

Quella bella natura che cura

Experience Nature: una collana di dvd speciali che aiuta a ritrovare sé stessi

Di Cristina Fino*



Cristina Fino

È noto a tutti che lo stress è diventato endemico nella società moderna e che è la causa di moltissime malattie. Le ragioni di questo diffuso stato di malessere sono diverse, ma tra queste occupa un posto rilevante il fatto che l'uomo da tempo vive separato dalla natura.

Le ricerche mondiali

Dagli inizi degli anni Ottanta diversi ricercatori stanno dimostrando l'efficacia di guardare immagini di natura per ritrovare benessere e buonumore, nonché per favorire i processi di guarigione. Le ricerche possono essere suddivise in due grandi aree teoriche: da un lato abbiamo la *Teoria del Recupero dallo Stress* (2), che ci dà la conferma di come guardare immagini naturali aiuti a diminuire pressione sanguigna e sintomi legati allo stress, a ridurre la percezione del dolore e, al contempo, ad aumentare endorfine e buonumore; dall'altro lato, complementare alla prima, vi è la *Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione* (3) che pone invece l'accento sulla capacità della natura – anche se riprodotta in immagini, dipinti, o filmati – di aumentare le facoltà cognitive, le risorse psicofisiche e la capacità d'attenzione degli esseri umani (tra queste: memoria a breve termine, concentrazione, creatività...).

Experience Nature: una nuova terapia non farmacologica

Experience Nature è un metodo, in continua espansione, che fa sperimentare la natura viva in spazi indoor, attraverso una tecnica che stimola la visione prolungata e induce alla contemplazione, senza bisogno di pratica o di consapevolezza. La visione, quanto mai facile e piacevole per tutti, è estremamente efficace in quanto riunisce i benefici di guardare immagini naturali a quelli della pratica meditativa. Ogni dvd è tematico ed è proposto attraverso quindici quadri viventi e due video sequenze, in cui tutte le clip si alternano in dissolvenza ogni 12, oppure 50 secondi. Le tante opzioni con-

sentono di svolgere diverse attività, dalla semplice visione relax a laboratori artistici, creativi, psicomotori... Al contempo, la varietà dei dvd permette di contestualizzare le stagioni, scandire la giornata, sostenere attività di gruppo e attività singole. Si ottengono così risultati straordinari semplicemente individuando il tema (o i temi) che meglio permettono a ciascuno di evocare la propria personale dimensione del benessere.

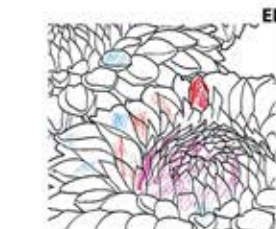
Le inquadrature sono tra loro omogenee e cospicue mentre scorrono in sequenza (3 minuti la sequenza breve, 12,30 minuti quella lunga), la mente le considera come un unico ambiente, senza sentirsi sollecitata a intervenire. Questo permette di mantenere vivo l'interesse molto più a lungo, perché oltre al movimento intrinseco della scena, vi è un alternarsi dei quadri che rinnova continuamente lo stimolo alla visione e fa sì che il tempo di unione con la natura sia sufficiente per consentire la rigenerazione profonda a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale.

L'immersione prolungata nella bellezza, attiva bellezza in ciascuno di noi. Come spiega la *Legge della Risonanza*, qualsiasi cosa risuona quando viene attivata dalla sua stessa frequenza: si pensi ai diapason, che accordati sulla stessa nota vibrano insieme, seppur se ne sia percorso solo uno. Sollecitate dal bello, si attivano in ognuno quelle stesse vibrazioni di poesia e bellezza che costituiscono la parte più pura di sé.

Questo stesso principio della fisica permette, attraverso un utilizzo consapevole dei filmati, di agire con efficacia sui diversi stati d'animo. È possibile apportare energia o indurre alla calma, attivare leggerezza oppure stabilità, scegliendo le immagini in base all'ambiente, al colore o all'elemento più appropriato (4).

Experience Nature e Alzheimer

Sperimentati con successo con bambini e anziani, con persone affette da Alzheimer e per-



SENA VIDEO
16 febbraio 2016



CON VIDEO
17 - 25 febbraio 2016

sona con problemi psichiatrici o dipendenti da sostanze, il video hanno dimostrato in ogni ambito d'intervenire sulla stabilità emotiva, calmando stati di stress, disagio, insonnia o shock e trasformando ansia e stanchezza in rilassamento e meraviglia. Al contempo si sono rivelati utili per attivare maggiore collaborazione e socievolezza, maggiore disponibilità ad agire e a relazionarsi col gruppo, nonché maggiore capacità di concentrazione, attenzione, creatività e voglia di esprimersi.

Ma è proprio con persone affette da demenza che il video Experience Nature hanno dimostrato la loro maggiore utilità: aiutano a combattere il vagabondaggio, a ridurre i disturbi del comportamento, inducono a un riposo sereno e attivano facoltà che si credevano perse, e – soprattutto – favoriscono la reminiscenza. Il contatto con questo particolare tipo d'immagini di natura, viva e familiare, attiva stimolazioni emotive che fanno affiorare i ricordi più vari. E recuperando i ricordi, la persona sente che ha una struttura temporale dentro la quale è inserita e questo tranquillizza anche i più ansiosi: il processo cognitivo migliora, perché non bloccato dall'ansia.

