

**EMERGERE DAL BUIO DELLA DEMENZA:
come i pazienti anziani
traggono benefici da Brain Gym®
di Kathy Monahan, OTR /L, Massachussets, USA**

pubblicato in Brain Gym® Journal, luglio-agosto 2009, Ventura, California
(gentilmente concesso da Educational Kinesiology Foundation)

Traduzione: Cinzia Campana

Revisione e adattamento alla versione italiana: M. Paola Casali, INFINITIFORM edizioni

Ho conosciuto Brain Gym® per la prima volta quando ho letto il libro di Carla Hannaford “Smart Moves: Why Learning Isn’t All in Your Head”. Negli anni successivi, ho conseguito la licenza di istruttore di Brain Gym®. Inizialmente lo ho utilizzato con i bambini nella mia attività di ergoterapista, poi il destino ha voluto che io iniziassi a lavorare in ambito geriatrico.

Molti dei miei clienti anziani hanno un certo grado di demenza. Oltre a manifestare perdita di memoria, questi soggetti sono spesso irrequieti e fisicamente agitati. Una persona che ha la demenza non sorride mai, è in continuo movimento e mostra un’espressione ansiosa. Nella postura sono curvi o - a letto - raggomitolati in posizione fetale.

I ritmi del sonno sono gravemente disturbati, quindi la qualità del riposo è insufficiente, con la persona che fa pisolini inquieti di pochi minuti qua o di un’ora là. Così, per mesi o addirittura anni, questi pazienti vivono in ciò che equivale a un costante stato di lotta o fuga. Dal momento che non sanno più chi o dove sono, il mondo a loro sembra un luogo spaventoso.

Lavorando con questi pazienti, ho osservato che un individuo con demenza presenta disfunzioni dell’elaborazione sensoriale come pure problemi di comportamento, di attenzione e di comunicazione: questi erano gli stessi problemi che avevo trovato in bambini con sindrome da deficit di attenzione e con disturbi autistici. Tutte e due queste tipologie di persone hanno grandi difficoltà con i nuovi apprendimenti e con le abilità di motricità grossa e fine.

Ora avevo dunque a che fare con gli stessi tipi di problemi per i due estremi delle fasce d’età. In più, i miei clienti più anziani avevano una memoria a breve termine molto scarsa.

Ho iniziato ad usare Brain Gym® con i miei clienti geriatrici e mi sono stupita dei cambiamenti che si sono verificati. Alcuni di quei cambiamenti non erano solo spettacolari, ma istantanei!

Sviluppo di un approccio strutturato

Appena ho incluso gli esercizi ed i riequilibri di Brain Gym® nei miei quotidiani casi di lavoro, ho cominciato a sviluppare un approccio strutturato ad ogni individuo e ad ogni sessione. La maggior parte dei miei clienti non è in grado di afferrare il concetto di definizione dell'obiettivo, quindi devo considerare attentamente il ruolo che hanno avuto nella loro vita e l'attuale stato di funzionamento.

Io spesso fisso obiettivi legati alla disabilità o disfunzione che sta ostacolando ora la capacità di una persona di agire con successo all'interno dell'ambiente attuale.

Osservo postura, equilibrio, controllo motorio, scatti di ansia o agitazione, comunicazione verbale e non verbale e ogni apparente comportamento di "difesa sensoriale" (il comportamento di "difesa sensoriale" è caratterizzato da una reazione estrema a luce, rumore, struttura, cibo, profumo o stimoli visivi come il trovarsi in una stanza affollata. Le reazioni possono includere urlare, colpire, agitarsi, cercare di fuggire, o chiudersi in se stessi, per citarne alcuni).

Nei quattro anni in cui ho utilizzato il programma di Brain Gym® con i pazienti geriatrici, ho scoperto che tutti i miei clienti sceglievano una certa attività di Brain Gym® - i Punti Positivi - come loro primo esercizio. I Punti Positivi si sono rivelati estremamente utili per liberare i miei clienti dallo stato perpetuo di stress che li affligge. Quando all'inizio appoggio la punta delle mie dita sui due punti pulsanti delle bozze frontali, la pulsazione (molto facile da localizzare sulla pelle delicata e sottile) è molto spesso veloce, irregolare e asimmetrica. Nel giro di un minuto o due, la pulsazione diventa lenta e regolare e alla fine assume un ritmo costante o diventa un dolce fruscio percepibile attraverso le mie dita.

