

La COOPERATIVA IL PUNTO (BI) e Cristina Fino, ALAMAR LIFE  
presentano

# E.N.T.I.

## EXPERIENCE NATURE TECHNOLOGY INDOORS

**Sperimentazione di un nuovo trattamento residenziale dell'addiction attraverso la somministrazione di video di natura creati specificatamente per agire sulla percezione cerebrale.**



**I video EXPERIENCE NATURE si basano su cicli e frequenze precisi, atti a stimolare la visione prolungata, con effetti benefici sulla psiche.**

### L'OBIETTIVO

Dati i risultati positivi già ottenuti con vari tipi di utenze - miglioramento funzioni cognitive, riduzione dello stress, recupero di tracce mnestiche - abbiamo ipotizzato di testare questa metodologia nell'ambito del trattamento delle dipendenze.

Gli studi iniziati da Ulrich nel 1983 (Teoria del Recupero dallo Stress) e da Kaplan-Kaplan nel 1989 (Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione) sugli effetti positivi che l'ambiente naturale ha per il benessere psicologico, mentale e fisico dei soggetti, non trovano letteratura nell'ambito del trattamento della tossicodipendenza.

Tra le possibili aree di trattamento delle dipendenze, abbiamo scelto di focalizzare l'attenzione sulla capacità di regolazione emotiva dei nostri pazienti. Obiettivo della nostra ricerca è stato quindi verificare come e con quale efficacia questa metodologia audiovisiva influenzi il recupero delle funzioni emotive.

### IL METODO

**3 gruppi** di pazienti di comunità terapeutiche ad **alta, media e bassa gravità**, comparati - per sorteggio - con gruppi di controllo delle medesime strutture.

**29 soggetti: 16 sperimentali e 13 di controllo.**

Ai soggetti sperimentali è stata proposta la visione di una sequenza di video di natura, della durata di **12 minuti** ciascuna, **2 volte a settimana**.

Sono stati utilizzati per la sperimentazione 10 temi diversi, **per un totale di 2 ore nell'arco di un mese**.



### LE RILEVAZIONI

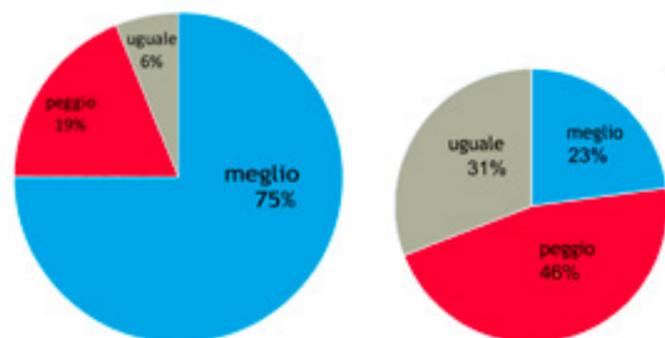
**Le rilevazioni sono state misurate con 2 diversi strumenti: il DERS, Difficulties in Emotion Regulation Scale**, un test utilizzato per valutare la capacità di regolazione delle emozioni e lo spostamento nei 6 assi analizzati dal test (somministrato a tutti i soggetti), **e un questionario creato appositamente** per registrare le variazioni dello stato d'animo prima e dopo ogni singola visione (somministrato al solo gruppo sperimentale).



## I RISULTATI

Il test DERS permette misurazioni riguardo la presenza di potenziali difficoltà nelle seguenti dimensioni:

- consapevolezza e comprensione delle emozioni,
- accettazione delle emozioni,
- abilità di controllare le condotte impulsive e di comportarsi in accordo con i propri obiettivi,
- capacità di utilizzare strategie flessibili di regolazione emotiva appropriate al contesto e alle richieste situazionali.

