

# Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

# La pagina della Psicologa...

*Dott. Rachele di Leo*



## **NURTURING TOUCH, il tocco che cura**

*Dove va la mano là seguono gli occhi*

*Dove guardano gli occhi là si dirige la mente*

*Dove passa la mente là nasce l'emozione*

*Dove palpita l'emozione là si realizza la*

*scienza dell'arte*

*(Abhy Naya Darpana – Trattato indiano)*

Nurturing Touch = tocco che nutre = tocco amorevole = tocco che procura sollievo e consolazione = comunicazione affettiva, come l'aptonomia (scienza dell'affettività trasmessa attraverso il con-tatto) e molto altro. Tutto questo implica il coinvolgimento dell'arte del cuore.

Un potente mezzo di comunicazione che supera le barriere dell'isolamento entro le quali spesso si trincerava la persona giunta alla fase finale della vita. È difficile stabilire una relazione di cura, una relazione empatica, con una persona che non può o non vuole comunicare verbalmente, spesso molto arrabbiata, impaurita e disperata. È difficile poter soddisfare i suoi "bisogni sottili", quelli che non riguardano tanto il

corpo quanto la sfera delle emozioni e dei sentimenti: comunicazione, accoglienza, ascolto, contatto, riconoscimento, condivisione. Quei bisogni che, una volta ottenuto il controllo del dolore, tanta parte hanno nella qualità della vita della persona anziana malata.

Ecco dunque che un con-tatto consapevole, un lieve massaggio rilassante, una carezza che va... oltre le parole provocano sollievo e questo dal cuore si estende al corpo intero, così il con-tatto si trasforma in gesto di cura. E il gesto che cura è un gesto che "ricompone" i frammenti nei quali si sente frantumato il malato, restituendogli la dignità di persona unica e irripetibile. Usare il termine persona, vuol dire ridare volutamente al malato i suoi abiti, uomo o donna che sia. Abiti di cui è spesso spogliato fin dal momento in cui è iniziato l'iter per giungere alla diagnosi. È una spersonalizzazione che fa parte dell'iniziazione a malato e a paziente.

È una trasformazione che incrina l'identità, che stabilisce un fossato tra chi è malato e chi è sano, sin dall'inizio della malattia.

Si può ben capire dunque come, giunto al termine di un lungo e doloroso percorso, il malato abbia bisogno di una "restituzione" del suo valore esistenziale, di sentirsi soggetto di incontro e non oggetto di cura. Conoscere il Nurturing Touch e le sue potenzialità costituisce dunque per gli operatori di cure palliative un prezioso "strumento in più" per prendersi cura in maniera completa, a 360°, dei malati loro affidati.

Vediamo dunque come nasce e come si mette in pratica il Nurturing Touch. Questa "filosofia di massaggio" trova la sua origine in Nuova Zelanda dove la terapeuta Peggy Dawson una trentina di anni fa, a seguito di una intuizione, lascia il suo lavoro di coach della nazionale femminile giovanile di badminton per andare a studiare presso le più prestigiose scuole di massaggio del mondo che hanno sede a San Francisco, USA.

Dopo una serie di esperienze studiando tecniche diverse, la Dawson ha ideato questa particolare modalità di massaggio mirata a procurare un profondo senso di benessere psicofisico nella persona malata, a trasmettergli conforto e consolazione, a farla sentire accudita con attenzione e amore. Il Nurturing Touch è connotato da tre caratteristiche: *la purezza dell'intenzione, la pulizia interiore e la calma dell'operatore.*

In sostanza chi pratica il massaggio, chi tocca il malato lo deve fare con tranquillità, con la consapevolezza che lo sta toccando per offrirgli sollievo e che egli si trova nel giusto stato d'animo per trasmettere qualcosa di buono. Ecco dunque che durante il percorso formativo si imparano semplici pratiche di respirazione, rilassamento e visualizzazione che sciolgono le "scorie" della vita quotidiana e consentono appunto di ripulirsi interiormente. Uno stato interiore che si può richiamare facilmente, nel corso dell'attività quotidiana, attraverso due o tre profondi e consapevoli atti respiratori. Le tecniche di massaggio utilizzate nel Nurturing Touch sono quelle consuete: massaggio di base, carezze fondamentali, contenimento, movimenti circolari, lavoro sul muscolo, ma nelle cure palliative le modalità più utilizzate sono soprattutto le carezze fondamentali (una mano ferma e l'altra che si muove lentamente in senso circolare o verticale o orizzontale) e, soprattutto nella fase ultima della vita, il contenimento. Le aree che vengono più frequentemente trattate sono i piedi, il braccio e la mano, ma anche la schiena quando il malato può

