

giugno 27, 2016



Assistenza Alzheimer

# LA NATURA, LA PIU' ANTICA MEDICINA. ORA E' TERAPIA NON FARMACOLOGICA.

**Parla Cristina Fino, autrice dei video EXPERIENCE NATURE.**



Quando ho pensato di portare la natura dentro le case, sotto forma di videoinstallazioni che riproducessero la contemplazione, non avevo idea di quanto sarebbe stato importante: sapevo solo che era quello che ero chiamata a fare. Dopo oltre trent'anni di video per enti pubblici e multinazionali, era giunto il tempo di dedicarmi a qualcosa di più utile per un mondo migliore: promuovere la natura, per diffondere armonia.

Era già chiaro che quanto stavo facendo aveva un forte potere rilassante, ma è dall'incontro con la Dott.ssa Letizia Espanoli che il mio *nuovo* lavoro ha trovato la sua valenza più profonda. Letizia Espanoli, formatrice nell'area socio sanitaria, grande esperta di Alzheimer e ideatrice del *Sente-Mente Project*, ha immediatamente capito le potenzialità dei miei video come anti wondering per le persone affette da demenza: ha immaginato salottini con comode poltrone, dove le persone potessero riposarsi e rigenerarsi davanti ai video.

Alcune strutture hanno iniziato a utilizzarli e subito ci sono stati risultati importanti: persone che non parlavano più dai tempi del ricovero sono tornate a dire qualche parola, persone aggressive verbalmente e fisicamente, con deliri di possesso, si sono calmate e integrate nel gruppo, al punto da intrattenere e divertire col proprio buonumore. Persone in genere molto schive e solitarie, guardando i video, hanno ritrovato la voglia e il coraggio di socializzare, in un clima di benessere condiviso.

Come immaginava Letizia, le persone sostano spontaneamente **davanti ai video, parlano tra di loro, a volte riposano, a volte cantano qualche canzone suggerita dalle immagini (quel mazzolin di fiori, azzurro, vieni c'è una strada nel bosco...)**. Soprattutto si rigenerano e tornano a tessere relazioni senza l'intervento di operatori, in modo naturale e armonioso.

Le immagini familiari, la particolare tecnica di ripresa e di fruizione **rasserenanano le persone e trasformano persino le angosce più profonde in serenità e buonumore**, in pochi istanti.



Nelle strutture in cui i video sono utilizzati con maggior efficacia, vi è stata un'importante riduzione dei farmaci di contenimento. Prima di intervenire con tranquillanti farmacologici, gli operatori portano le persone in difficoltà a guardare i video più calmanti, come il dvd *Lavande*, o *Relax Flower*. In pochi istanti queste si rasserenano, senza bisogno d'intervenire chimicamente. **La sensazione di benessere permane anche nelle ore successive**, così, spesso, dopo le visioni serali, non si registrano casi di vagabondaggio notturno, nemmeno tra i più incalliti irrequieti. Un utilizzo variegato durante il giorno e nella fascia pre-notturna non solo favorisce un riposo sereno, ma il più delle volte previene l'insorgere di disagi e contribuisce a un clima di serenità e buonumore che pervade l'intera struttura. Anche gli operatori e i familiari, infatti, beneficiano degli effetti positivi della natura e ancor di più,

del nuovo stato di tranquillità e disponibilità dei malati, che permette di migliorare le relazioni con loro.

Vi sono tanti modi di utilizzare i video e in funzione di cosa attivi, si ottengono delle risposte.

Oltre al rilassamento abbiamo registrato un incremento nelle capacità cognitive e attentive, ma anche psicomotorie, davvero notevole.

Una sperimentazione che si è conclusa da poco presso la RSA Maria Grazia, dell'Opera Pia Cerino Zegna (Biella), a cura della Responsabile, Dott.ssa Emanuela Petit, ha recentemente evidenziato il grande apporto che i video offrono in termini di **miglioramento delle facoltà cognitive e attentive**. La struttura ospita persone compromesse dalla malattia di Alzheimer ed alcune anche da problemi psichiatrici. Il laboratorio di pittura, che si svolge quasi tutti i giorni, ogni mercoledì è stato anticipato dalla visione di una sequenza lunga (12,30 minuti), per oltre 4 mesi. I progressi registrati sono evidenti e comuni a tutte le persone che hanno partecipato. Le stesse persone quasi ogni giorno dipingono, è stato così possibile confrontare, oltre ai progressi del laboratorio sperimentale, le sensibili differenze tra dipinti realizzati a due giorni di distanza, dopo aver guardato i video – oppure no. Senza la visione le persone sono distratte, irrequiete, disturbate, agitate, oppure assenti. Tracciano poche righe sul foglio, fuori dagli schemi, utilizzando prevalentemente un solo colore. Dopo aver visto i video realizzano dipinti bellissimi, utilizzando molti colori e tutti in modo pertinente e armonioso; sono molto precisi e accurati sia nella manualità dimostrata riempiendo correttamente gli spazi da colorare, sia per la sensibilità espressa nella scelta e nella disposizione dei colori.

