

Experience Nature®

La natura come terapia non farmacologica

Di Cristina Fino¹



Cristina Fino

I dvd Experience Nature di Cristina Fino, prodotti da Alamar Life, sono video costituiti da veri e propri quadri viventi di natura che sortiscono l'effetto di migliorare la qualità della vita, aumentando il benessere e le capacità cognitive. I video sono infatti basati su cicli e frequenze precisi, atti a stimolare una visione prolungata con effetti benefici su tutta la persona, a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale. Inducono alla contemplazione senza bisogno di esperienza o di consapevolezza, rendendo più efficaci e immediati i benefici della natura. Grazie alle sequenze, anche le persone cognitivamente più compromesse riescono a seguire i filmati per un tempo lungo, consentendo un'immersione profonda e ristoratrice nella natura. In questo modo si stimolano i ricordi, la voglia di dividerli e si crea un ambiente sereno e collaborativo. Degli effetti terapeutici dei video naturali si è parlato in un articolo del n° 2 di CARE&Management, all'interno del quale si sottolineava l'aspetto narrativo della tecnica. In questa sede verranno esposti i risvolti concreti del metodo, attraverso testimonianze di sperimentazioni condotte in strutture per anziani e attraverso la restituzione di alcuni risultati scientifici, ricavati da studi condotti per verificarne la validità. Ulteriori sperimentazioni e studi scientifici si trovano sul sito di Alamar Life: <http://www.alamarlife.com/natura-in-video/#sperimentazioni-experience-nature>.

Perché non un qualsiasi video di natura

La dottoressa Maria Rita Di Gioia, psicologa consulente presso il nucleo *De. Di.Co* dell'APSP Vannetti di Rovereto (TN), ha messo a confronto la visione dei video *Alamar Life* con i più bei filmati di paesaggi del mondo (BBC e altri). Sono stati individuati due gruppi omogenei di persone con malattia di Alzheimer: per 3 mesi, 2 volte a settimana, sono stati mostrati ai 2 gruppi rispettivamente una sequenza breve Experience Nature e, al gruppo di controllo, altri filmati di natura tra i più belli del web, mezz'ora per sessione. I dati sono stati raccolti utilizzando la *Cornell Brown Quality of Life* e la scheda *Muniz NPT-ES*, che misura l'efficacia delle terapie non farmacologiche. I risultati hanno evidenziato una differenza nella *Quality of Life* di quasi 300 punti e un'efficacia come terapia non farmacologica

più del doppio rispetto ai filmati della BBC e altri. La dottoressa Di Gioia ha constatato anche che alcune persone del gruppo sperimentale, che vedevano Experience Nature, si recavano nella sala video anche fuori dagli orari delle proiezioni, perché ricordavano, attraverso la memoria emozionale, che lì erano state bene. Alcune persone del gruppo di controllo, invece, spesso non volevano entrare in sala video nemmeno per le visioni di sperimentazione, perché avevano il ricordo di essere state male. Questa differenza è da imputare al diverso scopo dei filmati: Experience Nature nasce come strumento di benessere, per rilassare e rigenerare attraverso una contemplazione indotta dalle immagini. I filmati di natura, invece, si prefiggono di descrivere un territorio: sono i luoghi e non le persone al centro del progetto e richiedono quindi uno sforzo mentale

che diventa faticoso per le persone compromesse cognitivamente.

Grazie alle sequenze e alla familiarità delle immagini, l'approccio Experience Nature riesce a coinvolgere emotivamente le persone compromesse cognitivamente, attivando in loro i ricordi belli della vita, facendo loro rivivere l'esperienza di essere parte integrante di quella natura dove si sono sentiti «a casa». Afferma la dottoressa Di Gioia:

«Facciamo seguito a un'analisi di carattere generale derivata dall'osservazione delle tirocinanti. Esse annotavano maggior interesse da parte dei residenti del gruppo sperimentale, con eloquenti espressioni di felicità: "che bei colori", o "che bei fiori", "guarda le foglie che cadono". Mai successo nel gruppo di controllo dove invece i residenti vengono rilevati poco interessati e con uscite repentine dalla sala di proiezione. Tutto questo ci spinge a credere che i video-natura Alamar Life possano davvero essere considerati ganci efficaci, capaci di arrivare al nocciolo vitale delle persone che convivono con la demenza, regalando loro attimi di relax e benessere. A fare la differenza, pertanto, non è il fatto di far vedere loro elementi naturali attraverso una fonte qualsiasi, ma è essenziale usare strumenti capaci di proporli secondo precisi modi, immagini, ritmi e suoni. Per cui potremmo concludere con uno slogan: non tutta la natura cura».

Due sperimentazioni a confronto

La prima sperimentazione è stata condotta presso la RSA Maria delle Grazie di Lessona (dell'Opera Pia Cerino Zegna, Biella). Responsabile del progetto era la dottoressa Emanuela Petit (ottobre 2015 – dicembre 2015).

Per 2 mesi, 1 sessione alla settimana, 15/20 minuti di sequenze brevi in loop. A distanza di 50 giorni dalla fine della

sperimentazione è stata riproposta la visione dei video, con una sostanziale tenuta dei benefici ottenuti. La progressione dei dipinti di tutti i partecipanti è stata sorprendente e ha evidenziato come i filmati predispongano le persone a sviluppare al meglio le capacità residue, andando oltre a quelli che si credevano i loro limiti.

