perciò glielo nominai e le dissi di ricordare il nero mentre eseguiva il palming. Invece di tranquillizzarsi, parlò ininterrottamente del suo dolore e degli interventi chirurgici cui era stata sottoposta nel corso del tempo e l'unico modo nel quale potetti calmarla fu dirle che ne avevo subiti diversi anch'io e che non me ne preoccupavo più. Le chiesi se avesse letto il libro di Irvin Cobb sulle operazioni e le raccontai alcune delle storie divertenti di questo libretto. Si accorse immediatamente che non mi interessava parlare di operazioni.

A questo punto, ciò che mi preme chiarire è che il colore ha una grande connessione con lo sforzo mentale. Credo che le persone siano molto più felici ora che, per le nostre case, si scelgono combinazioni di colori più luminosi.

Qualche tempo fa, ebbi un paziente ultrasessantenne che soffriva, quasi in permanenza, di sdoppiamento della vista. Vedeva singolarmente gli oggetti di grosse dimensioni, ma quelli piccoli erano sempre raddoppiati. La lettura della tabella di controllo non gli risultò semplice, perciò coprì tutte lettere ad eccezione di una. Dopo che la ebbe nominata correttamente, la lettera venne occultata e se ne scoprì un'altra. Se guardava la tabella più a lungo di una frazione di secondo, senza voltare il capo a destra o a sinistra, vedeva sempre la lettera sdoppiata. Spostare rapidamente lo sguardo dalla singola lettera alla parete vuota sull'altro lato del nostro studio, lo aiutò, quando tornava a volgersi alla lettera, a vederne una sola, senza più sdoppiamento. Gli fu detto di allenarsi con la tabella, praticando uno spostamento lungo e, quando invece guardava qualsiasi altra cosa, sia più vicina che distante, di spostare lo

This patient did not come regularly for treatment, but he came off and on for about a year, when he was finally cured of his double vision. A variety of flowers which were growing near his home helped when he was outdoors where he practiced the sway of the body, moving from left to right and always remembering to blink. As he did this he saw the flowers as they were, instead of seeing them double which had been his trouble for many years.

At the present time we have a little child taking treatment for blindness in one eye.

Both eyes have cataract, but the left eye also has scar tissue in the cornea. Apparently there was not any sight in the left eye because there was no red reflex seen when the ophthalmoscope was used. Toys of different colors were placed before her and as she mentioned the names of each of the animals they were placed on the floor at a distance of five feet or farther. At this distance she sometimes made a mistake in naming the animal. The harder she tried to see the toy at the distance, the more blind she became.

I taught her the long swing, having her shorten the swing to a short sway of the body and advising her to blink as she swayed. She then became able to name the animals correctly as they were placed a few feet farther, but only when she mentioned the color of the toy first. Just by blinking as she swayed she remembered for part of a minute the color of the animal she was asked to mention. When she was not reminded to blink or to keep up the sway she made an error in naming the animal.

sguardo solo di uno (*cm 2,54*) o due pollici verso destra o verso sinistra.

Questo paziente non si presentò regolarmente per il trattamento, ma, per circa un anno, venne saltuariamente, fin quando fu finalmente guarito dalla sua diplopia. Quando, esternamente alla propria abitazione, eseguiva l'oscillazione del corpo, era aiutato dall'assortimento di fiori che crescevano lì accanto. Spostandosi da sinistra verso destra e ricordandosi di battere le palpebre, vedeva i fiori al loro posto e non più sdoppiati, come si era verificato per anni a causa del suo problema.

Attualmente abbiamo una bambina che si sta sottoponendo al trattamento per la cecità di un occhio.

Ha in entrambi la cataratta, ma sul tessuto corneale del sinistro è presente anche una cicatrice. Apparentemente l'occhio sinistro non vedeva nulla, poiché l'esame con l'oftalmoscopio non consentiva di cogliere alcun riflesso rosso. Le furono collocati davanti pupazzetti di colori diversi e, appena nominava ciascuno degli animaletti, questi venivano adagiati sul pavimento, ad una distanza di cinque piedi (*mt 1,5*) o più. A questa distanza, talvolta sbagliava a riconoscerli e più cercava di vedere il giocattolo in lontananza, più la sua vista si indeboliva.

Le insegnai il dondolio lungo, facendole ridurre l'ampiezza fino a praticare una breve oscillazione del corpo e consigliandole di battere le palpebre durante il movimento. In seguito, quando gli animaletti vennero situati pochi piedi più in là, divenne capace di nominarli esattamente, ma solo se, per prima cosa, pronunciava il colore del pupazzo. Mentre oscillava, semplicemente battendo le palpebre ella ricordava, per meno di un minuto, il colore dell'animaletto che le veniva chiesto di nominare. Quando invece non le si rammentava di battere le palpebre o di oscillare, sbagliava a

It is good to have someone in the room while such patients are under treatment, especially if they are to help the patient away from our office. They can understand very readily why some patients fail when they stare even for only a fraction of a second. It is necessary constantly to remind the patient that in order to bring about a permanent benefit, he must not fail to do as he is advised when away from the office.

Failure to remember a color with the eyes closed lowers the vision and causes the sight to become imperfect. Failure to take time enough to practice or to read the chart every day is a mistake and causes failure. Daily practice counts, no matter how little time one has. After all, the Bates Method is eye education. To miss one day in the cure of the eyes when they need attention for the improvement of sight is much like failure to study a certain lesson each day in school, or to attend to any work which requires daily study or practice. In most cases when improvement is made in the sight by a teacher of eye education it is only a temporary one, but it is enough to encourage the patient to keep on with the practice until the sight becomes normal. Patients who are cured in one visit are those who can retain the relaxation and rest which is the foundation of the method.

Eye diseases such as atrophy of the optic nerve, iritis, glaucoma, and cataract, are always benefited when the patient does not neglect to practice every day. The sight of patients who suffer from organic diseases is usually very poor. All organic diseases become

riconoscerli.

Mentre i pazienti sono sottoposti al trattamento, è bene che ci sia qualcuno nella stanza, in special modo se, fuori dal nostro studio, si assumerà il compito di aiutarli. I presenti possono accorgersi immediatamente degli errori di alcuni pazienti, ad esempio quando, anche solo per una frazione di secondo, fissano lo sguardo. E' necessario ricordare continuamente al paziente che, per ottenere un beneficio permanente, quando lascia il nostro studio non deve dimenticare di eseguire i consigli ricevuti.

Non riuscire a ricordare un colore con gli occhi chiusi indebolisce la visione e determina l'insorgere della vista imperfetta. Non ricavarsi il giusto tempo per la pratica o per la lettura quotidiana della tabella è un errore e determina insuccesso. L'allenamento quotidiano è fondamentale, a prescindere dal tempo ridotto che vi si dedica. In definitiva, il metodo Bates è educazione dell'occhio. Trascurare per un giorno la cura di occhi che hanno bisogno di diligenza affinché la vista migliori è come trascurare di preparare la lezione quotidiana a scuola o di svolgere qualsiasi occupazione che richieda uno studio o una pratica giornaliera. Nella maggior parte dei casi, quando, grazie all'assistenza di un educatore visivo, si ottiene un miglioramento nella vista, esso è solo transitorio, ma è sufficiente per incoraggiare il paziente a continuare con la pratica, fin quando la vista diventa normale. I pazienti che guariscono in un'unica visita sono quelli che conservano il rilassamento e il riposo che è a fondamento del metodo.

Quando il paziente non trascura la sua pratica giornaliera, le malattie dell'occhio, come l'atrofia del nervo ottico, l'irite, il glaucoma e la cataratta, ricevono sempre un beneficio. La vista del paziente che soffre di problemi organici è di solito molto debole.

less when the sight improves by relaxation and rest.

Quando la vista migliora grazie al rilassamento e al riposo, tutte le malattie organiche si attenuano.

CASE REPORT

(Editor's Note—We believe that the following letter will prove of interest to our readers. Dr. Rath, of 115 Francis St., Jackson, Mich., has recently completed a course of instruction and, as the following report of a case indicates, he is already doing splendid work.)

Dear Dr. and Mrs. Bates:

It just occurred to me that you might be interested to know how I am coming on with the little boy that had so many doctors. We call him "the little boy of the forty doctors." His name is Stanley and when Stanley's father first came to me he had just about given up hope. He remarked that Stanley lived in a world all his own. He did not play much with other boys because he could not see. Stanley spent most of his time with his mother when not in school.

The school physician placed Stanley in the "Eye Saving School." They use great large letters in all their books.

Stanley's father was not satisfied with his last doctor and really did not know what to do. He talked to the superintendent at the factory where he works about it, and he sent him to us for advice. Having just returned from No. 18 E. 48th Street, full of inspiration, I told him to bring the boy down and let me look at him. He has now been to see me just ten times. He is now reading the bottom line on the C chart, the white card with black letters, 10/10 vision, and the bottom

RESOCONTO DI UN CASO

(Nota dell'Editore - Riteniamo che la lettera che segue risulterà interessante per i nostri lettori. Il dott. Rath, 115 Francis St., Jackson, Mich., ha terminato di recente un corso di formazione e, come dimostrato dalla seguente relazione su un caso, sta già facendo uno splendido lavoro)

Cari dottore e signora Bates,

ho pensato che potrebbe interessarvi sapere come sto procedendo con il ragazzino che aveva avuto tanti medici. Lo chiamiamo "il piccoletto dei quaranta dottori". In realtà il suo nome è Stanley e, quando suo padre venne per la prima volta da me, era sul punto di perdere completamente le speranze. Sottolineò che Stanley viveva in un mondo tutto suo. Non giocava molto con gli altri ragazzi, proprio perché non riusciva a vedere e, quando non era a scuola, Stanley trascorreva la maggior parte del suo tempo con la mamma.

Il medico scolastico lo aveva iscritto Stanley alla "Scuola per la protezione degli occhi" dove si utilizzavano solo libri stampati in grosse dimensioni.

Il padre di Stanley non era contento di quest'ultimo dottore e non sapeva veramente cosa fare. Ne parlò con il dirigente della fabbrica in cui lavorava e lui lo indirizzò da noi per un parere. Poiché, proprio in quel momento, stavo facendo ritorno, pieno di ispirazione, dal civico 18 est della 48^a Strada⁸, gli dissi di condurmi il ragazzo e di farmelo vedere. Finora l'ho incontrato appena dieci volte. Ora legge la riga inferiore della tabella con la C, bianca con le lettere

⁸ N.d.T. Si tratta dell'indirizzo dell'ufficio del dott. Bates.

line on the little hand chart. He does not do this very rapidly, but he is doing it.

I wish you could see him do the "long swing." He does this with a grace that is charming.

The last time they came, his mother told me that Stanley's complexion had actually changed since he began the "Bates System." The neighbors are noticing the great change in the lad, and the mother and father want to send him to the regular school. I don't know how we will come out in this respect as they likely will not believe he can see well enough. I had him bring with him a book that they use in the regular school, and he reads it without the least difficulty. He plays with the other boys, and he tells me, in playing ball, he not only sees it, but he can hit it too.

Every time Stanley comes to see me he is just a little better. When I first saw him he was downcast; now he is happy and buoyant.

I am doing wonderfully well with the "Bates System" and if it were not for making a tedious and long letter I would write you more.

With best wishes,

Sincerely,

(Signed) John A. Rath.

P.S.—I neglected to state that when Stanley was first brought to me he was seeing all colors of the rainbow, especially green. This has all ceased.

nera, con visus 10/10 e l'ultima riga della piccola tabella per il controllo da vicino. Non vi riesce con molta rapidità, però legge.

Vorrei che lo vedeste praticare il "dondolio lungo". Lo fa con una grazia incantevole.

L'ultima volta che vennero, sua madre mi disse che, da quando aveva intrapreso il "Sistema Bates", anche il colorito di Stanley era effettivamente mutato. I vicini si stavano accorgendo del grande cambiamento del ragazzo e la madre e il padre volevano iscriverlo alla scuola normale. Non so come realizzeremo questo proposito, poiché probabilmente non crederanno che riesca a vedere sufficientemente bene. Gli ho fatto portare uno dei libri che adoperano nella scuola normale e lo legge senza la minima difficoltà. Gioca con gli altri ragazzi e mi dice che, durante le partite, non solo vede la palla, ma riesce anche a colpirla.

Ogni volta che viene da me, Stanley ci vede un poco meglio. La prima volta che lo vidi era avvilito, ora è contento e ottimista.

Sto procedendo meravigliosamente bene con il "Sistema Bates" e se non temessi di scrivere una lettera lunga e noiosa, vi racconterei altre cose.

Cordiali saluti,

John A. Rath.

P.S. - Ho dimenticato di precisare che, quando Stanley fu accompagnato per la prima volta da me, vedeva tutti i colori dell'arcobaleno, in prevalenza il verde. Questa anomalia ha avuto termine del tutto.

NOTICE

Dr. Bates, as well as the Central Fixation Publishing Company, has been receiving a number of letters recently from people who have been unsuccessfully treated by practitioners who have not taken Dr. Bates' course of instruction and do not understand the Bates Method thoroughly.

Dr. Bates gives a course of instruction to doctors, teachers, nurses, and others who wish to practice his method professionally. At the end of the course the student receives a certificate authorizing him to help others by the Bates Method. Those wishing further particulars may obtain them by writing direct to Dr. Bates at 18 East 48th Street, New York City.

We wish to inform our subscribers that the Better Eyesight Magazine will be discontinued after the June, 1930, issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand during the past year. Subscriptions for the remaining months, however, are being received. We request that all those who desire to be notified upon the publication of new books kindly send us their names and addresses, which will be kept on file.

AVVISI

Di recente il dott. Bates e la Central Fixation Publishing Company, hanno ricevuto numerose lettere da persone che sono state sottoposte infruttuosamente a trattamento da praticanti che non hanno frequentato il corso di formazione del dott. Bates e non capiscono nulla del metodo.

Il dott. Bates impartisce un corso di addestramento a dottori, insegnanti, infermieri e altri che desiderino esercitare professionalmente il suo metodo. Al termine del corso, gli allievi riceveranno un certificato che li autorizza a portare la propria assistenza ad altri, applicando il metodo Bates. Coloro che desiderino ulteriori informazioni le possono richiedere scrivendo direttamente al dott. Bates, al n. 18 Est della 48^a Strada, New York.

Desideriamo informare i sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista che la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà dopo il numero di Giugno 1930, per consentire al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustra esclusivamente la terapia, per il quale, durante lo scorso anno, c'è stata una grandissima richiesta. Comunque, continueranno ad accettarsi ordini d'acquisto per le prossime restanti uscite. Preghiamo tutti coloro che gradiscano essere avvisati della pubblicazione di nuovi libri, di inviarci cortesemente il proprio recapito, che verrà incluso nel nostro archivio

ANNOUNCEMENT

Dr. Bates takes pleasure in announcing that the following have recently completed courses of instruction under him and he highly recommends them to anyone desiring their services:

Miss Clara M. Brewster,
Studio 6, Aquila Court,
Omaha, Nebraska.

Mr. Fred Baechtold,
633 Hudson Ave.,
West New York, New Jersey.

Mr. Baechtold will be pleased to visit those patients who desire to receive treatment at home. Appointments can be arranged by telephoning him at Palisade 7735.

ANNUNCIO

Il dott. Bates è lieto di presentare gli allievi che hanno recentemente completato i suoi corsi di formazione e che sono vivamente raccomandati a chiunque desideri avvalersi della loro assistenza:

Sig.na Clara M. Brewster,
Studio 6, Aquila Court,
Omaha, Nebraska.

Sig. Fred Baechtold,
633 Hudson Ave.,
West New York, New Jersey.

Mr. Baechtold sarà lieto di visitare pazienti che desiderino essere sottoposti a trattamento domiciliare. Gli appuntamenti potranno essere fissati telefonicamente al numero 7735 di Palisade.

THE USE OF THE SUN GLASS

In using the sun glass, it is well to accustom the eyes of the patient to the strong light by having him sit in the sun with his eyes closed, and at the same time he should slowly move his head from side to side, in order to avoid discomfort from the heat. Enough light shines through the eyelid to cause some people a great deal of discomfort at first, but after a few hours' exposure in this way, they become able to gradually open their eyes to some extent without squeezing the lids. When this stage is reached, one can focus, with the aid of the sun glass, the light on the closed eyelids, which at first is very disagreeable. When the patient becomes able to open the eyes, he is directed to look as far down as possible, and in this way the pupil is protected by the lower lid. Then by gently lifting the upper lid, only the white part of the eye is exposed, while the sun's rays strike directly upon this part of the eyeball. The sun glass may then be used on the white part of the eye. Care should be taken to move the glass from side to side quickly. The length of time devoted to focusing the light on the white part of the eye is never longer than a few seconds. After such a treatment the patient almost immediately becomes able to open his eyes widely in the light.

L'USO DELLA LENTE SOLARE

Adoperando la lente solare, è bene abituare gli occhi del paziente alla luce intensa, facendolo sedere al sole con gli occhi chiusi. Al tempo stesso egli dovrebbe muovere lentamente il capo da parte a parte, per evitare il disagio del calore. Attraverso le palpebre, la luce risplende abbastanza da provocare, in diverse persone, un profondo disagio iniziale ma, dopo poche ore di questo tipo di esposizione, essi riescono ad aprire gradualmente gli occhi per una certa ampiezza, senza contrarli. Quando questo risultato è stato raggiunto, servendosi di una lente solare, si può focalizzare la luce sulle palpebre chiuse, procedimento che risulterà dapprincipio molto sgradevole. Quando il paziente riesce ad aprire gli occhi, lo si fa guardare più in basso possibile e, in tal modo, la palpebra inferiore proteggerà la pupilla. In seguito, sollevando delicatamente la palpebra superiore, risulterà esposta solo la parte bianca dell'occhio e i raggi del sole colpiranno direttamente questa zona del bulbo oculare. Quindi si può passare ad usare la lente solare sulla parte bianca dell'occhio. Bisogna fare attenzione a spostare la lente rapidamente da una parte all'altra. Il tempo impiegato a focalizzare la luce sul bianco dell'occhio non deve mai superare pochi secondi. Quasi immediatamente dopo questo trattamento, il paziente riuscirà a spalancare bene gli occhi in piena luce.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

MARCH, 1930

No. 9

How Not to Concentrate

Squint and Amblyopia: Their Cure

By W. H. Bates, M.D.

Cases of Squint in the Clinic

By Emily A. Bates

Announcements

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY

18 EAST 48th STREET

NEW YORK, N. Y.

HOW NOT TO CONCENTRATE

To remember the letter O of diamond type continuously and within effort proceed as follows:

Imagine a little black spot on the right-hand side of the O blacker than the rest of the letter; then imagine a similar spot on the left-hand side. Shift the attention from the right-hand spot to the left, and observe that every time you think of the left spot the O appears to move to the right, and every time you think of the right one it appears to move to the left. This motion, when the shifting is done properly, is very short, less than the width of the letter. Later you may become able to imagine the O without conscious shifting and swinging, but whenever the attention is directed to the matter these things will be noticed.

Now do the same with a letter on the test card. If the shifting is normal, it will be noted that the letter can be regarded indefinitely, and that it appears to have a slight motion.

To demonstrate that the attempt to concentrate spoils the memory, or imagination, and the vision:

Try to think continuously of a spot on one part of an imagined letter. The spot and the whole letter will soon disappear. Or try to imagine two or more spots, or the whole letter, equally black and distinct at one time. This will be found to be even more difficult.

Do the same with a letter on the test card. The results will be the same.

COME EVITARE DI CONCENTRARSI

Per ricordare, continuamente e senza sforzo, la lettera O in carattere diamond attenetevi alle seguenti istruzioni:

immaginate, sul lato destro della O, un piccolo punto nero, più nero del resto della lettera, poi immaginate un punto identico al precedente sul lato sinistro. Spostate l'attenzione dal punto destro a quello sinistro e osservate che, ogni volta che pensate al punto sinistro, la O sembra muoversi verso destra, mentre quando pensate al punto destro, sembra muoversi a sinistra. Quando lo spostamento è eseguito adeguatamente, questo movimento è talmente piccolo da essere inferiore alla larghezza della lettera stessa. In seguito riuscirete ad immaginare la O senza deliberato spostamento o dondolio, ma potrete notare questo fenomeno ogni volta che ci farete caso.

Ripetete la procedura con una lettera della tabella di controllo. Se lo spostamento è normale, si osserverà che la lettera può essere guardata indefinitamente e che sembra muoversi leggermente.

Per dimostrare invece che il tentativo di concentrarsi rovina la memoria, o immaginazione, e la vista:

provate a pensare continuamente a un punto di una lettera immaginata. Il punto e l'intera lettera spariranno immediatamente. Oppure provate a immaginare contemporaneamente due o più punti, perfino l'intera lettera, uniformemente neri e nitidi. Vi accorgete che è ancora più difficile.

Ripetete il tentativo con una lettera della tabella di controllo. Le conseguenze saranno identiche.

SQUINT AND AMBLYOPIA: THEIR CURE

BY W.H. BATES, M.D.

Squint, or strabismus, is that condition of the eyes in which both eyes are not directed to the same point at the same time. One eye may turn out more or less persistently while the other is normal (divergent squint), or it may turn in (convergent squint), or it may look too high or too low while deviating at the same time in an outward or inward direction (vertical squint). Sometimes these conditions change from one eye to another (alternating squint), and sometimes the character of the squint changes in the same eye, divergent squint becoming convergent and vice versa. Sometimes the patient is conscious of seeing two images of the object regarded, and sometimes he is not. Usually there is a lowering of vision in the deviating eye which cannot be improved by glasses, and for which no apparent or sufficient cause can be found. This condition is known as *amblyopia* and is supposed to be incurable after a very early age, even though the squint may be corrected.

Operations, which are now seldom advised, are admitted to be a gamble. According to Fuchs, "their results are as a rule simply cosmetic. The sight of the squinting eye is not influenced by the operation, and only in a few instances is even binocular vision restored." This is

LA CURA DI STRABISMO E AMBLIOPIA

DEL DOTT. W.H. BATES

Lo strabismo è quella condizione che si verifica quando gli occhi non si dirigono, entrambi e contemporaneamente, verso lo stesso punto. Mentre un occhio è dritto, l'altro può essere, più o meno costantemente, rivolto all'esterno (strabismo divergente), può invece rivolgersi all'interno (strabismo convergente) oppure, nello spostarsi lateralmente, pur muovendosi in sincronia con l'altro, può guardare eccessivamente in alto o in basso (strabismo verticale). A volte queste situazioni possono avvicinarsi nell'uno e nell'altro occhio (strabismo alterno) oppure lo stesso occhio può manifestare successivamente diversi tipi di strabismo: il divergente può modificarsi in convergente o viceversa. Talora il paziente si accorge di percepire due immagini dell'oggetto guardato, talaltra non ne è consapevole. Di solito, senza che ne sia stato individuato un motivo plausibile o sufficiente, l'occhio strabico vede meno bene, né vi è possibilità di correggerlo con lenti. Questo stato viene definito *amblyopia* e, sebbene lo strabismo possa essere corretto, l'amblyopia, salvo che nella prima infanzia, viene invece considerata incurabile.

Gli interventi chirurgici, attualmente consigliati di rado, sono considerati un azzardo. Secondo Fuchs⁹ "essi agiscono sul piano puramente estetico. L'operazione non ha alcun effetto sulla vista dell'occhio strabico e, solo in pochi casi, viene recuperata la visione

⁹ "Text-Book of Ophthalmology," authorized translation from the twelfth German edition by Duane, p. 795. Manuale di Oftalmologia, traduzione ufficiale dalla 12ª edizione tedesca a cura di Duane, p. 795.

an understatement rather than the reverse, for a desirable cosmetic effect cannot be counted upon, and in not a few cases the condition is made worse.

Sometimes the affected eye becomes straight and remains straight permanently, but often, after it has remained straight for a shorter or a longer time, it suddenly turns in the opposite direction.

I myself have had both successes and failures from operations. In one case the eyes not only became straight, but binocular single vision—that is, the power of fusing the two visual images into one—was restored, and when I last saw the patient, thirty years after the operation, there had been no change in these conditions. Yet when I reported to the ophthalmological section of the New York Academy of Medicine that I had cut away a quarter of an inch from the tendon of the internal rectus of each eye, the members were unanimous in their opinion that the eyes would certainly turn in the opposite direction in a very short time. In other cases the eyes, after remaining straight for a time, have reverted to their old condition, or turned in the opposite direction. The latter happened once after an apparently perfect result, including the restoration of binocular single vision, which had been permanent for five years. The consequent deformity was terrible. Sometimes I tried to undo the harm resulting from operations, my own and those of others, but invariably I failed.

Glasses, prescribed on the theory that the existence of errors of refraction is responsible for the failure of the two eyes to act together, sometimes appear to do good; but exceptions are numerous,

binoculare”.

Questa valutazione è comunque approssimativa, soprattutto in relazione alle controindicazioni, in quanto non solo non si può fare affidamento sull'effetto estetico desiderato, ma, in non pochi casi, l'aspetto esteriore è risultato peggiorato.

A volte, l'occhio strabico si raddrizza definitivamente, ma, spesso, dopo un periodo di tempo più o meno lungo, all'improvviso si volge nella direzione opposta.

Io stesso ho praticato interventi sia riusciti che fallimentari. Ci fu un caso in cui non solo gli occhi si raddrizzarono, ma anche l'immagine binoculare unica — cioè il potere di fondere in una le immagini dei due occhi — venne ripristinata e, l'ultima volta che visitai il paziente, trent'anni dopo l'operazione, non c'erano state recidive. Eppure, quando riferii alla sezione oftalmica dell'Accademia medica di New York di aver ridotto di un quarto di pollice (*mm* 6,3) il tendine del muscolo retto interno di ciascun occhio, gli accademici concordarono nell'affermare che, di sicuro e in breve tempo, gli occhi si sarebbero rivolti in direzione opposta. In altri casi, gli occhi, pur essendosi raddrizzati, dopo un certo tempo sono tornati alla condizione originaria, oppure si sono girati nel verso opposto. Quest'ultimo caso si verificò a seguito di un intervento dall'esito apparentemente ineccepibile, con tanto di recupero dell'immagine binoculare unica, stabilizzatasi per ben cinque anni. La deformità prodottasi al termine di questo periodo fu terribile. A volte ho cercato di rimediare ai danni degli interventi, praticati da me o anche da altri, ma ho immancabilmente fallito.

