

# Occhi Felici

Il Metodo Zandonella di rieducazione visiva

Fabbrica dei Segni Editore ©  
Via Baranzate 72/74,  
Novate Milanese (MI)  
T: 02 92868540  
info@fabbricadeisegni.it  
www.fabbricadeisegni.it

I PRODOTTI FABBRICA DEI SEGNI  
EDITORE SONO FRUTTO DI UNA  
SCELTA ETICA DI AUTORI, EDITORE  
E LAVORATORI • SONO REALIZZATI  
ANCHE CON IL CONTRIBUTO DI  
PERSONE SVANTAGGIATE



Stampa:  
Il Melograno Cooperativa Sociale  
Bollate (MI)

Prima Edizione: Dicembre 2014

ISBN: 978-88-98438-87-7

Occhi Felici  
Il Metodo Zandonella di rieducazione visiva

Autrice: Maria Cristina Zandonella Necca  
www.rieducazionevisiva.it

Progetto grafico:  
Studiomarcoli  
www.studiomarcoli.com

Copertina e illustrazioni interne:  
Angelo Ruta  
www.angeloruta.com

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma o con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata - salvi i limiti di legge per uso personale - o registrata o riprodotta altrimenti o tradotta senza previo consenso scritto dell'autore e dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in recensioni o articoli di critica.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autrice e ha lo scopo di fornire informazioni precise e autorevoli, ma non è utilizzabile come strumento di autoterapia né di terapia da parte di terzi senza l'ausilio di rigorosi protocolli di lavoro, per i quali si invita a rivolgersi all'autrice del libro.

L'utilizzo dei contenuti clinico-terapeutici del libro senza autorizzazione da parte dell'autrice e senza il rispetto delle suindicate condizioni non può comportare responsabilità alcuna in capo all'autrice stessa e/o all'editore.

*Ai miei figli Anna e Alessandro  
che hanno atteso con affetto e curiosità  
che mi spuntassero le ali*

<i>Prefazione di Diego Agnolucci</i>	8	- Tiro alla fune	61
<i>Prefazione di Annalisa Risoli</i>	9	- La squadra che vince	62
		- Cambi di direzione	63
		- Il centro di comando	63
		- Conclusioni	64
<b>LE ORIGINI DEL METODO</b>	<b>11</b>		
<b>Una lente dentro l'occhio</b>	<b>13</b>	<b>Ologramma della vista</b>	<b>67</b>
Il processo d'accomodazione	14	Versioni e vergenze	68
Una ridda di ipotesi	15	Paolo Inchingolo	69
L'occhio del ciclope	18	Unione in liberta'	70
		- I sistemi interagenti	70
		- Yoked pair	71
<b>Il globo che cambia forma</b>	<b>21</b>	- Il sistema indipendente	72
Il sistema ottico dell'occhio	22	- Comando di vergenza	72
William Bates	23	- Misunderstanding	73
Variabilità dei vizi di rifrazione	24	- L'orchestra dei sistemi	74
- Retinoscopia simultanea	24	- Scatole cinesi	74
<b>La sperimentazione</b>	<b>26</b>	- Vedere in 3D a distanza ravvicinata	75
- Conclusioni	27	<b>Hobby del modellismo</b>	<b>76</b>
<b>Il ruolo della mente</b>	<b>28</b>	- Vale sempre la legge di Hering?	77
- La cura: il rilassamento	29	- Simmetrie asimmetriche	78
<b>I principi di Bates</b>	<b>31</b>		
- Le pratiche dell'occhio	31	<b>Vedere con il corpo</b>	<b>81</b>
- Le pratiche mentali	35	I neuroni sparano	82
<b>Originalità e limiti della teoria di Bates</b>	<b>37</b>	Due autostrade per vedere	83
		Giacomo Rizzolatti	85
		I neuroni specchio	86
<b>Due occhi imbrigliati</b>	<b>41</b>	I tre spazi delle neuroscienze	<b>87</b>
Uno sguardo sospeso	42	- I neuroni bimodali	87
Le quattro leggi della binocularità	44	- Gli occhi della pelle	88
		- L'aura che ci circonda	88
		- Noi e gli extraterrestri	89
<b>Volare con il bimotore</b>	<b>51</b>	- Extension per il corpo	90
Un'imbragatura per la lente	52	- Il suonatore ambulante	91
Edgar Frank Fincham	53	- Immersi nella gelatina	92
Lenticchie in ammollo	54	<b>Lo spazio condiviso</b>	<b>93</b>
La lente di Fincham	58		
- Near Triad	58	<b>Verso un nuovo paradigma</b>	<b>105</b>
- Un matrimonio quasi perfetto	59	Rieducazione come conquista	112
- Due motori per accomodare	60		
- Le scoperte di Fincham	61		