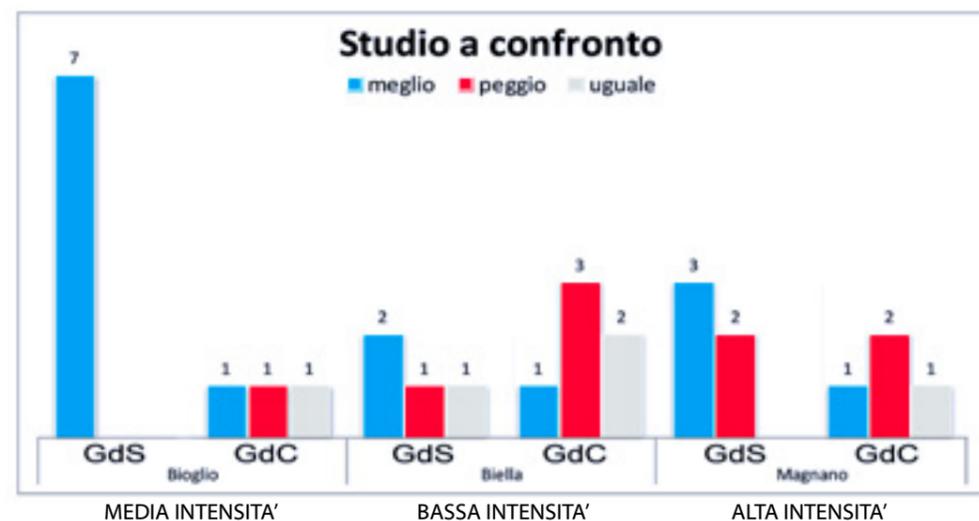


Gruppo	Meglio	Peggio	Uguale	TOT
SPERIMENTAZIONE	12	3	1	16
CONTROLLO	3	6	4	13

## IL DERS

I risultati del DERS hanno mostrato un **incremento della capacità di controllo delle emozioni nel 75% dei soggetti sperimentali, a confronto di un 23% di miglioramento riportato dai soggetti del gruppo di controllo.**

Abbiamo ottenuto risposte sostanzialmente differenti da ognuna delle 3 comunità, seppur in tutte si sia manifestato un risultato positivo.



BIOGLIO - MEDIA INTENSITA', ha fatto registrare i risultati migliori, con un 100% di miglioramento dei partecipanti alla sperimentazione.

BIELLA e MAGNANO, rispettivamente bassa e alta intensità, hanno ottenuto risultati positivi, ma non assoluti, come il 100% registrato a Bioglio.

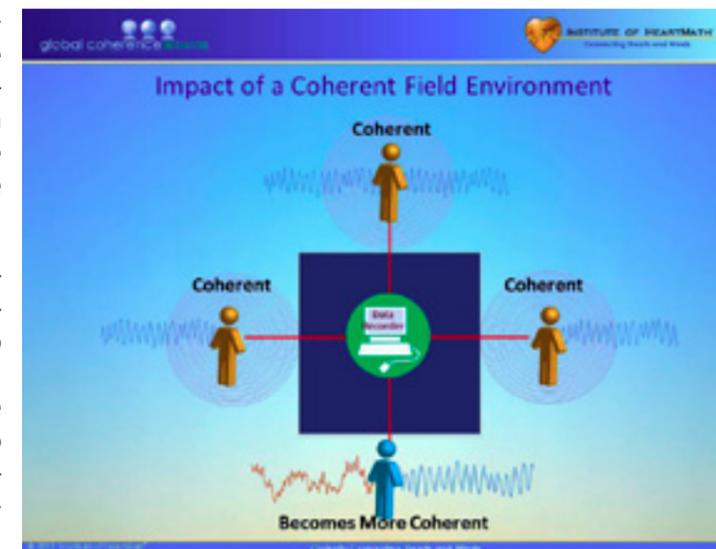
Sede	Gruppo	Meglio	Peggio	Uguale	TOT
BIOGLIO	GdS	7	1	1	7
	GdC	1	1	1	3
	Totale	8	1	1	10
BIELLA	GdS	2	1	1	4
	GdC	1	3	2	6
	Totale	3	4	3	10
MAGNANO	GdS	3	2	1	6
	GdC	1	2	1	4
	Totale	4	4	1	9

L'osservazione di questi risultati ci consente di trovare conferma dell'ipotesi iniziale: **la visione di immagini di ambienti naturali diminuisce la ruminazione e il pensiero negativo presenti nei nostri pazienti**, migliorando l'efficacia complessiva del trattamento.

Ciò che pare emergere dai dati è che **in un gruppo più ampio gli elementi disturbanti risultano meno incisivi**, in quanto **vengono armonizzati dal gruppo**. A Bioglio infatti la sperimentazione si è svolta su 3/4 della popolazione, mentre a Biella e Magnano su circa la metà.

Gli esperimenti condotti in vari anni dall'Institute of HeartMath dimostrano che se 4 persone vengono poste a un tavolo e 3 di loro - preparati - raggiungono uno stato armonico, anche la quarta, che non sa nulla dell'esperimento ed è completamente estranea alla pratica, raggiunge anch'essa lo stato armonico.

A Bioglio gli utenti che hanno partecipato alla sperimentazione sono stati 7 su una popolazione di 10 persone. Forse questo può avere attivato l'effetto di risonanza di cui parlano gli scienziati. A conferma di questo, Bioglio è la Comunità che fa registrare i risultati migliori anche nel gruppo di controllo, come se l'effetto positivo della pratica si fosse esteso in qualche modo anche a coloro che non hanno partecipato.