Gli occhiali, prescritti in base alla teoria per cui l'errore di rifrazione determina lo scoordinamento dei movimenti oculari, a volte sembrano efficaci, anche se non mancano le eccezioni e, in molti casi,

and in many cases they fail even to prevent the condition from becoming steadily worse.

The fusion training of Worth is not believed to be of much use after the age of five or six, and often fails even then, in which case Worth recommends operations. Fortunately for the victims of this distressing condition, their eyes often become straight spontaneously, regardless of what is or is not done to them. More rarely the vision of the squinting eye is restored. If the sight of the good eye is destroyed, the amblyopic eye is very likely to recover normal vision, often in an incredibly short space of time. In spite of the fact that the text-books agree in assuring us that amblyopia is incurable, many cases of the latter class are on record.

The fact is that both squint and amblyopia, like errors of refraction, are functional troubles, originating entirely in the mind. Both can be produced in normal eyes by a strain to see, and both are immediately relieved when the patient looks at a blank surface and remembers something perfectly. A permanent cure is a mere matter of making this temporary relaxation permanent.

Permanent relaxation can be obtained by any of the methods used in the cure of errors of refraction, but in the case of young children who do not know their letters these methods have to be modified. Such children can be cured by encouraging them to use their eyes on any small ob-jects that interest them. There are many ways in which this can be done, and it is important to devise a variety of means so that the child will not weary of them. For the same reason the presence of other children is at times desirable. There must be no compulsion

essi non riescono nemmeno ad evitare che la situazione peggiori definitivamente.

Non si ritiene che, superati i cinque o sei anni d'età, il lavoro di fusione di Worth serva a granché, frequentemente si rivela inutile anche prima di raggiungere questo limite e, in tal caso, Worth consiglia l'operazione. Fortunatamente per chi è angustiato da questo problema, spesso gli occhi si raddrizzano spontaneamente, a prescindere da ciò che si faccia o meno per loro. Meno frequentemente, però, la vista dell'occhio strabico arriva a riabilitarsi. Se si perde la vista dell'occhio buono, l'occhio ambliopico ha molte probabilità di recuperare una visione normale, spesso in un tempo incredibilmente breve. Nonostante i manuali concordino nel ritenere l'ambliopia incurabile, esiste documentazione di molti casi analoghi a quelli dell'ultimo esempio illustrato.

In realtà, sia lo strabismo che l'ambliopia, come del resto gli errori di rifrazione, sono problemi funzionali, completamente originati nella mente. Possono essere prodotti entrambi, in occhi normali, per effetto di uno sforzo per vedere e, quando il paziente guarda una superficie vuota, ricordando qualcosa perfettamente, scompaiono entrambi. Una guarigione definitiva è solo questione di stabilizzare questo rilassamento temporaneo.

Il rilassamento permanente si può ottenere per mezzo di uno qualsiasi dei metodi usati nella cura degli errori di rifrazione, ma, nel caso di bimbi piccoli che non sanno leggere, c'è bisogno di qualche variazione. Essi potranno essere incoraggiati ad utilizzare gli occhi con qualunque piccolo oggetto che susciti il loro interesse. E' possibile farlo in modi molto vari ed è importante escogitare espedienti diversi, in modo che il bambino non si annoi. Per lo stesso motivo è talvolta consigliabile la presenza di altri bambini. Non ci

and no harshness, for as soon as any method ceases to be pleasant it ceases to be beneficial.

The needle, the brush, the pencil, kindergarten and Montessori material, picture books, playing cards, etc., may all be utilized for purposes of eye training. At first it will be necessary to use rather large objects and forms, but as the sight improves the size must be reduced. A child may begin to sew, for instance, with a coarse needle and thread, and will naturally take large stitches. As its sight improves a finer needle should be provided, and the stitches will naturally be smaller. Painting the openings of letters in different colors is an excellent practice, and as the sight improves the size of the letters can be reduced. Map drawing and the study of maps is a good thing, and can be easily adapted to the state of the vision. With a map of the United States a child can begin by picking out all the states of a particular color, and as its sight improves it can pick out the rivers and cities. In drawing maps it can proceed in the same way, beginning with the outlines of countries or states, and with improved vision putting in the details. A paper covered with spots in various colors is another useful thing, as the child gets much amusement and benefit from picking out all the spots of the same color. With improved vision the size of the spots can be reduced and their number increased.

Many interesting games can be devised with playing cards. "Slap Jack" is a good one, as it awakens intense interest and great quickness of vision is required to slap the Jack with the hand the moment its face appears on the table.

devono essere costrizione né severità, in quanto appena un metodo cessa di essere piacevole, cessa anche di essere benefico.

Per l'allenamento degli occhi, possono essere utilizzati l'ago, il pennello, la matita, il materiale adoperato negli asili infantili o dalla Montessori, i libri illustrati, le carte da gioco ecc.. All'inizio, sarà necessario utilizzare oggetti e forme piuttosto grandi, ma, con i primi miglioramenti della vista, se ne dovranno ridurre le dimensioni. Ad esempio, una bambina può cominciare a cucire con ago e filo grossi, chiaramente realizzando punti larghi. Appena la sua vista migliora, le verrà dato un ago più piccolo e, di conseguenza, i punti saranno più fitti. Colorare l'apertura delle lettere con tinte diverse è un esercizio eccellente e, quando inizierà il recupero della vista, la dimensione delle lettere potrà essere ridotta. Disegnare delle cartine, o studiarle, fa bene e può facilmente adeguarsi alle condizioni visive. Su una cartina degli Stati Uniti, un bambino può cominciare a evidenziare tutti gli Stati con colori diversi e, al progredire della vista, può evidenziare i fiumi e le città. Per disegnare le cartine, si può procedere cominciando con i confini dei Paesi o degli Stati e, quando la vista migliora, aggiungere i dettagli. Un foglio ricoperto di macchie di diverso colore costituisce un'altra cosa utile, poiché il bambino trae divertimento e beneficio dall'individuare tutti i punti dello stesso colore. Quando la vista comincia a perfezionarsi, la dimensione delle macchie può essere ridotta e la loro quantità aumentata.

Molti giochi interessanti possono essere ideati con le carte. "Slap Jack" è un buon gioco, in quanto stimola un vivo interesse e richiede una grande rapidità di sguardo per poter colpire Jack con la mano, appena la sua faccia appare sul tavolo.

These ideas are only suggestions, and any intelligent parent will be able to add to them.

CASE REPORTS

Case 1

Several years ago, a woman came to me with her daughter, aged ten. The child was suffering from well marked alternate internal squint. Sometimes the right eye would turn in so far that the pupil was covered over by the inner corner of the lids. At other times, the child was observed to be afflicted with internal squint of the left eye. Her mother told me that they had been to several large cities, including the capitols of Europe, where she had hoped to obtain a cure for her daughter's squint.

The child was a great reader and had read many books. Her memory was unusually good. She also had a very good imagination. She could read the ten line of the Snellen test card at more than twenty feet in a good light. When the light was poor and her vision was tested with the aid of a strange card, she was able to imagine correctly each of the four sides of any letter. For example, the letter "E" was the fourth letter on the fifth line of the test card. When the test card was placed thirty feet away in a poor light, she was unable to distinguish the letter as a whole.

After closing her eyes and covering them with the palms of both hands (palming), she imagined the left side of the "E" to be straight. When she imagined the left side of the "E" was curved or open, she strained. She imagined the top straight, and the bottom straight, and the right side open, which was, of course, correct. When any of the sides were imagined wrong, she always strained and was more or less uncomfortable.

Queste idee vogliono essere semplici suggerimenti e qualunque genitore ingegnoso sarà in grado di aggiungerne di nuove.

RESOCONTI DI CASI

Caso 1

Vari anni fa, giunse da me una donna che accompagnava la figlia di dieci anni. La bambina soffriva di un accentuato strabismo alterno convergente. A volte, l'occhio destro era talmente storto che la pupilla risultava coperta dall'angolo interno delle palpebre. Altre volte, la bambina manifestava uno strabismo convergente dell'occhio sinistro. La madre mi disse che si erano recate in molte delle principali città, perfino in alcune capitali europee, nella speranza di trovarvi lo specialista che riuscisse a curare lo strabismo della figlia.

La bimba era un'accanita lettrice e possedeva molti libri. La sua memoria era stranamente buona. Altrettanto lo era la sua immaginazione. In buona luce, riusciva a leggere la decima riga della tabella di Snellen a più di venti piedi (*mt 6*). Quando la luce era scarsa e la sua vista veniva misurata servendosi di una tabella per lei nuova, ella era in grado di immaginare esattamente tutti i quattro lati di ciascuna lettera. Per esempio, la quarta lettera della quinta riga della tabella di controllo era una "E". Quando la tabella veniva collocata alla distanza di trenta piedi (*mt 9*), non le riusciva di distinguere la lettera nella sua interezza.

Dopo aver chiuso gli occhi e averli coperti con il palmo di entrambe le mani (palming), ella immaginava che il lato sinistro della "E" fosse dritto. Quando invece lo immaginava curvo o aperto, si sforzava. Immaginava l'estremità superiore dritta e così pure quella inferiore e il lato destro aperto, come naturalmente era corretto. Quando uno dei lati veniva immaginato in modo sbagliato, la bambina si stava sforzando ed avvertiva un maggiore o minor

She was then asked to imagine the fourth letter on the sixth line. She was still practicing palming. She was able to imagine the left side of the unknown letter to be straight, the top straight, the bottom open, and the right side open. She imagined that the letter was an "F" and was correct.

She was then tested with diamond type at about ten feet from her eyes, a distance at which it was impossible for her to read the letters. She was then told to palm. While palming, she was asked to imagine the first letter of the fourth word, on the fifteenth line of the diamond type. With her eyes closed and covered, she was able, without effort, by imagining each of the four sides correctly to demonstrate a letter "M." She imagined this letter so perfectly that she was able also to imagine other letters of the same word correctly. The exercise of her imagination was continued for an hour during which time she imagined correctly a number of lines of the diamond type. The result was very gratifying, because the squint disappeared in both eyes and the relief was manifest two days later.

The mother supervised the imagination of the fine print for half an hour daily for many days and weeks, with the result that at the end of six months, the child's eyes were still straight. The treatment was then discontinued, and at the end of five years, her eyes still remained straight.

Case 2

A girl, aged fourteen, had vision of the right eye of 3/200 while that of the left eye was 20/10. When she was two years old the tendon of the muscle which turned the right eye inwards was cut. The result was variable. Sometimes the eye turned in as before, but there were

disagio.

Mentre stava ancora praticando il palming, le fu chiesto di immaginare la quarta lettera della sesta riga. Riuscì ad immaginare il lato sinistro e l'estremità superiore della lettera sconosciuta dritti, aperti invece l'estremità inferiore e il lato destro. Immaginò che la lettera fosse una "F", come effettivamente era.

Fu quindi messa alla prova con un testo in carattere diamond, mantenuto a circa dieci piedi (*mt 3*) dai suoi occhi, una distanza alla quale le era impossibile leggere le lettere. Quindi le venne chiesto di praticare il palming. Mentre lo eseguiva, le venne chiesto di immaginare la prima lettera della quarta parola sul quindicesimo rigo della pagina in carattere diamond. Con gli occhi chiusi e coperti, riuscì, senza sforzo, ad immaginare esattamente ognuno dei quattro lati che formavano una lettera "M". Immaginò così perfettamente la lettera che fu in grado di immaginare anche le altre della stessa parola. La sua immaginazione venne allenata per un'ora, durante la quale ella immaginò correttamente varie righe della pagina in carattere diamond. Il risultato fu molto soddisfacente, in quanto lo strabismo scomparve da entrambi gli occhi e, due giorni più tardi, il sollievo fu evidente.

Per mezz'ora al giorno, per vari giorni e per varie settimane, la madre si assunse il compito di verificare la correttezza della sua immaginazione della stampa minuta, con il risultato che, trascorsi sei mesi, gli occhi della bambina erano ancora dritti. Il trattamento venne allora interrotto e, a distanza di cinque anni, i suoi occhi erano rimasti normali.

Caso 2

Una ragazza di quattordici anni aveva all'occhio destro un visus di 3/200, mentre al sinistro 20/10. All'età di due anni, subì un intervento chirurgico al tendine del muscolo che faceva rivolgere internamente l'occhio destro. Si produsse una situazione instabile. A

periods when the right eye was straight. Relaxation methods were employed daily with success and the squint became less when the vision improved.

The method which helped the most was to improve the vision of the amblyopic eye by remembering or imagining perfect sight of one letter of 20/10 with the eyes alternately closed and open. The vision of the right eye improved until it became 20/10. The patient was also encouraged to imagine fine print six inches from the right eye. When she succeeded in improving her vision for twenty feet and later her ability to read fine print at six inches, the squint disappeared. Both eyes focused on one point at the same time.

Central fixation or seeing best a letter or other object regarded while all other points are seen worse is a successful method of curing squint and improving the sight in cases of squint.

Case 3

A very remarkable patient, a girl aged eight, was treated more than fifteen years ago. The vision of the right eye was 2/200 while that of the left eye was 10/200. The right eye turned in most of the time. The vision of the left eye was improved without glasses by alternately resting the eyes.

An attempt was made to teach her how to see best where she was looking. She very soon acquired the ability to practice central fixation when the larger letters were regarded. The child became much interested when she realized that her eyes felt better, while the vision and squint

volte, l'occhio si storcava alla vecchia maniera, ma c'erano anche periodi durante i quali l'occhio destro rimaneva dritto. I metodi di rilassamento vennero impiegati quotidianamente con efficacia e lo strabismo diminuiva al migliorare della vista.

Il metodo che le fu maggiormente d'aiuto si dimostrò quello di potenziare la vista dell'occhio ambliopico per mezzo della memoria o dell'immaginazione, alternativamente ad occhi chiusi e poi aperti, di una lettera vista perfettamente, con visus 20/10. La vista dell'occhio destro si rafforzò fino ad assestarsi sui 20/10. La paziente venne anche incoraggiata a immaginare la stampa minuta, posta a sei pollici (*cm 15*) di distanza dall'occhio destro. Quando riuscì a migliorare la vista degli oggetti posti a venti piedi (*mt 6*) e, in seguito, anche la sua capacità di leggere la stampa minuta a sei pollici, lo strabismo scomparve. I due occhi guardavano contemporaneamente lo stesso punto.

In casi del genere, la fissazione centrale, cioè vedere al meglio una lettera o un altro oggetto guardato, mentre tutti gli altri punti sono visti peggio, è un metodo efficace per curare lo strabismo e al tempo stesso migliorare la vista.

Caso 3

Una paziente davvero straordinaria, una ragazzina di otto anni, venne curata più di quindici anni fa. Il visus dell'occhio destro era di 2/200, mentre quello dell'occhio sinistro era di 10/200. L'occhio destro era quasi sempre storto verso l'interno. La vista dell'occhio sinistro migliorò senza occhiali, alternandola al riposo degli occhi.

Si cercò di insegnarle come vedere meglio ciò che stava guardando. In breve tempo, ella acquisì l'abilità di mettere in pratica la fissazione centrale nel guardare le lettere più grandi. L'interesse della ragazzina aumentò quando si rese conto che i suoi occhi

improved. She practiced central fixation on smaller letters and other objects. The strain which was manifest by the contortions of the muscles of her eyes, face, and other parts of her body disappeared. Her voice became more musical with the improvement of her vision and the subsidence of the squint.

It was remarkable how well she became able to practice central fixation on very small letters and other objects. She would hold a glass slide on which a small drop of blood was mounted, and claim that she saw the red cells, the white cells, and other minute particles with her right eye while the glass slide was pressed against her eyelashes. She was able to read each letter and period in photographic reductions of the Bible, by central fixation.

Many people have complained that they could not see black or imagine a black period for an appreciable length of time. This patient, when palming, stated that black was seen and that with the aid of central fixation even the smallest black periods were seen but they were always moving a distance nearly equal to the width of the period. An effort to see always failed. Distant objects were seen, by central fixation, as far off as it was possible to imagine them.

This patient was able to produce at will, consciously, and continuously, internal squint of the right eye with the left eye straight or could keep the right eye straight while the left eye turned in.

stavano meglio e anche la vista e lo strabismo miglioravano. Passò quindi a esercitare la fissazione centrale su lettere più piccole e su altri oggetti. Lo sforzo, reso evidente della contrazione dei suoi muscoli oculari, facciali e di altre parti del corpo, spari. Con il miglioramento della vista e il venir meno dello strabismo, anche la sua voce acquistò una maggiore musicalità.

Fu eccezionale l'abilità che acquisì nel praticare la fissazione centrale su lettere piccolissime e su altri oggetti. Mantenendo appoggiato un vetrino con uno striscio di sangue sulle ciglia dell'occhio destro, ella avrebbe affermato di vedere i globuli rossi, i globuli bianchi e le altre particelle microscopiche. Grazie alla fissazione centrale, fu capace di leggere tutte le lettere e le frasi di una riduzione fotografica della Bibbia.

Molte persone si lamentano di non riuscire a vedere il nero o a immaginare un punto nero per un tempo apprezzabile. Questa paziente, quando eseguiva il palming, riferiva sia di vedere il nero che di immaginare, con l'aiuto della fissazione centrale, anche i più piccoli punti neri, continuamente in movimento in uno spazio quasi equivalente alla loro stessa larghezza. Qualsiasi tentativo di vedere risultava sempre inefficace. La fissazione centrale permetteva di vedere oggetti lontani, fin dove era possibile immaginarli.

Questa paziente era in grado di produrre a volontà, consapevolmente e continuamente, uno strabismo convergente dell'occhio destro con il sinistro dritto, oppure riusciva a mantenere l'occhio destro dritto, mentre il sinistro convergeva.

CASES OF SQUINT IN THE CLINIC

BY EMILY A. BATES

Among the numerous letters we receive from correspondents there was one which drew my attention. Reports of cases are usually from those who have myopia or presbyopia. Cases of squint are less numerous. Most of the patients who have been treated for this trouble have been children whose ages ranged from two years to sixteen years and sometimes up to eighteen. The older ones are usually high school boys. There are just as many cases of squint among girls of school age as there are among boys, but those who have come to me for treatment were mostly boys.

The letter which caught my attention was from a man about 40 years of age who had squint of the left eye. This eye also had myopia and the other eye was farsighted. The man did not mention this in his letter, but explained how difficult it was for him to do his work under constant strain because of his eye trouble. He had subscribed to the "Better Eyesight" magazine and after reading the reports of squint cases, he mustered up courage enough to write and ask for help. To begin with he had very little money to pay for treatment and yet he did not wish to be a charity case. He had lost his wife when his two sons were quite young. Because of his affliction he had no desire to have a housekeeper in his home to take care of himself and his children. His boys were sent out to board but they were dissatisfied and this worried him. This worry caused still more mental strain to the poor man.

CASI DI STRABISMO ALLA CLINICA

DI EMILY A. BATES

Tra le numerose lettere che riceviamo dai nostri corrispondenti ce ne fu una che attirò la mia attenzione. Mentre sono frequenti i resoconti del proprio caso da parte di miopi e di presbiti, i casi di strabismo sono meno numerosi. I pazienti che sono stati in cura per questo tipo di problema erano per la maggior parte bambini e ragazzi, di età compresa tra i due e i sedici anni, più raramente raggiungevano i diciotto. Di solito, i più grandi sono ragazzi delle scuole superiori. I casi di strabismo fra le ragazze in età scolare equivalgono a quelli riscontrabili tra i ragazzi, ma sono in prevalenza questi ultimi a rivolgersi a me per sottoporsi alla cura.

La lettera che colpì la mia attenzione fu quella di un uomo di circa quarant'anni con strabismo all'occhio sinistro. Quest'occhio era affetto anche da miopia, mentre il destro era ipermetrope. Nella sua lettera, l'uomo non aveva specificato tutto ciò, limitandosi a spiegare quanto gli fosse difficile svolgere il suo lavoro sotto lo sforzo costante dovuto ai problemi dei suoi occhi. Costui aveva sottoscritto l'abbonamento alla rivista "Better eyesight" e, dopo aver letto gli articoli sui casi di strabismo, raccolse coraggio a sufficienza per scrivere e chiedere aiuto. Per incominciare, non era in grado di pagare la terapia, né voleva essere curato per beneficenza. Aveva perso la moglie quando i suoi due figli erano ancora piuttosto piccoli. A causa di questo dolore, non aveva voluto in casa una governante che badasse sia a lui che ai bambini. I ragazzi vennero alloggiati in una pensione, ma non erano contenti e questo lo preoccupava. Tale agitazione

When he first wrote for help we could not admit him into our clinic at the Harlem Hospital because patients who lived outside of the hospital district were not admitted there. We gave him a little help for a while and in each letter he wrote he sent a grateful message for the help we were giving him. People who have not been to Dr. Bates or myself are not encouraged to take up correspondence treatment because it is unsatisfactory and we cannot diagnose a case properly under such conditions. Many have been helped by just reading our books, but they are usually the myopic and presbyopic cases.

We gave this patient an appointment for office treatment and with our help he was able to go on with his work and do it more easily and with less strain. Being employed every day and living about forty miles outside of New York City, he could come but once a week. Anyone who understands the treatment of squint cases will realize how difficult it is to make progress with a patient under these conditions. He was a temperamental type and most sensitive because of his eye trouble. For years he had avoided looking at people's faces and when I first met him his voice trembled when he answered my questions. I knew that mental strain was his main trouble.

I decided that the first thing to do was to speak to him in as low and gentle a voice as possible and see what effect that would have upon him. It was easier to speak to him with my eyes closed and

provocava al pover'uomo una tensione mentale ancora maggiore.

Quando scrisse per la prima volta chiedendo aiuto, non ci fu possibile ammetterlo alla nostra clinica nell'ospedale di Harlem, poiché i pazienti residenti in altri distretti non venivano accettati. Per qualche tempo gli prestammo un po' di assistenza e, in ogni lettera che ci scrisse, ci inviò un messaggio di riconoscenza per ciò che stavamo facendo per lui. Le persone che non si recano personalmente dal dott. Bates oppure da me non sono incoraggiate a sottoporsi a un trattamento per corrispondenza, perché risulta deludente né, con queste premesse, possiamo diagnosticare adeguatamente il singolo caso. Molti sono stati aiutati dalla sola lettura del nostro libro, ma, in genere, si tratta di casi di miopia e di presbiopia.

Perciò, per il trattamento, fissammo a questo paziente un appuntamento allo studio e, con il nostro aiuto, fu in grado di proseguire il suo lavoro, più facilmente e con minor sforzo. Poiché tutti i giorni era occupato dal suo impiego e inoltre abitava a quaranta miglia dalla città di New York, non poteva venire che una volta a settimana. Chiunque comprenda il tipo di cura praticata nei casi di strabismo, si renderà conto di quanto sia complicato ottenere progressi con un paziente in queste condizioni. Aveva un carattere suscettibile e sensibile all'eccesso, a causa dei problemi dei suoi occhi. Aveva evitato per anni di guardare in viso le persone e, quando lo incontrai per la prima volta, nel rispondere alle mie domande, la sua voce tremava. Compresi che il suo problema principale era lo sforzo mentale.

Stabilii che la prima cosa da farsi fosse parlargli con tono quanto più pacato e cortese possibile e verificare l'effetto prodotto. Era più semplice conversare tenendo i miei occhi chiusi e, senza

while my eyes were closed I asked him to close his. I noticed that having our eyes closed while we talked had a soothing effect upon him because his voice sounded more relaxed and he was pleased because I spent enough time with him to listen to his troubles and the difficulties he had in taking time to practice with his eyes.

His vision for fine print is now normal at six inches, although it was much impaired when he first came for treatment. His vision for the distance improved but only at times did he have normal vision. Other cases of squint have been treated at the clinic but none received the care that he did because it was not required. The mental strain that he had almost constantly was the principal trouble and a stumbling block in the path of permanent benefit within a reasonable time.

In the beginning of the treatment, when I pointed to a letter of the test card at ten feet he would see it and if he forgot to blink regularly or stared at the letter it would disappear entirely and the test card was immediately a blank to him. The methods for treating him were varied from time to time because it was necessary on account of his mental condition. His vision first improved but then he seemed to lose ground and he stayed away from the clinic for a while. When he again returned he could not talk to me for quite a while nor could I treat him until he had finished weeping, which was an unusual sight to see at the clinic.

It is marvelous the fortitude and the splendid way in which some of our clinic folks go about the cure of their eyes. They have so little time to spend for themselves and yet they find the necessary time, even though it is early in

aprirli, gli chiesi di fare altrettanto. Mi accorsi che parlare ad occhi chiusi produceva un effetto distensivo su di lui, in quanto il tono della sua voce si faceva più tranquillo e lui era contento che mi intrattenessi ad ascoltare i suoi problemi e le difficoltà che incontrava nel ricavarli il tempo da dedicare alla cura dei propri occhi.

Ora legge normalmente la stampa minuta a sei pollici (*cm 15*), nonostante, quando si presentò la prima volta per essere curato, la sua vista fosse molto indebolita. Anche la vista da lontano migliorò, divenendo solo occasionalmente normale. In clinica, sono stati trattati altri casi di strabismo, ma nessuno di essi ha avuto, in quanto non necessaria, l'attenzione da lui ricevuta. Il problema principale, che costituiva un vero scoglio lungo il percorso per ottenere un beneficio permanente in un tempo ragionevole, era lo sforzo mentale che costui aveva quasi in permanenza.

All'inizio della cura, quando indicavo una lettera della tabella di controllo posta a dieci piedi (*mt 3*), egli la vedeva e, se si dimenticava di battere le palpebre con regolarità oppure la fissava, essa spariva del tutto e la tabella gli appariva istantaneamente vuota. A causa della sua condizione mentale, fu necessario modificare, di volta in volta, i metodi di cura. Al principio la sua vista migliorò, ma poi sembrò perdere terreno e per un po' non si fece vedere alla clinica. Quando tornò, in un primo momento, non riuscì nemmeno a parlarmi, né io fui in condizione di sottoporlo al trattamento, fin quando non smise di piangere, spettacolo davvero inconsueto per la nostra clinica.

E' fantastica la determinazione e la maniera grandiosa nella quale alcuni dei nostri pazienti alla clinica si dedicano alla cura dei propri occhi. Pur avendo poco tempo a disposizione per se stessi, costoro, anche se di buon mattino

the morning and late at night, to practice as they are directed to do. Patients at the Harlem Hospital Clinic have an advantage over patients in our clinic because they may be seen and treated three days each week, but this poor man had to wait until Saturday before he could come and then there were times when his work prevented him from keeping even these weekly appointments. The day he wept he told me that he had contemplated suicide and was about to do so when he remembered my voice and what I said to him at one time, which was that even though his eyes was crossed, others did not notice it as much as he was conscious of it himself. He also remembered what I said about being a coward and not being brave enough to face life as he had to face it, and that there were others who were less fortunate than he was.

