

Le emozioni negli anziani con demenza

Il supporto del Metodo Validation

Rita D'Alfonso
Casa Famiglia S. Giuseppe,
Vimercate (MI)

Giuseppina La Barbera
Cooperativa ASAP,
Selvazzano Dentro (PD)

Cinzia Siviero
Organizzazione Validation
Autorizzata M&C,
Cerro al Lambro (MI)

La tecnica Validation, ideata da Naomi Feil, si basa sul contatto empatico con gli anziani confusi. Validation utilizza un approccio relazionale che aiuta a ridurre lo stress e mantenere la dignità e il benessere degli anziani. L'atteggiamento convalidante parte dal presupposto che l'anziano vive in una realtà personale che deve essere legittimata. Si può praticare individualmente o in gruppo. In questo lavoro le autrici si sono proposte di: osservare e analizzare le manifestazioni emotive più frequenti negli anziani confusi e con disturbi del comportamento; registrare i correlati psico-fisiologici delle reazioni emotive; verificare l'efficacia del trattamento Validation nel ridurre gli stati emotivi più disturbanti. Tra il novembre 2011 e l'ottobre 2012 sono state coinvolte venti persone anziane con demenza nelle fasi iniziali che frequentavano centri diurni e strutture residenziali. Si sono osservati una diminuzione di ansia, tensione e talvolta aggressività e un aumento di autostima e benessere. Il Metodo si è rivelato interessante e utile anche per le famiglie coinvolte.

Parole chiave:

Anziano – Demenza – Metodo Validation.

Introduzione

Le persone anziane affette da demenza esprimono, soprattutto nelle fasi iniziali della malattia, un'ampia gamma di reazioni emotive, passando a volte repentinamente da stati di agitazione, rabbia, aggressività a espressioni di tristezza, apatia, chiusura. Scriveva Henderson nel suo *Visione parziale*, una narrazione di malattia estremamente utile per comprendere l'esperienza soggettiva di un malato di Alzheimer: «Una delle cose peggiori dell'Alzheimer è che ti senti tanto

solo. Nessuno di quelli che ti stanno intorno si rende conto veramente di cosa ti succede. La metà delle volte, anzi quasi sempre, noi stessi non sappiamo cosa ci sta succedendo [...] Alzheimer vuol dire molto stress, soprattutto perché tu sai come eri prima e sai benissimo che adesso non sei più così» (Henderson, 1998, p. 74). Infatti, il deterioramento cognitivo e la conseguente difficoltà a comunicare comportano una ridotta tolleranza allo stress, con risposte prima d'ansia e successivamente comportamentali (Chattat, 2014). In questa drammatica difficoltà del comprendere e dell'essere compresi, quanto l'anziano disorientato può ancora sentirsi soggetto della relazione? Può essere allora molto importante un supporto empatico che aiuti a ridurre la sofferenza emotiva attraverso una comunicazione attenta, efficace, autentica. La qualità delle relazioni con i caregiver è per gli anziani confusi fondamentale. È su questi presupposti che si fondano molte terapie non farmacologiche per la demenza, in particolare il Metodo Validation, tecnica comunicativa che si basa sul contatto empatico con l'anziano confuso e favorisce una migliore gestione del comportamento disturbante. In molti casi con l'uso di un atteggiamento di tipo validante si osserva anche un miglioramento della quotidianità nelle strutture per anziani, o della vita familiare se l'anziano frequenta un centro diurno.