## I QUESTIONARI



I temi delle sequenze proiettate sono stati, in tutte le comunità:

- 1) ALBA MARINA
- 2) FLOWERS
- 3) SUMMER RIVERS
- 4) SUMMER LAKES
- 5) SEA & WIND
- 6) SEA & LAND
- 7) FRUITS
- 8) STONE THERAPY
- 9) WHITE RIVER
- 10) SKY CLOUDS

I questionari, realizzati appositamente con 4 stati d'animo positivi, 4 negativi e 1 neutro, ognuno con 5 gradi d'intensità, sono stati fatti compilare prima e subito dopo la visione. Hanno evidenziato un **significativo spostamento da stati d'animo come "stanchezza" e "tristezza" verso uno stato di "rilassamento" e "meraviglia"** a seguito della visione delle sequenze di natura.

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

## LE CONCLUSIONI

L'esito complessivo della sperimentazione si traduce in un **miglioramento del programma terapeutico, con una riduzione dei tempi classici di trattamento, dal momento che interviene in una delle principali aree di intervento, quella emotiva**. Tale risultato si rivela incoraggiante, visto che è stato ottenuto con appena 2 ore complessive in un mese. In una sperimentazione più intensa e a lungo termine si potrebbero probabilmente raggiungere risultati ancora più incisivi.



I video EXPERIENCE NATURE sono realizzati da Cristina Fino, Alamar Life, per portare i benefici della natura in spazi indoor. Utilizzano la tecnica delle video-installazioni: sono quadri viventi senza fine.

Le immagini - iconografiche - permettono un riconoscimento immediato e una più facile e rapida sintonia.

La bellezza evocata dalla natura induce armonia, con una ricaduta istantanea sul benessere dell'osservante.

Ciascun quadro vivente è realizzato con un'attenzione particolare all'equilibrio tra azione e non-azione, statico e dinamico, per riprodurre all'interno di ogni inquadratura l'equilibrio del Tao. In questo modo viene stimolata la visione prolungata. Si crea una connessione tra lo spettatore e la natura, simile alla contemplazione: in pochi istanti la mente entra in sintonia con l'immagine osservata e a questa si ricongiunge, permettendo una rigenerazione profonda della persona da un punto di vista fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Ogni tema è composto da 15 quadri viventi - diversi, ma omogenei - e 2 sequenze, in cui tutte le immagini si alternano ogni 12 o 50 secondi. Sono i cicli dell'energia vitale e della guarigione, così come li ha scoperti e sperimentati il Dott. Sutherland, ideatore della tecnica craniosacrale. A seconda degli utilizzi è possibile scegliere le singole immagini o le sequenze. In questo caso si è preferita la Sequenza Lunga, per un totale di 12,30 minuti. L'alternarsi delle immagini, qui ogni 50 secondi, facilita la visione continuativa anche in soggetti poco predisposti. 12 minuti sono un tempo sufficiente per consentire risposte efficaci a livello di riallineamento del sistema nervoso ai cicli naturali, di equilibrio e calma, in grado di condurre l'osservante a un contatto più profondo con se stesso.



La Cooperativa Sociale "Il PUNTO" onlus è un'organizzazione che si occupa delle attività di cura e riabilitazione degli stati di dipendenza patologica, nonché della promozione del benessere e lo sviluppo delle competenze sociali e relazionali.

E' composta da: tre strutture residenziali fortemente differenziate per collocazione, stile di conduzione, attitudini, mission; una sede ambulatoriale che ha maturato una biennale esperienza nel trattamento non residenziale; quattro équipe multidisciplinari, con differenti stili educativo-relazionali.

Nelle strutture vengono utilizzate anche metodologie di psicoterapia cognitivo-comportamentale, psicodramma ad orientamento dinamico e vi è l'opportunità di consulenze di sessuologia.

La sperimentazione condotta, qui testimoniata, si inserisce in un contesto di attività più ampio, volto a sviluppare, per arrivare a standardizzare, nuovi protocolli di intervento in sostituzione di quelli usati in passato. Trattamenti che oggi vengono definiti come mindfulness-based, sono presenti nella nostra operatività sino dalla metà degli anni 90.

Gli effetti fisici e psichici prodotti da pratiche mindfulness, o come in questo caso restorativeness, sono utili in un programma di recupero indirizzato a soggetti affetti da dipendenza patologica, come attestano tutte le nostre sperimentazioni. Indagare la possibilità di realizzare, all'interno del trattamento residenziale in strutture terapeutico-riabilitative, nuovi protocolli basati su tecniche meno dolorose e invasive, come appunto mindfulness e restorativeness, è quanto perseguiamo come mission fin dall'inizio della nostra attività, certi che i benefici maggiori si ottengano attraverso una stimolazione volta a riequilibrare la sfera emotiva, per ristrutturare la loro personalità attraverso la conoscenza di se stessi, l'ascolto, la connessione con la bellezza e l'armonia della natura.