I hope that those who have taken up the Bates Method and are practicing it seriously will have an extra amount of consideration for a man like that. His condition could not be reached or improved until he was relieved of tension and strain. After that was accomplished he improved steadily; he still comes for treatment occasionally. He can now read diamond type at six inches with his left eye and right eye separately and can read the fifteen line of the test card with the left eye at ten feet. Only at times is the squint noticeable.

Another squint case which we had lately was that of a little girl aged eight. She seemed to respond right from the start

oppure a notte inoltrata, riescono a ritagliarsi i momenti necessari ad eseguire quello che è stato indicato loro di fare. I pazienti della clinica dell'ospedale di Harlem sono avvantaggiati rispetto a quelli della nostra clinica, perché possono essere sottoposti alla cura tre volte alla settimana, ma, per poter venire, questo pover'uomo era costretto invece ad aspettare il sabato e, qualche volta, i suoi impegni lavorativi gli impedivano di rispettare perfino quest'unico appuntamento settimanale. Il giorno in cui era scoppiato a piangere, mi disse di aver meditato il suicidio e di essere stato quasi sul punto di realizzare il suo intento, quando si era ricordato della mia voce e di ciò che una volta gli avevo detto, vale a dire che, sebbene i suoi occhi fossero strabici, gli altri non se ne sarebbero accorti più di quanto egli stesso non ne fosse stato consapevole. Si era anche ricordato di quello che gli avevo detto circa l'essere un vile, non possedendo coraggio a sufficienza per affrontare adeguatamente la vita, e circa l'esistenza di altre persone meno fortunate di lui.

Spero che quanti hanno intrapreso il metodo Bates e lo stanno praticando con serietà, abbiano una particolare considerazione per un uomo del genere. Il suo stato non poteva guarire o migliorare fin quando non si fosse liberato della tensione e dello sforzo. Quando questo si verificò, egli migliorò stabilmente e ritornò per il trattamento saltuariamente. Attualmente, con ciascun occhio separatamente, è in grado di leggere i caratteri diamond a sei pollici (*cm 15*) e, con l'occhio sinistro, riesce a leggere la quindicesima riga della tabella di controllo posta a dieci piedi (*mt 3*). Solo in alcuni momenti è visibile lo strabismo.

Un altro caso di strabismo, presentatosi di recente, fu quello di una ragazzina di otto anni. Sembrò rispondere

just for the sake of a smile. When I first be-came acquainted with her, she looked like a very serious little person who seldom smiled. When I greeted her with a smile and said that I could easily help her condition if she would co-operate with me she settled herself comfortably in the large arm chair where I placed her and after I had tested her sight for the distance and told her that closing her eyes to rest them was a benefit to her, she obeyed me. Her vision when tested on November 24 was 15/10 in the right eye and 15/100 in the left eye, the eye with squint. By practicing the sway and blinking, her vision improved to 15/20 in the left eye the first day, a temporary improvement.

A doctor who was especially interested in this case wrote me a letter asking me if I would see what I could do for her. In his letter he told me that glasses did not help or improve the squint and that her duties at school were a great punishment to her because she could not see the blackboard.

While treating her in the beginning I used but one test card, which was a black one with white letters. Closing her eyes, remembering her best doll, and explaining to me how it was dressed, improved her vision considerably for the smaller letters of the card. Shifting while she was seated in her chair, looking first at a blank wall and then at the test card also helped to improve her vision, and as her father looked on he commented upon how straight the eye was as she shifted from the wall to the test card.

Purposely I had her stare to see the letters of the card without shifting and immediately her eye turned in as it had when I first tested her sight. Her father was given directions on how to take care of her eyes at home and she got along

positivamente fin dall'inizio, solo per l'effetto di un sorriso. Quando la conobbi, sembrava una personcina molto seria che sorrideva di rado. Appena la salutai con un sorriso, dicendole che, se avesse collaborato, avrei potuto facilmente aiutarla, si sistemò comodamente nell'ampia poltrona su cui la feci accomodare e, dopo che le ebbi misurato la vista in lontananza e detto che chiudere gli occhi per riposarli le avrebbe fatto bene, ella obbedì. Il suo visus, esaminato il 24 novembre, era di 15/10 all'occhio destro e 15/100 al sinistro, che era l'occhio strabico. Il primo giorno, praticando l'oscillazione e il battito delle palpebre, la sua vista migliorò a 15/20, un progresso temporaneo.

Un dottore, particolarmente interessato a questo caso, mi scrisse una lettera chiedendomi di accertare cosa si potesse fare per lei. Nella sua lettera, mi disse che gli occhiali non aiutavano, né miglioravano, il suo strabismo e che viveva gli obblighi scolastici come una punizione enorme, in quanto non riusciva a leggere alla lavagna.

Al principio del trattamento utilizzai una sola tabella di controllo, nera con lettere bianche. Chiudendo gli occhi, ricordando la sua bambola preferita e descrivendomi come fosse abbigliata, la sua vista delle lettere più piccole della tabella migliorò notevolmente. Anche spostare lo sguardo, mentre era seduta al suo posto, guardando prima la parete vuota e poi la tabella di controllo, contribuì a farne progredire la vista. Suo padre, che stava assistendo, osservò quanto le si raddrizzassero gli occhi, mentre spostava lo sguardo dal muro alla tabella.

Di proposito, senza effettuare lo spostamento, le feci fissare le lettere della tabella e subito il suo occhio si girò all'interno, nella posizione che aveva nel momento in cui, per la prima volta, avevo misurato la sua vista. Spiegai a suo

very nicely when all of a sudden our little girl stayed away and we did not see her for some time. She had retained the better vision she had shown upon her previous treatment and she again took up her eye work very seriously when she returned. Her sister, who is a few years older than she, came with her from time to time and learned how to help Elizabeth at home. A record was kept, not as regularly as we had wished, but it was enough to convince us that she was doing her part at home. The last time she came she read all of the card at normal distance 10/10 and both eyes were straight during the time she read the card.

When such cases are under treatment we cannot emphasize too strongly that using the poor eye or the eye with squint for a period of time each day while the good eye is covered with a patch is a benefit to the poor eye and lessens the squint. I know children do not like to wear a patch, because no one cares to have the eye with good sight covered while the eye under treatment is called upon to see everything for a length of time. At first the patch should be worn for five minutes each day and then the time gradually increased until the patient is able to wear the patch all day long. Every morning and night the test cards should be read with both eyes together and then with the poor eye alone, having the good eye covered.

I do not know of anything which helps more than the long swing, which can be practiced fifty or one hundred times by the patient each morning and night. After the long swing I usually have the patient shorten the swing so that he is

padre cosa fare a casa per continuare ad occuparsi degli occhi della figlia e la nostra ragazzina se la cavò benissimo anche quando, da un giorno all'altro, non si fece più viva e la perdemmo di vista per qualche tempo. Quando ritornò, aveva conservato la vista più acuta di cui aveva fatto sfoggio con la cura precedente e, di nuovo e con molto impegno, intraprese il lavoro sui suoi occhi. Di tanto in tanto, la sua sorellina, di qualche anno più piccola, la accompagnava e imparava come aiutarla a casa. Registrammo i suoi progressi, non con la regolarità che avremmo desiderato, ma in maniera sufficiente a convincerci che, a casa, eseguisse il necessario. All'ultima visita, lesse tutta la tabella, alla distanza normale di 10/10 e, durante la lettura, entrambi gli occhi restarono dritti.

Quando curiamo questo tipo di casi, non ribadiamo mai abbastanza che usare, per un certo periodo di tempo ogni giorno, il solo occhio debole, quello con lo strabismo, mentre il migliore è coperto da una benda, costituisce un beneficio e riduce lo strabismo stesso. So bene che i bambini non gradiscono indossare una benda, perché a nessuno piace coprire l'occhio dalla vista buona, mentre, per un certo tempo, si richiede all'occhio sottoposto alla cura di cavarsela da solo. Inizialmente la benda dovrebbe essere indossata per cinque minuti al giorno, quindi, progressivamente, per periodi sempre maggiori, fin quando il paziente riesce a indossarla in permanenza. La tabella di controllo andrebbe sempre letta, al mattino e alla sera, prima con entrambi gli occhi e poi con l'occhio debole, coprendo quello migliore.

Non sono riuscita a trovare nulla che aiuti più del dondolio lungo, che può essere eseguito dal paziente cinquanta o cento volte, sia al mattino che a sera. Dopo il dondolio lungo, in genere faccio ridurre al paziente l'ampiezza

able to read one letter at a time of the test card and then sway the body to the left or to the right, whichever is found to be best for the patient. If the right eye turns in it is best to sway to the right and then to the test card which is placed directly in front of the patient. In this way both eyes move at the same time in the same direction and there is no squint visible while the swing and the reading of the test card is going on. When the squint is again noticeable while reading the card and practicing the half swing, it is best to draw the card up a little closer where the patient has less strain while reading. The squint will then be less and the patient can practice better without any discomfort.

The reason why some cases of squint take longer than others is because the patient does not practice enough at home every day. Cases of squint in adults as well as in children need not only supervision but encouragement from those who are fortunate enough to have good sight. No one with imperfect sight ought to try to help such cases at home or away from our office because it cannot be done successfully. The unconscious strain which is evident when the sight is not perfect always produces more strain in the squint case which is under treatment.

One cannot encourage the patient enough to blink often, do the long swing morning and night as Dr. Bates advises often in his articles in this magazine, and if possible to do the long swing 100 times at least twice daily. While the long swing is being practiced, both eyes move together and at such times both eyes are straight. Every day one should notice how long the eye remains straight during treatment. If the eyes remain straight for

dell'oscillazione, in modo da poter leggere sulla tabella una lettera alla volta e poi oscillare il corpo verso sinistra o verso destra, a seconda di ciò che si dimostra più proficuo per il paziente stesso. Se l'occhio destro si rivolge all'interno, è meglio oscillare a destra e poi verso la tabella di controllo, collocata proprio di fronte al paziente. In questo modo gli occhi si muovono simultaneamente nella stessa direzione e, mentre si prosegue nell'oscillazione e nella lettura della tabella, non c'è strabismo. Durante la lettura della tabella e l'esecuzione del semidondolio, appena lo strabismo è di nuovo visibile, è meglio avvicinare un po' la tabella, in una posizione in cui il paziente possa leggere con minor sforzo. Lo strabismo diminuirà e il paziente potrà allenarsi meglio, senza alcun disagio.

Il motivo per cui la cura, in alcuni casi di strabismo, si protrae più a lungo è l'insufficienza del tempo che quotidianamente il paziente dedica al trattamento domestico. I casi di strabismo, sia negli adulti che nei bambini, richiedono non solo la supervisione, ma anche l'incoraggiamento di chi ha avuto in sorte una buona vista. Al di fuori del nostro studio o nelle proprie abitazioni, nessuno con vista imperfetta dovrebbe tentare di aiutare questi casi, perché non vi riuscirebbe. Lo sforzo inconsapevole, evidente quando la vista è imperfetta, finisce con l'aggravare lo sforzo dei soggetti con strabismo sottoposti a cura. Non si solleciterà mai abbastanza il paziente a battere spesso le palpebre e ad eseguire il dondolio lungo al mattino e alla sera, come consigliato spesso dal dr. Bates nei suoi articoli su questa rivista, possibilmente per cento ripetizioni successive, almeno due volte al giorno. Eseguendo il dondolio lungo, entrambi gli occhi si muovono contemporaneamente e, in tal modo, sono entrambi dritti. Ogni giorno

just a few minutes longer from day to day the improvement will soon be noticed by the patient and this will encourage him to do more practicing.

ANNOUNCEMENTS

Dr. Bates wishes to announce that the following have recently completed courses of instruction and are authorized to practice the Bates Method:

Miss Mary E. Wilson,
2538 Charming Way,
Berkeley, Calif.

Miss Wilson is the principal of the Anna Head School for Girls in Berkeley and plans to introduce the method into the school for the prevention and cure of imperfect sight in her pupils.

Mr. Harold E. Ensley,
112 West 104th Street, Tel. Academy 6941,
and 45 W. 45th Street, New York City,
Tel. Regent 9483.

Mr. Ensley was formerly a student at Princeton University.

It has come to our attention that certain parties not connected with Dr. Bates in any way are desirous of publishing a periodical called "Better Eyesight." We wish to say that any such use of this title is not with the permission of Dr. Bates or the Central Fixation Publishing Company and that any magazine issued under this title, other than the present one, is not published in the interests of the Bates Method. The title "Better Eyesight" is protected against illegal usage.

We wish to announce that after June, it will be necessary to raise the price of bound volumes of "Better Eyesight" They are now listing at \$3.00 per volume

bisognerebbe osservare per quanto tempo, durante il trattamento, gli occhi rimangono dritti. Se, di giorno in giorno, esso aumenta, anche solo di pochi minuti, il paziente noterà ben presto il miglioramento e ciò lo incoraggerà ad intensificare la pratica.

AVVISI

Il dott. Bates desidera presentare gli allievi che hanno recentemente completato i corsi di formazione e sono autorizzati a praticare il metodo Bates:

Miss Mary E. Wilson,
2538 Charming Way,
Berkeley, Calif.

Miss Wilson è la direttrice della scuola femminile "Anna Head" di Berkeley ed ha intenzione di introdurre nella scuola il metodo per la prevenzione e la cura della vista imperfetta dei suoi allievi.

Mr. Harold E. Ensley,
112 West 104th Street, Tel. Academy 6941,
and 45 W. 45th Street, New York City,
Tel. Regent 9483.

Mr. Ensley è stato studente all'Università di Princeton.

Siamo venuti a conoscenza che gruppi di persone, senza alcuna relazione con il dott. Bates, hanno intenzione di pubblicare un periodico dal titolo "Better Eyesight". Vogliamo precisare che qualunque utilizzo di questo titolo non è autorizzato dal dott. Bates o dalla casa editrice Central Fixation e qualsiasi rivista così denominata, ad eccezione della presente, non è pubblicata nell'interesse del Metodo Bates. Il titolo "Better Eyesight" è protetto da usi illegali.

Desideriamo comunicare che, da luglio in poi, si dovrà aumentare il prezzo dei volumi rilegati delle annate di "Better Eyesight". Il prezzo attuale è di 3 dollari

and begin with the year 1923. They contain much valuable information and we would suggest that subscribers secure any volume or volumes which they may desire before the price is raised.

We desire to inform our subscribers that the "Better Eyesight" magazine will be discontinued after the June, 1930, issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand during the past year. Subscriptions for the remaining months, however, are being received. We request that all those who desire to be notified upon the publication of new books kindly send us their names and addresses, which will be kept on file.

al volume e cominciano dall'annata 1923. Essi raccolgono molte informazioni preziose e vorremmo suggerire ai lettori di procurarsi il volume, o i volumi desiderati, prima del loro rincaro.

Desideriamo informare i sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista che la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà dopo il numero di Giugno 1930, per consentire al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustri esclusivamente la terapia, per il quale, durante lo scorso anno, c'è stata una grandissima richiesta. Comunque, continueranno ad accettarsi ordini d'acquisto per le prossime restanti uscite. Preghiamo tutti coloro che gradiscano essere avvisati della pubblicazione di nuovi libri, di inviarci cortesemente il proprio recapito, che verrà incluso nel nostro archivio.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

APRIL, 1930

No. 10

The Optimum Swing

Vision and Education

By W. H. Bates, M.D.

Suggestions for Myopic Patients

By Emily A. Bates

Announcements

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY

18 EAST 48th STREET

NEW YORK, N. Y.

THE OPTIMUM SWING

The optimum swing is the swing which gives the best results under different conditions.

Most readers of this magazine and of "Perfect Sight Without Glasses" know about the swing. The swing may be spontaneous; that is to say, when one remembers a letter perfectly or sees a letter perfectly and continuously without any volition on his part he is able to imagine that it is a slow, short, easy swing. The speed is about as fast as one would count orally. The width of the swing is not more than the width of the letter, and it is remembered or imagined as easily as it is possible to imagine anything without any effort whatsoever. The normal swing of normal sight brings the greatest amount of relaxation and should be imagined. When one is able to succeed then it becomes the optimum swing under favorable conditions.

Nearsighted persons have this normal optimum swing usually at the near point when the vision is perfect. At the distance where the vision is imperfect the optimum swing is something else. It is not spontaneous but has to be produced by a conscious movement of the eyes and head from side to side and is usually wider than the width of the letter, faster than the normal swing, and not so easily produced.

When one has a headache or a pain in the eyes or in any part of the body the optimum swing is always wider and more difficult to imagine than when one

IL DONDOLIO OTTIMALE

Il dondolio che, a seconda delle diverse situazioni, produce i risultati migliori è considerato ottimale.

La maggior parte dei lettori di questa rivista e di "Vista perfetta senza occhiali" conosce il dondolio. Esso può essere spontaneo quando, per fare un esempio pratico, si ricorda, o si vede perfettamente una lettera e, senza dirigersi volontariamente a una sua parte, si è in grado di immaginarne ininterrottamente il dondolio lento, corto e agevole. La velocità è pressappoco quella di un conteggio orale. L'ampiezza del dondolio non è superiore a quella della lettera ed esso viene ricordato, o immaginato, altrettanto facilmente di quanto è possibile immaginare qualsiasi altra cosa, senza sforzarsi in alcun modo. L'oscillazione naturale della vista normale procura il maggior grado di rilassamento e andrebbe immaginata. Quando il soggetto vi riesce, essa rappresenta, nelle condizioni propizie, il dondolio ottimale.

Di solito le persone miopi percepiscono questo dondolio, normalmente considerato ottimale, al punto prossimo, quando la vista è perfetta. In lontananza, poichè la vista è imperfetta, consideriamo ottimale un differente dondolio. Esso non è spontaneo, ma deve essere provocato da un movimento consapevole, da parte a parte, degli occhi e della testa e, di regola, è maggiore dell'ampiezza della lettera, più rapido del normale dondolio e non si percepisce così facilmente.

Quando si è colpiti da emicrania, da un dolore a livello oculare o in qualsiasi altra parte del corpo, il dondolio ottimale è sempre più ampio e più

has less strain of the eyes. Under unfavorable conditions the long swing is the optimum swing, but under favorable conditions when the sight is good, the normal swing of the normal eye with normal sight is the optimum swing. The long swing brings a measure of relief when done right and makes it possible to shorten it down to the normal swing of the normal eye.

VISION AND EDUCATION

BY W.H. BATES, M.D.

POOR sight is admitted to be one of the most fruitful causes of retardation in the schools. It is estimated that it may reasonably be held responsible for a quarter of the habitually "left-backs," and it is commonly assumed that all this might be prevented by suitable glasses.

There is much more involved in defective vision, however, than mere inability to see the blackboard, or to use the eyes without pain or discomfort. Defective vision is the result of an abnormal condition of the mind, and when the mind is in an abnormal condition it is obvious that none of the processes of education can be conducted with advantage. By putting glasses upon a child we may, in some cases, neutralize the effect of this condition upon the eyes and by making the patient more comfortable may improve his mental faculties to some extent, but we do not alter fundamentally the condition of the

difficile da immaginare rispetto ai momenti in cui lo sforzo degli occhi è minore. In condizioni avverse, il dondolio lungo è quello ottimale, ma in condizioni favorevoli, quando la vista è buona, la normale oscillazione dell'occhio con vista normale costituisce il dondolio ottimale. Il dondolio lungo, praticato correttamente, induce un grado di sollievo tale da consentire di ridurre l'ampiezza, fino a raggiungere quella della naturale oscillazione dell'occhio normale.

VISTA ED ISTRUZIONE¹⁰

DEL DOTT. W.H. BATES

Si riconosce che una delle cause principali di ritardo nell'apprendimento scolastico è la riduzione delle capacità visive. Ad essa si calcola che possa ragionevolmente farsi risalire la responsabilità di una quarta parte dei casi di abituale perdita di terreno nella preparazione e comunemente si ritiene che tutto ciò possa essere evitato con l'uso di occhiali adeguati.

Comunque, la vista difettosa implica effetti molto più complessi della semplice incapacità di leggere alla lavagna o di utilizzare gli occhi senza dolore o disagio. La vista imperfetta è la conseguenza di una condizione anormale della mente e, quando la mente versa in tale stato di alterazione, è ovvio che nessun metodo di insegnamento possa essere adottato proficuamente. In alcuni casi, affibbiando gli occhiali ad un bambino, possiamo neutralizzare le conseguenze che questa situazione produce sugli occhi e, ponendo il paziente in una condizione di agio maggiore, arriviamo, in un certo senso, a migliorare le sue

¹⁰ N.d.T. L'articolo riproduce integralmente il capitolo XXIX, dal titolo "Mente e vista", del libro "Vista perfetta senza occhiali" del dott. Bates.

mind and by confirming it in a bad habit we may make it worse.

It can easily be demonstrated that among the faculties of the mind which are impaired when the vision is impaired is the memory; and as a large part of the educational process consists of storing the mind with facts, and all the other mental processes depend upon one's knowledge of facts, it is easy to see how little is accomplished by merely putting glasses on a child that has "trouble with its eyes." The extraordinary memory of primitive people has been attributed to the fact that, owing to the absence of any convenient means of making written records, they had to depend upon their memories, which were strengthened accordingly; but in view of the known facts about the relation of memory to eyesight it is more reasonable to suppose that the retentive memory of primitive man was due to the same cause as his keen vision: namely, a mind at rest.

The primitive memory as well as primitive keenness of vision have been found among civilized people, and if the necessary tests had been made it would doubtless have been found that they always occur together, as they did in a case which recently came under my observation. The subject was a child of ten with such marvelous eyesight that she could see the moons of Jupiter with the naked eye, a fact which was demonstrated by her drawing a diagram of these satellites which exactly corresponded to the diagrams made by persons who had used a telescope. Her memory was equally remarkable. She could recite the whole content of a book after reading it, as Lord Macauley is said to have done, and she learned

facoltà mentali, ma, in sostanza, non riusciamo a sanare la condizione della sua mente e, cronicizzandola in una cattiva abitudine, la aggraviamo.

Si può agevolmente dimostrare che, quando la vista è indebolita, tra le facoltà mentali menomate vi è la memoria. Poiché una parte considerevole del processo di apprendimento consiste nell'immagazzinare dati nella mente e tutti gli altri processi mentali si basano sulla conoscenza di fatti, è facile comprendere quanto poco si ottenga dal semplice prescrivere occhiali ad un bambino che ha "problemi agli occhi". Le straordinarie doti mnemoniche delle popolazioni primitive sono state spiegate con la circostanza che, in mancanza di strumenti idonei alla redazione di testimonianze scritte, essi dovessero fare affidamento esclusivamente sulla loro memoria, che ne risultava conseguentemente rafforzata, ma, alla luce delle scoperte sulla relazione tra memoria e vista, è più lecito supporre che le ferree capacità di memorizzare dell'uomo primitivo derivassero dalla stessa causa della sua vista acuta, cioè dalla mente a riposo.

Esempi di memoria primitiva, come di primitiva acutezza visiva, sono presenti anche nelle popolazioni civilizzate e, se fossero state condotte ricerche adeguate, senza dubbio si sarebbe verificato che le due facoltà procedono di pari passo, come in un caso che ho osservato di recente. Il soggetto era un bimba di dieci anni con una vista così portentosa da consentirle di vedere i satelliti di Giove ad occhio nudo, come dimostrato dalla raffigurazione che ne fece in un disegno, precisamente corrispondente allo schema realizzato dalle persone che si erano servite di un telescopio. La sua memoria era ugualmente considerevole. Dopo aver letto un libro, era capace di recitarne tutto il contenuto, come si dice facesse

more Latin in a few days without a teacher than her sister, who had six diopters of myopia, had been able to do in several years. She remembered five years afterward what she ate at a restaurant, she recalled the name of the waiter, the number of the building and the street in which it stood. She also remembered what she wore on this occasion and what every one else in the party wore. The same was true of every other event which had awakened her interest in any way, and it was a favorite amusement in her family to ask her what the menu had been and what people had worn on particular occasions.

When the sight of two persons is different it has been found that their memories differ in exactly the same degree. Two sisters, one of whom had only ordinary good vision, indicated by the formula 20/20, while the other had 20/10, found that the time it took them to learn eight verses of a poem varied in almost exactly the same ratio as their sight. The one whose vision was 20/10 learned eight verses of the poem in fifteen minutes, while the one whose vision was only 20/20 required thirty-one minutes to do the same thing. After palming, the one with ordinary vision learned eight more verses in twenty-one minutes, while the one with 20/10 was only able to reduce her time by two minutes, a variation clearly within the limits of error. In other words, the mind of the latter being already in a normal or nearly normal condition, she could not improve it appreciably by palming, while the former, whose mind was under a strain, was able to gain relaxation, and hence improve her memory, by this means.

When the two eyes of the same person

Lord Macauley, e, in pochi giorni, senza insegnante, apprese più Latino di quello che la sorella, con sei diottrie di miopia, aveva imparato in diversi anni. Dopo cinque anni, ricordava ciò che aveva mangiato al ristorante, il nome della cameriera, il numero civico e la strada in cui si trovava il locale. Ricordava anche il suo abbigliamento in quella circostanza e i vestiti indossati da tutti gli altri partecipanti al ricevimento. Aveva medesima memoria di ogni altro episodio che avesse destato in qualche modo il suo interesse, al punto che uno dei passatempi più divertenti dei suoi familiari era interrogarla sul menu o sugli indumenti indossati, in determinante occasioni, dai presenti.

Se due persone hanno una diversa acutezza visiva, si è scoperto che le loro rispettive capacità mnemoniche differiscono esattamente nella identica proporzione. Due sorelle, una delle quali aveva una vista buona, completamente nella norma, indicata con la frazione 20/20, mentre l'altra aveva 20/10, si accorsero che il tempo loro necessario a memorizzare otto versi di una poesia differiva quasi nella stessa misura della loro vista. Quella dal visus di 20/10 imparò gli otto versi in quindici minuti, mentre l'altra dal visus di soli 20/20, impiegò, per svolgere il medesimo compito, trentuno minuti. Dopo aver eseguito il palming, la sorella con la vista ordinaria, imparò otto nuovi versi in ventuno minuti, mentre l'altra riuscì ad accorciare i suoi tempi di due soli minuti, chiaramente una riduzione ricompresa nei margini di variabilità. In altre parole, quest'ultima, avendo una mente in condizione già normale o quasi normale, non riuscì, per mezzo del palming, a migliorarla in modo rilevante, mentre la prima, la cui mente era sotto sforzo, fu in grado, con questi mezzi, di raggiungere il rilassamento e di migliorare quindi la propria memoria.