Il Metodo Validation

Il Metodo Validation è stato ideato intorno agli anni Ottanta da Naomi Feil per ridurre l'ansia e la sofferenza, mantenere la dignità e il benessere dell'anziano. La Feil, gerontologa e terapeuta sociale, nata in Germania nel 1932, si trasferì con i genitori a Cleveland, nell'Ohio, presso la casa per anziani Montefiore, dove suo padre era direttore e sua madre responsabile dei servizi sociali. Dopo la laurea iniziò a lavorare con persone anziane orientate, per occuparsi poi di quelle disorientate. Il suo compito era quello di aiutare gli anziani confusi ad affrontare la realtà. Tale esperienza le permise di sperimentare una modalità di cura non farmacologica unica in quel periodo. Dall'osservazione delle difficoltà relazionali ed emotive, incontrate quando tentava di orientare quei pazienti, nasce il Metodo Validation. Questa tecnica si propone di accogliere la realtà dell'anziano confuso, di permettergli di esprimerla, al posto del ragionamento, della rassicurazione, del tentativo di distrazione o della bugia. L'approccio relazionale, la cui parola chiave è *empatia*, vuole proporre a familiari e operatori modalità concrete che vanno a sostituire quelle più istintive che spesso divengono la causa dell'aumento della tensione. Il Metodo si fonda sulla convinzione che sia possibile stabilire un contatto, entrare in empatia anche con persone gravemente compromesse da un punto di vista cognitivo. Usa un atteggiamento convalidante, ritenendo che ciò che l'anziano vive dentro di sé sia la sua realtà e vada accettata, condividendo emozioni e bisogni, senza mentire. «To validate», «dare valore», è ciò che accade quando si applica il Metodo, concentrati non tanto sul trovare una soluzione quanto sull'ascolto. Accogliendo profondamente e in maniera autentica il mondo interiore dell'an-

ziano cognitivamente compromesso, approfondendo con sincero interesse le sue tematiche quando è in grado di esprimersi verbalmente o rispecchiandolo se non ci sono più le parole, si prende in considerazione quanto egli comunica, dando valore alla sua comunicazione, per quanto illogica, parziale, apparentemente senza senso. Ci si muove alla ricerca non di ciò che è vero, ma del significato emotivo di quanto la persona sta esprimendo. Spesso questo è sufficiente per prendere una strada differente, in cui è possibile tendere con flessibilità e apertura alla ricerca di una condivisione non giudicante (si vedano Feil, 2003; de Klerk-Rubin, 2015).

Naomi Feil pone alla base del suo metodo alcune acquisizioni tratte dalla psicologia e da altre scienze sociali. Da C.G. Jung ha tratto uno dei principi fondamentali del metodo: *le sensazioni dolorose che vengono espresse, riconosciute e convalidate da una persona fidata che sa ascoltare diminuiranno; le sensazioni dolorose che vengono ignorate o represses prenderanno forza*. Ascoltare l'esperienza che l'anziano vive, prenderla sul serio, accoglierla, è possibile se si impara a condividere il piano emotivo. Le emozioni sono sempre vere, anche quando l'analisi di realtà è compromessa. L'accoglienza delle emozioni riduce il senso di solitudine, la disperazione, la rabbia e consente un maggior benessere. L'applicazione del Metodo Validation è possibile a livello *individuale*, per aiutare l'anziano con le sue specifiche difficoltà, ma anche *in gruppo*: in questo caso ciascuno svolge un ruolo e il reciproco scambio diventa spesso un modo comune per affrontare le difficoltà. Nel sentirsi di sostegno all'altro le persone sostengono se stesse, ritrovano la propria identità, si sentono ancora utili.

Accogliere le emozioni

La Feil suddivide le varie *fasi* della demenza sulla base delle caratteristiche del graduale deterioramento e delle manifestazioni dei tipici disturbi del comportamento. Questo facilita l'operatore, che dispone in questo modo di linee guida per comprendere maggiormente l'anziano, essere preparato alle reazioni possibili e adeguare di volta in volta le tecniche e il proprio comportamento. In ogni fase infatti è possibile applicare metodologie di contatto e tecniche verbali e non verbali differenti.