Il laboratorio ha anche messo in evidenza che persone che non riuscivano più a dire una parola in italiano, sono state in grado di recuperare qualche parola corretta e chiedere loro stesse di poter completare il dipinto la sessione successiva.



**FRANCA**



21 ottobre 2015

3 - 24 febbraio 2016



14 ott. 2015

**ELENA**

dopo  
9 sessioni

27 gen. 2016



21 ott. 2015



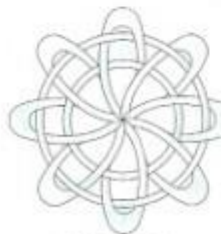
20 gen. 2016



28 ott. 2015



2 dic. 2016

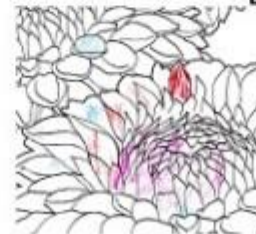


**ETTORE**

SENZA VIDEO  
8 febbraio 2016



CON VIDEO  
10 - 17 febbraio 2016



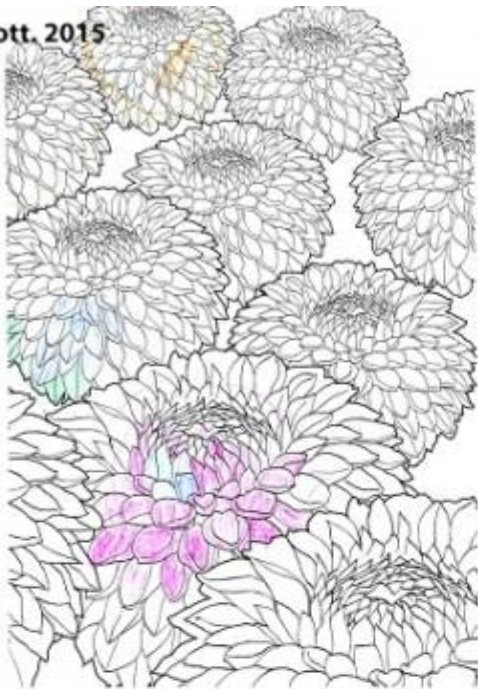
**ELENA**

SENZA VIDEO  
16 febbraio 2016

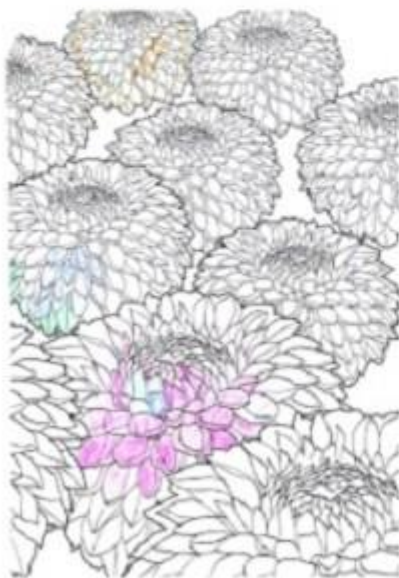


CON VIDEO  
17 - 25 febbraio 2016

21 ott. 2015

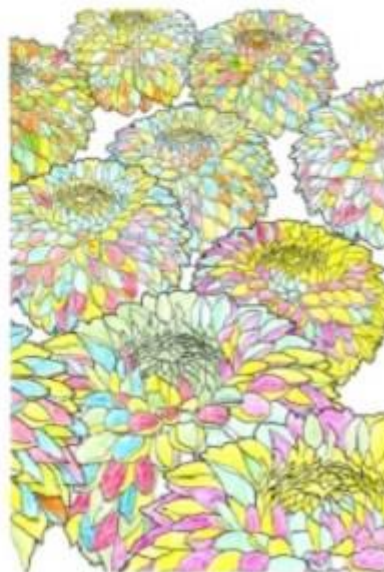


7 feb. 2016



21 ottobre 2015

FRANCA



3 - 24 febbraio 2016

Ma oltre a calmare, rasserenare, aumentare le capacità psicomotorie, la concentrazione, la creatività e la voglia di esprimersi e socializzare, **i video favoriscono l'accesso ai ricordi**. Il contatto con le immagini di natura viva e familiare, attiva stimolazioni emotive che permettono di far affiorare i ricordi più vari, dal padre che costruiva la slitta di legno alla ricetta per cucinare le pesche, dalle vacanze col marito alla piantumazione, la messa a riposo delle piante per la stagione invernale. Spesso le persone recuperano anche parole inusuali.