Quando tra i due occhi di una persona

are different a corresponding difference in the memory has been noted according to whether both eyes were open, or the better eye closed. A patient with normal vision in the right eye and half-normal vision in the left when looking at the Snellen test card with both eyes open could remember a period for twenty seconds continuously, but could remember it only ten seconds when the better eye was closed. A patient with half-normal vision in the right eye and one-quarter normal in the left could remember a period for twelve seconds with both eyes open and only six seconds with better eye closed. A third patient with normal sight in the right eye and vision of one-tenth in the left could remember a period twelve seconds with both eyes open and only two seconds when the better eye was closed. In other words if the right eye is better than the left the memory is better when the right eye is open than when only the left eye is open.

Under the present educational system there is a constant effort to compel the children to remember. These efforts always fail. They spoil both the memory and the sight. The memory cannot be forced any more than the vision can be forced. We remember without effort, just as we see without effort, and the harder we try to remember or see the less we are able to do so.

The sort of things we remember are the things that interest us, and the reason children have difficulty in learning their lessons is because they are bored by them. For the same reason, among others, their eyesight becomes impaired, boredom being a condition of mental strain in which it is impossible for the

c'è una diversa acuità visiva, è stata riscontrata una corrispondente variazione nella memoria, a seconda che entrambi gli occhi siano mantenuti aperti oppure venga chiuso il migliore tra i due. Un paziente con vista normale all'occhio destro e con capacità visiva dimezzata al sinistro, guardando la tabella di Snellen con entrambi gli occhi aperti, riusciva a ricordare un punto continuamente per venti secondi, ma, se chiudeva l'occhio migliore, riusciva a ricordarlo per dieci soli secondi. Un paziente con vista dimezzata all'occhio destro e pari ad un quarto della norma all'occhio sinistro, con entrambi gli occhi aperti, riusciva a ricordare un punto per dodici secondi e solo per sei secondi, quando chiudeva l'occhio con cui vedeva meglio. Un terzo paziente, con vista normale all'occhio destro e un decimo della norma al sinistro, riusciva a ricordare un punto per dodici secondi con entrambi gli occhi aperti e per due secondi chiudendo l'occhio migliore. In altre parole, se l'occhio destro ha maggiore acutezza visiva del sinistro, quando il primo è aperto la memoria è migliore di quando è aperto solo il più debole.

L'attuale sistema educativo si basa sullo sforzo continuo di costringere i bambini a ricordare. Questi tentativi inevitabilmente falliscono. Essi rovinano sia la memoria che la vista. La memoria non può essere forzata più di quanto possa esserlo la vista. Noi ricordiamo senza sforzo, proprio come vediamo senza sforzo e più cerchiamo di ricordare o di vedere e meno siamo in grado di farlo.

Le cose che ricordiamo sono quelle che ci interessano e il motivo per il quale i bambini incontrano difficoltà a imparare le loro lezioni è perché ne sono annoiati. Per la stessa ragione, fra le altre, la loro vista si indebolisce, essendo la noia una condizione di sforzo mentale, nella quale è impossibile che l'occhio funzioni

eye to function normally.

Some of the various kinds of compulsion now employed in the educational process may have the effect of awakening interest. Betty Smith's interest in winning a prize, for instance, or in merely getting ahead of Johnny Jones, may have the effect of rousing her interest in lessons that have hitherto bored her, and this interest may develop into a genuine interest in the acquisition of knowledge; but this cannot be said of the various fear incentives still so largely employed by teachers. These, on the contrary, have the effect, usually, of completely paralyzing minds already benumbed by lack of interest, and the effect upon the vision is equally disastrous.

The fundamental reason, both for poor memory and poor eyesight in school children, in short, is our irrational and unnatural educational system. Montessori has taught us that it is only when children are interested that they can learn. It is equally true that it is only when they are interested that they can see. This fact was strikingly illustrated in the case of one of the two pairs of sisters mentioned above. Phebe, of the keen eyes, who could recite whole books if she happened to be interested in them, disliked mathematics and anatomy extremely, and not only could not learn them but became myopic when they were presented to her mind. She could read letters a quarter of an inch high at twenty feet in a poor light, but when asked to read figures one to two inches high in a good light at ten feet she miscalled half of them. When asked to tell how much 2 and 3 made, she said "4," before finally deciding on "5"; and all the time she was occupied with this disagreeable subject the retinoscope showed that she was myopic. When I asked her to look into my eye with the ophthalmoscope she

normalmente.

Alcuni fra i vari stimoli attualmente impiegati nel sistema educativo possono riuscire a risvegliare l'interesse. Per esempio, il desiderio di Betty Smith di vincere un premio, o semplicemente di superare Johnny Jones, può avere l'effetto di accendere il suo interesse verso quelle lezioni che, per il passato, l'avevano annoiata e questo interesse può evolvere in una autentica motivazione all'apprendimento, mentre questo non può dirsi delle varie sollecitazioni, fondate sul timore, tuttora ampiamente adoperate dagli insegnanti. Esse, al contrario, hanno di solito l'effetto di paralizzare completamente le menti, già intorpidite dalla mancanza di interesse, e l'effetto sulla vista è analogamente disastroso.

In sintesi, la ragione fondamentale, sia della scarsa memoria che della vista scarsa nei bambini, è il nostro sistema educativo, irrazionale e contro natura. La Montessori ci ha insegnato che i bambini possono imparare solo quando sono interessati. E' parimenti vero che, solo quando sono interessati, riescono a vedere. Questo dato di fatto fu dimostrato in maniera sorprendente nel caso di una delle due coppie di sorelle precedentemente menzionate. Phebe, dalla vista acuta, che riusciva a ripetere il contenuto di interi libri qualora suscitassero il suo interesse, detestava del tutto la matematica e l'anatomia e non solo non riusciva a studiarle, ma, quando le venivano spiegate, diventava miope. Ella era in grado di leggere lettere poco illuminate, di dimensioni pari a un quarto di pollice (*mm* 6), alla distanza di venti piedi (*mt* 6), ma se le si chiedeva di guardare, in piena luce, illustrazioni di dimensioni comprese tra uno e due pollici (*cm* 2,5-5), situate a dieci piedi (*mt* 3) di distanza, ne riconosceva solo una su due. Quando le venne chiesto quanto faceva 2 più 3, ella rispose "4", prima di risolversi

could see nothing, although a much lower degree of visual acuity is required to note the details of the interior of the eye than to see the moons of Jupiter.

Short-sighted Isabel, on the contrary, had a passion for mathematics and anatomy, and excelled in those subjects. She learned to use the ophthalmoscope as easily as Phebe had learned Latin. Almost immediately she saw the optic nerve, and noted that the center was whiter than the periphery. She saw the light-colored lines, the arteries; and the darker ones, the veins; and she saw the light streaks on the blood-vessels. Some specialists never become able to do this, and no one could do it without normal vision. Isabel's vision, therefore, must have been temporarily normal when she did it. Her vision for figures, although not normal, was better than for letters.

In both these cases the ability to learn and the ability to see went hand in hand with interest. Phebe could read a photographic reduction of the Bible and recite what she had read verbatim, she could see the moons of Jupiter and draw a diagram of them afterwards, because she was interested in these things; but she could not see the interior of the eye, nor see figures even half as well as she saw letters, because these things bored her. When, however, it was suggested to her that it would be a good joke to surprise her teachers, who were always reproaching her for her backwardness in mathematics, by taking a high mark in a coming examination,

definitivamente per "5" e, durante tutto il tempo in cui fu occupata con questo argomento sgradevole, il retinoscopio rivelò che era diventata miope. Quando le chiesi di osservare il mio occhio con l'oftalmoscopio, non riuscì a vedere praticamente nulla, sebbene per cogliere i particolari all'interno di esso sia necessario un grado di acutezza visiva molto inferiore a quello necessario ad individuare i satelliti di Giove.

La sorella miope, invece, era appassionata di matematica e di anatomia e primeggiava in queste materie. Imparò ad utilizzare l'oftalmoscopio con la stessa facilità con cui Phebe aveva appreso il Latino. Quasi al primo approccio, individuò il nervo ottico, osservando che il centro appariva più bianco della parte periferica. Vide le linee dalla tinta più tenue, le arterie, e quelle più scure, le vene, e notò le striature chiare sui vasi sanguigni. Perfino alcuni specialisti non sono in grado di farlo e assolutamente nessuno può riuscirci, se non con una vista normale. Perciò, mentre Isabel adoperava l'oftalmoscopio, la sua vista doveva essersi temporaneamente normalizzata. Guardando delle figure, la sua vista, sebbene debole, era migliore di quando si rivolgeva invece alle lettere. In entrambi i casi citati, la capacità di apprendimento e quella visiva procedevano di pari passo con l'interesse. Phebe riusciva sia a leggere una riduzione fotografica della Bibbia e a recitarne il contenuto che a vedere i satelliti di Giove, riproducendone poi in un disegno le loro rispettive posizioni, in quanto era interessata a questi argomenti, ma non era in grado di esaminare l'interno dell'occhio, né di vedere i numeri, con la metà dell'abilità con la quale vedeva le lettere, perché queste materie l'annojavano. Comunque, quando le venne suggerito che sarebbe stato un bello scherzo sorprendere i suoi insegnanti, che la

her interest in the subject awakened and she contrived to learn enough to get seventy-eight percent. In Isabel's case letters were antagonistic. She was not interested in most of the subjects with which they dealt and, therefore, she was backward in those subjects and had become habitually myopic. But when asked to look at objects which aroused an intense interest her vision became normal.

When one is not interested, in short, one's mind is not under control, and without mental control one can neither learn nor see. Not only the memory but all other mental faculties are improved when the eyesight becomes normal. It is a common experience with patients cured of defective sight to find that their ability to do their work has improved.

A teacher whose letter was quoted in an early issue of "Better Eyesight" testified that after gaining perfect eyesight she "knew better how to get at the minds of the pupils," was "more direct, more definite, less diffused, less vague," possessed, in fact, "central fixation of the mind." In another letter she said, "The better my eyesight becomes the greater is my ambition. On the days when my sight is best I have the greatest anxiety to do things."

Another teacher reported that one of her pupils used to sit doing nothing all day long and apparently was not interested in anything. After the test card was introduced into the classroom and his sight improved, he became anxious to learn, and speedily developed into one of the best students in the class. In other words his eyes and his mind became normal together.

rimproveravano sempre per la sua svogliatezza in matematica, meritando un punteggio alto alla successiva interrogazione, il suo interesse nella materia si risvegliò e fu capace di recuperare quanto necessario ad ottenere un bel voto. Isabel, invece, non simpatizzava con le lettere. La maggior parte delle materie con cui esse avevano a che fare non la interessava e, perciò, rimaneva indietro ed era divenuta stabilmente miope. Quando, però, le si chiedeva di guardare qualcosa che suscitava il suo vivo interesse, la sua vista tornava normale.

In sintesi, quando non si è interessati, la mente non è sotto controllo e, senza controllo mentale, non si può apprendere né vedere. Quando la vista diventa normale, non solo la memoria, ma tutte le altre facoltà mentali progrediscono. E' comunemente verificabile che pazienti curati per problemi di vista, si accorgono che anche la loro capacità lavorativa è migliorata.

Un'insegnante, la cui lettera è stata pubblicata in uno dei primi numeri di "Better Eyesight", testimoniò che, dopo aver ottenuto una vista perfetta, "sapeva meglio come arrivare alle menti degli allievi" in modo "più diretto, più preciso, meno dispersivo, meno vago", ella, infatti, aveva raggiunto la "fissazione centrale della mente". In un'altra lettera scrisse: "Migliorando la mia vista, aumenta la mia ambizione. Nei giorni di vista migliore, ho il massimo desiderio di darmi da fare".

Un'altra insegnante riferì che uno dei suoi allievi se ne stava tutto il giorno seduto senza far nulla e, in apparenza, non si interessava a niente. A seguito dell'introduzione in classe della tabella di controllo e del miglioramento della sua vista, fu preso dall'ansia di imparare, diventando, in breve tempo, uno degli studenti migliori di quella classe. In altre parole, i suoi occhi e la sua mente si

A bookkeeper nearly seventy years of age who had worn glasses for forty years found after he had gained perfect sight without glasses that he could work more rapidly and accurately and with less fatigue than ever in his life before. During busy seasons, or when short of help, he has worked for some weeks at a time from 7 A.M. until 11 P.M. and he reports that he felt less tired at night after he was through than he did in the morning when he started. Previously, although he had done more work than any other man in the office, it always tired him very much. He also noticed an improvement in his temper. Having been so long in the office and knowing so much more about the business than his fellow employees, he was frequently appealed to for advice. These interruptions, before his sight became normal, were very annoying to him and often caused him to lose his temper. Afterward, however, they caused him no irritation whatever. In the case of another patient whose story follows, symptoms of insanity were relieved when the vision became normal.

From all these facts it will be seen that the problems of vision are far more intimately associated with the problems of education than we had supposed, and that they can by no means be solved by putting concave, or convex, or astigmatic lenses before the eyes of the children.

THE DOCTOR'S STORY

One of the most striking cases of the relation of mind to vision that ever came to my attention was that of a physician whose mental troubles, at one time so serious that they suggested to him the idea that he might be going

normalizzarono all'unisono.

Un contabile quasi settantenne che aveva indossato gli occhiali per quarant'anni, dopo aver recuperato una vista perfetta senza occhiali, constatò di riuscire a lavorare più celermente, con maggiore precisione e minore fatica, di quanto gli fosse mai capitato in vita sua. Nei periodi più intensi, o quando aveva meno collaboratori a disposizione, per alcune settimane, aveva lavorato ininterrottamente dalle sette del mattino alle undici di sera, asserendo di sentirsi meno stanco la notte di quanto lo era stato al mattino quando aveva cominciato. In precedenza, sebbene riuscisse a svolgere un numero di compiti maggiore rispetto a tutti gli altri colleghi dell'ufficio, si era sempre affaticato moltissimo. Egli osservò anche un miglioramento nel suo umore. Avendo svolto a lungo lo stesso lavoro e avendo molta più esperienza degli altri impiegati, riceveva frequenti richieste di consiglio. Prima che la sua vista si normalizzasse, queste interruzioni lo disturbavano molto e spesso gli facevano perdere la pazienza. In seguito, ad ogni modo, non ne fu più irritato. Nel caso di un altro paziente, la cui storia è riportata di seguito, quando la vista divenne normale, scomparvero anche taluni sintomi di follia.

Da questa casistica, si deduce che i problemi della vista sono collegati ai problemi dell'apprendimento molto più strettamente di quanto si possa supporre e che non possono in alcun modo risolversi piazzando lenti concave, convesse o astigmatiche davanti agli occhi dei bambini.

LA VICENDA DEL DOTTORE

Uno dei casi più impressionanti sulla relazione fra mente e vista di cui mi sia mai occupato, fu quello di un medico i cui problemi mentali, un tempo gravi al punto da indurlo a ritenere che avrebbe potuto ammattire, furono guariti

insane, were completely relieved when his sight became normal. He had been seen by many eye and nerve specialists before he came to me and consulted me at last, not because he had any faith in my methods, but because nothing else seemed to be left for him to do. He brought with him quite a collection of glasses prescribed by different men, no two of them being alike. He had worn glasses, he told me, for many months at a time without benefit, and then he had left them off and had been apparently no worse. Outdoor life had also failed to help him. On the advice of some prominent neurologists he had even given up his practice for a couple of years to spend the time upon a ranch, but the vacation had done him no good.

I examined his eyes and found no organic defects and no error of refraction. Yet his vision with each eye was only three-fourths of the normal, and he suffered from double vision and all sorts of unpleasant symptoms. He used to see people standing on their heads, and little devils dancing on the tops of the high buildings. He also had other illusions too numerous to mention in a short paper. At night his sight was so bad that he had difficulty in finding his way about, and when walking along a country road he believed that he saw better when he turned his eyes far to one side and viewed the road with the side of the retina instead of with the center. At variable intervals, without warning and without loss of consciousness, he had attacks of blindness. These caused him great uneasiness, for he was a surgeon with a large and lucrative practice, and he feared that he might have an attack while operating.

completamente quando la sua vista divenne normale. Costui era stato visitato da numerosi specialisti dell'occhio e del sistema nervoso prima di giungere da me chiedendo un consulto, non in quanto riponesse fiducia nei miei metodi, ma sol perché gli sembrava non ci potesse essere niente altro da fare. Portò con sé una vera e propria collezione di occhiali, prescrittigli dalle diverse persone, fra i quali non ve n'erano due che fossero uguali. Mi disse di aver indossato ognuno di essi per parecchi mesi consecutivi, senza alcun beneficio, e poi di averli lasciati perdere, senza apparenti peggioramenti. Nemmeno la vita all'aria aperta gli aveva giovato. Su consiglio di illustri neurologi, aveva sospeso per un paio di anni la sua attività, trasferendosi in un ranch, ma nemmeno questa parentesi aveva sortito effetti positivi.

Controllai i suoi occhi, ma non riscontrai alterazioni organiche o errori di rifrazione. Eppure la vista in entrambi era ridotta di un quarto rispetto a quella normale ed egli soffriva di sdoppiamento e di ogni sorta di sintomi spiacevoli. Gli capitava di vedere le persone capovolte oppure dei diavoletti danzanti in cima ad alti edifici. Era perseguitato da illusioni così disparate, da non potersi elencare in queste poche pagine. Di notte la sua vista peggiorava al punto che gli era difficile ritrovare la strada e, quando percorreva tragitti extraurbani, aveva l'impressione di vedere meglio rivolgendo gli occhi ad una delle estremità laterali e guardando la carreggiata con la parte esterna della retina, invece che con il centro di essa. Con ciclicità irregolare, senza alcun preavviso o perdita di coscienza, aveva periodi di assoluta cecità. Ciò rappresentava una grande pena per lui, poiché la sua attività di chirurgo era ben affermata e remunerativa ed egli era terrorizzato dall'evenienza di un attacco nel corso di un intervento.

His memory was very poor. He could not remember the color of the eyes of any member of his family, although he had seen them all daily for years. Neither could he recall the color of his house, the number of rooms on the different floors, or other details. The faces and names of patients and friends he recalled with difficulty, or not at all.

His treatment proved to be very difficult, chiefly because he had an infinite number of erroneous ideas about physiological optics in general and his own case in particular, and insisted that all these should be discussed; while these discussions were going on he received no benefit. Every day for hours at a time over a long period he talked and argued. Never have I met a person whose logic was so wonderful, so apparently unanswerable, and yet so utterly wrong.

His eccentric fixation was of such high degree that when he looked at a point forty-five degree to one side of the big C on the Snellen test card, he saw the letter just as black as when he looked directly at it. The strain to do this was terrific, and produced much astigmatism; but the patient was unconscious of it, and could not be convinced that there was anything abnormal in the symptom. If he saw the letter at all, he argued, he must see it as black as it really was, because he was not color-blind. Finally he became able to look away from one of the smaller letters on the card and see it worse than when he looked directly at it. It took eight or nine months to accomplish this, but when it had been done the patient said that it seemed as if a great burden had been lifted from his mind. He experienced a wonderful feeling of rest and relaxation throughout his whole body.

La sua memoria era molto debole. Non riusciva a ricordare il colore degli occhi di nessuno dei suoi familiari, sebbene da anni li vedesse quotidianamente. Né riusciva a ricordare il colore della sua casa, il numero delle stanze sui diversi piani o altri particolari. Ricordava con difficoltà, o per nulla, i volti e i nomi di amici e pazienti.

Fu davvero complicato sottoporlo al trattamento, soprattutto perché si era radicato in un'infinità di false convinzioni sulla fisiologia ottica in generale e sul suo caso in particolare, pretendendo di discuterne e, mentre si impegnava in queste disquisizioni, non otteneva alcun beneficio. Per un lungo periodo, ogni giorno, discusse e argomentò per ore intere. Non ho mai conosciuto una persona dalla logica così affascinante: così ineccepibile all'apparenza, eppure così assolutamente errata.

Aveva una fissazione eccentrica talmente accentuata che, quando guardava un punto spostato di quarantacinque gradi a lato della grande C sulla tabella di Snellen, vedeva la lettera di un nero altrettanto intenso di quando la guardava direttamente. Fare ciò richiedeva uno sforzo terribile e la produzione di un notevole astigmatismo, ma il paziente ne era inconsapevole e non credeva vi fosse alcunché di anormale in tale sintomo. Poiché comunque vedeva la lettera, sosteneva che fosse naturale che apparisse nera come essa era in realtà, in quanto egli non soffriva di cecità ai colori. Finalmente, distogliendo lo sguardo dalle lettere più piccole della tabella, riuscì a vederle peggio di quando le guardava direttamente. Ci vollero otto o nove mesi per pervenire a questo risultato, ma, quando lo realizzò, il paziente ammise che gli sembrava che la sua mente si fosse alleggerita di un grosso peso. Sperimentò un fantastico senso di riposo e rilassamento attraverso

When asked to remember black with his eyes closed and covered he said he could not do so, and he saw every color but the black which one ought normally to see when the optic nerve is not subject to the stimulus of light. He had, however, been an enthusiastic football player at college, and he found at last that he could remember a black football. I asked him to imagine that this football had been thrown into the sea and that it was being carried outward by the tide, becoming constantly smaller but no less black. This he was able to do, and the strain floated with the football, until, by the time the latter had been reduced to the size of a period in a newspaper, the strain was entirely gone. The relief continued as long as he remembered the black spot, but as he could not remember it all the time, I suggested another method of gaining permanent relief. This was to make his sight voluntarily worse, a plan against which he protested with considerable emphasis.

"Good heavens!" he said, "Is not my sight bad enough without making it worse?"

After a week of argument, however, he consented to try the method, and the result was extremely satisfactory. After he had learned to see two or more lights where there was only one, by straining to see a point above the light while still trying to see the light as well as when looking directly at it, he became able to avoid the unconscious strain that had produced his double and multiple vision and was not troubled by these superfluous images any more. In a similar manner other illusions were prevented.

One of the last illusions to disappear was his belief that an effort was required

tutto il proprio corpo.

Quando gli venne chiesto di ricordare il nero con gli occhi chiusi e coperti, disse che non vi riusciva e che vedeva tutti i colori tranne il nero, che normalmente si dovrebbe vedere quando il nervo ottico non è stimolato dalla luce. Ad ogni modo, ai tempi del college, egli era stato un accanito giocatore di football e si accorse di poter ricordare un pallone nero. Gli chiesi di immaginare che questo pallone fosse stato lanciato nel mare e che venisse trasportato al largo dalla corrente, diventando progressivamente più piccolo, ma non meno nero. Fu in grado di farlo e lo sforzo fu trascinato via con il pallone, fin quando, nel momento in cui quest'ultimo si ridusse alle dimensioni di un punto su un giornale, lo sforzo si dileguò del tutto. Il sollievo durò fin quando ricordò il punto nero, ma poiché non vi riuscì permanentemente, gli suggerii un altro metodo per ottenere un sollievo definitivo. Esso consistette nel peggiorare deliberatamente la propria vista, intento contro il quale egli si oppose enfaticamente.

"Santo cielo!" esclamò "La mia vista non è già rovinata abbastanza senza aggravarla ulteriormente?"

Comunque, dopo una settimana di polemiche, acconsentì a provare questo metodo e il risultato fu molto soddisfacente. Dopo che ebbe imparato a vedere due o più lampade, dove non ce n'era che una, sforzandosi di guardare un punto al di sopra di essa, mentre al tempo stesso cercava di vedere la fonte luminosa altrettanto bene come quando vi rivolgeva lo sguardo, riuscì ad evitare lo sforzo inconsapevole che aveva prodotto lo sdoppiamento o il moltiplicarsi di ciò che vedeva e non fu più infastidito da queste immagini superflue. Con sistemi analoghi vennero evitate altre illusioni.

Una delle ultime credenze ad essere fugata fu il suo convincimento che per

to remember black. His logic on this point was overwhelming, but after many demonstrations he was convinced that no effort was required to let go, and when he realized this, both his vision and his mental condition immediately improved.

He finally became able to read 20/10 or more, and although more than fifty-five years of age, he also read diamond type at from six to twenty-four inches. His night blindness was relieved, his attacks of day blindness ceased, and he told me the color of the eyes of his wife and children. One day he said to me:

"Doctor, I thank you for what you have done for my sight; but no words can express the gratitude I feel for what you have done for my mind."

Some years later he called with his heart full of gratitude, because there had been no relapse.

LYING AS A CAUSE OF MYOPIA

I may claim to have discovered the fact that telling lies is bad for the eyes. Whatever bearing this circumstance may have upon the prevalence of defects of vision, it can easily be demonstrated that it is impossible to say what is not true, even with no intent to deceive, or even to imagine a falsehood, without producing an error of refraction.

If a patient can read all the small letters on the bottom line of the test card, and either deliberately or carelessly miscalls any of them, the retinoscope will indicate an error of refraction. In numerous cases patients have been asked to state their ages incorrectly, or to try to imagine that they were a year older, or a year younger, than they actually were, and in every case when they did this the retinoscope indicated

ricordare il nero fosse necessario uno sforzo. A riguardo, la sua logica era schiacciante, ma, dopo molte dimostrazioni, si persuase che non occorreva sforzarsi e, quando se ne accorse, immediatamente sia la sua vista che il suo stato mentale migliorarono.

Finalmente riuscì a leggere con visus di 20/10 e anche più e, sebbene avesse superato i cinquantacinque anni d'età, lesse perfino i caratteri diamond, a distanze comprese tra i sei e i ventiquattro pollici (*cm 15-60*). La sua visione notturna migliorò, i suoi attacchi di cecità diurna ebbero termine e finalmente ricordò il colore degli occhi di sua moglie e dei suoi bambini. Un giorno mi disse:

"Dottore, la ringrazio di quello che ha fatto alla mia vista, ma non ci sono parole per esprimere la gratitudine che provo per ciò che ha fatto alla mia mente".

Alcuni anni più tardi mi ricontattò, con l'animo colmo di riconoscenza, non avendo avuto più alcuna ricaduta.

MENTIRE PROVOCA MIOPIA

Posso rivendicare di aver scoperto che dire bugie è dannoso per gli occhi. Qualunque sia il rapporto tra questa circostanza e la maggior parte dei difetti visivi, si può dimostrare facilmente che è impossibile affermare il falso, anche non deliberatamente, e perfino solo immaginarlo, senza che si produca un errore di rifrazione.

