

Introducción

Tenía 16 años cuando un agudo ataque de keratitis punctata me dejó (después de 18 meses de ceguera casi total, dependiendo del Braille para leer y de un guía para mis salidas) con un ojo apenas capaz de percibir la luz, y el otro que sólo me permitía reconocer la línea de 57 de la escala de Snellen a tres metros y medio de distancia. Mi problema con la vista se debía principalmente a opacidades en la córnea, pero este estado se complicaba con hipermetropía y astigmatismo. Durante varios años, los doctores me aconsejaron leer con ayuda de una poderosa lente de aumento, para después recetarme anteojos. Con ayuda de ellos, pude reconocer la línea de veinte a tres metros y medio, y pude leer bastante bien, con tal de tener la pupila dilatada con atropina para ver alrededor de la mancha de opacidad, ubicada en el centro de la córnea. Sin embargo, experimentaba siempre una sensación de esfuerzo y fatiga, y muchas veces fui vencido por un agotamiento físico y mental que sólo podía producir el esfuerzo ocular. No obstante, tenía que estar agradecido por ver, aunque fuera un poco.

Todo siguió igual hasta 1939, cuando a pesar de los poderosos lentes que utilizaba, leer era cada vez más difícil y fatigoso. No había duda, mi capacidad para leer declinaba rápidamente. Lleno de temor, pensaba sobre lo que podría hacer en este mundo si la lectura se me hacía imposible, cuando escuché hablar de un proceso de reeducación visual y de un maestro que, según decían, lo usaba con excelentes resultados. El método parecía ser totalmente inofensivo y, como los anteojos pronto me iban a resultar insuficientes, decidí someterme a una prueba. En un par de meses pude leer sin lentes y, lo que era mejor, sin esfuerzo ni cansancio. La constante tensión y los vahídos que me dejaban exhausto, desaparecieron completamente. También, existían signos de que la opacidad de la córnea, que había crecido constantemente durante 25 años, comenzaba a aclararse. Actualmente mi visión, aunque lejos de la normal, es el doble de la que tenía cuando usaba lentes; es decir, antes de haber aprendido "El Arte de Ver".

Por otra parte, la opacidad se ha aclarado lo suficiente, permitiendo al peor ojo, que durante años sólo podía distinguir la luz en la oscuridad, reconocer la línea de treinta a tres metros y medio.

Escribí este libro, sobre todo, para saldar una deuda de gratitud al precursor de la educación visual, el doctor W.H. Bates, así como a su discípulo, la señora Margaret D. Corbett, a cuya capacidad como maestra debo la mejoría en mi visión.

Se han publicado otros libros sobre educación visual, especialmente el del doctor Bates "Perfect Sight Without Glasses" (Nueva York, 1920), el de la señora Corbett "How to improve Your Eyes" (Los Ángeles, 1938), y "The Improvement of Sight by Natural Methods", del doctor C.S. Price, (Londres, 1934). Todos estos libros tienen sus propios méritos, pero ninguno (al menos en los que leí) se ha hecho un ensayo para llegar a lo que yo he buscado en éste: relacionar la educación visual con los descubrimientos de la psicología moderna y de la filosofía crítica. El objetivo de llevar a cabo esta relación, es demostrar lo razonable de un método que propone aplicar prácticamente a los problemas de la visión, ciertos principios teóricos universalmente aceptados como exactos.

Pero, ¿porqué los oftalmólogos ortodoxos no han sido capaces de aplicar estos principios? La respuesta es sencilla: desde que la oftalmología llegó la categoría de ciencia, los especialistas se obsesionaron sólo del aspecto más complejo del proceso de la visión, el fisiológico. Sólo han prestado atención a los ojos y no a la mente, que utiliza los ojos para ver. Me han tratado verdaderas eminencias en su profesión, pero nunca me informaron sobre la existencia de una parte mental de la visión, o de que hay modos erróneos de utilizar los ojos y la mente, así como modos correctos, procedimientos antinaturales y anormales de funcionamiento visual, y procedimientos naturales y normales. Después de atender la infección aguda de mis ojos, en la que demostraron una enorme habilidad, me prescribieron anteojos y me abandonaron. Si yo utilizaba bien o mal mi mente y mis ojos provistos de lentes, les era completamente indiferente a todos los oftalmólogos ortodoxos, igual que el efecto que tendría sobre mi visión ese inadecuado uso. El doctor Bates, en cambio, se preocupa mucho por este aspecto y, en consecuencia, después de la experimentación y de la práctica clínica, elaboró un método especial de educación visual. Su eficacia muestra la bondad de este método.

Mi caso no es único; miles de enfermos con problemas visuales se han beneficiado siguiendo las simples reglas del arte de la visión que debemos a Bates y sus continuadores. El propósito fundamental de este libro es difundir el conocimiento de este arte.

Aldous Huxley