“La dimensione del ricordo si attiva dal luogo naturale, ma da lì solo transita per arrivare alle sensazioni e alle EMOZIONI connesse e personalissime. Le immagini sono stimolo a ritrovare il vissuto personale che alimenta la storia parlata (nella narrazione creativa) e che a sua volta, in maniera circolare, alimenta l’accesso ai ricordi personali (in montagna ci andavo con mio marito, ... con i fiori ci fai un mazzetto e li fai seccare ... ci cucini l’arrosto...). Tutto con grande coerenza e pertinenza con le immagini”, spiega la Dott.ssa Iris Dall’Aglia, *Certified Timeslips facilitator (Timeslips storytelling for dementia Project)*.

Poter ritrovare la memoria dei momenti belli della propria vita regala serenità e benessere: ha una funzione psicologica, oltre che cognitiva. Recuperare i ricordi è una grande rassicurazione: la persona si ricorda le cose, sente che ha una struttura temporale dentro la quale è inserita, come persona e come identità, e questo tranquillizza anche i più ansiosi, quindi anche il processo cognitivo migliora, perché non bloccato dall’ansia.



La capacità dei video Experience Nature di trasformare stanchezza, tristezza, irritazione, in rilassamento e meraviglia, era già emerso da una precedente sperimentazione, svoltasi in tre comunità di recupero della Cooperativa Il Punto (Biella) nell'estate dell'anno scorso, a cura del Responsabile, Dott. Daniele Carraro, presentata al Congresso Nazionale Tossicodipendenze a novembre 2015. La visione di una sequenza lunga ogni tre giorni, 2 ore totali in un mese, ha migliorato la regolazione emotiva di gruppi di pazienti delle tre comunità (bassa, media e alta gravità) del 75% vs il 23% raggiunto dal gruppo di controllo (stessi abitanti delle tre comunità, a sorteggio).

E' evidente il flusso delle emozioni che da tristezza / stanchezza si trasformano in rilassamento e meraviglia.

COMPARAZIONI TOTALI : IN ARANCIONE PRIMA DELLA VISIONE, IN AZZURRO DOPO LA VISIONE

	RILASSATO				MERAVIGLIATO				PIENO ENERGIA				ALLEGRO				0 STANCO				TRISTE				AGITATO				IRRITATO												
TOTALI	11	6	14	4	1	0	0	0	1	0	2	2	5	7	1	1	4	8	1	0	14	21	9	5	0	0	7	3	5	2	2	5	2	0	0	0	4	3	1	1	1
TOTALI	14	12	16	12	7	6	4	2	4	0	2	1	3	1	9	1	0	4	2	0	6	4	6	7	0	0	4	1	4	1	0	1	2	2	0	1	6	2	3	2	0
VARIAZ.	3	6	2	8	6	6	4	2	3	0	0	-1	-2	-6	8	0	-4	-4	1	0	-8	-17	-3	2	0	0	-3	-2	-1	-1	-2	-4	0	2	0	1	2	-1	2	1	-1

**“La meraviglia è il sentimento di base per cancellare tutti i sentimenti negativi e quindi per aprire il bambino dentro di noi che guarda come se fosse la prima volta il mondo”**

Afferma il Dott. Santoro, Primario di Psichiatria dell'isola d'Elba.



E “che meraviglia” è l’espressione che gli anziani affetti da Alzheimer amano ripetere durante la visione dei miei filmati. Anche i loro volti sono meravigliati, sorridenti, distesi. Nutriti da quella forza pacificante che è la natura.

Una recentissima sperimentazione, svoltasi presso la RSA Vannetti di Rovereto (TN), a cura della Dott.ssa Maria Rita Di Gioia, ha visto i miei video confrontati con i più bei documentari di natura – solo musica e video di paesaggi – presenti sul web (BBC). Volevamo capire quanto fosse merito della natura stessa e quanto invece di come questa veniva presentata.

I risultati sono stati sorprendenti:

la scala CORNELL BROWNS misura la qualità di vita delle persone: + 240 vs - 59

la scala MUNIZ misura l'efficacia delle terapie non farmacologiche: + 12,6 vs + 5,9



Non sono quindi sufficienti documentari, seppur bellissimi, per ottenere effetti terapeutici, ma la chiave è proprio nel mio modo di proporre la natura, che fa sperimentare la contemplazione anche in chi non ha nessuna pratica o consapevolezza.

