

The background of the cover is an abstract painting. It features wavy, concentric lines in shades of blue and white at the top. A diagonal band of vibrant colors (green, yellow, orange, and blue) runs from the bottom left towards the top right. The bottom left corner has more wavy lines in shades of green and white. The overall texture is painterly and expressive.

Flessibilità cognitiva e creatività nell'anziano

Un training per l'invecchiamento
positivo e le patologie cognitive

Laura Colautti e Alessandro Antonietti

MATERIALI
PSICOLOGIA

The Erickson logo consists of a red square with a small white square inside it, followed by the word "Erickson" in white serif font.

IL LIBRO

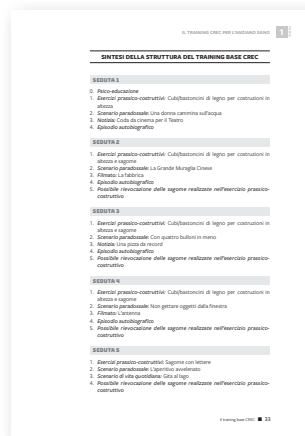
FLESSIBILITÀ COGNITIVA E CREATIVITÀ NELL'ANZIANO

Il libro presenta un programma completo di attività finalizzate a stimolare la flessibilità di pensiero e la capacità di problem solving creativo in persone anziane. Il percorso si basa sul training CREC (CReativity in Everyday-life Challenges), validato e con risultati di comprovata efficacia.

Un programma completo e ricco di numerose attività facili da proporre e generalizzabili in contesti diversificati.

Grazie alla sua struttura versatile e alla presenza di esercizi che presentano diversi livelli di difficoltà, può essere proposto sia ad anziani con normale funzionamento cognitivo, al fine di potenziare e mantenere un buon livello di efficienza prolungando la loro autonomia in contesti quotidiani, sia a adulti con patologie neurologiche, per stimolare le abilità cognitive in stretta relazione con la flessibilità di pensiero e la creatività, aiutandoli a trovare strategie alternative per la risoluzione di problemi nel quotidiano, al fine di garantire un migliore benessere nei contesti di vita. Oltre al training base per anziani, il libro propone un training specifico per anziani che risiedono in strutture residenziali e training differenziati per pazienti con lesioni cerebrali focali, con Mild Cognitive Impairment e con malattia di Parkinson.

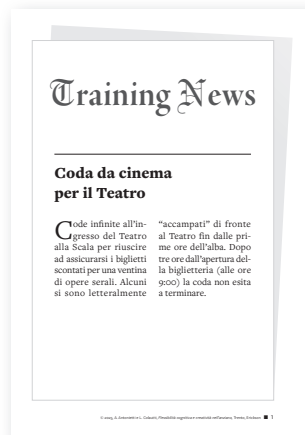
Uno strumento innovativo e indispensabile per chi opera nel campo della riabilitazione di varie popolazioni di pazienti e nella prevenzione del decadimento cognitivo nei soggetti anziani sani.



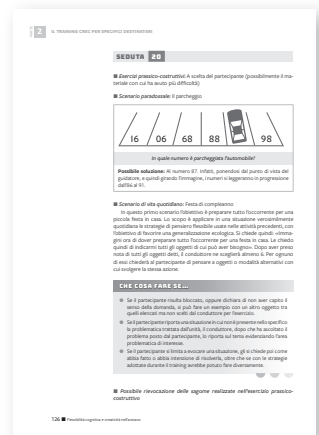
Sintesi struttura Training Base CREC



Esempio di esercizio prassico-costruttivo



Esempio di notizia



Esempio di scenario paradossale

GLI AUTORI

LAURA COLAUTTI

Ricercatrice in Psicologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. I suoi interessi sono orientati verso gli ambiti della psicologia cognitiva e della neuropsicologia, con particolare attenzione alla valutazione, riabilitazione e potenziamento delle funzioni cognitive nell'adulto e nell'anziano.

ALESSANDRO ANTONIETTI

Professore di Psicologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. I suoi interessi riguardano la psicologia cognitiva e l'apprendimento. Ha messo a punto diversi training per potenziare o riabilitare capacità di pensiero dall'infanzia alla terza età.

€ 24,00



9 788859 043713

www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Presentazione

Il libro presenta il training CREC, che prevede attività finalizzate a stimolare la flessibilità di pensiero e la capacità di problem solving creativo. Il training, grazie alla sua struttura versatile e alla presenza di esercizi che presentano diversi livelli di difficoltà, può essere proposto sia ad anziani con normale funzionamento cognitivo, al fine di potenziare e mantenere un buon livello di efficienza prolungando l'autonomia della persona in contesti quotidiani, sia a adulti con patologie neurologiche, per stimolare le abilità cognitive in stretta relazione con la flessibilità di pensiero e la creatività, aiutando la persona a trovare strategie alternative per la risoluzione di problemi nel quotidiano, al fine di garantire un migliore benessere nei contesti di vita.