Se un paziente riesce a leggere tutte le piccole lettere dell'ultima riga della tabella di controllo e, intenzionalmente o per distrazione, pronuncia una di esse con il nome sbagliato, il retinoscopio rivelerà la presenza di un errore di rifrazione. Più volte è stato chiesto ai pazienti di dichiarare una età diversa dalla propria, o di cercare di immaginare di avere un anno in più o in meno, in tutti i casi, quando costoro lo facevano,

an error of refraction. A patient twenty-five years old had no error of refraction when he looked at a blank wall without trying to see; but if he said he was twenty-six, or if someone else said he was twenty-six, or if he tried to imagine that he was twenty-six, he became myopic. The same thing happened when he stated or tried to imagine that he was twenty-four. When he stated or remembered the truth his vision was normal, but when he stated or imagined an error he had an error of refraction.

Two little girl patients arrived one after the other one day, and the first accused the second of having stopped for an ice-cream soda, which she had been instructed not to do, being somewhat too much addicted to sweets. The second denied the charge, and the first, who had used the retinoscope and knew what it did to people who told lies, said

"Do take the retinoscope and find out"
I followed the suggestion, and having thrown the light into the second child's eye, I asked:

"Did you go to Huyler's?"

"Yes," was the response, and the retinoscope indicated no error of refraction.

"Did you have an ice-cream soda?"

"No," said the child; but the tell-tale shadow moved in a direction opposite to that of the mirror, showing that she had become myopic and was not telling the truth.

The child blushed when I told her this and acknowledged that the retinoscope was right, for she had heard of the ways of the uncanny instrument before and did not know what else it might do to her if she said anything more that was not true.

The fact is that it requires an effort to state what is not true, and this effort always results in a deviation from the normal in the refraction of the eye. So

il retinoscopio indicava un errore di rifrazione. Un paziente venticinquenne, privo di difetti visivi, quando guardava una parete vuota senza cercare di vedere, se solo sosteneva di avere ventisei anni o se glielo diceva qualcun altro oppure se provava semplicemente ad immaginarselo, diventava miope. La stessa cosa succedeva nel momento in cui affermava, o cercava di immaginare, di averne ventiquattro. Quando diceva, o ricordava la verità, la sua vista era normale, ma, quando dichiarava o pensava il falso, la vista ne risentiva.

Due ragazzine, entrambe mie pazienti, un giorno si presentarono insieme e la prima accusò l'altra di averla costretta a fermarsi a prendere un ice-cream soda, come invece, per la sua eccessiva golosità, le era stato proibito di fare. La seconda negò l'accusa, per cui l'altra che, avendo imparato ad adoperare il retinoscopio, sapeva cosa accadesse ai bugiardi, disse:

"Prenda il retinoscopio e lo scopra"

Seguii il suo suggerimento e, dirigendo la luce verso l'occhio dell'altra bambina, le chiesi:

"Sei andata da Huyler's?"

"Sì" fu la risposta, mentre il retinoscopio non indicava alcun errore di rifrazione.

"Hai preso un ice-cream soda?"

"No" disse la bimba, ma l'ombra rivelatrice si spostò nella direzione inversa rispetto al movimento dello specchio, svelando che era diventata miope e non stava dicendo la verità.

Quando le spiegai la cosa, la ragazzina arrossì e ammise che il retinoscopio non sbagliava: avendo già sentito parlare dei vari utilizzi dell'aggeggio misterioso, si preoccupava di cos'altro mai le avrebbe potuto fare, se non avesse aggiunto nulla più che la verità.

In realtà, affermare quello che invece non corrisponde al vero richiede uno sforzo e questo sforzo si traduce sempre in un'alterazione della rifrazione

sensitive is the test that if the subject, whether his vision is ordinarily normal or not, pronounces the initials of his name correctly while looking at a blank surface without trying to see, there will be no error of refraction; but if he miscalls one initial, even without any consciousness of effort, and with full knowledge that he is deceiving no one, myopia will be produced.

SUGGESTIONS FOR MYOPIC PATIENTS

BY EMILY A. BATES

In the morning when you awaken, before getting out of bed, sit up and palm. *Memory helps.* While palming, the memory of a flower or of the color of it, of a white cloud with the sun shining behind it, of the blue of the sky, or of any pleasant thing that you can remember perfectly, something that you have seen perfectly, helps. If nothing else can be remembered you can imagine part of the test card and when you imagine some of the letters with your eyes closed and imagine the form of each letter, not trying to remember any particular letter any length of time, because that is a strain, your mind will be relaxed when you get out of bed.

After arising, practice the sway. *Always blink while swaying.* After the sway do the long swing; let your head and eyes alone, allow your body to do the moving. Pay no attention to stationary objects which appear to be moving as you swing. After practicing the long swing, keep up the blinking while dressing, but do not blink fast. The eyes move gently with every blink and that is a rest. You will notice that heretofore you have stared.

normale dell'occhio. Questa verifica è così precisa che, se il soggetto, sia egli di vista normale o meno, mentre guarda una superficie vuota senza sforzarsi di vedere, pronuncia esattamente le iniziali del suo nome, non si produrrà alcun errore di rifrazione, ma, se sbaglia una sola iniziale, anche senza sforzo consapevole e nella piena convinzione di non stare ingannando nessuno, si determinerà uno stato miopico.

CONSIGLI PER I PAZIENTI MIOPI

DI EMILY A. BATES

Al mattino, appena svegli e ancor prima di alzarvi dal letto, mettetevi seduti e fate del palming. *La memoria aiuta.* Mentre eseguite il palming, il ricordo di un fiore o del suo colore, del sole splendente dietro una nuvola bianca, del blu del cielo o di qualsiasi cosa piacevole che riuscite a ricordare benissimo, qualcosa che avete visto perfettamente, vi sarà d'aiuto. Se non siete in grado di ricordare nulla, potete immaginare una parte della tabella di controllo. Quando, ad occhi chiusi, immaginate alcune delle lettere della tabella e ne ricordate la forma, non cercate di fermarvi a lungo su una in particolare, perché ciò costituisce uno sforzo. Quando lascerete il letto, la vostra mente sarà rilassata.

Una volta in piedi, eseguite le oscillazioni. *Battete sempre le palpebre mentre oscillate.* Dopo le oscillazioni, passate a praticare il dondolio lungo, abbandonate la testa e gli occhi, lasciando che sia il vostro corpo a compiere il movimento. Non prestate attenzione agli oggetti fermi che sembrano muoversi mentre dondolate. Terminato il dondolio lungo, nel vestirvi, continuate a battere le palpebre, ma non fatelo rapidamente. Ad ogni chiusura delle palpebre, gli

If the test cards can be used for practice before going to business, so much the better. Place the "C" card to the right of you, a little more than arm's length away.

Place the black card to the left of you, also a little more than arm's length away. Then place the number card to the left six feet away, and the inverted "E" card to the right of you six feet away. Now start the sway. Pay no attention to anything, but just keep looking right ahead of you at the wall.

Blink and keep up the sway. Notice that all cards appear to be moving opposite to the movement of your body. Blink. *Never stop blinking*, still noticing that the cards move opposite to the movement of the sway. *Do not sway too fast; take it easy*. Better vision comes without effort. Notice that when things become too blurred that you are staring, that you have forgotten to blink.

When it is noticed that the cards appear to be moving opposite to the movement of the body, then start the long swing, flashing a letter of the "C" card as you swing to the right, then noticing a letter on a line of the black card as you swing to the left. Be sure to move your body and not only your head and eyes. Don't forget to blink. Then while keeping up the long swing, flash a numeral on the number card to the left and then as you swing to the right, flash an inverted "E" on any line of that card. Every day see if you can flash a smaller numeral on one of the lower lines of the number card as

occhi si muovono dolcemente, riposandosi. Vi accorgete che, fino a quel momento, stavate fissando lo sguardo.

Prima di recarvi al lavoro, se avete modo di utilizzare le tabelle di controllo, tanto meglio. Collocate la tabella con la "C" alla vostra destra, ad una distanza di poco superiore a quella del vostro braccio.

Mettete la tabella con lo sfondo nero alla vostra sinistra, sempre poco più distante della lunghezza di un braccio. Quindi posizionate la tabella numerica a sei piedi (*mt 1,8*) sulla sinistra e quella delle "E" orientate alla identica distanza alla vostra destra. Cominciate le oscillazioni. Non prestate attenzione a nulla, continuando a guardare semplicemente il muro davanti a voi.

Battete le palpebre e proseguite l'oscillazione. Osservate che tutte le tabelle sembrano muoversi in direzione inversa rispetto a quella del vostro corpo. Battete le palpebre. *Non smettete di battere le palpebre*, continuando a notare che le tabelle si muovono in senso contrario a quello dell'oscillazione. *Non oscillate troppo rapidamente, prendetevela comoda*. Il miglioramento della vista arriva senza sforzo. Quando gli oggetti diventano troppo sfocati, prestate attenzione al fatto che state fissando e avete trascurato di battere le palpebre.

Appena vi accorgete che le tabelle sembrano muoversi contrariamente al movimento del corpo, passate al dondolio lungo, gettando una rapida occhiata ad una lettera della tabella con la "C", mentre vi girate verso destra, quindi ad una lettera su una riga della tabella a sfondo nero, mentre vi voltate a sinistra. Assicuratevi di stare muovendo il corpo e non solo il capo e gli occhi. Non dimenticate di battere le palpebre. Quindi proseguite il dondolio, adocchiate una cifra sulla tabella numerica alla vostra sinistra e poi, mentre dondolate verso destra, gettate

well as an "E" pointing either to the right, left, up, or down on one of the lower lines of the "E" card.

The improvement in your vision all depends upon the time that you have to practice in the above way.

If sun treatment can be given the closed eyelids by placing yourself in the sun, raising your head, and letting the sun shine on the closed eyelids for five minutes or longer, it will help to improve the vision when doing the long swing.

If palming is irksome, just sit comfortably and close the eyes, remembering something pleasant every time the eyes are being rested in this way.

Alternate practicing with the distant cards by placing yourself at a desk. When writing for practice always place your small black card to the right or to the left of your desk and after writing a sentence or two, raise your head and look over to the card at any letter that you see easily without straining. It helps to close the eyes immediately afterward, remembering that letter. Write a few more sentences, again glancing at the card after raising your head in the direction of the letters and not trying hard to see any particular letter.

When large test cards are not used for practice, place two small cards on the window sill if possible and while swaying shift from one card to the other.

un rapido sguardo ad una delle "E" orientate su una qualsiasi riga della rispettiva tabella. Giorno per giorno, verificate se vi riesce di leggere al volo una cifra più piccola, su una delle righe inferiori della tabella numerica, oppure una "E" rivolta a destra, a sinistra, in alto o in basso, su una delle righe più basse della tabella delle "E".

Il miglioramento della vostra vista dipende esclusivamente dal tempo che dedicherete all'esecuzione dei metodi descritti.

Se ci si può sottoporre al trattamento solare ad occhi chiusi, collocandosi in pieno sole, sollevate la testa e, per cinque minuti o più a lungo, lasciate che il sole brilli sulle palpebre chiuse, ciò vi sarà d'aiuto per migliorare la vista nell'eseguire poi il dondolio lungo.

Se il palming risulta tedioso, limitatevi a sedervi comodamente e a chiudere gli occhi, ricordando cose piacevoli per tutto il tempo durante il quale riposate gli occhi.

Intervallate l'allenamento in lontananza con le tabelle, sedendovi alla scrivania. Mentre scrivete, collocate sempre la tabella con lo sfondo nero a lato della scrivania e, dopo aver scritto una o due frasi, sollevate il capo e guardate su di essa una lettera che riuscite a vedere senza sforzarvi. Chiudere gli occhi, ricordando quella lettera, vi sarà d'aiuto. Scrivete qualche altra frase e, dopo aver sollevato il capo verso le lettere, gettate nuovamente uno sguardo alla tabella, senza cercare di vedere con accanimento una lettera in particolare.

Quando non adoperate le tabelle di controllo grandi, collocatene, se è possibile, due piccole sul davanzale della finestra e, mentre dondolate, passate con lo sguardo dall'una all'altra.

ANNOUNCEMENTS

It has come to our attention that certain parties not connected with Dr. Bates in any way are desirous of publishing a periodical called "Better Eyesight." We wish to say that any such use of this title is not with the permission of Dr. Bates or the Central Fixation Publishing Company and that any magazine issued under this title, other than the present one, is not published in the interests of the Bates Method. The title "Better Eyesight" is protected against illegal usage.

After June, it will be necessary to raise the price of bound volumes of "Better Eyesight." They are now listing at \$3.00 per volume and begin with the year 1923. They contain much valuable information and we would suggest that subscribers secure any volume or volumes which they may desire before the price is raised.

We desire to inform our subscribers that the "Better Eyesight" magazine will be discontinued after the June, 1930, issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand during the past year. Subscriptions for the remaining months, however, are being received. We request that all those who desire to be notified upon the publication of new books kindly send us their names and addresses, which will be kept on file.

AVVISI

Siamo venuti a conoscenza che gruppi di persone, senza alcuna relazione con il dott. Bates, hanno intenzione di pubblicare un periodico dal titolo "Better Eyesight". Vogliamo precisare che qualunque utilizzo di questo titolo non è autorizzato dal dott. Bates o dalla casa editrice Central Fixation e qualsiasi rivista così denominata, ad eccezione della presente, non è pubblicata nell'interesse del Metodo Bates. Il titolo "Better Eyesight" è protetto da usi illegali.

Da luglio in poi, si dovrà aumentare il prezzo dei volumi rilegati delle annate di "Better Eyesight". Il prezzo attuale è di 3 dollari al volume e cominciano dall'annata 1923. Essi raccolgono molte informazioni preziose e vorremmo suggerire ai lettori di procurarsi il volume, o i volumi desiderati, prima del loro rincaro.

Desideriamo informare i sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista che la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà dopo il numero di Giugno 1930, per consentire al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustri esclusivamente la terapia, per il quale, durante lo scorso anno, c'è stata una grandissima richiesta. Comunque, continueranno ad accettarsi ordini d'acquisto per le prossime restanti uscite. Preghiamo tutti coloro che gradiscano essere avvisati della pubblicazione di nuovi libri, di inviarci cortesemente il proprio recapito, che verrà incluso nel nostro archivio.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

MAY, 1930

No. 11

**Methods That Have Succeeded
in Presbyopia**

Presbyopia: Its Cause and Cure
By W. H. Bates, M.D.

Test Card Practice
By Emily A. Bates

Better Eyesight in Schools
By a Superintendent at Public School

Questions and Answers

Announcements

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

METHODS THAT HAVE SUCCEEDED IN PRESBYOPIA

The cure of presbyopia, as of any other error of refraction, is rest, and many presbyopic patients are able to obtain this rest simply by closing the eyes. They are kept closed until the patient feels relieved, which may be in a few minutes, half an hour, or longer. Then some fine print is regarded for a few seconds. By alternately resting the eyes and looking at fine print many patients quickly become able to read it at eighteen inches, and by continued practice they are able to reduce the distance until it can be read at six inches in a dim light. At first the letters are seen only in flashes. Then they are seen for a longer time, until finally they are seen continuously. When this method fails, palming may be tried, combined with the use of the memory, imagination and swing. Particularly good results have been obtained from the following procedure:

Close the eyes and remember the letter *o* in diamond type, with the open space as white as starch and the outline as black as possible.

When the white center is at the maximum imagine that the letter is moving, and that all objects, no matter how large or small, are moving with it.

Open the eyes and continue to imagine the universal swing.

Alternate the imagination of the swing with the eyes open with its imagination with the eyes closed.

When the imagination is just as good with the eyes open as when they are closed the cure will be complete.

METODI EFFICACI NELLA CURA DELLA PRESBIOPIA

La cura della presbiopia, come quella di qualsiasi altro errore di rifrazione, consiste nel riposo, raggiunto da molti pazienti presbiteri con la semplice chiusura degli occhi, protratta per il tempo necessario a sentirsi sollevati: da pochi minuti a mezz'ora o anche più. Alla riapertura degli occhi, per pochi secondi, si osserva della stampa di piccole dimensioni. Alternando questo riposo con le occhiate alla stampa minuta, presto molti pazienti riescono a leggerla alla distanza di diciotto pollici (*cm 45*) e, con l'esercizio costante, possono ridurre questo spazio fino a sei pollici (*cm 15*) a luce fioca. Le prime volte si riuscirà a leggere per un istante. In seguito per tempi più lunghi, fino a poterlo fare ininterrottamente. Se il metodo non funziona, occorre provare con il palming, associato all'uso della memoria, dell'immaginazione e dell'oscillazione.

Risultati particolarmente buoni si sono raggiunti con la seguente procedura:

chiudete gli occhi e ricordate la lettera *O* in carattere diamond, con lo spazio interno bianco quanto l'amido e il bordo più nero che sia possibile;

quando il bianco centrale raggiunge la massima intensità, immaginate che la lettera si muova e che tutti gli oggetti, non importa quali siano le rispettive dimensioni, si muovano con essa;

aprite gli occhi e continuate a immaginare il dondolio universale;

alternate l'immaginazione dell'oscillazione ad occhi aperti e ad occhi chiusi;

quando l'immaginazione con gli occhi aperti è altrettanto buona di quella ottenuta chiudendoli, la cura sarà

PRESBYOPIA: ITS CAUSE AND CURE

BY W.H. BATES, M.D.

Presbyopia is the name given to the loss of power to use the eyes at the near point, without the aid of glasses, which usually occurs after the age of forty.

The text-books teach that this change is a normal one: but it is a noteworthy fact that many other eye troubles often date from the time of its appearance, or develop a little later. Many cases of glaucoma start about this time, and so do many cases of cataract and inflammation of the interior of the eye. Patients with presbyopia are very likely to have conjunctivitis. They are also subject to congestion and hemorrhages of the interior of the eye. One patient developed a lot of muscular trouble and a marked degree of double vision at the time he became presbyopic, and suffered three nervous breakdowns in quick succession. He was operated on for the muscular condition, and took prism exercises, but obtained very little relief. In another case a patient began to suffer, at the time she became unable to read without glasses, from a contraction of the muscles of the face, congestion of the conjunctiva and continual headaches. The strain was so great that she had to keep her eyes partly closed, and glasses did nothing to relieve her discomfort. Up to the time when her presbyopia appeared she had had none of these troubles.

The accepted explanation for the loss of near vision with advancing years is that it is due to the hardening of the lens, but

conclusa.

CAUSA E CURA DELLA PRESBIOPIA

DEL DOTT. W.H. BATES

Presbiopia è il nome attribuito alla perdita, di regola dopo i 40 anni d'età, della capacità di utilizzare, senza l'ausilio di occhiali, gli occhi al punto prossimo.

I libri di testo insegnano che si tratta di un'evoluzione normale, ma è notevole il fatto che molti altri problemi oculari spesso si originano in coincidenza con la sua comparsa, oppure si sviluppano poco più tardi. Molti casi di glaucoma hanno inizio all'incirca in questo periodo e così molti casi di cataratta e di infiammazione interna all'occhio. I pazienti affetti da presbiopia hanno un'alta probabilità di contrarre congiuntiviti. Sono anche soggetti a congestione e ad emorragia nell'occhio. In un paziente, all'insorgere della presbiopia, si manifestarono parecchi problemi muscolari, un accentuato sdoppiamento delle immagini e fu colpito da tre esaurimenti nervosi in rapida successione. Fu sottoposto ad intervento a causa delle sue condizioni muscolari e intraprese esercizi con i prismi, ma ne ricavò un sollievo minimo. In un altro caso, nel momento in cui non fu più capace di leggere senza occhiali, per una paziente cominciarono le sofferenze dovute alla contrazione dei muscoli facciali, alla congestione della congiuntiva e ai mal di testa persistenti. Lo sforzo era di tale intensità da costringerla a tenere gli occhi parzialmente chiusi e gli occhiali non mitigavano il suo disagio. Prima della comparsa della presbiopia, non aveva mai avuto problemi di questo tipo.

Secondo l'interpretazione comunemente accettata, la perdita della vista da vicino in età matura è da attribuirsi

it is quite impossible to reconcile the facts with this theory; far not only does presbyopia occur much below the age of forty and even in childhood, but it is often delayed beyond the age of fifty, and sometimes does not occur at all. There are also cases in which near vision is restored after having been lost. We are told that presbyopia comes early in the hypermetropic (farsighted) eye, and late in the myopic (nearsighted) eye; that premature hardening of the lens and weakness of the ciliary muscle (supposed to control the accommodation) may cause it to appear in youth; and that the swelling of the lens in incipient cataract may account for the restoration of near vision after it has been lost; but there are still many cases to which these explanations cannot be made to apply.

It is true that hypermetropia does hasten and myopia prevent or postpone the advent of presbyopia, and as myopia may exist in only one eye, without the patient's being aware of it, he may think that his vision is normal both for the near-point and the distance. There are cases, however, in which the vision has remained absolutely normal in both eyes long after the presbyopic age, and a considerable number of these cases have been brought to my attention. One of them, a man of sixty-five, examined in a moderate light indoors, was found to have a vision of 20/10. In other words he could see twice as far as the normal eye is expected to see. He also read diamond type at less than six inches, and at other distances, to more than eighteen inches. In reply to a query as to how he came to possess visual powers so unusual at his age, or, indeed, at any age, he said that when he was about forty he began to experience difficulty, at times,

all'indurimento del cristallino, ma è completamente impossibile accordare i fatti con questa teoria, in quanto, non solo la presbiopia può manifestarsi molto prima dei quarant'anni e perfino durante l'infanzia, ma addirittura spesso essa ritarda oltre i cinquanta anni e talvolta non insorge affatto. Ci sono anche casi in cui la visione da vicino, dopo essersi indebolita, viene recuperata. Ci viene detto che la presbiopia si manifesta presto nell'occhio ipermetrope (di vista lunga) e con maggior ritardo nell'occhio miope (di vista corta), che l'indurimento precoce dei cristallini e l'indebolimento del muscolo ciliare (che si ritiene sia responsabile dell'accomodazione) possono determinare la sua insorgenza in età giovanile e che l'ingrossamento del cristallino nella cataratta incipiente possa giustificare il ripristino della vista da vicino dopo la sua perdita; ma ci sono anche molti casi ai quali queste spiegazioni non possono applicarsi.

E' vero che l'ipermetropia accelera e la miopia previene o ritarda l'insorgere della presbiopia e, come la miopia può essere presente in un solo occhio, senza che il paziente ne sia consapevole, così egli può ritenere che la sua vista sia normale così al punto prossimo come in lontananza. Comunque, ci sono casi in cui, in entrambi gli occhi, la vista si è conservata assolutamente normale ben oltre l'età della presbiopia e un numero considerevole di casi del genere sono giunti sotto la mia osservazione. Uno fra essi, un uomo di sessantacinque anni, esaminato alla luminosità limitata di un interno, risultò in possesso di un visus di 20/10. In altre parole, poteva vedere in misura doppia rispetto a quella che ci si può aspettare da un occhio normale. Costui leggeva anche i caratteri diamond a meno di sei pollici (*cm 15*) e ad altre distanze, anche superiori ai diciotto pollici (*cm 45*). Rispondendo all'interrogativo su come fosse arrivato a

in reading. He consulted an optician who advised glasses. He could not believe, however, that the glasses were necessary, because at times he could read perfectly without them. The matter interested him so much that he began to observe facts, a thing that people seldom do. He noted, first, that when he tried hard to see either at the near-point or at the distance, his vision invariably became worse, and the harder he tried the worse it became. Evidently something was wrong with this method of using the eyes. Then he tried looking at things without effort, without trying to see them. He also tried resting his eyes by closing them for five minutes or longer, or by looking away from the page that he wished to read, or the distant object he wished to see. These practices always improved his sight, and by keeping them up he not only regained normal vision but retained it for twenty-five years.

"Doctor," he said, in concluding his story, "when my eyes are at rest and comfortable, my vision is always good and I forget all about them. When they do not feel comfortable I never see so well, and then I always proceed to rest them until they feel all right again."

The fact is that presbyopia is due to a strain. It is a strain similar to the one that produces hypermetropia, but differs from it in the fact that it affects chiefly vision at the near-point. This can be demonstrated with the retinoscope. When a person with presbyopia tries to read, the retinoscope will show that he has hypermetropia, but when he looks at a distant object the retinoscope will

godere di una capacità visiva così insolita per la sua età o, per meglio dire, per qualsiasi età, disse che, quando aveva circa quarant'anni, aveva cominciato ad avvertire, a tratti, difficoltà nella lettura. Si rivolse ad un ottico che gli consigliò gli occhiali. Nonostante ciò, non poteva rassegnarsi al fatto che gli occhiali fossero necessari, poiché, a volte, riusciva a leggere perfettamente anche senza di essi. La questione lo incuriosì al punto da indurlo a osservare i fatti, cosa che le persone fanno di rado. Dapprima notò che, quando cercava insistentemente di vedere, sia al punto prossimo che in lontananza, la sua vista invariabilmente peggiorava, e, più intensamente ci provava, peggio vi riusciva. Provò quindi a guardare le cose senza sforzo, senza tentare di vederle. Provò anche a riposare gli occhi, chiudendoli per cinque minuti o più, oppure allontanando lo sguardo dalla pagina che desiderava leggere o dall'oggetto in lontananza che avrebbe voluto vedere. Queste accortezze miglioravano sempre la sua vista e, attenendosi ad esse, non solo recuperò una vista normale, ma la conservò per venticinque anni.

"Dottore," mi disse concludendo il suo racconto "quando i miei occhi sono riposati e indisturbati, la mia vista è sempre buona e mi dimentico del tutto di loro. Quando la sensazione che mi comunicano è spiacevole, non riesco a vedere così bene e allora procedo a riposarli, fin quando li sento di nuovo a posto".

La realtà è che la presbiopia è dovuta ad uno sforzo. Si tratta di uno sforzo analogo a quello che determina l'ipermetropia, ma ne differisce per il fatto di riguardare principalmente la vista al punto prossimo. Questa conclusione può essere dimostrata con il retinoscopio. Quando una persona presbite cerca di leggere, il retinoscopio mostrerà che l'ipermetropia è presente,

show either that his eyes are normal, or that the hypermetropia is less. Simultaneous retinoscopy is difficult in the case of a reading patient, for not only is the pupil small, but in order to find the shadow it is necessary for the patient to look in one general direction all the time, and this is not easy. It is also difficult to hold a glass at one side of the eye for the measurement of the refraction in such a way that the observer can look through it while the patient does not. With a sufficient zeal for the truth, however, these difficulties can be overcome.