Spesso lavoro con un cliente disteso su una stuoia o nel letto. Inizialmente ho bisogno di sostenere la testa e il collo con diversi cuscini, quando la persona è troppo ansiosa per lasciar appoggiare la testa indietro sulla stuoia. Altri cuscini sostengono le braccia e le gambe in una posizione comoda. Appena tengo i Punti Positivi, tutto il corpo si rilassa e la testa si abbandona indietro su un solo cuscino o sulla stuoia. L'intero corpo si apre, spesso per la prima volta da lungo tempo, in una posizione reclinata rilassata invece di assumere una postura raggomitolata e ritirata.

L'espressione ansiosa sul volto si distende e la persona cade in un sonno profondo e riposante. Alcuni clienti potrebbero dormire tranquillamente anche più di un'ora dopo che io ho tenuto loro i Punti Positivi per alcuni minuti. Ho imparato a rilevare con la punta delle dita il più piccolo dei cambiamenti nella pulsazione del paziente e nello stato di rilassamento muscolare. Al risveglio, le persone spesso si trovano in uno stato di calma vigilanza e mi permettono di spostare le loro membra per fare altri esercizi di Brain Gym®. Qualche sorriso e iniziano a parlare. Un paio di clienti non verbali hanno preso le mie mani e le hanno poste di nuovo sui loro punti positivi come per richiedere ancora un po' di quest'attività.

Io controllo la pressione arteriosa ed il polso durante gli esercizi, e noto miglioramenti in entrambe le aree durante l'uso dei Punti Positivi. Quando i residenti di una Casa di Riposo sono in uno stato di rilassamento, è più facile dare loro le medicine o aiutarli ad aver cura di se stessi attraverso compiti che di solito incontrano una combattiva resistenza.

Molti pazienti con demenza si agitano quando hanno attorno le altre persone del reparto, ma dopo aver fatto i Punti Positivi sono spesso in grado di tollerare i numerosi stimoli senza agitazione. Dopo varie sessioni in cui hanno usato i Punti Positivi, alcuni di loro hanno persino avviato contatti sociali con membri del personale e con altri ospiti. I clienti che prima erano inquieti e in costante movimento sono spesso in grado di sedersi tranquillamente, e sorridono alle altre persone del reparto anche nei momenti critici dei cambi di turno. La postura diventa più aperta ed equilibrata e si riduce il rischio di accorciamento dei tessuti muscolari e di deformità posturali: le loro personalità emergono dal buio della demenza.

ACLS (Allen's Cognitive Level Screen) come misura del livello cognitivo

Gli ergoterapisti fissano per i loro clienti obiettivi a breve e a lungo termine, con il focus sul miglioramento delle attività della vita quotidiana, come ad esempio lavarsi, vestirsi, pulirsi e andare in bagno. Gli obiettivi di Brain Gym® si focalizzano sull'accedere a comportamenti positivi e rilasciare quelli negativi, e spesso possono essere incorporati negli obiettivi della terapia occupazionale.

I terapeuti documentano gli interventi terapeutici e la risposta dei clienti a tali interventi. Si usano misure e test standardizzati per documentare i progressi, soprattutto ai fini del rimborso assicurativo. Lo strumento di riferimento che io uso più spesso è la Batteria di Valutazione di Allen (ACLS – Allen's Cognitive Level Screen), che misura il grado delle capacità cognitive della persona e l'influenza di quel livello cognitivo sulle capacità funzionali.

I punteggi di Allen vanno da comatoso a "normale" (vale a dire senza deterioramento cognitivo).

Il modello di Allen è unico perché il suo obiettivo è identificare sia i punti di forza che le debolezze, in modo che la persona possa mantenere il più a lungo possibile la sua migliore capacità di funzionare. Io testo le persone per ottenere il loro punteggio di base nell'ACLS durante la valutazione iniziale. Poi, quando introduco i bilanciamenti e gli esercizi di Brain Gym®, periodicamente li ritesto con lo stesso strumento. Tutti i punteggi di Allen e gli interventi sono documentati in note giornaliere e settimanali che sono parte della cartella clinica del paziente.