Il libro si compone di tre parti, precedute da un'introduzione. In questa viene presentata una breve panoramica circa la flessibilità cognitiva, focalizzata su tre punti principali: le definizioni e gli studi sulla flessibilità; la presenza della flessibilità nell'età anziana, sia in individui con invecchiamento fisiologico, sia in presenza di disturbi a carattere neurologico e neurodegenerativo; i modi con cui stimolare e potenziare la flessibilità nell'adulto. Nella prima parte si presenta il training per destinatari con un processo di invecchiamento fisiologico, nella seconda parte sono riportate versioni del training indirizzate a persone con patologie neurologiche specifiche, mentre nella terza parte, vi sono esempi di percorsi ispirati al CREC da proporre a ulteriori tipologie di destinatari.

Nel materiale online associato a questo libro si possono trovare, per ogni capitolo, i modelli di stimoli da stampare o fotocopiare (e in certi casi ritagliare) e da presentare al partecipante. In tale sezione sono anche inseriti i fogli su cui riportare tutte le annotazioni e risposte del partecipante durante il training.

Laura Colautti e Alessandro Antonietti

SEDUTA 1**■ Psico-educazione****■ Esercizi prassico-costruttivi:** Cubi/bastoncini di legno per costruzioni in altezza

Gli esercizi proposti durante le prime sedute hanno come oggetto 12 cubi di *plexiglass* trasparente lisci, aventi i lati di lunghezza pari a 3-5 cm, simili a come possono essere i cubi in *plexiglass* porta-confetti (Figura 1.1). Questi sono costruiti in modo tale da non poter essere incastrati fra loro, ma solo sovrapposti. In apertura alla Seduta 1 viene chiesto di creare una costruzione che sia il più alta possibile usando tutti i cubi (T₁): «Nel minor tempo possibile, usando tutti i cubi sul tavolo, realizzi una costruzione che sia il più alta possibile, in modo tale che non cada». Il tempo del cronometro viene fermato quando il partecipante realizza una costruzione sufficientemente stabile da non cadere. L'uso del cronometro è ovviamente a discrezione del conduttore. Si consiglia, però, di tenere traccia del tempo impiegato come parametro ulteriore per comprendere possibili progressi, oppure come eventuale punto di partenza da cui sviluppare delle riflessioni con il partecipante in merito alle strategie adottate e alle difficoltà emerse.

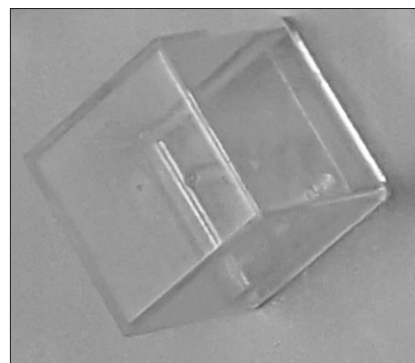


Fig. 1.1 Uno dei cubi di plastica.

In seguito, la costruzione viene smontata e la consegna viene ripetuta per altre quattro volte (T₂, T₃, T₄, T₅), specificando che le strutture da progettare non dovranno essere uguali fra di loro: «Nel minor tempo possibile realizzi ora, sempre usando tutti i cubi presenti, una costruzione che sia il più alta possibile, ma diversa dalla/e precedente/i».

CHE COSA FARE SE...

- Se il partecipante riesce a disporre tutti i cubi uno sopra l'altro e poi si arresta dichiarando che una costruzione più alta ma diversa è impossibile da realizzare, si suggerisce che è comunque possibile realizzare una costruzione alta organizzando il materiale a disposizione in modo differente, sebbene la costruzione necessariamente sarà più bassa della precedente.

Questo esercizio, seppure molto semplice, permette di familiarizzare con il materiale e di abituarsi sia a riorganizzare cognitivamente uno stesso stimolo in molteplici modi, evitando possibili perseverazioni, sia a prefigurare il risultato delle azioni, valutando se la costruzione realizzata possa cadere oppure sia abbastanza stabile da permettere la riuscita dell'esercizio.

Questa attività (e le successive) si presta anche all'uso di materiale di altro tipo oltre ai cubetti, se questi non sono reperibili, come ad esempio dei bastoncini di legno.

SEDUTA 14**■ Esercizi prassico-costruttivi: Sagome con barrette magnetizzate**

Un altro esercizio da proporre con questo materiale consiste nel disporre tutte le barrette in modo tale da raffigurare la sagoma di un oggetto cui in seguito si dovrà assegnare un nome, come per gli esercizi precedenti con i cubi di plastica.