The strain which produces presbyopia is accompanied by a strain, more or less pronounced, of all the other nerves of the body. Hence the many distressing symptoms from which presbyopic patients suffer. Glasses, by neutralizing the effect of the imperfect action of the muscles, may enable the patient to read; but they cannot relieve any of these strains. On the contrary they usually make them worse, and it is a matter of common experience that the vision declines rapidly after the patient begins to wear them. When people put on glasses because they cannot read fine print they often find that in a couple of weeks they cannot, without them, read the coarse print that was perfectly plain to them before. Occasionally the eye resists the artificial conditions imposed upon them by glasses to an astonishing degree, as in the case of a woman of seventy who had worn glasses for twenty years, in spite of the fact that they tired her eyes and blurred her vision, but was still able to read diamond type without them. This however is very unusual. As a rule the eyes go from bad to worse, and, if the patient lives long enough, he is almost certain to develop some serious disease

ma, quando guarda un oggetto distante, il retinoscopio evidenzierà che i suoi occhi sono normali oppure che l'ipermetropia è diminuita. La retinoscopia simultanea è resa problematica nel caso di un paziente che sta leggendo, in quanto non solo la pupilla è contratta, ma, per individuare l'ombra, è necessario che, per tutto il tempo, il paziente guardi in una certa direzione, cosa non semplice. Risulta difficile anche misurare la rifrazione, mantenendo una lente a lato dell'occhio in modo che l'osservatore, ma non il paziente, possa guardarvi attraverso. Comunque, con un sufficiente amore per la verità, queste difficoltà possono essere superate.

Lo sforzo che produce la presbiopia è accompagnato da una tensione, più o meno accentuata, di tutti gli altri nervi del corpo e da essa derivano i numerosi sintomi fastidiosi di cui soffrono i pazienti presbiteri. Gli occhiali, neutralizzando gli effetti dell'azione scorretta dei muscoli, possono permettere al paziente di leggere, ma non possono alleviare nessuna di queste tensioni. Al contrario, di solito le aggravano ed è verificabile nell'esperienza pratica che, dopo che il paziente ha cominciato ad indossarli, la vista peggiora rapidamente. Quando le persone ricorrono agli occhiali perché non sono in grado di leggere la stampa minuta, spesso, in un paio di settimane, si ritrovano a non riuscire, senza di essi, nemmeno nella lettura della stampa ordinaria che prima risultava loro del tutto agevole. Ogni tanto l'occhio si oppone in maniera sbalorditiva alle condizioni artificiali che gli vengono imposte dalle lenti, come nel caso di una signora settantenne che, nonostante gli occhiali le stancassero gli occhi e le sfocassero la vista, li aveva portati per venti anni, conservando tuttavia l'abilità di leggere i caratteri diamond senza di essi. Questo è comunque molto

which ends so frequently in blindness that nearly half of our blind population at the present time is believed to be over sixty years of age. Persons with presbyopia who are satisfied with the relief given to them by glasses should bear this fact in mind.

Presbyopia is cured just as any other error of refraction is cured, by rest. But there is a great difference in the way patients respond to this treatment. Some are cured very quickly, even in as short a time as fifteen minutes; others are very slow; but as a rule relief is obtained with-in a reasonable time.

One of my earliest cures of presbyopia was accomplished in less than fifteen minutes by the aid of the imagination. The patient had worn glasses for reading for ten years. When I showed him a specimen of diamond type and asked him to read it without glasses he said he knew the letters were black but they looked grey.

"If you know they are black, and yet see them grey," I said, "you must imagine that they are grey. Suppose you imagine that they are black. Can you do that?"

"Yes," he said, "I can imagine that they are black," and immediately he proceeded to read them.

In another case a patient was cured simply by closing his eyes for half an hour. His wife was cured in the same way, and when I saw the couple six months later they had had no relapse. Both had worn reading glasses for more than five years.

While it is sometimes very difficult to cure presbyopia, it is, fortunately, very easy to prevent it. Oliver Wendell Holmes told us how to do it in "The Autocrat of the Breakfast Table," and it is astonishing not only that no attention

inconsueto. Di regola, gli occhi vanno di male in peggio e, se il paziente vive sufficientemente a lungo, può essere quasi certo di contrarre qualche grave malattia che evolve così frequentemente nella cecità che, attualmente, circa la metà dei non vedenti del nostro Paese risulta essere ultrasessantenne. I presbiteri che sono soddisfatti dal sollievo ricevuto dagli occhiali dovrebbero tener presente questo dato.

La presbiopia si cura, proprio come gli altri errori di rifrazione, con il riposo. Ma c'è una grande difformità nel modo in cui i pazienti rispondono a questo trattamento. Alcuni guariscono molto in fretta, perfino in un tempo così ridotto quanto quindici minuti, altri sono molto lenti, ma, di regola, il sollievo si ottiene in tempi ragionevoli.

Una delle mie prime guarigioni dalla presbiopia, fu conseguita in meno di quindici minuti, con l'aiuto dell'immaginazione. Il paziente aveva portato occhiali per dieci anni. Quando gli mostrai un brano in carattere diamond e gli chiesi di leggerlo senza occhiali, mi disse di sapere che le lettere erano nere, ma che gli apparivano grigie.

"Se sa che sono nere, eppure le vede grigie" dissi "significa che le immagina grigie. Provi ad immaginarle nere. Ci riesce?"

"Sì" disse "Riesco ad immaginarle nere" e immediatamente procedette nel leggerle.

In un altro caso un paziente fu guarito semplicemente chiudendo gli occhi per mezz'ora. Sua moglie fu curata allo stesso modo e quando, sei mesi dopo, rividi la coppia, non avevano avuto ricadute. Entrambi avevano portato gli occhiali per più di cinque anni.

Mentre, a volte, curare la presbiopia è alquanto problematico, fortunatamente è molto più semplice prevenirla. Oliver Wendell Holmes ci insegna come fare ne "L'autocrate della prima colazione" ed è sorprendente non solo che non si

whatever should have been paid to his advice, but that we should have been warned against the very course which was found so beneficial in the case he records.

"There is now living in New York State," he says, "an old gentleman who, perceiving his sight to fail, immediately took to exercising it on the finest print, and in this way fairly bullied Nature out of her foolish habit of taking liberties at the age of forty-five or thereabouts. And now this old gentleman performs the most extraordinary feats with his pen, showing that his eyes must be a pair of microscopes. I should be afraid to say how much he writes in the compass of a half-dime, whether the Psalms or the Gospels, or the Psalms and the Gospels, I won't be positive."

Persons whose sight is beginning to fail at the near-point, or who are approaching the presbyopic age, should imitate the example of this remarkable old gentleman. Get a specimen of diamond type, and read it every day in an artificial light, bringing it closer and closer to the eye till it can be read at six inches or less. Or get a specimen of type reduced by photography until it is much smaller than diamond type, and do the same. You will thus escape, not only the necessity of wearing glasses for reading and near work, but all of those eye troubles which now so often darken the later years of life.

sia prestata la minima attenzione al suo consiglio, ma anche che non si sia tratto ammonimento dalle precise precauzioni che risultarono così benefiche nel caso che egli riporta.

"Vive attualmente nello stato di New York" dice l'autore "un vecchio gentiluomo che, accorgendosi dell'indebolimento della sua vista, prese subito ad esercitarla con la stampa più minuta e, in questo modo, si impose sull'assurda abitudine della Natura di prendersi delle libertà all'età di quarantacinque anni o giù di lì. E ora questo vecchio gentiluomo si produce nelle più straordinarie prodezze con la sua penna, dimostrando che i suoi occhi reggono il confronto con due microscopi. Sarei esitante nel dire cosa riesce a scrivere sulla superficie di un nichelino, se i Salmi o invece i Vangeli, oppure sia Salmi che i Vangeli, non ne sarei certo".

Le persone, la cui vista comincia ad indebolirsi al punto prossimo o che si stanno avvicinando all'età della presbiopia, dovrebbero imitare l'esempio di questo eccezionale vecchio gentiluomo. Procuratevi un testo in carattere diamond e leggetelo ogni giorno alla luce artificiale, avvicinandolo sempre più agli occhi, fin quando è possibile leggerlo alla distanza di sei pollici (*cm 15*) o anche meno. Oppure procuratevi una riduzione fotografica di un testo a stampa, che sia molto più piccola del carattere diamond, e procedete allo stesso modo. Così eviterete non solo la necessità di indossare gli occhiali per leggere e per il lavoro ravvicinato, ma anche tutti quei problemi dell'occhio che attualmente oscurano gli ultimi anni della vita.

TEST CARD PRACTICE

BY EMILY A. BATES

Editor's Note—*The following is taken from Mrs. Bates' book, "Stories From The Clinic". Although the majority of our subscribers have Mrs. Bates' book, we believe that these suggestions can always be re-read with benefit.*

1. Every home should have a test card.
2. It is best to place the card permanently on the wall in a good light.
3. Each member of the family or household should read the card every day.
4. It takes only a minute to test the sight with the card. If you spend five minutes in the morning practicing, it will be a great help during the day.
5. Place yourself ten feet from the card and read as far as you can without effort or strain. Over each line of letters are small figures indicating the distance at which the normal eye can read them. Over the big C at the top of the card is the figure 200. The big C, therefore, should be read by the normal eye at a distance of two hundred feet. If you can read this line at ten feet, your vision would be 10/200. The numerator of the fraction is always the distance of the card from the eyes. The denominator always denotes the number of the line read. If you can only read the line marked 40 at ten feet, the vision is 10/40.
6. If you can only see the fifth line, for example, notice that the last letter on that line is an R. Now close your eyes,

L'ALLENAMENTO CON LA TABELLA

DI EMILY A. BATES

Nota dell'Editore—*Il brano seguente è tratto dal libro di Mrs. Bates "Storie dalla clinica". Sebbene la maggior parte dei nostri sottoscrittori abbia il libro di Mrs. Bates, siamo convinti che la rilettura di questi suggerimenti possa essere sempre proficua.*

1. In ogni casa dovrebbe esserci una tabella di controllo.
2. La cosa migliore è appendere la tabella al muro in permanenza e in posizione ben illuminata.
3. Ogni giorno, ciascun componente della famiglia e chiunque condivide lo stesso tetto dovrebbe leggerla.
4. Occorre un solo minuto per controllare la vista con la tabella. Impiegare cinque minuti al mattino per questa pratica, sarà di grande aiuto nel corso della giornata.
5. Collocatevi a dieci piedi (*mt 3*) da essa e leggete fin dove vi è possibile senza sforzo o tensione. Su ognuna delle righe di lettere ci sono piccole cifre che indicano la distanza alla quale l'occhio normale riesce a leggerle. Sulla grande C, in cima alla tabella, c'è il numero 200. Perciò, la grande C dovrebbe essere vista dall'occhio normale alla distanza di duecento piedi (*mt 61*). Se riuscite a leggere questa lettera alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), il vostro visus sarà di 10/200. Il numeratore della frazione indica sempre la distanza della tabella dagli occhi. Il denominatore corrisponde al numero della riga letta. Se alla distanza di dieci piedi (*mt 3*) riuscite a leggere solo la linea contrassegnata dal numero 40, la vista è di 10/40.
6. Se, per esempio, vi riesce di vedere solo la quinta riga, osservate che l'ultima lettera di quella riga è una R. Ora

cover them with the palms of the hands and remember the R. If you will remember that the left side is straight, the right side partly curved, and the bottom open, you will get a good mental picture of the R with your eyes closed. This mental picture will help you to see the letter directly underneath the R, which is a T.

7. Shifting is good to stop the stare. If you stare at the letter T, you will notice that all the letters on that line begin to blur. It is beneficial to close your eyes quickly after you see the T, open them, and shift to the first figure on that line, which is a 3. Then close your eyes and remember the 3. You will become able to read all the letters on that line by closing your eyes for each letter.

8. Keep a record of each test in order to note your progress from day to day.

9. When you become able to read the bottom line with each eye at ten feet; your vision is normal for the distance, 10/10.

10. The distance of the Snellen test card from the patient is a matter of considerable importance. However, some patients improve more rapidly when the card is placed fifteen or twenty feet away, while others fail to get any benefit with the card at this distance. In some cases the best results are obtained when the card is as close as one foot. Others with poor vision may not improve when the card is placed at ten feet or further, or at one foot or less, but do much better when the card is placed at a middle distance, at about eight feet. Some patients may not improve their vision at all at ten feet, but at one foot. While some patients are benefited by practicing with the card daily, always at the same distance, there are others who seem to be benefited when the distance of the card from the

chiudete gli occhi, copriteli con i palmi delle mani e ricordate la R. Se ricorderete che il lato sinistro è dritto, quello destro è in parte curvo e la base aperta, otterrete una buona immagine mentale della R ad occhi chiusi. Questa figura mentale vi aiuterà a vedere la lettera immediatamente al di sotto della R, che è una T.

7. Per smettere di fissare è bene spostare lo sguardo. Se fissate la lettera T, vi accorgete che tutte le lettere di quella linea cominceranno a sfocarsi. È opportuno che, dopo aver visto la T, chiudiate prontamente gli occhi, poi li riapriate e vi spostiate alla prima cifra di quella riga, che è un 3. Quindi chiudete gli occhi e ricordate il 3. Chiudendo gli occhi per ogni lettera, diventerete capaci di leggere tutte le lettere di quella riga.

8. Per registrare i progressi da un giorno all'altro, prendete nota di ogni controllo effettuato.

9. Quando, con ciascun occhio, riuscirete a leggere la riga inferiore alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), la vostra vista in lontananza sarà normale, ossia 10/10.

10. La distanza tra il paziente e la tabella di Snellen è una questione di importanza considerevole. Per quanto alcuni pazienti migliorino più rapidamente quando la tabella è collocata a quindici o venti piedi (*mt 4,5-6*) di lontananza, altri non riescono ad ottenere benefici in questa stessa posizione. In alcuni casi, i migliori risultati sono stati ottenuti avvicinando molto la tabella, in pratica ad un piede (*cm 30*). Altre persone dalla vista debole possono non migliorare quando la tabella dista dieci piedi (*mt 3*) o più, oppure un piede (*cm 30*) o anche meno, ma vanno molto meglio con la tabella in posizione intermedia, cioè a circa otto piedi (*mt. 2,5*). La vista di alcuni pazienti non migliorerà affatto a dieci piedi (*mt 3*), ma progredirà a un piede (*cm 30*). Mentre alcuni pazienti traggono beneficio dall'allenarsi

patient is changed daily.

quotidianamente con la tabella sempre alla medesima distanza, ci sono altri che sembrano avvantaggiarsi modificando questa misura ogni giorno.

BETTER EYESIGHT IN SCHOOLS

BY A SUPERINTENDENT OF PUBLIC
SCHOOLS

Editor's Note—*The following was written by a superintendent of public schools who not only helped his own eyes, but also helped the nurses to help the children. Permission was given these nurses to attend the clinic so that they could test the vision of each child and make records accordingly. Further advice was given by Dr. and Mrs. Bates and the work was carried on so that within a year's time it was noticed by those not interested in the Bates Method that there were less eye-glasses being worn by the school children.*

Under the direction of our school nurse, a Snellen test of the eyes of all our pupils was made. A novel health experiment was begun, a campaign for "Better Eyesight." A second test was made in order to verify the value and progress in this phase of health work which showed marvelous, practical, successful results. Only the skepticism of principals, teachers and pupils, and the lack of faithfulness in carrying out its conditions, prevented the wonderful results achieved from paralleling those of an Arabian Night's story.

A Snellen test card was placed permanently in the class rooms. The children were directed to read the smallest letters they could see from their seats at least once every day, with both

MIGLIOR VISTA NELLE SCUOLE

DEL SOVRINTENDENTE DI UNA SCUOLA
PUBBLICA

Nota dell'Editore—*Il brano che segue è stato scritto dal sovrintendente a una scuola pubblica, il quale non solo curò i propri occhi, ma aiutò anche le infermiere ad assistere i bambini. Alle assistenti sanitarie venne concessa l'autorizzazione a frequentare la clinica, in modo da poter controllare la vista di ogni bambino e da poterne registrare gli esiti. Un'ulteriore consulenza venne fornita dal dott. Bates e da Mrs. Bates e quest'attività venne condotta in modo tale che anche coloro i quali non erano interessati al metodo Bates potessero constatare, nell'intervallo di un anno, la riduzione del numero di scolari che indossavano occhiali.*

Sotto la direzione della nostra infermiera scolastica, con la tabella di Snellen, venne effettuato il controllo della vista di tutti i nostri allievi. Si cominciò una nuova sperimentazione sanitaria, una campagna per la "Vista Migliore". In una fase successiva di questa procedura sanitaria, allo scopo di verificarne l'andamento e la validità, si effettuò un secondo controllo che mostrò risultati pratici meravigliosi e pienamente efficaci. Solo lo scetticismo dei presidi, degli insegnanti e degli allievi e la mancanza di accuratezza nell'attenersi al procedimento, impedirono agli stupendi effetti ottenuti di uguagliare quelli di una novella delle Mille e una notte.

Una tabella di Snellen venne collocata in permanenza nelle aule. I bambini vennero guidati a leggere, almeno una volta al giorno, le lettere più piccole che riuscivano a vedere dai loro posti, con i

eyes together and with each eye separately, the other being covered with the palm of the hand in such a way as to avoid pressure of the eyeball. Those whose vision was defective were encouraged to read it more frequently, and in fact needed no encouragement to do so after they found that the practice helped them to see the blackboard, and stopped the headaches, or other discomfort, previously resulting from the use of their eyes.

Some years ago the same system was introduced into some of the schools of New York City with an attendance of about ten thousand children. Many of the teachers neglected to use the cards, being unable to believe that such a simple method and one so entirely at variance with previous teaching on the subject, could accomplish the desired results. Others kept the cards in a closet except when they were needed for the daily eye drill, lest the children should memorize them. Thus they not only put an unnecessary burden upon themselves, but did what they could to defeat the purpose of the system, which is to give the children daily exercise in distant vision with a familiar object as the point of fixation. A considerable number, however, used the system intelligently and persistently, and in less than a year were able to present reports showing that of three thousand children with imperfect sight over one thousand had obtained normal vision by its means.

Not only does this work place no additional burden upon the teachers, but, by improving the eyesight, health, disposition and mentality of their pupils, it greatly lightens their labors.

due occhi insieme e poi con ogni occhio separatamente, coprendo l'altro con il palmo della mano e senza esercitare pressioni sul bulbo oculare. Coloro i quali avevano la vista difettosa vennero sollecitati a leggerla con maggiore frequenza e, di fatto, dopo aver constatato che la pratica li agevolava nella lettura alla lavagna e faceva passare i mal di testa e gli altri disagi che, in precedenza, derivavano dal modo di utilizzare gli occhi, non ebbero più bisogno di incoraggiamenti.

Alcuni anni fa, l'identico sistema fu introdotto in alcune scuole della città di New York, su un campione di circa diecimila bambini. Molti degli insegnanti trascurarono l'utilizzo delle tabelle, per l'incredulità che un metodo così semplice e così totalmente discordante rispetto ai precedenti insegnamenti a riguardo, potesse ottenere i risultati auspicati. Altri, per timore che i bambini imparassero le tabelle a memoria, le riposero nell'armadietto, tranne quando dovevano essere impiegate per l'esercitazione quotidiana degli occhi. Così facendo, non solo si assunsero un compito ulteriore e superfluo, ma, in pratica, annullarono lo scopo del sistema, che è consentire ai bambini un allenamento quotidiano per la vista in lontananza, utilizzando un oggetto familiare. Comunque, una percentuale consistente dei responsabili applicò il metodo in modo razionale e costante e, in meno di un anno, riuscì a produrre dati che dimostravano come, su tremila bambini dalla vista imperfetta, più di mille l'avesse normalizzata grazie a questi metodi.

Non solo questa iniziativa non grava gli insegnanti di un'incombenza ulteriore, ma, migliorando la vista, la salute, la disposizione e l'attività mentale dei loro allievi, alleggerisce notevolmente il loro lavoro.

QUESTIONS AND ANSWERS

QUESTION.—It is difficult for me to find time enough to gain perfect relaxation. What would you suggest?

ANSWER.—You have just as much time to relax as you have to strain. Practice relaxation all day long. Whenever you move your head or eyes, notice that stationary objects move in the direction opposite to the movement of your head or eyes. When walking about the room or on the street, the floor or pavement appears to come toward you, while objects on either side of you move in the direction opposite to the movement of your body. Remember to blink frequently just as the normal eye does. Constantly shift your eyes from one point to another seeing the point regarded more clearly than all other parts. When talking with anyone, do not stare. Look first at one eye and then the other, remembering to blink. Shift from the eyes to the nose, to one cheek and then to the other, then to the mouth, the chin, and back to the forehead.

QUESTION.—Why is it that I have perfect vision only in flashes? Can these flashes become permanent?

ANSWER.—You have not yet lost your unconscious habit of straining. When relaxation methods are practiced faithfully at all times, the flashes of improved vision become more frequent and last longer until the vision becomes continuously good.

QUESTION.—What causes twitching eyelids?

ANSWER.—Strain causes twitching eyelids and this is relieved by rest and relaxation. Palming, sun treatment,

DOMANDE E RISPOSTE

DOMANDA.—Mi è difficile trovare il tempo sufficiente per raggiungere il rilassamento perfetto. Cosa mi suggerirebbe?

RISPOSTA.— Per rilassarsi lei dispone dello stesso tempo che ha per sforzarsi. Pratici per tutto il giorno il rilassamento. Ogni volta che muove la testa o gli occhi, osservi che gli oggetti fermi si spostano nella direzione inversa. Camminando in una stanza o per strada, il pavimento o il selciato sembrano venirle incontro, mentre gli oggetti ai lati si muovono contrariamente al movimento del suo corpo. Ricordi di battere le palpebre frequentemente, proprio come avviene nell'occhio normale. Sposti continuamente gli occhi da un punto all'altro, vedendo il punto guardato più chiaramente rispetto a tutto il resto. Parlando con qualcuno, non fissi lo sguardo: guardi prima un occhio e quindi l'altro, si ricordi di battere le palpebre. Sposti lo sguardo dagli occhi al naso, da una gota all'altra, quindi alla bocca e al mento, per tornare poi alla fronte.

DOMANDA.—Come mai ho solo istanti di vista perfetta? Questi flash possono diventare permanenti?

RISPOSTA.—Lei non ha perso la sua abitudine inconsapevole di fissare. Quando i metodi di rilassamento sono praticati sempre e fedelmente, gli istanti di miglioramento della vista diventano più frequenti e più duraturi, fino a quando la vista diventa buona in permanenza.

DOMANDA.—Qual è la causa della contrazione delle palpebre?

RISPOSTA.—Lo spasmo delle palpebre è provocato dallo sforzo, che è alleviato dal riposo e dal rilassamento. Il palming,

swinging, blinking are very beneficial.

QUESTION.—Can you explain why I see yellow and blue spots after looking at the sun?

ANSWER.—You are straining. Do not look directly at the sun until your eyes are more accustomed to it. Practice the sun treatment—sit in the sun with the eyes closed. Allow the sun to shine directly upon your closed eyelids, as you slowly move your head a short distance from side to side. Do this for half an hour or longer as often as possible whenever the sun is shining.

QUESTION.—Is working or reading under electric light harmful? Should a shade be worn?

ANSWER.—It is not harmful to read by electric light if the eyes are used properly. Do not wear a shade or any other protection for the eyes. Practice sun treatment.

QUESTION.—When remembering a black period, I see a bright disk with a small black center. Is this seeing a period?

ANSWER.—No. you are straining. The period that you imagine is very imperfect, because to remember the period and at the same time a very bright disk, is an unconscious strain. You cannot strain and remember the bright disk, and simultaneously relax and remember a black period. When your bright disk is prominent, everything else is remembered under a strain. You cannot strain and relax at the same time.

il trattamento con il sole, il dondolio e il battito delle palpebre sono molto benefici.

DOMANDA.—Mi può spiegare perché, dopo aver guardato il sole, vedo dei punti gialli e blu?

RISPOSTA.—Lei si sta sforzando. Non guardi direttamente il sole, prima di aver abituato ad esso i suoi occhi. Si sottoponga al trattamento solare - si sieda in pieno sole con gli occhi chiusi. Mentre sposta lentamente il capo, lungo una breve traiettoria, da un lato all'altro, faccia in modo che il sole risplenda direttamente sulle palpebre chiuse. Esegua queste indicazioni per un'ora o più a lungo, quanto più spesso è possibile, ogni volta che il sole brilla.

DOMANDA.—E' dannoso lavorare o leggere a luce artificiale? C'è bisogno di una protezione?

RISPOSTA.—Se gli occhi sono adoperati in maniera adeguata, leggere a luce artificiale non è nocivo. Non utilizzi schermi o altre protezioni per gli occhi. Pratici il trattamento solare.

DOMANDA.—Quando ricordo un punto nero, vedo un disco splendente con un piccolo centro nero. Così si deve vedere il punto?

RISPOSTA.—No, lei si sta sforzando. Il punto che immagina è molto imperfetto, perché ricordare contemporaneamente il punto e un cerchio molto luminoso, costituisce uno sforzo inconscio. Lei non può sforzarsi e ricordare un'area circolare chiara e, al tempo stesso, rilassarsi e ricordare un punto nero. Quando il suo cerchio vivido è evidente, tutto il resto viene ricordato sotto sforzo. Lei non può sforzarsi e rilassarsi al tempo stesso.

ANNOUNCEMENTS

We take pleasure in announcing that the following have recently completed courses of instruction at Dr. Bates' office and are qualified to practice the Bates Method:

Dr. Paul J. Dodge,
911 New Industrial Trust Building,
Providence, R. I.

Dr. med. E. Schliiter (prominent eye specialist),
Hamburg, Mundsburgerdamm 11,
Germany

It has come to our attention that certain parties not connected with Dr. Bates in any way are desirous of publishing a periodical called "Better Eyesight." We wish to say that any such use of this title is not with the permission of Dr. Bates or the Central Fixation Publishing Company and that any magazine issued under this title, other than the present one, is not published in the interests of the Bates Method. The title "Better Eyesight" is protected against illegal usage.

After June, it will be necessary to raise the price of bound volumes of "Better Eyesight." They are now listing at \$3.00 per volume and begin with the year 1923. They contain much valuable information and we would suggest that subscribers secure any volume or volumes which they may desire before the price is raised.