Dopo aver fatto Brain Gym®, molti dei miei clienti mostrano un immediato aumento del loro punteggio di Allen, manifestando un miglioramento della funzione cognitiva.



Si potrebbe sostenere che il migliore punteggio di Allen è riconducibile al fatto che la persona avrebbe già fatto quelle prove in precedenza e ne avrebbe quindi memoria. Tuttavia questi miglioramenti si verificano in clienti che hanno una memoria a breve termine molto scarsa e che spesso non ricordano ciò che è successo pochi minuti prima. Raramente ricordano di aver fatto la prova di Allen in precedenza, e vi si avvicinano come se non l'avessero mai fatta prima di allora.

Dopo aver determinato gli obiettivi e il livello cognitivo di Allen, io inizio con le quattro attività del PACE. Se la persona ha difficoltà a seguire i comandi, muovo io con gentilezza le loro braccia attraverso la sequenza del PACE.

Uso anche le modifiche dei movimenti Brain Gym® di Cecilia Freeman Koester, tratte dal suo libro "I am the child: using Brain Gym® with children who have special needs". Queste varianti sono utili con persone che hanno gravi disabilità fisiche, come quelle colpite da malattie degenerative o ictus. Una volta fatto il PACE, spesso conduco la persona attraverso una Rimodellazione della Lateralità di Dennison (RLD) per contribuire al ripristino del movimento di tutto il corpo, usando procedure avanzate di Edu-K per il riequilibrio quando qualcuno non è in grado di comunicare o di muovere liberamente gli arti. È stato il mio uso della RLD che mi ha convinto che c'era qualcosa di grande nell'utilizzare Brain Gym® con i miei clienti anziani. La storia di un uomo che chiamerò "Joe" illustra la potenza di questo semplice intervento.

Joe

Joe è stato il primo paziente geriatrico cui ho fatto un riequilibrio di Brain Gym®. Essendo ad uno stadio avanzato di demenza indotta dall'Alzheimer, Joe si stava trascinando in giro senza meta quando l'ho incontrato, mentre rovistava tra cassette e armadi in un continuo stato di agitazione. Parlava borbottando in modo incomprensibile, non era in grado di tenere un contatto visivo, e non poteva concentrarsi su nulla per più di un paio di secondi. Aveva una postura ripiegata su se stessa e una forte limitazione nel movimento del collo; quando girava la testa, ruotava l'intero corpo. Aveva una visione assai limitata che puntava solo al pavimento, e sembrava ignorare la presenza degli altri. Sentendo chiamare il suo nome rispondeva tutt'al più con un cenno del capo appena percettibile. Sembrava non avere alcun senso di sé e tantomeno della sua linea mediana; i suoi movimenti impulsivi ed imprevedibili e la mancanza di consapevolezza di sé lo esponevano ad un grande rischio di cadute e infortuni.

Ho valutato Joe nella sua stanza. Era in continuo movimento e difficile da reindirizzare. Quando gli sono stati dati i suoi calzini, li ha guardati per un secondo e poi li ha portati fino al suo viso come fossero salviette. Quando gli è stato consegnato lo spazzolino da denti, l'ha ignorato e ha frugato nel suo armadio, borbottando continuamente tra sé. Ha completamente ignorato la mia presenza, e mentre camminava mi sarebbe venuto addosso se non mi fossi levata dal suo percorso.



Non essendo ovviamente in grado di afferrare il concetto di obiettivo, ho dovuto fissare io un obiettivo per lui. Ho considerato la sua postura curva, la parlata incomprensibile ed i continui movimenti agitati, poi ho pensato a come lui doveva essere stato prima dell'inizio dell'Alzheimer. L'obiettivo che mi venne fu: "Io cammino con uno scopo, tengo la testa alta, la mia voce è forte e chiara". Quando sono stata in grado finalmente di mettere Joe a sedere, ho fatto con lui una versione modificata della RLD, utilizzando a mano a mano delle tecniche per muovere le sue mani e le gambe. Non era in grado di seguire i comandi di guardare in alto a sinistra e canticchiare e di guardare in basso a destra contando a ritroso. Ho rispettato la sua incapacità di seguire i miei ordini, eseguendo quella parte della RLD per lui, mentre spostavo le sue mani e le sue gambe attraverso i movimenti. A causa del suo continuo saltare e muoversi in modo casuale in tutta la stanza, ci è voluto molto tempo per guidarlo attraverso la Rimodellazione, ma alla fine siamo riusciti a finire.