La dottoressa Petit ha quindi commentato i comportamenti di alcune partecipanti alla sperimentazione. Parlando della signora Francesca, afferma:

«Durante le sedute non sono presenti dondolio, vocalizzazioni e movimenti bicondilarari della mandibola. Si riduce il disturbo dell'attenzione, aumenta l'interazione con gli altri partecipanti, si evidenzia benessere e coinvolgimento. All'inizio la signora presentava disagio e rifiuto, che si manifestavano anche dai disegni. Con la diminuzione di questi due elementi c'è stato un miglioramento a livello di risultato».

Sulla signora Elena, scrive invece:

«Durante il laboratorio sono assenti tentativi di fuga, la signora riesce a stare seduta per un'ora e mezza stando attenta. Si riduce la ripetitività nella verbalizzazione. Diminuisce l'aggressività fisica, il vagabondaggio, si registra maggior coinvolgimento nelle attività di vita quotidiana e un miglioramento del sonno».

Scrivo infine per la signora Dora:

«durante il progetto passa da una totale svogliatezza a un maggior coinvolgimento. Interagisce di più con ospiti e operatori, si sveglia cantando e ridendo e soprattutto accetta maggiormente gli interventi sulla sua persona (igiene mattutina, bagno settimanale, accetta di farsi accompagnare in bagno)».

NPT-ES Non Pharmacological Therapy - Experience Scale Valore max. 15

	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	MEDIA VALORI
TEMPO 0: dopo la prima sessione con i video, la media di valori corrisponde a 6,36.						
T0 Dopo 1 sessione con video	7	6	9	8	9	6,36
TEMPO 1: dopo 8 sessioni (2 mesi), si registra un miglioramento che sfiora il valore massimo di questa scala (15), ottenendo una media di 14,60.						
T1 Dopo 8 sessioni con video	14	15	15	15	14	14,60
TEMPO 2: dopo 50 giorni di pausa, a una nuova sessione con video si evidenzia una sostanziale tenuta dei benefici acquisiti, con un valore medio di 12,40.						
T2 Dopo 50 giorni di pausa nuova sessione con video	15	10	12	13	12	12,40

La seconda sperimentazione si è svolta presso *Residenze Anni Azzurri Beato Angelico*, Borgo San Lorenzo (FI). Responsabili del progetto erano la dottoressa Mabel Gotti e la dottoressa Melania Menina Marin (settembre – novembre 2016). Per 3 mesi, 3 sessioni alla settimana, 15/20 minuti di sequenze brevi in loop, dove il lavoro proseguiva poi con mandala da colorare. L'intervento è stato monitorato rilevando la qualità di vita (*Cornell-Brown Quality of Life*) e la presenza di disturbi del comportamento (CMAI) in tre diversi momenti: T0 prima di cominciare il laboratorio, T1 nella settimana in cui è stato concluso, T2 due settimane dopo la fine del laboratorio. A ogni incontro è stata inoltre compilata la scala *NPT-Es (Non-pharmacological Therapy Experience scale)* per monitorare il gradimento e il coinvolgimento dei partecipanti. Tutti i 18 soggetti partecipanti hanno avuto un sensibile miglioramento della qualità della vita. Fra T0 e T1 c'è differenza statisticamente significativa ($p < 0,001$) sia per il punteggio medio della CMAI che risulta notevolmente ridotto sia per il punteggio medio della scala *Cornell-Brown Quality of Life* che risulta notevolmente aumentato. Le modifiche dei punteggi medi rimangono stabili nel tempo (due settimane dopo l'interruzione del progetto) come mostrano i dati emersi dal confronto con il test t di Student fra T1 e T2 di entrambe le scale (v. tabella):

	T0 (M±SD)	T1 (M±SD)	T2 (M±SD)
Cornell-Brown	-2,16 ± 6,51	15 ± 5,60	12,5 ± 8,15
CMAI	51,83 ± 12,92	32 ± 3,64	33,22 ± 6,43

Riferiscono le responsabili del progetto:

«La prima fase del lavoro era caratterizzata da un momento di rilassamento profondo grazie alla visione dei filmati Experience Nature di cui è stata utilizzata la sequenza breve, trasmessa in loop per 15 minuti. I video selezionati hanno tenuto conto della storia di vita dei partecipanti e nello specifico sono stati selezionati i temi dei boschi, dei fiori e infine del mare. In seguito alla visione dei filmati il lavoro proseguiva con i mandala da colorare. La partecipazione e il coinvolgimento al laboratorio sono stati valutati attraverso una griglia osservazionale-qualitativa compilata giornalmente dalle conduttrici del gruppo. I dati rilevano un'alta compliance del gruppo e molti indicatori comportamentali testimoniano un alto indice di gradimento tra i singoli partecipanti. Anche gli operatori del reparto hanno accolto con entusiasmo il laboratorio apprezzando il momento di rilassamento attraverso i video Experience Nature e rispettando con molta sensibilità il clima di distensione che si generava. La visione dei filmati ha facilitato un'atmosfera rilassante e meditativa, aiutando a creare un clima di collaborazione per tutta la durata della sessione. Ci ha colpito il rispettoso silenzio creatosi spontaneamente, che legava operatori, ospiti e animatori in un sentire unico, un'emozione condivisa da tutti difficile da spiegare a parole. Abbiamo osservato che l'effetto si prolungava anche oltre la sessione e in particolare è stata segnalata una diminuzione dei disturbi del comportamento dei partecipanti».

Note:
¹ Regista, fondatrice della casa editrice Alamar Life.