La *prima fase*, detta del *malorientamento*, è molto delicata, perché la persona è ancora parzialmente in grado di cogliere quanto sta succedendo, con una conseguente elevata attivazione emotiva. L'individuo anziano lievemente compromesso conserva la cognizione del tempo e del luogo e persiste nella realtà. Rendendosi conto delle proprie lacune, si sente sempre più spesso minacciato da quanto sta accadendo. Differenti sono poi le modalità di reazione, condizionate da molti fattori. Spesso ci troviamo di fronte ad anziani accusatori, con manifestazioni di resistenza o aggressività, in genere verbale, oppure ad anziani che si chiudono in se stessi, brontolando o lamentandosi perché non si sentono più capiti. In questa prima fase non necessariamente ci sarà bisogno di Validation: è ancora possibile ragionare. Tuttavia, nei momenti «acuti», in cui deliri o pensieri distorti prendono il sopravvento sulla ragionevolezza, accogliere e «validare» apre la porta della comunicazione, mentre correggere o «sgridare», pur amorevolmente, scatena reazioni di difesa.

La *seconda fase*, della *confusione temporale*, identifica quegli anziani che si trovano ad attraversare l'inesorabile peggioramento delle capacità cognitive, perdendo il controllo faticosamente mantenuto nella fase precedente: non conservano più la cognizione dello scorrere del tempo, dimenticano fatti, nomi, luoghi, i ricordi; tendono a vivere nel «passato»; i sentimenti del passato sostituiscono un presente incomprensibile e spesso insopportabile. In questa fase è più che mai fondamentale entrare empaticamente e con rispetto nel mondo dell'altro, che è fortemente convinto di ciò che nella sua mente accade. Spiegare e ribadire ciò che è reale spesso è causa di aumento del disturbo comportamentale.

L'anziano nella *terza fase*, detta dei *movimenti ripetitivi*, esclude la maggior parte delle stimolazioni provenienti dal mondo esterno, sembrando spesso chiuso, irraggiungibile. Ha una propria valutazione del tempo e dello spazio intorno a sé. Frequentemente irrequieto, passeggia avanti e indietro. Validation lo considera «il grande lavoratore». Ripete movimenti e suoni del passato vivendo in una sua realtà, riuscendo qualche volta a comunicare verbalmente. Le tecniche non verbali (postura, voce, sguardo, rispecchiamento) e l'uso della musica rappresentano una grande opportunità per questa fase, permettendo di comunicare al di là delle parole. Si può apprendere con l'allenamento qualcosa di molto importante per favorire la relazione nella demenza, in una comunicazione in cui il contenuto non è più indispensabile, in cui noi stessi ci scopriamo concentrati sul sentire, tralasciando il capire.

L'individuo in *quarta fase*, detta della *vita vegetativa*, in cui le condizioni fisiche sono molto compromesse, esclude la maggior parte delle stimolazioni provenienti dal mondo esterno ed è difficilmente raggiungibile, anche se operatori Validation italiani hanno potuto dimostrare recentemente l'esistenza di segnali in risposta a sessioni Validation svolte con tecniche adeguate allo stato psicofisico. In questa fase sono il tocco, la musica e altre stimolazioni sensoriali a permetterci di tentare un contatto. Inoltre la conoscenza della biografia dell'anziano, sempre importante, diventa ora indispensabile.

I vantaggi dell'applicazione del Metodo, al di là delle specifiche fasi, sono: una riduzione della necessità di contenzione fisica o chimica, che già di per sé consideriamo un ottimo risultato; un incremento della comunicazione verbale e di quella non verbale; una riduzione dello stato di tensione, con conseguente benessere.