Appena fatto, Joe si è seduto, ha girato la testa in modo indipendente dal corpo, mi ha guardato dritto negli occhi, ha sospirato e ha dichiarato in modo chiaro: "La mia mente non è più quella di una volta". Poi mi ha sorriso senza interrompere il contatto visivo. Ho suggerito che Joe finisse di vestirsi così avremmo potuto fare una passeggiata per vedere le piante nel soggiorno. Quando gli consegnai i suoi calzini, li mise ai piedi senza esitazione. Poi prese il suo spazzolino da denti e andò in bagno a lavarseli. Mentre camminavamo fino al soggiorno, mi disse con una voce chiara che era stato un giardiniere ed era sempre stato orgoglioso delle cose che aveva fatto crescere. Ancora si trascinava, ma la sua postura era dritta e fu in grado di girare la testa per dire ciao al personale ed agli altri residenti. Ha trascorso l'ora successiva a mostrarmi come rimuovere le parti morte dalle piante in soggiorno, ed è stato in grado di nominare ogni pianta così come ogni albero che vedeva dalla finestra. La sua voce rimase chiara e smise di borbottare.

A causa della natura degenerativa del suo Alzheimer, Joe ha continuato a peggiorare. Ha avuto periodi di estrema agitazione, soprattutto di notte.

Eppure non ha mai più perso la capacità di parlare chiaramente. Fino a quando se n'è andato, pochi mesi più tardi, per trasferirsi in una struttura più vicina alla sua famiglia, quando arrivavo nel suo reparto mi ha sempre salutato con una strizzatina d'occhio ed un sorriso.

Catherine

Uno dei miei ospiti più provocatori divenne centrale in una delle esperienze più gratificanti di Brain Gym® che io abbia avuto, principalmente grazie ai Punti Positivi.

Catherine (come ho deciso di chiamarla) era una paziente anziana con un avanzato stadio di demenza, spesso irrequieta, agitata, combattiva e difficile da curare per il personale infermieristico. Gli assistenti spesso uscivano pieni di graffi dalla sua stanza, per poterla lavare, vestire e mettere sulla sua sedia a rotelle. Imprecando ed esprimendosi con un mix confuso di parole senza senso buttate là, Catherine non era in grado di parlare coerentemente e spesso urlava contro persone che non erano presenti.



Tirava e strappava regolarmente le sue calze, e si leccava la mano in modo assai rumoroso, con grande disgusto degli altri residenti. Non sorrideva mai e non era in grado di avere un contatto visivo. Sembrava vivere in un altro mondo e guardava storto qualsiasi visitatore avesse osato avvicinarsi a lei. Chiunque le si avvicinasse rischiava di essere morsicato, graffiato o di ricevere sputi.

Poiché Catherine non era in grado di comunicarmi nessun tipo di obiettivo, ho considerato la sua costante inquietudine, l'espressione del viso perpetuamente infelice e lo sguardo assente, lontano, nei suoi occhi. L'obiettivo di Brain Gym® che lei stessa mi suggeriva era "essere ferma, gioiosa e presente", e l'obiettivo della mia terapia occupazionale per lei era di consentire che la sua cura personale potesse essere eseguita senza agitazione o lotta.