sistemarsi sul fianco. È opportuno ricordare che la tecnica nel Nurturing Touch ha un'importanza del 10%, tutto il resto spetta all'intenzione e al cuore che ognuno ci mette!

I benefici del Nurturing Touch si riscontrano sul piano fisico (riduce il dolore, stimola la circolazione, riduce la tensione muscolare, migliora la circolazione linfatica), su quello psicologico (dimostra il beneficio prodotto dal contatto fisico tra curante e malato e soprattutto fa sì che la persona non si senta abbandonata e sola!), su quello spirituale (offre al paziente momenti di profonda e sincera comunicazione).

Ma anche l'operatore sente validato e arricchito il suo agire dalla consapevolezza che sta incontrando un corpo malato, e non solo, attraverso una diversa dimensione: quella dell'offerta di sollievo, di piacevolezza, di amore, di contenimento e di tenerezza.

È ovvio come un tipo di comunicazione così intima come quella che si stabilisce quando si tocca una persona con la consapevolezza di quanto fin qui esposto, comporti il rischio di un eccessivo coinvolgimento e anche di identificazione.

Come mantenere una "giusta" distanza?

È opportuno che ogni operatore prenda coscienza dei propri meccanismi di difesa, delle proprie paure e della propria capacità di stabilire una comunicazione empatica, cioè senza dimenticarsi di "entrare nei panni dell'altro... mantenendosi nelle proprie scarpe"! E una volta posizionati alla... giusta distanza è bello lasciarsi andare con sicurezza e libertà al flusso delle emozioni sapendo ascoltare non solo le emozioni del paziente ma anche le proprie, sperimentando tutta la gioia che nasce dall'utilizzo di questa semplice e straordinaria metodologia nel rapporto di cura con la persona malata.

*Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail [dileo.rachele@quintastella.it](mailto:dileo.rachele@quintastella.it), o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.00.*

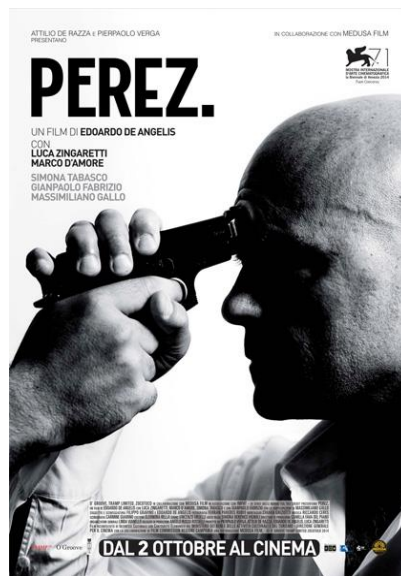
*Tanti auguri a...*



*Leterina, Franca Maria,  
Antonio, Lida, Maria P.,  
Tosca, Rosa S., Franca,  
Giuliana*

# I film in uscita a ottobre...

## PEREZ



Regia di Edoardo De Angelis. Con Luca Zingaretti, Marco D'Amore, Simona Tabasco, Gianpaolo Fabrizio, Massimiliano Gallo Genere Drammatico, produzione Italia, 2014. Durata 94 minuti circa.

Demetrio Perez è un avvocato d'ufficio che difende i delinquenti, i dimenticati, i perdenti. La sua carriera è sfumata con il suo matrimonio, di cui Tea, la figlia, è l'unico bagliore. Rassegnato e inerte, si trascina nella vita, lasciando che siano gli altri a scegliere per lui. In un giorno come tanti a Napoli assiste Luca Buglione, capo camorrista che ha deciso di collaborare con la Giustizia ma alle sue regole. Determinato a recuperare una partita di preziosi diamanti nascosti nella pancia di un toro, Buglione propone a Perez uno scambio. Se l'avvocato lo aiuterà nell'impresa, lui troverà modo e occasione per incastrare Francesco Corvino, giovane camorrista rivale che ha una relazione con Tea. L'amore per la figlia lo esorterà finalmente all'azione, cambiando il suo destino di ignavo.