La ricerca

Il colloquio validante è dunque una risorsa di grande rilievo per favorire la riduzione dell'ansia e dell'angoscia, conseguenza delle difficoltà cognitive e comunicative indotte dalla malattia. Il maggior benessere può essere analizzato e misurato con osservazioni strutturate e con rilevazioni dell'attività psicofisiologica. Lo studio che presentiamo ha cercato di dimostrare con evidenze a livello clinico

e scientifico l'utilità della sessione Validation per ridurre stati emotivi di sofferenza e indurre maggiore rilassamento. Per rendere più precisa e omogenea l'analisi è stata predisposta e sperimentata una nuova *griglia* di osservazione e verifica (figura 1) che ha consentito di rilevare i correlati somatici e neurofisiologici delle reazioni emotive dell'anziano, prima e dopo il trattamento. È noto infatti come le emozioni si esprimano con differenti manifestazioni fisiognomiche, atteggiamenti posturali e gestuali, che consentono di comprendere gli stati emotivi anche in assenza di comunicazione verbale.

Considerando la rilevanza del rapporto tra stati emotivi e azione del sistema nervoso autonomo, per una maggiore evidenza scientifica, è stato anche utilizzato uno strumento usato frequentemente nell'ambito delle tecniche di biofeedback: Heart&Emotion, che rileva e misura attraverso una semplice strumentazione la variabilità della frequenza cardiaca (*Heart Rate Variability* – HRV) in seguito a stati emotivi e fattori di stress. La HRV fornisce, attraverso un grafico, il tacogramma, un indice del bilanciamento dell'attività del sistema nervoso simpatico e del sistema nervoso parasimpatico; la situazione di equilibrio viene vissuta dal soggetto come assenza o riduzione della tensione.

I due strumenti, la griglia di osservazione e la misurazione della HRV, sono stati impiegati dagli operatori all'inizio e al termine di ogni colloquio o sessione Validation, per poter confrontare le differenti reazioni psicofisiche. L'analisi è stata condotta in diversi centri diurni e strutture residenziali delle province di Milano e Monza ed è stata rivolta a una ventina di anziani affetti da demenza nelle fasi iniziali. La ricerca, svolta da operatori Validation qualificati, anche se di diverse professionalità (infermieri, fisioterapisti, psicologi), si è sviluppata dal novembre del 2011 all'ottobre del 2012. Durante questo periodo gli operatori hanno seguito nelle rispettive strutture gli anziani con almeno due colloqui settimanali, rilevando i diversi comportamenti e stati emotivi. Nelle diverse schede incluse nello studio si sono raccolte le osservazioni relative agli atteggiamenti comportamentali prima del colloquio e dopo il colloquio; analogamente sono state svolte le registrazioni con lo strumento Heart&Emotion. Ogni scheda inoltre riporta in modo sintetico dati biografici e anamnestici.

Alcuni esempi

Per meglio chiarire cosa accade durante un colloquio Validation, presentiamo due esempi entrando nello specifico della ricerca.

L'operatrice Validation conosce la signora Roberta, 88 anni, già da qualche mese, da quando è entrata in struttura con una diagnosi di demenza vascolare. La signora è lievemente compromessa, presenta un ottimo linguaggio e una personalità brillante, è sempre pronta ad andare da qualche parte, lievemente irrequieta. In reparto dà problemi perché tende a pedinare le assistenti alla ricerca di qualcosa da fare e perché chiede insistentemente di andare a sistemare le questioni economiche legate alla sua casa, «da brava ex bancaria», come è solita dire. L'operatrice un giorno va a cercarla in camera