Ho lavorato con Catherine per diverse settimane e le tenevo i Punti Positivi all'inizio di ogni sessione terapeutica. Lei si sedeva tranquillamente e accettava di farsi tenere i Punti Positivi per più di quindici minuti: durante le nostre sessioni non tirava le calze né si leccava le mani. Questi sono stati i tempi più lunghi in cui lei è stata in grado di rimanere ferma (da sveglia) da mesi. Potevo sentire tutto il suo corpo rilassarsi e la sua pulsazione passare da rapida e irregolare a calma e regolare. Mai ha cercato di mordermi o graffiarmi, e guidava a volte le mie mani nel posto giusto sulla sua fronte. Nel corso delle settimane successive, sono stata in grado di usare con Catherine tutte le ventisei attività di Brain Gym® e di assisterla attraverso diversi riequilibri. Al termine di ogni sessione, Catherine era in grado di mantenere il contatto visivo con me e mi guardava mentre mi muovevo nella camera. Lei era calma e si sedeva tranquillamente con le mani giunte davanti a sé.

Dopo una seduta particolare, mi guardò negli occhi e mi chiese "Abbiamo finito?". Quando le dissi di sì, lei disse "Grazie mille". Le dissi "Prego" e aggiunsi "Ti voglio bene, Catherine!". Lei si sporse in avanti e disse forte: "Ti voglio bene anch'io, tesoro!" con la voce felice.

Dopo poche settimane di Punti Positivi, divenne molto più semplice prendersi cura di lei: non si è più leccata le mani, e si tirava le calze solo quando era in ansia (nella hall affollata, per esempio). Urlava ancora, ma imprecava meno. Cominciò a stabilire un contatto visivo quando i visitatori si avvicinavano a livello dei suoi occhi. Parlava ancora con persone che non erano lì, ma le sue conversazioni erano meno agitate e più coerenti ("Ehi, come stai? Cosa stai facendo?") e ora voleva spontaneamente iniziare a cantare. Quando mi relazionavo con lei voleva prendere la mia mano e baciarla o darmi un bacio sulla guancia. Era in grado di stare seduta tranquillamente per lunghi periodi di tempo, con un'espressione rilassata sul viso. La sua meravigliosa arguta personalità emerse dall'oscurità, e Catherine raggiunse i suoi obiettivi.

La natura della demenza

Come illustra l'esempio di Catherine, l'attività dei Punti Positivi è stata di grande aiuto nel liberare i miei clienti anziani con la demenza dallo stato di lotta, fuga o paura che avrebbero potuto mantenere per mesi o addirittura anni. Ho lavorato con persone veramente agitate che, nei pochi minuti in cui tenevo loro i Punti Positivi, passavano dal mostrarmi i pugni al mandarmi baci e chiamarmi amore della loro vita. I Punti Positivi sono uno dei più potenti esercizi di Brain Gym® per il rilassamento dello stress mentale o fisico. E' stato il veicolo che ha permesso a persone smarrite in un luogo terrificante di tornare in un mondo familiare.

Purtroppo, lavorando con una persona con demenza, non emerge quasi mai un obiettivo per riconquistare la memoria, proprio a causa della memoria a breve termine danneggiata di solito in modo irrecuperabile. Le competenze che possiamo contribuire a migliorare hanno a che fare con l'andatura, l'equilibrio, la linea mediana e la postura eretta, il senso del proprio corpo nello spazio, la coordinazione motoria grossa e fine e l'ordinare in sequenze compiti semplici e complessi come i passi coinvolti nel lavarsi, vestirsi e pulirsi. Migliorano anche le competenze di linguaggio e di comunicazione, così come il deglutire.

Sfortunatamente la demenza è una malattia progressiva che lentamente uccide il cervello con il tempo, in un processo emotivamente doloroso sia per il cliente che per il terapeuta. In ogni stadio della malattia, io considero quali competenze servono alla persona per agire correttamente all'interno dell'ambiente. Quando si perde la capacità di camminare, mi concentro sulla postura e sull'equilibrio da seduti, per assicurare che la persona sia in grado di mantenere una postura verticale della linea mediana per mangiare, fino a quando non è più in grado di stare seduta in posizione eretta. Quando inizia la fase terminale, l'uso del Brain Gym® incrementa al massimo la circolazione, la gamma di emozioni, il senso di sé nello spazio (che spesso si perde quando la persona non porta più il peso sui piedi), e l'alleviamento dello stress emotivo di fronte alla transizione finale.