*Il Movimento è puro, la Quietè è stabile,*

*il Bello traspare, la Visione si attua nella sua pienezza,*

*la Vita è perfetta e instancabile.* Plotino

Per stimolare la visione prolungata e fare in modo che la meraviglia sia evocata e attivi le endorfine, cerco in ogni inquadratura di ricreare quell'equilibrio tra azione e non-azione, movimento e quiete, che è alle origini del Tao, dell'Hatha Yoga, alle origini stesse della vita.





Inoltre la mia è una natura iconografica, chiunque la riconosce come propria: onde del mare, fiori, laghi, boschi, ruscelli, cascate appaiono familiari: un luogo confortevole che riporta alla memoria la propria casa, la propria vita. Un luogo dove si sta bene, al sicuro.



Grazie alla legge della risonanza, la bellezza e l'armonia della creazione attivano e fanno risuonare la parte più bella e più pura in ciascuno di noi. Per questo guardare le mie immagini è così rasserenante e pacificante.



Ogni tema è proposto attraverso 15 quadri viventi (3 minuti che si ripetono ad anello senza fine) e da 2 sequenze in cui tutte le immagini si alternano, in dissolvenza: velocemente, ogni 12 secondi; oppure più lentamente, 50 secondi. L'omogeneità delle immagini fa sì che mentre scorrono in sequenza, il cervello le consideri come un unico ambiente, non è sollecitato a intervenire. Questo permette di mantenere vivo l'interesse molto più a lungo, perché oltre al movimento intrinseco della scena, vi è una cadenza, un alternarsi dei quadri, che rinnova continuamente lo stimolo alla visione e fa sì che il tempo d'immersione nella natura sia sufficiente per consentire la rigenerazione profonda, sia a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Ho scoperto successivamente che i cicli che avevo scelto erano quelli dell'energia vitale nei nostri corpi, così come li ha percepiti il dott. Sutherland, ideatore della tecnica craniosacrale, il quale li ha sperimentati con persone ricoverate in ospedale: 12 secondi di inspiro e 12 di espiro li ha chiamati Marea Media, mentre il ciclo da 50 secondi Marea Lunga, o Respirazione Primaria: *quel flusso, equivalente a una marea, che sottostà a tutti i nostri organi e ne determina lo stato di salute o di malattia*. Trovò infatti una correlazione tra lo stato di guarigione, allineato a questi cicli, rispetto alla condizione di malattia, che sopraggiunge quando ci si allontana da questi cicli.

Vedere, o anche solo sentire, attraverso queste ritmicità, aiuta il sistema nervoso a riallinearsi con i cicli naturali.



## **BENEFICI RICONTRATI CON PERSONE AFFETTE DA ALZHEIMER**

Rilassamento e distensione muscolare

Serenità e buonumore

Riduzione dei disturbi comportamentali (wondering, ripetizione frasi etc)

Riduzione irritabilità e aggressività

Più reattivi, più vitali

Più disponibili, ad esempio per attività varie, durante o subito dopo la visione

Maggior interazione visiva e conversazionale

Aumento della durata dell'attenzione

Aumento dell'appetito

Capacità di recupero di parole insolite non usate (battigia, nomi di fiori, etc)

Pertinenza dei commenti

Problem solving, capacità di rispondere correttamente alle domande (che cosa accade se continuiamo a percorrere il sentiero?)

I dvd EXPERIENCE NATURE costituiscono uno strumento, quanto mai facile da utilizzare per chiunque, a casa come in struttura, per aprire in chi soffre della malattia di Alzheimer delle porte che si credevano definitivamente chiuse. La bellezza e l'armonia della natura permettono a queste persone, come a chiunque, di ritrovare pace, serenità, buonumore. Questa condizione rende possibile un nuovo dialogo, fatto di ricordi da condividere, di momenti di gioco, di canzoni da cantare ancora insieme, di scambi emozionali che rendono più facile e piacevole il cammino, in un clima di intimo benessere condiviso.



LINK: [www.alarlife.com](http://www.alarlife.com)

INTERVISTA a Cristina Fino da parte del Dott. Santoro, primario di psichiatria – isola d'Elba, aprile 2015:

Video SPERIMENTAZIONE ARTETERAPIA presso la RSA Maria Grazia, Lessona (BI), marzo 2016:

Video SESSIONE DI NARRAZIONE CREATIVA condotta da dott.sa Iris Dall'Aglio, presentata al convegno "Le immagini oltre la memoria" indetto dal Museo di Scienze naturali dell'Università di Pisa, settembre 2015:



**Cristina Fino – Regista**

**Per visualizzare la scheda completa e contattare il professionista clicca [QUI](#)**