sua, trovandola molto triste. Le sue comunicazioni in questa sessione Validation sono molto diverse dal solito. In genere Roberta sostiene con insistenza che il suo cervello va benissimo, puntando il dito alla fronte, ripetendo la frase «Fintantoché il mio cervello funziona...». Oggi invece è estremamente consapevole delle sue perdite, dice che non capisce più niente. Validation insegna che l'accoglienza delle emozioni è la strada migliore per poter lavorare sul calo dell'intensità dell'emozione stessa. Difficile è però fare questo spontaneamente. Viene infatti spesso istintivo in casi come questo cercare di far ragionare la persona, se sentiamo che ancora riesce, o di tranquillizzarla, adoperandosi per risolvere, o ancora di deviare la sua attenzione su qualcosa di positivo, affinché dimentichi. Ma se la signora è molto triste, con queste modalità comunicative «rimettiamo dentro il problema» — dice la Feil —; chiedendo invece con autentico interesse cosa la rende così triste, lasciandole lo spazio per esprimere l'emozione, restituendole con empatia la comprensione, l'operatrice permette alla signora di lasciar uscire ciò che forse stava lì al buio, in attesa di essere accolto. In questo caso è emersa la preoccupazione di non farcela più a pensare alle cose, la sensazione di essere sola, la consapevolezza di una vecchiaia fragile. Temi espressi dalla signora anche nella quotidianità, con l'insistenza sul controllo dei soldi e la continua ricerca di qualcosa da fare. Quando esprime finalmente le sue emozioni, la situazione emotiva si modifica, come è confermato alla fine della sessione da una postura più aperta, dal ritmo respiratorio più disteso, dal tono della voce lievemente più energico, dall'espressione meno cupa e chiusa del viso: sono tutti indicatori evidenti, che vanno a sommarsi a quelli misurati dallo strumento Heart&Emotion, che confermano un maggiore equilibrio tra funzionamento del sistema nervoso simpatico e parasimpatico, con maggiore benessere psicofisiologico.

Un altro esempio riguarda la signora Teresa, una signora che si trova tra la prima e la seconda fase: usa ancora il linguaggio, ma spesso si trova a «vivere nel passato», un passato in cui rimpiange la sua famiglia di origine; sappiamo dalla biografia che il suo matrimonio non è stato felice e non è riuscita ad avere figli. Uno dei colloqui avviene in un giorno in cui la signora è agitata perché, come capita frequentemente anche ad altri anziani, cerca disperatamente il suo orologio d'oro, regalo di suo padre, e accusa il personale di averglielo rubato. In realtà tutti sanno che la signora non ha più da tempo quell'orologio, che le nipoti hanno portato a casa, sostituendolo con uno di minor valore. Tuttavia, anziché ricorrere a spiegazioni razionali, l'operatore ha preferito «convalidare» l'emozione della signora, la sua disperazione, usando frasi come: «Ti manca tanto quell'orologio! Un dono così bello, di tuo padre... Doveva volerti proprio bene... tuo padre...». La signora viene così indotta a parlare del padre, di come era buono e di quanto le voleva bene. Man mano la tensione per l'oggetto si dirada, perché la signora e l'operatrice riescono a parlare di ciò che veramente è perduto: gli affetti, i cari, la famiglia. Un contatto sul piano emozionale, affettivo, non concentrato sulla realtà.

Molti altri potrebbero essere gli esempi, ma riteniamo che questi possano aiutare a intuire l'utilità del colloquio Validation.

I risultati

I casi confermano come a livello emotivo ci siano stati, dopo i colloqui Validation, cambiamenti rilevanti, evidenziati sia dalla osservazione della fisiognomica

(sguardo focalizzato, espressione sorridente, ecc.), sia dai correlati fisiologici (dopo il colloquio si registra un maggiore equilibrio e l'indicatore, il punto sul *tacogramma* in figura 2, rientra nel range di normalità).