Gli obiettivi cambiano, ma il focus rimane lo stesso: ottimizzare la qualità della vita. Quando i muscoli del collo del cliente diventano deboli, si modifica la consistenza della dieta, da quella abituale a quella finemente macinata, fino alla purea. I liquidi devono essere addensati per non essere aspirati nei polmoni. Alcuni esercizi di Brain Gym® (soprattutto una variante dell'Attivazione del Braccio, il Thinking Cap e lo Sbadiglio Energetico) possono essere utilizzati per rafforzare i muscoli della deglutizione indeboliti e ritardare il più a lungo possibile il ricorso a una dieta più povera.

Io lavoro con logopedisti che controllano la deglutizione mentre io eseguo gli esercizi modificati. C'è sempre un miglioramento della deglutizione dopo Brain Gym®, così i logopedisti sono entusiasti dell'utilizzo di queste attività con i loro clienti. Nel preservare la memoria e le competenze di una persona con demenza, la chiave è la coerenza. Dove questa aiuta di più è nell'utilizzo delle attività di Brain Gym® e nella formazione del personale infermieristico circa l'importanza di un approccio e di un ambiente coerenti, per mantenere i livelli di competenza della persona il più a lungo possibile.



Quando si presta attenzione a questo, si assiste a miglioramenti spettacolari nel livello individuale di ansia e nel comportamento sociale. Gli ospiti che non erano in grado di tollerare una sala da pranzo o un atrio rumorosi sono stati finalmente in grado di sedersi con i loro coetanei e di socializzare in modo appropriato. E' diminuito il ricorso ad ansiolitici, così come l'agitazione e l'irrequietezza più comunemente osservate nel tardo pomeriggio. Se un ospite inizia ad agitarsi, l'uso dei Punti Positivi e una coperta pesante aiutano a calmarlo in breve tempo.

Uno degli aspetti inevitabili del lavoro con la popolazione geriatrica è la preparazione degli individui per il passaggio da questo mondo al prossimo. Io ho trovato che Brain Gym® è uno strumento prezioso nel lavoro con un anziano terminale, proprio fino alla fine. Il processo della morte è fisicamente, mentalmente ed emotivamente impegnativo, ed anche qui i movimenti modificati di Brain Gym® aiutano a portare la pace nel corpo irrequieto e nella mente durante la transizione finale. Alcune delle mie esperienze di Brain Gym® più memorabili sono state con pazienti in fin di vita, come Michael.

Michael

L'uomo che chiamerò Michael era un anziano signore nelle fasi terminali della demenza. Una volta capitano dei pompieri in una grande città, dipendeva ormai da altri per tutti gli aspetti della cura personale, e non poteva neppure tollerare di stare seduto in una sedia a rotelle. Sedeva invece in una sedia reclinata (detta anche "sedia geriatrica"). Non apriva gli occhi quando era sveglio e aveva una forma di "agitazione premorbosa", lo stato di irrequietezza fisica prima della morte. Michael doveva avere una cintura di sicurezza mentre era sulla sedia, per non cadere. Le braccia e le gambe erano in costante movimento e aveva un'espressione addolorata sul volto. Parlava con sussurri borbottati, si tirava costantemente i vestiti o le coperte e non rispondeva quando gli si parlava.

Mi ci è voluto un bel po' per riuscire a trovare un obiettivo per Michael, dato che era così agitato che era difficile tenere le mie mani su di lui per "ascoltare" ciò che gli serviva. Prima di poter provare qualsiasi altra cosa, ha avuto bisogno che io tenessi i suoi Punti Positivi a lungo per tranquillizzarlo. Alla fine emerse l'obiettivo di restare pacificamente a riposo, mentre l'obiettivo della terapia occupazionale per Michael era di tollerare di stare fuori dal letto nella sua poltrona geriatrica e mantenere una buona postura senza agitazione in modo da assumere una posizione per mangiare in sicurezza. Per questo riequilibrio, la Dimensione della Focalizzazione risultò essere la priorità, con l'ambito Movimento / Struttura come menu di apprendimento. Ho tracciato una X (da Visualizzare una X) sulla schiena di Michael, per collegare le spalle alle anche e ho delicatamente guidato le sue braccia nel disegno dell'Otto dell'Infinito. È servita anche la Rieducazione del Movimento sia sotto che sopra la vita; gli altri movimenti di Brain Gym® resisi necessari sono stati i Punti Positivi, la Pompa del Polpaccio e la Flessione del Piede.