# The Judge



Regia di David Dobkin. Con Robert Downey Jr., Robert Duvall, Vera Farmiga, Billy Bob Thornton, Vincent D'Onofrio.

Genere Drammatico, produzione USA, 2014. Durata 141 minuti circa. Da giovedì 23 ottobre 2014 al cinema.

Hank Palmer è un avvocato difensore specializzato nel tenere fuori dal carcere i peggiori mascalzoni di Chicago. Molto tempo addietro ha lasciato la nativa Carlinville, cittadina dell'Indiana, perdendo ogni contatto con la famiglia di origine, con l'unica eccezione della mamma. Quando una telefonata gli annuncia che la madre è improvvisamente deceduta, Hank deve fare ritorno a Carlinville e confrontarsi con il suo più acerrimo nemico: suo padre Joseph, giudice della contea, uomo integerrimo e di grande severità, che non ha mai approvato il carattere ribelle e individualista del figlio. A funerale avvenuto, e dopo una serie di scontri verbali con papà, Hank sta per tornare a Chicago e lasciarsi di nuovo la famiglia alle spalle, ma il fratello maggiore Glen lo avverte che "il giudice", come Joseph viene chiamato anche in famiglia, è stato accusato di omicidio. Sarà Hank a difenderlo, o Joseph andrà incontro al suo destino con stoica determinazione?

## Le notizie più strane



[www.UnSitoACaso.com](http://www.UnSitoACaso.com)

### **«Venite sto per uccidermi». Invece era al bar: multato di 3750 euro**

QUINTO (TREVISO) - Un "pesce d'aprile" in cui annunciava l'intenzione di suicidarsi è costato carissimo ad A.M., un 53enne residente a Quinto. Finito prima sotto inchiesta e poi di fronte al giudice Francesco Sartorio per rispondere del reato di procurato allarme, l'uomo è stato giudicato colpevole e condannato a 15 giorni di arresto. Pena che è stata poi convertita da detentiva a pecuniaria per un totale di 3.750 euro di ammenda. Il primo aprile dello scorso anno, che nel 2013 coincideva con il lunedì di Pasquetta, poco dopo le 8 del mattino aveva pensato bene di chiamare il comando provinciale dei vigili del fuoco annunciando che non ce la faceva più ad andare avanti e che di lì a breve si sarebbe tolto la vita gettandosi nel Sile a Quinto. Si trattava in realtà di uno scherzo di pessimo gusto, ma che non poteva essere preso sotto gamba. I vigili del fuoco fecero scattare subito le procedure: prima la chiamata al 112 per riferire quanto accaduto e poi le ricerche di quel fantomatico suicida. Le ricerche si conclusero fortunatamente non sul greto del Sile, ma in un bar di Quinto: il 53enne venne scoperto infatti mentre stava tranquillamente seduto al bancone sorseggiando un caffè. L'uomo aveva inizialmente cercato di fare lo gnorri, ma poi, messo alle strette, aveva dovuto ammettere le proprie responsabilità costringendo così i militari a denunciarlo per procurato allarme.

### **Dormire poco o passare 24 ore svegli può avere effetti letali sulla salute**

Dormire poco ogni notte o passare, anche occasionalmente, 24 ore senza riposo può avere effetti estremamente nocivi, per non dire letali, sulla salute. Alcuni studiosi dell'università di Harvard hanno integrato una serie di ricerche per uno studio, pubblicato sulla rivista scientifica specializzata Sleep, sugli effetti negativi del poco sonno sulla salute. E i risultati dello studio, per