A tal proposito è da sottolineare che alcune strutture hanno diminuito sensibilmente la contenzione farmacologica utilizzando il video quotidianamente e in molti modi diversi, sia in modalità di gruppo che con trattamenti individuali. Va inoltre evidenziato che gli effetti benefici non agiscono solo sulle persone malate, ma anche sui loro familiari e sulle persone che operano nella cura, stemperando la fatica di una professione a forte rischio di burnout.

- Maggiori benefici riscontrati sulle persone affette da demenza
- Serenità e buonumore
- Rilassamento e distensione muscolare
- Riduzione dei disturbi comportamentali
- Riduzione dell'irritabilità e aggressività
- Maggiore reattività e vitalità
- Maggiore disponibilità (ad es. per attività)
- Maggiore interazione visiva e conversazionale
- Aumento della durata d'attenzione
- Aumento della capacità di concentrazione
- Maggiore integrazione con gli altri
- Maggiore pertinenza dei commenti
- Capacità di recupero di parole insolite
- Reminiscenza

Alcune esperienze

Di seguito riporto alcune spiegazioni più dettagliate di come i principali disturbi dettati da Alzheimer o altre forme di demenza possano essere prevenuti o contenuti, e di come si possano innescare migliori effetti miglioramenti.

Anti-wandering e insonnia: proiettati sulla parete del salone, o nel televisore, i quadri viventi richiamano le persone, che sostano spontaneamente davanti ai video, parlano tra di loro, a volte riposano, a volte cantano qualche canzone suggerita dalle immagini. Soprattutto si rigenerano e tornano a tessere relazioni senza l'intervento di operatori, in modo naturale e armonioso. La sensazione di benessere permane anche nelle ore successive, così, dopo le

visioni serali, sono rari i casi di vagabondaggio notturno, anche tra le persone abitualmente più agitate.

Crisi acute e prevenzione: vi sono dvd specifici per intervenire rapidamente in caso di forte agitazione; la favola in particolare consente una rapida trasformazione da stati d'ansia a stati di serenità. Ripeto la testimonianza della Dottoressa Maria Rita Di Gioia: «Nel giro di 3 minuti non di più. A. lentamente smette di piangere, il suo volto si distende, riesco ad agganciarla a lei con la Validation e il suo umore cambia completamente da angosciato a spensierato».

Socializzazione e aggregazione: persone che avevano smesso di parlare dai tempi del ricovero sono tornate a dire qualche parola, altre schive e solitarie sono tornate a integrarsi e a socializzare. Persone aggressive, grazie alla visione dei filmati, hanno ritrovato brillantezza e buonumore. Di seguito la testimonianza della Dottoressa Nicoletta Bocca, dell'RSA Opera Pia Carino Zegna: «a un signore aggressivo verbalmente e fisicamente, ho pensato di proporre il video del mare (Sea & Wind) in quanto raccontava spesso del suo bellissimo mare di Sicilia. Il video è stato proiettato nel televisore del soggiorno e il signore ha intrattenuto gli altri ospiti raccontando vicende marinaresche. Ritengo significativo questo spostamento di interessi grazie alla visione dei video, che gli ha permesso di integrarsi con le altre persone».

Miglioramento delle facoltà cognitive e dell'attenzione: Una recente sperimentazione, svolta presso l'RSA Maria Grazia dell'Opera Pia Carino Zegna a cura della Dottoressa Emanuela Petit e della sua équipe, ha messo in evidenza il grande apporto che i video offrono in termini di concentrazione, creatività e capacità psicomotorie. In particolare si devono citare i progressi registrati da tutti i partecipanti durante il laboratorio di pittura, introdotto – un giorno alla settimana, per oltre quattro mesi – dalla visione di una sequenza lunga. Altrettanto significativa è la comparazione dei dipinti che le stesse persone hanno realizzato, a due giorni di distanza, dopo aver visto i video o senza averli visti (Si vedano le immagini). I mandala colorati evidenziano la capacità dei filmati di migliorare la concentrazione e le abilità psicomotorie, configurandosi anche come stimolo importante alla creatività. La valorizzazione delle capacità residue rinforza l'individualità e l'autostima, con un'evidente ricaduta sul benessere.



Le immagini rappresentano i dipinti realizzati dalle persone durante i laboratori di scrittura. A sinistra quelli realizzati prima di vedere il video, a destra quelli realizzati dopo la visione.

Sei interessato a sperimentare con consapevolezza, creatività ed efficacia il metodo Experience Nature nella tua struttura?

Cristina Fino tiene personalmente corsi di formazione. Per ulteriori informazioni scrivi a [info@alamalife.com!](mailto:info@alamalife.com)

Note

- (1) Regina, fondatrice della casa editrice Alamar Life.
- (2) «Stress Recovery Theory» (SRT) è il nome con cui lo psicologo dell'ambiente Roger Ulrich ricevette i suoi studi, otto di dieci anni di ricerche su pazienti operati per calcoli alla cistifellea: i pazienti che avevano potuto la degenza in camera dove potevano guardare alberi o prati quarantamila più velocemente e con meno farmaci rispetto agli altri.
- (3) «Attention Restoration Theory» (ART) è la teoria formulata nel 1989 dagli psicologi Stephen e Rachel Kaplan dell'Università del Michigan.
- (4) Per insegnare a utilizzare il metodo con consapevolezza e creatività, tempo personalmente corsi di formazione presso la struttura interessata.