We desire to inform our subscribers that the "Better Eyesight" magazine will be discontinued after the June, 1930, issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand during the past year. We request that all those who desire to be

AVVISI

Siamo lieti di presentare gli allievi che hanno recentemente completato i corsi di formazione e sono autorizzati a praticare il metodo Bates:

Dott. Paul J. Dodge,
911 New Industrial Trust Building,
Providence, R. I.

Dott. med. E. Schliiter (illustre specialista degli occhi),
Hamburg, Mundsburgerdamm 11,
Germania

Siamo venuti a conoscenza che gruppi di persone, senza alcuna relazione con il dott. Bates, hanno intenzione di pubblicare un periodico dal titolo "Better Eyesight". Vogliamo precisare che qualunque utilizzo di questo titolo non è autorizzato dal dott. Bates o dalla casa editrice Central Fixation e qualsiasi rivista così denominata, ad eccezione della presente, non è pubblicata nell'interesse del Metodo Bates. Il titolo "Better Eyesight" è protetto da usi illegali.

Da luglio in poi, si dovrà aumentare il prezzo dei volumi rilegati delle annate di "Better Eyesight". Il prezzo attuale è di 3 dollari al volume, a partire dall'annata 1923. Essi raccolgono molte informazioni preziose e vorremmo suggerire ai lettori di procurarsi il volume, o i volumi desiderati, prima del loro rincarare.

Desideriamo informare i sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista che la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà dopo il numero di Giugno 1930, per consentire al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustri esclusivamente la terapia, per il quale, durante lo scorso anno, c'è stata una

notified upon the publication of new books kindly send us their names and addresses, which will be kept on file.

THE USE OF THE SUN GLASS

In using the sun glass, it is well to accustom the eyes of the patient to the strong light by having him sit in the sun with his eyes closed, and at the same time he should slowly move his head from side to side, in order to avoid discomfort from the heat. Enough light shines through the eyelid to cause some people a great deal of discomfort at first, but after a few hours' exposure in this way, they become able to gradually open their eyes to some extent without squeezing the lids. When this stage is reached, one can focus, with the aid of the sun glass, the light on the closed eyelids, which at first is very disagreeable. When the patient becomes able to open the eyes, he is directed to look as far down as possible, and in this way the pupil is protected by the lower lid. Then by gently lifting the upper lid, only the white part of the eye is exposed, while the sun's rays strike directly upon this part of the eyeball. The sun glass may then be used on the white part of the eye. Care should be taken to move the glass from side to side quickly. The length of time devoted to focusing the light on the white part of the eye is never longer than a few seconds. After such a treatment the patient almost immediately becomes able to open his eyes widely in the light.

grandissima richiesta. Preghiamo tutti coloro che gradiscano essere avvisati della pubblicazione di nuovi libri, di inviarcì cortesemente il proprio recapito, che verrà incluso nel nostro archivio.

L'USO DELLA LENTE SOLARE

Adoperando la lente solare, è bene abituare gli occhi del paziente alla luce intensa, facendolo sedere al sole con gli occhi chiusi. Al tempo stesso egli dovrebbe muovere lentamente il capo da parte a parte, per evitare il disagio del calore. Attraverso le palpebre, la luce risplende abbastanza da provocare, in diverse persone, un profondo disagio iniziale ma, dopo poche ore di questo tipo di esposizione, essi riescono ad aprire gradualmente gli occhi per una certa ampiezza, senza contrarli. Quando questo risultato è stato raggiunto, servendosi di una lente solare, si può focalizzare la luce sulle palpebre chiuse, procedimento che risulterà dapprincipio molto sgradevole. Quando il paziente riesce ad aprire gli occhi, lo si fa guardare più in basso possibile e, in tal modo, la palpebra inferiore proteggerà la pupilla. In seguito, sollevando delicatamente la palpebra superiore, risulterà esposta solo la parte bianca dell'occhio e i raggi del sole colpiranno direttamente questa zona del bulbo oculare. Quindi si può passare ad usare la lente solare sulla parte bianca dell'occhio. Bisogna fare attenzione a spostare la lente rapidamente da una parte all'altra. Il tempo impiegato a focalizzare la luce sul bianco dell'occhio non deve mai superare pochi secondi. Quasi immediatamente dopo questo trattamento, il paziente riuscirà a spalancare bene gli occhi in piena luce.

Better Eyesight

A MONTHLY MAGAZINE DEVOTED TO THE PREVENTION
AND CURE OF IMPERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

Vol. XIV

JUNE, 1930

No. 12

Stop Staring

Imagination Essential to Sight

By W. H. Bates, M.D.

Suggestions

By Emily A. Bates

Questions and Answers

Announcements

\$2.00 per year

20 cents per copy

Back numbers 30 cents

Published by the CENTRAL FIXATION PUBLISHING COMPANY
18 EAST 48th STREET NEW YORK, N. Y.

STOP STARING

It can be demonstrated by tests with the retinoscope that all persons with imperfect sight stare, strain, or try to see. To demonstrate this fact: Look intently at one part of a large or small letter at the distance or nearpoint. In a few seconds, usually, fatigue and discomfort will be produced, and the letter will blur or disappear. If the effort is continued long enough, pain may be produced.

To break the habit of staring:

(1) Shift consciously from one part to another of all objects regarded, and imagine that these objects move in a direction contrary to the movement of the eye. Do this with letters on the test card, with letters of fine print, if they can be seen, and with other objects.

(2) Close the eyes frequently for a moment or longer. When the strain is considerable, keep the eyes closed for several minutes and open them for a fraction of a second—flashing. When the stare is sufficient to keep the vision down to 2/200 or less, palm for a longer or shorter time; then look at the card for a moment. Later mere closing of the eyes may afford sufficient rest.

(3) Imagine that the white openings and margins of letters are whiter than the rest of the background. Do this with eyes closed and open alternately. It is an interesting fact that this practice prevents staring and improves the vision rapidly.

SMETTERE DI FISSARE

Attraverso l'esame con il retinoscopio si può dimostrare che tutte le persone dalla vista imperfetta fissano lo sguardo, si sforzano oppure cercano di vedere. Per averne conferma, provate a guardare con intensità parte di una lettera, grande o piccola che sia, situata in lontananza o anche al punto prossimo. Di solito, in pochi secondi, sopravverranno fatica e disagio e la lettera si sfocherà o sparirà. Se lo sforzo è protratto sufficientemente a lungo, potrebbe ingenerarsi anche dolore.

Per interrompere l'abitudine di fissare:

1. Spostate intenzionalmente lo sguardo da una parte all'altra di tutti gli oggetti guardati e immaginate che si muovano nella direzione opposta a quella degli occhi. Provate a farlo con le lettere della tabella di controllo o, se riuscite a vederle, con le singole lettere della stampa minuta e anche con altri oggetti.

2. Chiudete frequentemente gli occhi per un istante o più a lungo. Quando lo sforzo è notevole, mantenete gli occhi chiusi per diversi minuti e apriteli per una frazione di secondo - gettando una rapidissima occhiata. Quando la fissità dello sguardo è tale da ridurre la vista ai 2/200, o anche a meno, praticate il palming per un periodo più o meno lungo, quindi guardate la tabella solo per un attimo. In seguito, la semplice chiusura degli occhi apporterà un riposo sufficiente.

3. Immaginate che il bianco nelle aperture e lungo i margini delle lettere sia più intenso di quello della parte restante dello sfondo. Fatelo alternativamente ad occhi chiusi e quindi aperti. E' interessante osservare che questa tecnica riesce ad evitare la fissità dello sguardo e migliora

IMAGINATION ESSENTIAL TO SIGHT

BY W.H. BATES, M.D.

IT IS a well-known fact that vision is a process of mental interpretation. The picture which the mind sees is not the impression on the retina, but a mental interpretation of it. To the mind objects seen appear to be in an upright position, but the picture on the retina is upside down. When the sight is normal the margins and openings of black letters on a white card appear whiter than the rest of the card, but this, of course, is not the fact, the whole background being of the same whiteness. One may seem to see a whole letter all alike at one time, but, as a matter of fact, the eye is shifting rapidly from one part to another. The letter may also seem to move although it is stationary.

When the vision is imperfect the imagination is also imperfect. The mind, in short, adds imperfections to the imperfect retinal image. A great part of the phenomena of imperfect sight are, therefore, imaginary and not in any way to be accounted for by the derangement of the visual apparatus. The color, size, form, position and number of objects regarded are altered, and non-existent objects may be seen. Some persons with imperfect sight literally see ghosts. A boy, or a grown person either, in a dark cellar, is often under such a strain that he thinks he sees sheeted figures, and one of my patients, in broad day-light, used to see little devils dancing on the tops of high buildings.

celermente la vista.

L'IMMAGINAZIONE È INDISPENSABILE PER LA VISTA

DEL DOTT. W.H. BATES

E' un fatto risaputo che la vista è un processo di interpretazione mentale. L'immagine che la mente vede non è quella impressa sulla retina, ma una sua interpretazione. Gli oggetti guardati appaiono alla mente nella loro effettiva posizione, ma l'immagine sulla retina è capovolta. Quando la vista è normale i bordi e le aperture delle lettere nere su una tabella bianca, sembrano più bianchi del resto dello sfondo, ma questo, ovviamente, non corrisponde alla realtà, poiché lo sfondo è tutto esattamente uniforme. La lettera potrà apparire, nello stesso momento, completamente omogenea, ma, come dato di fatto, l'occhio si sta spostando velocemente da una sua parte all'altra. La lettera può anche sembrare in movimento, sebbene sia ferma.

Quando la vista è imperfetta, anche l'immaginazione è imperfetta. In sintesi, la mente aggiunge imperfezioni alla già imperfetta immagine retinica. Una gran parte dei fenomeni della vista imperfetta sono, dunque, immaginari e non sono, in alcun caso, da ascrivere ad un'alterazione dell'apparato visivo. Il colore, le dimensioni, la posizione e il numero degli oggetti guardati vengono alterati e possono essere visti oggetti inesistenti. Alcune persone dalla vista imperfetta vedono letteralmente fantasmi. Un ragazzo, e ugualmente una persona adulta, in una cantina buia, spesso sono soggetti ad uno sforzo tale da essere convinti di vedere delle figure avvolte da lenzuola; uno dei miei pazienti, in piena luce solare, vedeva diavoletti danzanti sulla cima degli

It is a great relief to patients to learn that these appearances are imaginary, and helps them to bring the imagination under control. And as it is impossible to imagine perfectly without perfect relaxation, any improvement in the interpretation of the retinal images means an improvement in the conditions which have led to a distortion of those images; for relaxation, as all regular readers of this magazine know, is the cure for most eye troubles. There is no more effective method of improving the sight, therefore, than by the aid of the imagination, and wonderful results have been obtained by this means. At times imagination almost seems to take the place of sight, as in the case of a patient who gained a high degree of central fixation in spite of the fact that the macula (center of sight) had been destroyed, or in those cases in which patients become able to imagine correctly letters which are seen only as grey spots without knowing what they are.

How patients manage to see best where they are looking without a macula is hard to explain, but the imagination of letters which are not consciously seen is probably made possible by a certain degree of unconscious vision. When one looks at a letter on the Snellen test card which can be seen distinctly and tries to imagine the top straight or open when it is curved, or curved when it is straight or open, it will be found impossible to do so, and the vision will be lowered by the effort, to a greater or less degree. In one case the mere suggestion to a patient that he should imagine the top of the big C straight caused the whole card to become blank. When one looks at a letter seen indistinctly without knowing what it is

edifici più alti.

Apprendere che queste apparizioni sono immaginarie costituisce un grosso sollievo per i pazienti e li aiuta a ricondurre la propria immaginazione sotto controllo. E, poiché è impossibile immaginare perfettamente senza un rilassamento perfetto, qualsiasi miglioramento nella interpretazione delle immagini retiniche si traduce in miglioramento delle condizioni che hanno condotto alla distorsione di quelle stesse immagini, in quanto il rilassamento, come tutti i lettori abituali di questa rivista ben sanno, è il rimedio per la maggior parte dei problemi dell'occhio. Perciò, non c'è un modo più efficace per migliorare la vista che avvalersi dell'immaginazione e, in questo modo, si sono ottenuti risultati stupendi. Talora l'immaginazione sembra sostituirsi alla vista stessa, come nel caso di un paziente che raggiunse una notevole fissazione centrale, nonostante la macula (il centro della vista) fosse distrutta, oppure come nei casi di quei pazienti che riescono ad immaginare esattamente lettere viste solo come punti grigi, senza sapere quali esse siano.

E' difficile fornire una spiegazione di come i pazienti privi di macula riescano a vedere meglio il punto che stanno guardando, ma l'immaginazione di lettere che non sono coscientemente viste probabilmente è resa possibile da un certo livello di vista inconsapevole. Quando, sulla tabella di Snellen, si guarda una lettera che si riesce a vedere distintamente e si cerca di immaginarne la sommità dritta o aperta, quando è invece curva, o curva se invece è dritta o aperta, ci si accorgerà che farlo è praticamente impossibile e che la vista si indebolirà, in modo più o meno marcato, per lo sforzo. Ci fu un caso in cui il semplice suggerimento dato al paziente affinché immaginasse dritta la sommità della grande C, fece sì che

and tries to imagine it to be other than it is, one is usually able to do so, but not without strain, evidenced by the fact that the letter becomes more blurred, or by the impossibility of imagining that it has a slow, easy swing of not more than a quarter of an inch. This fact makes it possible to find out what the letter is without seeing it.

The patient begins by imagining each of the four sides of the letter taken in turn to be straight, curved, or open, and observing the effect of each guess upon the swing. If the right side is straight, for instance, and he imagines it to be straight, the swing will be unchanged; but if he imagines it to be curved, the swing will be lengthened or lost, or will become less even and easy. If he is unable to tell the difference between two guesses it is because the swing is too long, and he is told to palm and remember a letter of diamond type, with its short swing, until he is able to shorten it. Having imagined each of the four sides of the letter correctly, he becomes able to imagine the whole letter, first with the eyes closed and covered, and then with the eyes open.

When one knows what the four sides of a letter are, its identification, in some cases, is a simple process of reason. A letter which is straight on top and on the left side, and open on the two other sides, cannot be anything but an F. If, on the contrary, it is straight on the bottom and on the left side, and open on the other two, it must be an L. Such letters can be imagined with a lower degree of relaxation than the less simple ones, like a V, a Y, or a K. If the letter is not imagined correctly, the

l'intera tabella gli apparisse vuota. Quando si guarda ad una lettera vista indistintamente, senza sapere quale sia, e si cerca di immaginarla diversa da quella che è, in genere ci si riesce, ma mai senza sforzo, tradito dal fatto che la lettera diventa più sfocata o dall'impossibilità di immaginarne l'oscillazione lenta e facile, di ampiezza non superiore ad un quarto di pollice (*mm 6,3*). Questo fenomeno consente di individuare esattamente la lettera, anche senza vederla.

Il paziente comincia dal provare a immaginare dritto, curvo o aperto ciascuno dei quattro lati della lettera e osserva l'effetto di ogni tentativo sull'oscillazione. Se, per esempio, il lato destro è dritto ed egli lo immagina appunto dritto, l'oscillazione rimarrà immutata, ma se lo immagina curvo, l'oscillazione risulterà rallentata, si perderà del tutto o diventerà meno uniforme e semplice. Se il paziente non riesce a percepire la differenza tra due supposizioni, è perché il movimento è troppo ampio, per cui lo si inviterà ad eseguire il palming e a ricordare una lettera in carattere diamond, con la sua oscillazione breve, fin quando riuscirà ad accorciarne il movimento. Dopo aver immaginato correttamente ognuno dei quattro lati della lettera, egli riuscirà ad immaginarla per intero, dapprima con gli occhi chiusi e coperti e quindi ad occhi aperti.

Quando si conoscono i quattro lati di una lettera, in alcuni casi, il suo riconoscimento è un mero processo razionale. Una lettera che abbia la sommità e il lato sinistro dritti e gli altri due lati aperti, non può essere altro che una F. Se, al contrario, la base e il lato sinistro sono dritti e gli altri due aperti, deve trattarsi di una L. Lettere di questo tipo possono immaginarsi con un rilassamento minimo, rispetto a quelle meno semplici, quali una V, una Y o una K. Se la lettera non è immaginata

swing will be altered, and in that case the process should be repeated from the beginning.

Having imagined the letter correctly, the patient is told to imagine it first with the eyes closed and covered and then with the eyes open and looking at the card, until he is able to imagine it as well when looking at the card as when palming. In this way it finally becomes possible for him to imagine it so vividly when looking at the card that he actually sees it.

With most patients this method of improving the sight produces results more quickly than any other. Others, for some unknown reason, do not succeed with it. Temporary improvement is often obtained in an incredibly short space of time, and by continued practice this temporary improvement becomes permanent.

The patient who describes her case later on in this article looked at the Snellen test card at ten feet one day, and did not see any of the letters, even as grey spots. By the method described above she became able in half an hour to read the whole card. A little girl of ten could not see anything at ten feet below the large letter at the top of the card. She was told how to make out the letters by the aid of her imagination, and then left alone for half an hour. At the end of this time she had read the whole of an unfamiliar card. A child of about the same age whose left macula had been destroyed by atrophy of the choroid (middle coat of the eye) was able with the affected eye to see only the 200 letter, on the test card, and that only when she looked to one side of the card. She was treated by means of her imagination, and after a few months, during which time she came

correttamente, il suo movimento si modificherà e, in questo caso, l'intero procedimento andrebbe ricominciato daccapo.

Dopo aver immaginato correttamente la lettera, si chiede al paziente di immaginarla prima con gli occhi chiusi e coperti e quindi guardando la tabella ad occhi aperti, fin quando egli riesce ad immaginarla altrettanto bene di quando eseguiva il palming. In questo modo, guardando la tabella, riuscirà finalmente ad immaginare la lettera così vivida come se la stesse realmente vedendo.

Con la maggior parte dei pazienti questo metodo di migliorare la vista produce risultati più velocemente di qualsiasi altro. Per ragioni ignote, invece, taluni pazienti non riescono a metterlo in pratica. Spesso, in tempi molto brevi, si ottiene un miglioramento temporaneo e, con l'allenamento continuato, questo miglioramento transitorio diviene permanente.

La paziente che narra il suo caso nell'articolo successivo, un giorno stava guardando la tabella di Snellen alla distanza di dieci piedi (*mt 3*) e non distingueva le lettere, se non come punti grigi. Grazie al metodo appena descritto, fu capace, in mezz'ora, di leggere l'intera tabella. Una ragazzina di dieci anni, alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), non riusciva a vedere nulla al di sotto della lettera grande in cima alla tabella. Le fu spiegato come far emergere le lettere, con l'aiuto della sua immaginazione, e poi fu lasciata sola per mezz'ora. Trascorso questo intervallo, aveva letto per intero una tabella sconosciuta. Un'altra bimba, pressappoco della stessa età, la cui macula dell'occhio sinistro era stata distrutta da un'atrofia della coroide (la membrana intermedia dell'occhio) riuscì a leggere, con l'occhio infortunato, solo la lettera della riga 200

very irregularly, she obtained normal vision in both eyes. She is still under treatment.

A school girl of sixteen with such a high degree of myopic astigmatism that she could see only the large letter at ten feet became able in four or five visits, by the aid of her imagination, to read 20/20 temporarily, and at her last visit she read 20/15 temporarily. A college student twenty-five years old, with compound hypermetropic astigmatism (four diopters in each eye), could read only 20/100 with his right eye and 14/200 with his left, and had been compelled to stop his studies because of the pain and fatigue resulting from the use of his eyes at the near-point. In four visits his vision was improved by the aid of his imagination to 20/30 and he became able to read diamond type at six inches without glasses and without discomfort.

These and many other cases of the same kind have demonstrated that imagination is necessary to normal sight.

A PATIENT'S REPORT

I began to wear glasses for shortsight when I was fifteen, and from that time I wore them constantly until I came to Dr. Bates. For the last two or three years I never took them off, except for close work, until I got into bed at night, and before I got out of bed in the morning I put them on again.

In spite of these precautions my sight

della tabella ed esclusivamente guardando verso uno dei lati di essa. Fu sottoposta al trattamento adoperando la sua immaginazione e, dopo pochi mesi, durante i quali venne in cura con molta saltuarietà, raggiunse una vista normale in entrambi gli occhi. Sta continuando tuttora il trattamento.

Una studentessa di sedici anni con un astigmatismo miopico così elevato da riuscire a vedere, alla distanza di dieci piedi (*mt 3*), solo la lettera grande, dopo quattro o cinque visite, con l'aiuto della sua immaginazione, fu in grado di leggere 20/20 temporaneamente e, alla sua ultima visita, ha letto momentaneamente i 20/15. Uno studente universitario di venticinque anni, con astigmatismo ipermetropico composto (quattro diottrie in ciascun occhio), riusciva a leggere solo 20/100 con l'occhio destro e 14/200 con il sinistro e, per il dolore e la stanchezza derivanti dall'utilizzo degli occhi al punto prossimo, era stato costretto ad interrompere gli studi. In quattro visite, la sua vista migliorò, con l'aiuto dell'immaginazione, fino ai 20/30 e riuscì a leggere i caratteri diamond, alla distanza di sei pollici (*cm 15*), senza occhiali e senza disagio.

Questi e molti altri casi del medesimo tipo dimostrano che l'immaginazione è necessaria alla vista normale.

IL RACCONTO DI UNA PAZIENTE

Ho cominciato ad indossare gli occhiali per la miopia a quindici anni e, da allora, li ho portati in permanenza, fino a quando mi recai dal dott. Bates. Nel corso degli ultimi due o tre anni, fino al momento di dormire, non li ho mai dismessi, se non per il lavoro ravvicinato e, ancor prima di alzarmi dal letto al mattino, già li inforcavo di nuovo.

A dispetto di queste precauzioni, la mia

became steadily worse, and for the last ten years I have spent my time and money going from one specialist to another both in this county and in Europe. Three of the most famous specialists in Switzerland told me that I had retinitis pigmentosa, a condition in which pigment is deposited in the retina, and which, I was told, always ended in complete blindness if the patient lived long enough. Nothing could be done to prevent this outcome, they said, but they advised me to wear dark glasses when I went out of doors on bright days, because by exposing my eyes to strong light I was spending my capital. For the last three years I did this, and for the last year, on very sunny days, I often wore dark glasses in the house also, because my eyes had become so sensitive to the light that I could sometimes find relief only by going into a darkened room. Even with dark glasses and drawn blinds, there was a kind of razzle-dazzle before my eyes which was so maddening that I almost longed for the blindness with which I had been threatened, so that I might be free from such distresses. When I looked out of a window onto a sunny street and then back into the room again, everything became perfectly black for a minute. For the last two years and a half I have not been able to go out alone in the city. In this state of utter hopelessness, with my sight rapidly getting worse, I heard of Dr. Bates through a patient whom he was treating, and, in spite of what I felt to be the incredulity of my friends, although they were considerate enough not to express it, I lost no time in consulting him. The unusualness of his methods, while it excited the suspicion of others, was a recommendation to me. I knew what the old methods accomplished, or rather what they did not accomplish, and I wanted something different. It seemed to me

vista peggiorava regolarmente e, negli ultimi dieci anni, ho impiegato tempo e denaro, passando da uno specialista all'altro, sia nel nostro Paese che in Europa. Ben tre fra i più celebri luminari svizzeri mi diagnosticarono una retinite pigmentosa, uno stato in cui il pigmento si deposita sulla retina e che, mi venne spiegato, se il paziente vive abbastanza a lungo, porta inevitabilmente alla cecità totale. Affermarono che non c'era nulla che avrebbe potuto evitarmi questo destino, ma mi consigliarono di indossare occhiali scuri all'aria aperta nelle belle giornate, in quanto, se avessi lasciato gli occhi esposti alla luce forte, avrei sprecato le mie ultime risorse. Negli scorsi tre anni, mi sono attenuta a queste indicazioni e, durante l'anno passato, nelle giornate più soleggiate, spesso indossavo gli occhiali scuri anche in casa, perché gli occhi erano diventati così sensibili alla luce che, a volte, riuscivo a trovare sollievo solo recandomi in una stanza buia. Perfino con gli occhiali scuri e con le tende abbassate, davanti agli occhi avevo una confusione che mi faceva ammannire, al punto che, per liberarmi da queste angosce, quasi anelavo alla cecità che mi avevano indicata come incombente. Quando mi affacciavo dalla finestra sulla strada assolata e poi rientravo nella stanza, tutto diventava, per un minuto, perfettamente nero. Negli ultimi due anni e mezzo, non sono riuscita a girare da sola per la città. In questa condizione di sconforto assoluto, con la vista che peggiorava rapidamente, sentii parlare del dott. Bates da un suo paziente e, nonostante percepissi lo scetticismo dei miei amici e sebbene essi avessero delicatezza sufficiente a non esprimerlo, non indugiai a consultarlo. L'originalità di questo metodo, che spingeva gli altri a diffidare, costituì invece una spinta per me. Ero a conoscenza di ciò che gli altri

that Dr. Bates was the very man I had been looking for.

My friends have now been converted, but, in spite of the fact that I am able to report substantial improvement in my vision, I still meet with much scepticism in other quarters. A doctor to whom my progress was reported by a friend wrote to her that if my trouble were imaginary Dr. Bates might help me through hypnotism or mind cure, but that if there were anything really the matter with my eyes he could do nothing by his methods. One who had met some of Dr. Bates' cured patients and, was inclined to believe in him, said, when, told that I was being treated for retinitis pigmentosa:

"Good gracious, he surely doesn't pretend to cure retinitis pigmentosa! That is an organic disease."

I said that he not only pretended to cure it, but had made substantial progress in my case. The doctor said: "I think he'll help you, but I don't believe you are ever going to see without limitations."

The improvement in my vision since I have been under treatment has been indisputable. After two weeks the intangible suffering caused by light left me, and it has never returned. I can go out in the brightest sunlight without glasses of any kind, and, although my eyes feel weak and I squint a little, there is no real distress. I can look out of a window onto a sunny street, and when I turn back again into the room there is no blindness. When I first took off my glasses I had to bend over close to my plate when I was eating, in order to see what was on it. Now I sit in an almost

metodi potessero ottenere, o meglio di ciò che essi non ottenevano e volevo qualcosa di diverso. Mi sembrò che il dott. Bates fosse proprio l'uomo che stavo cercando.