chi non dorme abbastanza ogni notte, sono allarmanti. È risaputo ormai da anni che la durata ideale del sonno debba essere di otto ore, e guai a pensare che dormire anche poco meno non comporti rischi per la salute. Secondo il recente studio, il 25% di chi dorme meno di sei ore a notte arriva poi a soffrire malattie cardiovascolari. Questo perché la pressione arteriosa sistolica arriva anche oltre i 130 (quando l'ideale sarebbe non superare i 120). Inoltre, come dimostrato dai ricercatori di Yale, chi dorme non più di sei ore a notte rischia più degli altri di soffrire il diabete, indipendentemente dall'alimentazione e dall'attività fisica svolta. Attenzione, poi, a chi scende sotto le cinque ore: aumenta il rischio di morte prematura. Dormire non più di cinque ore, inoltre, come riporta una ricerca dell'università del Wisconsin, altera la produzione di leptina, l'ormone che regola l'appetito, con conseguenze molto gravi sul metabolismo e sull'indice di massa corporea (3,6 volte maggiore rispetto al normale). Attenzione, poi, a dormire più di tre giorni di seguito per non più di quattro ore a notte: i neuroni muoiono e non riescono a rigenerarsi. Anche passare 24 ore consecutive senza dormire è estremamente dannoso: come riporta Nature, al termine della 'maratona' si ha lo stesso rendimento cognitivo e motorio di chi ha bevuto cinque cocktail di seguito.



...Dalla cucina delle nonne...



## Torta morbida alla zucca

### INGREDIENTI per la cottura in forno

- Zucca 500 g di mantovana (la polpa)
- Zucchero semolato 35 g
- Rosmarino 1 rametto Per l'impasto (per un stampo del diametro di 24 cm)
- Uova medie 3
- Olio di semi 150 ml
- Zucchero di canna integrale 150 g
- Farina tipo 00 175 g
- Farina di mandorle 75 g
- Latte fresco 100 ml

- Lievito chimico in polvere per dolci 16 g
- Cannella in polvere 2 g
- Nocciole granella 150 g

Per spolverizzare: Zucchero a velo q.b. INFORMAZIONI

## PREPARAZIONE

Per preparare la torta morbida alla zucca iniziate a ricavare la polpa eliminando con un coltello affilato la parte esterna, poi togliete i semi e affettate la zucca non troppo sottile.

Disponetela su una leccarda foderata con carta da forno e adagiate su ciascuna fetta qualche ago di rosmarino, poi cospargete con lo zucchero semolato, quindi cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 60 minuti (a 160° per circa 50 minuti se forno ventilato). Quando la zucca sarà pronta, leggermente abbrustolita e ammorbidita, eliminate i rametti di rosmarino, poi passate la zucca cotta al setaccio per eliminare l'acqua in eccesso. In una ciotola a parte, rompete le uova e sbattetele con uno sbattitore elettrico; unite lo zucchero di canna e continuate a lavorarle perché lo zucchero si sciolga. In un'altra ciotolina setacciate la farina 00 e unite il lievito. Quindi aggiungete al composto di uova e zucchero la farina di mandorle, poi la farina 00 a cui avete aggiunto il lievito.

Continuate a far andare le fruste, quindi unite a filo l'olio di semi e quando tutte le polveri saranno ben incorporate, aromatizzate con la cannella in polvere. A questo punto unite la polpa di zucca.

Mescolate accuratamente, poi aggiungete il latte e continuate a mescolare; unite per ultima la granella di nocciole e amalgamatela al composto. Imburrate e foderate con carta da forno una tortiera del diametro di 24 cm e versate all'interno l'impasto della torta. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti (se forno ventilato a 160° per circa 30 minuti). Una volta cotta, sformatela e lasciate intiepidire leggermente prima di sformarla e lasciarla raffreddare completamente; prima di servire potete cospargere la torta morbida alla zucca con dello zucchero a velo.

# LA VIGNETTA DEL MESE



## I PROVERBI DEL MESE

Ottobre gelato, ogni insetto è debellato.

Se Ottobre è piovoso, è pure fungarolo.

Ottobre è quasi matto, ma nessuno gli fa il ritratto.

Ottobre piovoso, campo prosperoso.

Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona.

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello.

Ottobre: vino e cantina dalla sera alla mattina.

Per S. Simone (28 ottobre) la nespola ripone.

Viene ottobre bello, leva il vino dal mastello.

Ottobre, il vino è nelle doghe A S. Francesco (4 ottobre) arriva il tordo e il fresco.

Se piove per S. Gorgonio (9 ottobre), tutto ottobre è un demonio.

Per S. Teresa (15 ottobre), semina a distesa.

*...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...*