Ci è voluto molto tempo per lavorare attraverso questo riequilibrio. Alla fine Michael era rilassato e si era addormentato con un'espressione pacifica sul volto. Nei giorni seguenti, era meno inquieto e più rilassato nella sua sedia. Teneva ancora gli occhi chiusi e ha continuato a parlare con borbottii, ma non si tirava più i vestiti così spesso. Inoltre aveva una buona postura sulla sedia e lui era più calmo.

Una settimana dopo il riequilibrio, ho avuto l'occasione di mostrare alla nipote di Michael alcune attività di Brain Gym® che avrebbe potuto utilizzare con lo zio per aiutarlo a rilassarsi. Le ho mostrato i Punti Positivi per calmarlo, e le ho spiegato la Flessione del Piede e come io gli muovevo i piedi (avevo fatto con Michael la Flessione del Piede, oltre ai Punti Positivi, quasi ogni giorno durante la prima settimana). Le ho detto che uno degli aspetti più interessanti della Flessione del Piede è la verbalizzazione spontanea che si verifica a volte dopo questo particolare movimento. In quel momento, Michael aprì gli occhi. Gli ho detto che sua nipote era lì. Lui la guardò per un momento, e disse semplicemente: "Che bello...". Poi si mise a dormire, mentre il suo corpo si rilassava completamente. La nipote mi riferì che non aveva detto nulla di coerente per settimane, e che era la prima volta da molto tempo che aveva avuto un contatto visivo con lei. Eravamo entrambe in lacrime. Michael è morto serenamente pochi giorni dopo.

Un ponte con ogni individuo

Brain Gym® è il ponte che mi permette di trovare la strada per ogni individuo, non importa quale sia lo stato di distacco o di assenza di reazione. Il corpo risponde quando il cervello non può. E, come risultato, il soggetto si calma ed è meno agitato e ansioso. Tutta la persona entra in uno stato di tranquillità. Le attività di Brain Gym® e i riequilibri che ho fatto con pazienti in punto di morte sono tra gli interventi più semplici e più potenti per portare l'equilibrio nel sistema corpo-mente e calmare anche i più ansiosi in preparazione del loro ultimo viaggio. L'uso del Brain Gym® con pazienti anziani terminali ha significato per loro - ma anche per me - un cambiamento di vita. Ho imparato a non proiettare i miei obiettivi personali o i miei bisogni sui clienti. Sono diventata una terapeuta più percettiva e posso notare i minimi cambiamenti in loro attraverso il tatto. Ho imparato che anche una persona con un livello di funzionamento molto basso può comunicare attraverso la pulsazione, la respirazione, il movimento del corpo o le espressioni del viso. Ho imparato a rispettare dove sono i miei clienti nel tempo e nello spazio e a lavorare con loro nel loro mondo. Ho imparato a rimanere in silenzio e ad ascoltare con un cuore aperto e con pazienza con le persone non verbali. Ho imparato ad avere fiducia nel processo di ogni riequilibrio. Tra tutti i miei strumenti di terapia, quando lavoro con le persone anziane in uno stato di demenza, gli esercizi di Brain Gym® e i riequilibri sono gli interventi più riusciti che io abbia mai usati. Il potere di questi semplici eleganti movimenti non cessa mai di stupirmi e mi rende umile.

Kathy Monahan è terapeuta occupazionale e direttrice della riabilitazione in una Casa di Cura a Providence, Rhode Island. Ha utilizzato le attività di Brain Gym® in pazienti geriatriche per diversi anni e dice che sono stati un ottimo strumento di lavoro in diverse patologie per migliorare l'equilibrio, la coordinazione, la parola, i disturbi della deglutizione e gli indebolimenti cognitivi. Kathy ha utilizzato le attività per favorire numerosi "piccoli miracoli" in suoi clienti con Alzheimer. Vive con il marito e due dei suoi tre figli a Uxbridge, Massachusetts