Adesso i miei amici si sono ricreduti, ma, sebbene possa testimoniare il miglioramento sostanziale della mia vista, mi imbatto ancora in molta incredulità. Un dottore, al quale erano stati riferiti da una mia amica i miei progressi, le scrisse che, se i miei problemi erano immaginari, il dott. Bates mi avrebbe potuta aiutare ricorrendo all'ipnotismo o alla cura mentale, ma che, se il problema dei miei occhi fosse stato in qualsiasi modo reale, egli, con i suoi metodi, non avrebbe potuto far nulla. Un altro medico, che aveva incontrato alcuni dei pazienti curati dal dott. Bates e che era propenso a dargli credito, quando seppe che ero in cura per la mia retinite pigmentosa, esclamò:

"Buon Dio, non avrà mica la pretesa di curare la retinite pigmentosa! E' una malattia organica".

Gli dissi che non solo lui aveva cercato di curarla, ma che, nel mio caso, aveva anche ottenuto dei miglioramenti sostanziali. Il dottore replicò: "Penso che ti aiuterà, ma non credo che riuscirai mai a vedere senza alcun problema".

Da quando ho cominciato il trattamento, il miglioramento della mia vista è stato indiscutibile. Dopo due settimane, la sofferenza latente, provocata dalla luce, mi ha abbandonata per non tornare più. Posso uscire in piena luce senza alcun tipo di occhiali e, sebbene i miei occhi siano deboli e lievemente strabici, non incontro una concreta difficoltà. Riesco a guardare dalla finestra verso una strada soleggiata e, quando torno a volgermi nella stanza, non si produce accecamento. Quando, per la prima volta, scartai gli occhiali, ero costretta,

normal position, with such a slight bend that I don't think anyone would notice it. I also operate a typewriter while sitting in a normal position. For three years it has been very difficult for me to read or sew, with or without glasses. Now I do both without glasses, and instead of the distress which these activities formerly caused me, I experience a delightful feeling of freedom. And not only can I read ordinary print, but I can read diamond type and photographic reductions. About a year ago I began to lose my color perception, and up to two weeks ago I was unable to distinguish the rug from the floor in the doctor's office. Now I can see that the floor is red and the rug blue, tan and black. At the present writing I have just become able to observe that a couch cover in my apartment, which had always appeared blue to me, is green. I am still unable to see very much at the distance. But I am beginning to make out the features of the people around me and to read signs in the streets and street-cars, and when I look out of the windows on the Subway I see the people on the platforms. My field is still very limited, but I am conscious that it is slowly enlarging. The other day I pinned a piece of paper three inches from the test card, and was able to see it while looking at the card. After such improvement, in the brief period of five weeks, I do not feel inclined to credit the prediction of my medical friend that I am going to regain my sight only with limitations. I hope I am going to get normal vision.

Along with the improvement in my

nel mangiare, a piegarmi verso il piatto per vedere cosa contenesse. Ora conservo una posizione quasi normale, con un'inclinazione appena accennata che credo nessuno riesca a notare. Utilizzo anche una macchina da scrivere, sedendo normalmente. Per tre anni mi è stato molto difficile leggere o cucire, con o senza occhiali. Ora, senza occhiali, faccio entrambe le cose e, in luogo dell'angoscia che queste attività precedentemente mi procuravano, assaporo un delizioso senso di libertà. Riesco a leggere non solo la stampa comune, ma anche i caratteri diamond e le riduzioni fotografiche. Circa un anno fa, cominciai a perdere la percezione dei colori e, fino a due settimane fa, nello studio del dottore, non riuscivo a distinguere il tappeto dal pavimento. Ora riesco a vedere che il pavimento è rosso, mentre il tappeto è blu, marrone e nero. Proprio mentre sto scrivendo, mi sono accorta che la fodera di un divano nel mio appartamento, che mi era sempre sembrata blu, è invece verde. In lontananza non riesco ancora a vedere molto bene. Ma sto cominciando a individuare i lineamenti delle persone attorno a me, a leggere le insegne per strada e sui tram e, quando guardo dai finestrini della metropolitana, vedo le persone sulla banchina. Il mio campo è ancora molto ristretto, ma sono consapevole che, lentamente, si sta ampliando. L'altro giorno fissai un pezzo di carta a distanza di tre pollici (*cm 7,6*) da uno dei lati della tabella di controllo e, mentre la guardavo, sono riuscita a vederlo. Dopo questi miglioramenti, conseguiti nel breve spazio di cinque settimane, non mi sento propensa a dare ascolto alla previsione del mio amico medico, convinto che recupererò la vista solo limitatamente. Spero di essere sul punto di ottenere una vista normale.

Insieme al miglioramento della mia

sight there has come also a remarkable improvement in my physical condition, the natural result of freedom from suffering. I used to be a very restless sleeper, and when I woke in the morning I was greatly fatigued. Now the bed is as smooth in the morning as if I had never stirred all night, and I am much more refreshed than I used to be, although not so much so as I hope to be later. Formerly I had to force myself to write a letter. Now it is a pleasure to do so, and I am clearing off all my correspondence. I could not attend to my accounts. Now I have them all straightened out. If I could receive nothing more from the treatment than this physical comfort and increased ability to do things, it would be worth while.

vista, si è prodotto un notevole progresso delle mie condizioni fisiche: logica conseguenza della liberazione dalla sofferenza. Il sonno non mi riposava e la mattina, al risveglio, mi sentivo molto affaticata. Adesso il letto al mattino è così ben sistemato come se, durante la notte, non mi fossi mai mossa e mi sento molto più ristorata di prima, sebbene non quanto spero di esserlo in futuro. Prima, dovevo obbligarmi a scrivere una lettera. Ora è un piacerle farlo e sto evadendo tutta la mia corrispondenza. Non riesco a badare ai miei conti. Ora li ho tutti ripianati.

Anche se non avessi ottenuto dal trattamento nulla più di questo benessere fisico e di questa maggiore capacità di fare le cose, ne sarebbe comunque valsa la pena.

SUGGESTIONS

BY EMILY A. BATES

1. If the vision of the patient is improved under the care of the doctor, and the patient neglects to practice, when he leaves the office, what he is told to do at home, the treatment has been of no benefit whatever. The improved vision was only temporary. Faithful practice permanently improves the sight to normal.
2. If the patient conscientiously practices the methods, as advised by the doctor, his vision always improves. This applies to patients with errors of refraction, as well as organic diseases.
3. For cases of squint we find that the long swing is beneficial to adults and to children.
4. When a patient suffers with cataract, palming is usually the best method of treatment, and should be practiced many times every day.
5. All patients with imperfect sight unconsciously stare, and should be reminded by those who are near to them to blink often. To stare is to strain. Strain is the cause of imperfect sight.

The following rules will be found helpful if faithfully observed:—

6. While sitting, do not look up without raising your chin. Always turn your head in the direction in which you look. Blink often.
7. Do not make an effort to see things more clearly. If you let your eyes alone, things will clear up by themselves.
8. Do not look at anything longer than a fraction of a second without shifting.
9. While reading, do not think about your eyes, but let your mind and imagination rule.

SUGGERIMENTI

DI EMILY A. BATES

1. Se, sotto la guida del dottore, la vista del paziente migliora e poi costui, dopo aver lasciato lo studio, trascura la pratica di ciò che gli è stato indicato di fare a casa, il trattamento non produce alcun beneficio. Il miglioramento resta momentaneo. La pratica fedele e costante fa progredire la vista fino alla normalità.
2. Se il paziente applica il metodo coscientiosamente, così come indicato dal dottore, la sua vista migliora inevitabilmente. Questo riguarda sia i pazienti con errori di rifrazione che quelli affetti da malattie organiche.
3. Nei casi di strabismo, abbiamo verificato che il dondolio lungo è giovevole sia agli adulti che ai bambini.
4. Quando il paziente è affetto da cataratta, di solito il miglior metodo di cura è il palming e andrebbe praticato per molte volte al giorno.
5. Tutti i pazienti dalla vista imperfetta, senza rendersene conto, fissano lo sguardo, per cui le persone vicine dovrebbero ricordare loro di battere spesso le palpebre. Fissare lo sguardo significa sforzarsi e lo sforzo è la causa della vista imperfetta. Le regolette che seguono, se osservate accuratamente, risulteranno utili.
6. Stando seduti, non guardate in alto senza sollevare il mento. Girate sempre il capo nella direzione verso la quale guardate. Battete spesso le palpebre.
7. Non sforzatevi di vedere meglio. Se lasciate fare ai vostri occhi, le cose si schiariranno da sole.
8. Non guardate nulla più di una frazione di secondo senza spostare lo sguardo.
9. Leggendo, non pensate ai vostri occhi, ma lasciate governare la vostra mente e l'immaginazione.

10. When you are conscious of your eyes while looking at objects at any time, it causes discomfort and lessens your vision.

11. It is very important that you learn how to imagine stationary objects to be moving, without moving your head or your body.

12. Palming is a help, and I suggest that you palm for a few minutes many times during the day, at least ten times. At night just before retiring, it is well to palm for half an hour or longer.

10. Quando, guardando un oggetto, siete consapevoli dei vostri occhi, si produce disagio e si indebolisce la vista.

11. E' molto importante imparare come immaginare in movimento gli oggetti che sono fermi, senza muovere la testa nè il corpo.

12. Il palming è un grande ausilio e vi consiglio di ricorrervi spesso, almeno dieci volte ogni giorno, per pochi minuti. La sera, prima di dormire, è bene eseguire il palming per mezz'ora o più.

QUESTIONS AND ANSWERS

QUESTION.—(1) Should a house be brightly lighted by a direct electric light or a reflected white light? (2) In many homes colored shades are used on the lights. Does that impair the sight? C. I. I.

ANSWER.—(1) The more brightly the house is lighted the better for the sight. (2) Yes.

QUESTION.—(1) Is it advisable to use specimens of diamond type other than the "Seven Truths of Normal sight?" Would it be well to get a New Testament in diamond type? (2) I have thus far found the flashing method the most helpful. However, after closing the eyes, I have difficulty in opening them. The lids seem to stick together, as it were. What is the cause of such stickiness and the remedy? (3) I was trying to read the "Seven Truths" lately by the flashing method, and for about twenty minutes obtained very little results. Then, of a sudden, upon closing my eyes, I saw the blackest object I have ever seen with closed eyes. I was startled, it seemed so real, and on

DOMANDE E RISPOSTE

DOMANDA.—(1) La casa dovrebbe essere molto illuminata da luce elettrica diretta o da luce bianca riflessa? (2) In molte case, le luci sono schermate da paralumi colorati. Sono dannosi per la vista? C. I. I.

RISPOSTA.—(1) Più la casa è illuminata, meglio è per la vista. (2) Sì.

DOMANDA.—(1) E' consigliabile adoperare altri tipi di stampa in carattere diamond oltre le "Sette verità della vista normale"¹¹? Sarebbe bene procurarsi un Vangelo in carattere diamond? (2) Finora, tra tutti, ho trovato più proficuo il metodo delle occhiate fulminee. Comunque, dopo aver chiuso gli occhi, ho grande difficoltà a riaprirli. Le palpebre sembrano incollate. Qual è la causa e il rimedio di questa resistenza? (3) Di recente, cercavo di leggere le "Sette verità" con il metodo delle occhiate rapide e, dopo circa venti minuti, avevo ottenuto risultati molto scarsi. Quindi, all'improvviso, nel chiudere gli occhi, ho visto l'oggetto più nero che io abbia

¹¹ N.d.T. Le "Sette verità della vista normale" sono raffigurante nell'illustrazione n. 49 del cap. XVII del libro del dott. Bates "Vista perfetta senza occhiali", come esempio di stampa in carattere diamond.

opening my eyes I was surprised to find that I could read practically all of the "Seven Truths" clearly, at thirteen inches, without closing my eyes. I think the black object was probably the black rubber key of the electric socket in the fixture which I had unconsciously looked at from time to time during the exercise. I have not been able to do just this since. What is the probable reason for my failure? (4) I find I see any reading matter more clearly in a bright light—sunlight or electric light—than in a dim or less bright light. Why is this? (5) Today in trying to read the "Seven Truths" I found that I could do it at six or seven inches with few alternate closings of the eyes; but I found in accomplishing this I was partially closing my eyelids, so that I must have looked much like the Patagonians in Fig. I in Dr. Bates' book, said to be probably myopic when the picture was taken. I found that I could not keep my eyes thus partly closed without some strain, but I could not see the print clearly when they were wide open. Often the print would look quite blurred when I first looked at it, but it cleared perceptibly and became quite black as I continued to look. I also found myself reading today twenty pages of fairly small print at about eight or nine inches in much the same way. W. C. C.

ANSWER.—(1) Yes, if you wish to. The "Testament" would be a good thing to have. (2) Difficulty in closing or opening the eyes is a common symptom of strain, and may be relieved by any method that relieves strain. (3) Such intervals of relaxation are a very

mai visto ad occhi chiusi, sembrava così reale da farmi trasalire e, aprendo gli occhi mi sono stupito nel realizzare che potevo leggere chiaramente in pratica tutte le "Sette verità", alla distanza di tredici pollici (*cm 33*), senza chiudere gli occhi. Ritengo che l'oggetto nero potesse essere con tutta probabilità la chiave nera di gomma dell'interruttore elettrico che ogni tanto, durante il mio esercizio, avevo inconsapevolmente guardato. Da allora non ci sono più riuscito. Quale può essere il motivo del mio insuccesso? (4) Trovo che, qualsiasi cosa voglia leggere, vedo meglio alla luce forte - solare o elettrica - che a quella fioca o meno luminosa. Cosa significa? (5) Oggi, cercando di leggere le "Sette verità", mi sono accorto di riuscire, ad una distanza di sei o sette pollici (*cm 15-17*), alternando poche volte la chiusura degli occhi, ma, nel farlo, ho notato di stare chiudendo parzialmente le palpebre, in modo analogo agli indigeni della figura 1 del libro del dott. Bates, indicati come probabilmente miopi al momento in cui fu scattata la foto. Mi sono accorto di non riuscire, senza qualche sforzo, a tenere gli occhi parzialmente chiusi a quella maniera, ma, quando erano completamente aperti, non riuscivo a vedere nitidamente la stampa. Spesso, appena guardavo la stampa, mi appariva piuttosto sfocata, ma, mentre continuavo a guardarla, si schiariva in modo evidente e diventava abbastanza nera. Oggi mi sono anche ritrovato a leggere venti pagine a stampa alquanto piccola, alla distanza di otto o nove pollici (*cm 20-22*), grosso modo nella stessa maniera.

RISPOSTA.—(1) Sì, se lo desidera. Il Vangelo sarebbe una buona cosa da avere. (2) La difficoltà nel chiudere o nell'aprire gli occhi è un sintomo assai diffuso di sforzo e può essere alleviato da uno qualsiasi dei metodi che riducono lo sforzo. (3) Queste parentesi

common phenomenon. They will come more frequently and last longer if you continue to practice. (4) In a bright light the contrast between black letters and their white background is more marked than in a dim light. Persons differ greatly, however, in the amount of light they require for maximum vision. Some people see better in a dim light, because they think that condition a favorable one. (5) It is a bad one.

di rilassamento sono un fenomeno molto comune. Se continuerà la pratica, arriveranno con frequenza sempre maggiore e dureranno più a lungo. (4) In piena luce il contrasto tra il nero delle lettere e lo sfondo bianco è più evidente che in luce scarsa. Comunque l'intensità della luce necessaria per ottenere la massima visione possibile varia notevolmente da individuo a individuo. Alcune persone vedono meglio quando la luce è fioca, poiché ritengono che sia una condizione propizia. (5) Non è un buon metodo.

ANNOUNCEMENTS

Space does not permit us to print the entire list of Dr. Bates' authorized representatives in the United States, Canada and Europe, which we should like to do for the benefit of our subscribers. The following, however, is a list of those who have taken courses of instruction in the Bates Method within the past few months. Those subscribers who wish to know if there is an authorized representative in their city may obtain this information by writing direct to Dr. Bates at 210 Madison Avenue, New York City.

Miss Clara M. Brewster
Studio 6, Aquila Court,
Omaha, Nebraska.

Miss Mary E. Wilson,
2538 Charming Way,
Berkeley, Calif.

Dr. Paul J. Dodge,
911 New Industrial Trust
Bldg., Providence, R. I.

Mrs. D. L. Corbett,
1712½ Fifth Ave.,
Los Angeles, Calif.

Miss Jane Button,
249 Harvey St.,

Germantown, Pa.

Mr. Fred Baechtold,

AVVISI

Motivi di spazio non ci consentono, come vorremmo fare a beneficio dei nostri abbonati, di stampare l'elenco completo degli operatori autorizzati dal dott. Bates, attivi negli Stati Uniti, in Canada ed in Europa. Comunque, quella che segue è una lista di coloro i quali hanno sostenuto il corso di formazione al metodo Bates, durante gli ultimi mesi. Gli abbonati che desiderino sapere se nella loro città è presente un istruttore autorizzato, possono ricevere questa informazione scrivendo direttamente al Dott. Bates, Madison Avenue 210, New York.

Miss Clara M. Brewster
Studio 6, Aquila Court,
Omaha, Nebraska.

Miss Mary E. Wilson,
2538 Charming Way,
Berkeley, Calif.

Dr. Paul J. Dodge,
911 New Industrial Trust
Bldg., Providence, R. I.

Mrs. D. L. Corbett,
1712½ Fifth Ave.,
Los Angeles, Calif.

Miss Jane Button,
249 Harvey St.,

Germantown, Pa.

Mr. Fred Baechtold,

572 12th St.,
West New York, N. J.
Tel.—Palisade 6-7735
Mr. Harold E. Ensley,
112 West 104th St.,
New York City.
Dr. Med. E. Schluter,
Hamburg, Mundsburger-
damm 11, Germany.
Mrs. R. Norman Jolliffe,
171 West 71st St.,
New York City.

572 12th St.,
West New York, N. J.
Tel.—Palisade 6-7735
Mr. Harold E. Ensley,
112 West 104th St.,
New York City.
Dr. Med. E. Schluter,
Hamburg, Mundsburger-
damm 11, Germany.
Mrs. R. Norman Jolliffe,
171 West 71st St.,
New York City.

It has come to our attention that certain parties not connected with Dr. Bates in any way are desirous of publishing a periodical called "Better Eyesight". We wish to say that any such use of this title is not with the permission of Dr. Bates or the Central Fixation Publishing Company and that any magazine issued under this title, other than the present one, is not published in the interest of the Bates Method. The title, "Better Eyesight", is protected against illegal usage.

Siamo venuti a conoscenza che gruppi di persone, senza alcuna relazione con il dott. Bates, hanno intenzione di pubblicare un periodico dal titolo "Better Eyesight". Vogliamo precisare che qualunque utilizzo di questo titolo non è autorizzato dal dott. Bates o dalla casa editrice Central Fixation e qualsiasi rivista così denominata, ad eccezione della presente, non è pubblicata nell'interesse del Metodo Bates. Il titolo "Better Eyesight" è protetto da usi illegali

As we have already notified our subscribers, "Better Eyesight" is being discontinued with this issue. This will enable Dr. Bates and Mrs. Bates to devote more time to the writing of new books on treatment alone for which there has been a very great demand. We request that all those who desire to be notified upon the publication of new books kindly send us their names and addresses which will be kept on file.

Come già annunciato ai sottoscrittori dell'abbonamento alla nostra rivista, la pubblicazione di "Better Eyesight" cesserà con questo numero. Ciò consentirà al dottor Bates e alla signora Bates di dedicare più tempo alla stesura di un nuovo libro, che illustri esclusivamente la terapia, per il quale c'è stata una grandissima richiesta. Preghiamo tutti coloro che gradiscano essere avvisati della pubblicazione di nuovi libri, di inviarci cortesemente il proprio recapito, che verrà incluso nel nostro archivio.

Bound volumes of "Better Eyesight" containing the issues from July, 1929 to June, 1930, inclusive, will be ready about July 15th. Those subscribers wishing to have their own magazines

Le annate rilegate di "Better Eyesight", comprendenti tutti i numeri da luglio 1929 a giugno 1930 incluso, saranno disponibili dal 15 luglio. I sottoscrittori dell'abbonamento che desiderino la

bound may send them to us before July 10th and they will be bound at the same time our issues are being bound. The price for binding will be \$1.00.

THE USE OF THE SUN GLASS

In using the sun glass, it is well to accustom the eyes of the patient to the strong light by having him sit in the sun with his eyes closed, and at the same time he should slowly move his head from side to side, in order to avoid discomfort from the heat. Enough light shines through the eyelid to cause some people a great deal of discomfort at first, but after a few hours' exposure in this way, they become able to gradually open their eyes to some extent without squeezing the lids. When this stage is reached, one can focus, with the aid of the sun glass, the light on the closed eyelids, which at first is very disagreeable. When the patient becomes able to open the eyes, he is directed to look as far down as possible, and in this way the pupil is protected by the lower lid. Then by gently lifting the upper lid, only the white part of the eye is exposed, while the sun's rays strike directly upon this part of the eyeball. The sun glass may then be used on the white part of the eye. Care should be taken to move the glass from side to side quickly. The length of time devoted to focusing the light on the white part of the eye is never longer than a few seconds. After such a treatment the patient almost immediately becomes able to open his eyes widely in the light.

rilegatura delle proprie copie, possono inviarcele prima del 10 luglio, in modo da farle rilegare contemporaneamente ai nostri volumi. Il prezzo della rilegatura sarà di 1 dollaro.

L'USO DELLA LENTE SOLARE

Adoperando la lente solare, è bene abituare gli occhi del paziente alla luce intensa, facendolo sedere al sole con gli occhi chiusi. Al tempo stesso egli dovrebbe muovere lentamente il capo da parte a parte, per evitare il disagio del calore. Attraverso le palpebre, la luce risplende abbastanza da provocare, in diverse persone, un profondo disagio iniziale ma, dopo poche ore di questo tipo di esposizione, essi riescono ad aprire gradualmente gli occhi per una certa ampiezza, senza contrarli. Quando questo risultato è stato raggiunto, servendosi di una lente solare, si può focalizzare la luce sulle palpebre chiuse, procedimento che risulterà dappprincipio molto sgradevole. Quando il paziente riesce ad aprire gli occhi, lo si fa guardare più in basso possibile e, in tal modo, la palpebra inferiore proteggerà la pupilla. In seguito, sollevando delicatamente la palpebra superiore, risulterà esposta solo la parte bianca dell'occhio e i raggi del sole colpiranno direttamente questa zona del bulbo oculare. Quindi si può passare ad usare la lente solare sulla parte bianca dell'occhio. Bisogna fare attenzione a spostare la lente rapidamente da una parte all'altra. Il tempo impiegato a focalizzare la luce sul bianco dell'occhio non deve mai superare pochi secondi. Quasi immediatamente dopo questo trattamento, il paziente riuscirà a spalancare bene gli occhi in piena luce.

APPENDICE

INDICE

PREMESSA.....	Pag.	V
---------------	------	---

VOLUME XIV

Luglio 1929 n. 1.....	"	1
Immagini mentali.....	"	2
Buttate gli occhiali DEL DOTT. W. H. BATES	"	3
L'uso della lente solare.....	"	20
Agosto 1929 n. 2		
Numero dedicato alla scuola	"	21
Raffronti.....	"	22
Gli scolari DEL DOTT. W. H. BATES.....	"	23
Scolari DI EMILY A. BATES	"	29
Relazioni di casi - Scolari DI KATHERINE HAYES	"	37
Settembre 1929 n. 3.....	"	41
I due punti	"	42
La retinite pigmentosa DEL DOTT. W. H. BATES	"	43
Eliminare gli occhiali non è dannoso DI EMILY A. BATES.....	"	50
Domande e risposte	"	56
Ottobre 1929 n. 4.....	"	59
L'oscillazione mentale.....	"	60
L'attività mentale DEL DOTT. W. H. BATES.....	"	61
La presbiopia DI EMILY A. BATES	"	71
Avviso	"	78
Novembre 1929 n. 5.....	"	79
Migliorate la vostra vista.....	"	80
L'ambliopia DEL DOTT. W. H. BATES	"	81
L'ambliopia DI EMILY A. BATES	"	86
Avviso	"	94
Domande e risposte	"	95
Dicembre 1929 n. 6.....	"	97
La cura ad occhiate istantanee	"	98
L'ipermetropia DEL DOTT. W. H. BATES.....	"	99
Natale 1928 DI EMILY A. BATES.....	"	106
Avviso	"	113
Un suggerimento	"	113
Domande e risposte	"	114
Gennaio 1930 n. 7.....	"	117
La cura con l'immaginazione	"	118
L'astigmatismo DEL DOTT. W. H. BATES	"	119
Due casi di miopia DI EMILY A. BATES	"	129
Avvisi	"	136

Febbraio 1930 n. 8	"	137
Vedere le cose in movimento	"	138
L'oscillazione DEL DOTT. W. H. BATES	"	139
I motivi d'insuccesso dei pazienti DI EMILY A. BATES.....	"	144
Resoconto di un caso DI JOHN A. RATH.....	"	150
Avvisi.....	"	152
Annuncio	"	153
L'uso della lente solare.....	"	154
Marzo 1930 n. 9	"	155
Come evitare di concentrarsi	"	156
La cura di strabismo e ambliopia DEL DOTT. W. H. BATES.....	"	157
Resoconti di casi:		
- Caso 1	"	161
- Caso 2	"	162
- Caso 3	"	163
Casi di strabismo alla clinica DI EMILY A. BATES.....	"	165
Avvisi.....	"	172
Aprile 1930 n. 10	"	175
Il dondolio ottimale.....	"	176
Vista ed istruzione DEL DOTT. W. H. BATES	"	177
La vicenda del dottore	"	184
Mentire provoca miopia	"	188
Consigli per i pazienti miopi DI EMILY A. BATES	"	190
Avvisi.....	"	193
Maggio 1930 n. 11	"	195
Metodi efficaci nella cura della presbiopia.....	"	196
Causa e cura della presbiopia DEL DOTT. W. H. BATES	"	197
L'allenamento con la tabella DI EMILY A. BATES	"	203
Miglior vista nelle scuole DEL SOVRINTENDENTE DI UNA SCUOLA PUBBLICA ..	"	205
Domande e risposte	"	207
Avvisi.....	"	209
L'uso della lente solare.....	"	210
Giugno 1930 n. 12	"	211
Smettere di fissare	"	212
L'immaginazione è indispensabile per la vista DEL DOTT. W. H. BATES	"	213
Suggerimenti DI EMILY A. BATES	"	222
Domande e risposte	"	223
Avvisi.....	"	225
L'uso della lente solare.....	"	227

APPENDICE

- L'intero volume XIV riprodotto in stampa minuta	"	229
---------------------------------------------------------	---	-----

Completato nel mese di aprile 2006
Roma
Published in Italy