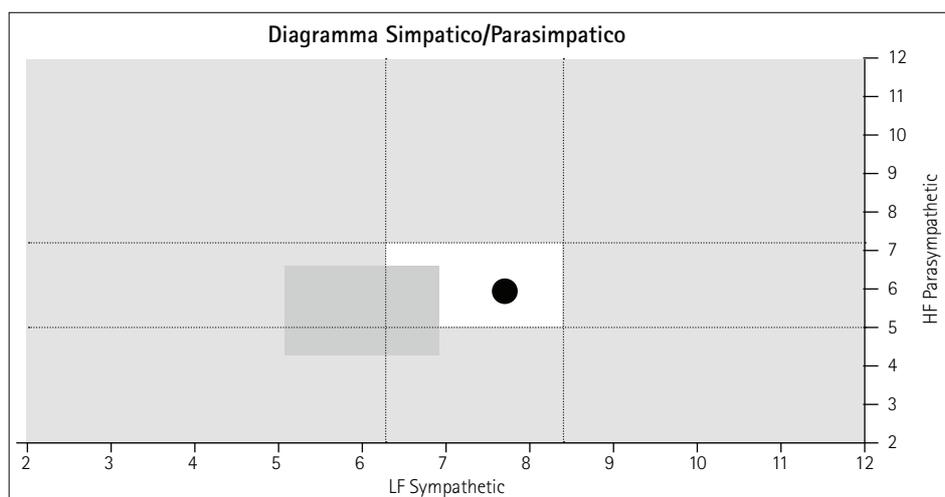


Fig. 2 Tacogramma alla fine di una sessione Validation.

Si è anche cercato di stabilire una relazione tra correlati psicofisiologici e tipologia di emozioni. Si è osservato che atteggiamenti emotivi che esprimevano rabbia (labbra serrate, mascella prominente, muscoli tesi, postura chiusa, gesti di irrequietezza, tono di voce aspro e accusatorio) si accompagnavano a registrazioni iniziali di elevata attivazione del SNS, mentre talvolta ad atteggiamenti di chiusura e malinconia (volto inespressivo, occhi chiusi, postura rilassata, gestualità assente, ecc.) corrispondevano registrazioni che riportavano un'attivazione molto bassa.

Le registrazioni esprimono quasi sempre un cambiamento nell'attivazione emotiva verso la direzione di un maggiore equilibrio, verificando l'efficacia del Metodo Validation e in generale delle terapie non farmacologiche.

Anche qui andiamo ad approfondire tramite un esempio che ci permetta di capire cosa intendiamo per «risultato» o successo dell'intervento validante.

All'inizio di una sessione Validation l'operatore trova la signora Maria irrequieta e affaccendata che cerca nell'armadio qualcosa. Non sa dire che cosa, ma va avanti a cercare dicendo che non trova più niente. «Ma guarda che vestiti!» esclama con aria schifata. Non li riconosce e sostiene che non c'è nessuno che si occupi più di lei! La griglia di questa sessione ci permette in maniera efficace e immediata di mettere a fuoco le sue espressioni del viso all'arrivo dell'operatore, il tono della voce, l'irrequietezza motoria. Il colloquio, condotto con la tecnica Validation, inizia con l'accoglienza delle comunicazioni della signora, invece della rassicurazione, che verrebbe tanto spontanea.

Così l'operatore approfondisce i temi emotivi, anziché spiegare alla signora Maria che quei vestiti sono proprio i suoi. Chiede ad esempio, usando una tecnica specifica per la fase in cui lei si trova: «Le era mai capitato prima un momento così?». Questa domanda fa prendere alla chiacchierata una strada molto differente. La signora, che ha avuto modo di esprimere la sua irrequietezza, che ha sentito che l'operatore non nega, non combatte, anzi accoglie le sue comunicazioni, finisce dicendo: «Oh sì, quando è morto mio papà!». Dopo qualche attimo passato ad accogliere anche questa emozione del «là e allora», richiamata dall'emozione del «qui e ora», Maria mostra un respiro più calmo, un'espressione più distesa, i gesti irrequieti spariscono. Non è solo la percezione dell'operatore (importante ma pur sempre soggettiva), ci sono dei dati che ci dicono dell'equilibrio raggiunto.

Successo in Validation non è soluzione del problema, ma accoglienza dell'emozione sottostante, allo scopo del raggiungimento del benessere possibile.