<b>IL METODO</b>		
<b>Vedere per sistemi</b>		
Come nasce il metodo		
I sette sistemi		
Gli esercizi e le loro schede		
- La struttura delle schede		
- Le tavole visive		
Il percorso rieducativo		
Il primo colloquio		
- Età		
- Studi e professione		
- Storia del disturbo di vista		
- Visione naturale e correzione ottica		
- Stato di salute		
- Stile di vita		
- Motivazioni del paziente		
Il potere delle parole		
<b>Preliminari</b>		
Il nido di un accudimento		
La corolla dei fiori		
Il soffio		
Rilassamento		
Palming		
Un piccolo orto in casa		
Lavaggio degli occhi		
<b>Mobilità oculare</b>		
Ottica psicologica		
L'occhio mobile		
- I sistemi di Inchingolo		
L'ammiccamento		
- Le funzioni dell'ammiccamento		
- Quando gli occhi non si chiudono più		
La Mira e l'ammiccamento		
Ammiccamento lento		
Ammiccamento veloce		
Il movimento d'inseguimento lento		
	<b>115</b>	- Test di motilità 163
		Un'immagine per tutti 164
	<b>117</b>	Sole 165
	118	Pallina 166
	120	Il riflesso vestibolo-oculare 167
	122	Mobilità spalle e testa con Mira 168
	122	Il riflesso optocinetico 170
	123	- Il tamburo optocinetico 170
	124	Le oscillazioni 171
	126	Oscillazioni con il capo 172
	126	Oscillazioni ampie 172
	128	Illusioni di movimento 173
	128	Oscillazione con matita 174
	129	
	129	<b>Fissazione 177</b>
	130	Le regole del fissare 178
	130	Central fixation 180
	131	La tecnica del punto nero 181
		La macchia 182
	<b>135</b>	Macchia con tabella 183
	136	Oscillazioni con due macchie 184
	140	Trataka con candela 185
	143	
	144	<b>Acuità visiva 189</b>
	145	Un tappeto di rete 190
	146	Come si valuta l'acuità visiva 192
	148	- Minimal Angle of Resolution (MAR) 192
		Gli ottotipi 192
		- Fattori che influenzano il riconoscimento 194
	151	Misurare il misurabile 196
	152	Le tabelle del metodo 197
	154	Il sistema saccadico 198
	155	- Shifting di Bates 198
	155	La dominanza 199
	159	Test di dominanza 199
	160	Stimolazione monoculare 200
	161	Letture della tabella 202
	161	Ammiccamento forzato 204
	162	Riordinare la casa 205

Ottotipo per vicino	206	<b>Oltre i limiti del consentito</b>	<b>245</b>
Lettura zig zag	207	Tavole di sintesi	246
Lettura carattere diamante	207		
Stella per vicino	208		
Flash di visione nitida	209		
<b>Fusione</b>	<b>213</b>	<b>IL PERCORSO</b>	<b>249</b>
Giocare con la vista	214	<b>Essere unici</b>	<b>251</b>
Forza d'attrazione	216	In bilico fra due mondi	252
Le tappe della visione binoculare singola	217	Giochi di rifrazione	256
Una carrozza per due cavalli	218	Testimonianza - Miopia	257
Due matite	219	<b>Miopia</b>	<b>258</b>
- Il doppio che fa bene	220	- Tipi di miopia	258
Bersaglio per vicino	220	- La terapia	259
Realtà virtuali	221	- Risultati	259
Doppio bersaglio con matita	221	<b>Ipermetropia</b>	<b>260</b>
I termini del deviare	222	- Tipi d'ipermetropia	260
Voglia di scappare	223	- La terapia	261
- Deviazioni	223	- Risultati	261
Matita con mira	224	<b>Astigmatismo</b>	<b>262</b>
Matita / mobilità capo con mira	225	- La terapia	263
Bersaglio con mira	226	- Risultati	263
Doppio bersaglio con Mira	227	<b>Testimonianza - Presbiopia</b>	<b>264</b>
Due motori per vedere	228	<b>Presbiopia</b>	<b>265</b>
Matita, bersaglio e doppio bersaglio con tabella	228	- Tipi di presbiopia	265
Matita con tabella	229	- La terapia	266
Matita sul naso	230	- Risultati	266
		<b>Testimonianza - Eteroforie</b>	<b>267</b>
<b>Stereoscopia</b>	<b>233</b>	<b>Ortoforia</b>	<b>269</b>
Le ombre del naso	234	<b>Eteroforia</b>	<b>269</b>
Random Dot Stereograms	236	<b>Esoforia</b>	<b>270</b>
Lo stereoscopio	237	- La terapia	271
- Lo strumento	237	- Risultati	271
Interpreti del nostro spazio	238	<b>Exoforia</b>	<b>272</b>
Gli occhi innamorati	238	- Insufficienza di convergenza	272
Doppio cerchio con mira	240	- Eccesso di divergenza	273
Doppio cerchio con matita	241	- La terapia	275
Serie cerchi con mira e con matita	242	- Risultati	275
		- Per evitare di vedere doppio	276

Testimonianza - Diplopia	277	L'arte di correggere	307
Diplopia	278		
- Diplopia monoculare	278	<b>Spazio visivo, spazio relazionale</b>	<b>309</b>
- Diplopia binoculare	278	Cambiare le coordinate spaziali	310
- La terapia	280	- Una nuova rotta	310
- Risultati	280	- Esseri multidimensionali	311
Un cambiamento rivoluzionario	281	- Momento della deviazione	311
Testimonianza - Sindrome di Duane	281	- Tipo di deviazione	312
Sindrome di Duane	282	- La pace degli occhi	313
- La terapia	283	- Una pista d'atterraggio	315
- Risultati	283	<b>Vedere ed essere visti</b>	<b>318</b>
Strabismo	284	- Gli specchi del feng shui	319
- Strabismo dei bambini	285	- Riconoscersi	320
- Strabismo negli adulti	286	- Esperire i tre spazi	320
- La terapia	286	- Visione esteriore e visione interiore	321
- Risultati	288	<b>Strati di cappotti</b>	<b>323</b>
Testimonianza - Ambliopia	289	- Al riparo dalle emozioni	323
Ambliopia	291	- Scomodi testimoni	324
- Tipi di ambliopia	291	- Il salto per rientrare	326
- Ambliopia dei bambini	292	- I confini dell'altro	328
- Ambliopia degli adulti	292		
- La terapia	293	<b>La guarigione</b>	<b>331</b>
- Risultati	293	Occhi fisici, dono del cielo	332
Testimonianza - Lesione al nervo ottico	294	Ringraziamenti	333
Testimonianza - Occhio secco	295		
Altri disturbi	295	<b>Lettera ai miei occhi</b>	<b>335</b>
<b>A ciascuno il suo spazio</b>	<b>297</b>		
Attività impegnative e rilassanti	298		
Come si corregge la vista	299		
L'azione delle lenti sulla binocularità	300		
- Ipermetropia	301		
- Miopia	301		
- Presbiopia	303		
- Strabismo	304		
- Occhiali con la molla	305		
- Lenti progressive, lenti costrittive	305		
- Attenti al trucco	305		
La sottocorrezione	306		

## PREFAZIONE DI DIEGO AGNOLUCCI

Esercizio la libera professione come oculista da più di vent'anni.