Discussione e implicazioni per gli operatori

La ricerca presentata ha cercato di confermare, con osservazioni e misurazioni, come i colloqui Validation individuali, allo stesso modo di quelli di gruppo, consentendo la manifestazione e l'espressione degli stati emotivi, riescano (almeno per qualche tempo) a ridurre l'ansia e la tensione e permettano una maggiore apertura verso gli stimoli ambientali. Durante la sperimentazione sono stati coinvolti anche i familiari interessati e informati sul Metodo. Essi traggono frequentemente beneficio dall'apprendimento di questa modalità comunicativa.

Se è vero che l'apprendimento delle tecniche del Metodo Validation (a livello individuale e di gruppo) richiede un'apposita formazione, è anche vero che è comunque possibile applicare nei confronti degli anziani con compromissioni cognitive l'atteggiamento validante, accogliente, del mondo emotivo. Riuscire a entrare in empatia e validare le emozioni permette di evitare quel senso di incomprensione, frustrazione e solitudine di cui parla Henderson nella frase citata nell'introduzione.

Dice la Feil: «Non possiamo «permettere» o «proibire» i sentimenti. I grandi anziani disorientati, grazie alla saggezza intuitiva della loro età, non ascolteranno un giovane operatore che dice loro cosa fare. Non sono bambini. Non apprenderanno nuovi comportamenti [...] ma se qualcuno li saprà ascoltare con sincerità, i sentimenti spesso si placcheranno» (Feil, 2003, p. 96). Validation restituisce dignità e autostima alla persona anziana confusa, la aiuta a percepire ancora il senso di appartenenza, fornendo contemporaneamente un importante strumento al caregiver.

Abstract

The technique Validation, created by Naomi Feil, is based upon empathetic contact with confused elderly. Validation uses a relational approach, which helps to reduce stress

and to maintain the dignity and well-being of elderly. Validating attitude starts from the assumption that the elder lives in a personal reality which has to be accepted. It can be practiced with individuals or groups. The aim of this work was: to observe and analyze the most frequent emotional manifestations in elderly people with confusion and behavioral disorders; to register the psycho-physiological correlates of emotional reactions; to verify the efficacy of Validation treatment in reducing the most disturbing emotional states. We worked – November 2011/October 2012 – with twenty elderly persons with dementia in the early stages, who frequented day care centers and residential facilities. In this study we observed a decrease in anxiety, tension and sometime aggression and an increase of self-esteem and well-being. The method proved to be interesting and useful for the families involved.

Keywords:

Elderly – Dementia – Validation method.

Bibliografia

- Chattat R. (2014), *Ansia e invecchiamento: da segnale a disturbo*, Lezione Magistrale, Atti del VII Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento, SIPI, maggio, Torino.
- D'Alfonso R., La Barbera G., Siviero C. e Cerri A. (2012), *Reazioni emotive e demenza: analisi di efficacia dell'approccio Validation*, «Giornale di Gerontologia», 57° Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, Milano, vol. LX, n. 6.
- de Klerk-Rubin V. (2015), *Il Metodo Validation: Costruire relazioni serene con la persona con demenza*, Trento, Erickson.
- Elemaya Instruments (2010), *Heart & Emotion*.
- Feil N. (2003), *Validation: il Metodo Feil*, Bologna, Minerva.
- Henderson C.S. (1998), *Visione Parziale: un diario dell'Alzheimer*, Trieste, Associazione Goffredo De Banfield.
- Jung C.G. (1967), *L'uomo e i suoi simboli*, Milano, Longanesi.
- Mace N.L. e Rabins P.V. (2013), *Una giornata di 36 ore: Prendersi cura delle persone con demenza*, Trento, Erickson.
- Morton I. (2004), *La persona con demenza*, Trento, Erickson.

D'Alfonso R., La Barbera G. e Siviero C. (2014), *Il supporto del Metodo Validation. Le emozioni negli anziani con demenza*, «Lavoro Sociale», vol. 14, suppl. al n. 6, pp. 59-68, doi: 10.14605/LS12.