All'inizio della mia carriera ho accettato, con dispiacere, regole che indicano l'impossibilità di migliorare problematiche oculari come i difetti visivi o l'ambliopia, dopo una certa età.

L'esperienza mi ha insegnato invece che tutto può cambiare in senso migliorativo, talvolta anche spontaneamente. Questo mi ha spinto, anche personalmente come miope, a interessarmi alle tecniche di rieducazione visiva, inizialmente approcciando il Metodo Bates.

Questa pratica mi ha dato notevoli benefici, ma mi è sembrata un po' "rigida" e non personalizzata. Poi ho conosciuto Cristina Zandonella e da subito ho creduto che il suo metodo superasse questi limiti.

Ormai da una decina d'anni collaboro con lei nel suo studio di rieducazione visiva di Rovigo, eseguo le visite oculistiche ai pazienti e verifico i risultati ottenuti con gli esercizi.

Ritengo che il metodo abbia il grande pregio di considerare ogni problema oculare come una condizione peculiare di una singola persona e di proporre un programma di esercizi personalizzato.

Ogni paziente può così seguire con facilità il percorso rieducativo e ottenere sempre, con la pratica costante, un miglioramento.

Nel volume vengono trattati argomenti, anche di interesse scientifico e di difficile comprensione, con particolare chiarezza, cercando sempre di esemplificare il concetto esposto.

Il lettore è pertanto messo in condizione di comprendere il metodo, con i vari esercizi che lo compongono, e le basi concettuali che ne regolano la struttura.

Mi auguro che questo libro possa essere lo spunto per cambiare l'approccio ai problemi visivi.

Credo che chiunque abbia sentito in cuor suo il desiderio di farlo, senza limiti di età, possa cominciare a migliorare il suo modo di vedere.



## PREFAZIONE DI ANNALISA RISOLI

E' con profondo piacere che introduco questo volume, dove Cristina Zandonella presenta per la prima volta in modo sistematico il suo metodo di rieducazione visiva. Cristina opera da molti anni in questo ambito ed il lavoro proposto è frutto di una lunga esperienza clinica che le permette di esporre in modo chiaro ed avvincente un argomento molto complesso.

Trovo particolarmente interessante la modalità usata: con spiegazioni semplici, metafore efficaci e belle illustrazioni spiega a un vasto pubblico alcune leggi complesse che governano la visione e la profonda connessione esistente fra gli organi dedicati alla vista, il corpo nel suo complesso, le emozioni, la memoria e la nostra storia autobiografica. In questo modo rende evidente a tutti i lettori l'importanza di prendersi cura direttamente e con consapevolezza dei propri occhi e del proprio desiderio di vedere, in ogni momento della vita.

Nella prima parte del libro l'autrice propone un excursus storico, esponendo sinteticamente il contributo di alcuni autori che considera importanti per lo sviluppo della conoscenza dei meccanismi della visione. Fin dall'inizio emerge una impostazione psicologica e una concezione integrata, dove cioè corpo e mente, cervello e occhio, movimento ed emozioni costituiscono un tutt'uno.

La seconda parte è dedicata alla descrizione del metodo, messo a punto grazie alla lunga esperienza clinica. Questa sezione rivela al lettore la possibilità di diventare consapevolmente attore della propria capacità di vedere: sono anche proposti e descritti alcuni semplici esercizi che ciascuno può eseguire individualmente. La terza parte è più specificamente dedicata alle possibili applicazioni del metodo, e fornisce indicazioni sulle possibilità differenziate e mirate di intervento rieducativo.

Infine, l'autrice conclude il volume proponendo una "lettura" della persona nel suo complesso e una interpretazione della visione che spazia verso ambiti psicoterapeutici che meritano approfondimenti teorici e clinici.

Nel libro vengono riportati esempi che rivelano una esperienza clinica decennale, ipotesi interpretative basate su osservazioni ripetute e pratiche personali, delineando nuove e stimolanti ipotesi di lettura del rapporto fra disturbi visivi e problematiche affettive, legate anche a una memoria emozionale rimossa.