La consegna per tale compito sarà (T1): «Nel minor tempo possibile, crei la sagoma di un oggetto utilizzando tutte le barrette a disposizione e quante sfere ritiene necessarie».

L'esercizio prevede 4 tempi di esecuzione, per un totale di 4 sagome realizzate. La consegna prevista per T2, T3 e T4 sarà: «Sempre nel minor tempo possibile, realizza la sagoma di un altro oggetto, che appartenga a una categoria differente da quello/i fatto/i in precedenza, utilizzando tutte le barrette e quante sfere ritiene necessarie».

Alla fine della seduta viene chiesto al partecipante di rievocare le figure da lui realizzate, al fine di stimolare la memoria.

CHE COSA FARE SE...

- Se il partecipante mostra difficoltà nella gestione delle barrette sul piano di lavoro, lo si stimola ad analizzare in modo esplicito pregi e difetti del materiale in relazione al compito.
- Se compaiano segni di evidente frustrazione per l'incapacità di organizzare il materiale nello spazio, nonostante l'aiuto del conduttore nella disposizione delle barrette sul piano di lavoro e nelle operazioni manuali da compiere per assemblarle, è prevista in casi estremi l'interruzione dell'esercizio. Tuttavia, è preferibile non sospendere l'attività in modo brusco, per evitare una minor compliance del partecipante nei confronti del conduttore durante le attività successive. A tal fine si propone di far spiegare a voce al partecipante i possibili modi cui ha pensato per organizzare la struttura delle sagome.
- Se il partecipante ha invece difficoltà nel recupero di un possibile oggetto da raffigurare, gli si propone un esempio di categoria da cui attingerlo, se serve guidandolo durante la riproduzione dell'oggetto con il materiale previsto.
- Se il partecipante raffigura oggetti di categorie diverse, ma con configurazioni simili a quelle realizzate per le sagome precedenti, gli si chiedono altre possibili forme con cui può rappresentare l'oggetto da lui individuato.
- Se la tipologia di esercizio risulta faticosa, si può diminuire il numero di volte in cui realizzare le figure o le costruzioni, con il fine di non frustrare troppo il partecipante e di riprendere nelle sedute successive il compito, applicando da subito le modalità risultate più funzionali.

Nel caso in cui il partecipante presenti dei problemi di carattere motorio a uno o entrambi gli arti superiori, in sostituzione dei magneti vengono

proposte delle sagome in 2D su cartoncino raffiguranti 24 barrette rosse e 12 cerchi grigi, che rispettano le proporzioni e le misure del materiale che vanno a sostituire (è possibile trovare questo materiale nella **SCHEDA E3**). In tal caso la consegna richiede di creare per 4 volte di seguito la sagoma di oggetti, dati gli stessi vincoli previsti per gli altri esercizi, usando tutte le barrette e almeno un cerchio.

■ **Scenario paradossale:** Il buongiorno si vede dal mattino

Il signor Pietro è un uomo molto soddisfatto della propria vita, sia privata che lavorativa, è in ottimo stato di salute e non ha difficoltà economiche. Nei giorni precedenti non ha dimenticato possibili impegni, né sono previsti eventi che potrebbero causargli disagio. Tuttavia, una mattina, contrariamente al solito, si sveglia di malumore.

- Il signor Pietro è stato svegliato dalla sua sveglia e non da altri rumori
- La sera si era addormentato normalmente e durante la notte ha dormito regolarmente, senza essere disturbato
- Al risveglio è consapevole di essere a casa sua, quale giorno sia e cosa lo aspetta nel corso della giornata
- Il signor Pietro non prova alcun malessere fisico
- Il signor Pietro non ha avuto incubi, né ha ancora sentito possibili notizie dai notiziari o letto i messaggi sul cellulare
- La presenza di altre persone in casa o animali domestici è irrilevante
- Il signor Pietro sa che la causa del suo malumore è razionale e non legata al tempo meteorologico.

Come si spiega?

Possibile soluzione: È domenica e il signor Pietro ha dimenticato di togliere la sveglia che di solito suona durante i giorni lavorativi.

■ **Notizia:** Che pizza la verdura!

Si chiede al partecipante di leggere la notizia. Si propone poi al partecipante di aiutare la coppia di genitori proponendo delle soluzioni per il problema descritto.

La consegna sarà: «Immagini di dover aiutare questa coppia di genitori: quali soluzioni suggerirebbe?». Al termine si chiede al partecipante: «È giusto che i genitori cerchino di far fare al bambino una cosa che non vuole?», «Che cosa succederebbe se non lo facessero?».

Dopo che il partecipante ipotizza possibili cause, gli si chiede: «Immagini ora di essere nei panni del bambino: come potrebbe accettare di mangiare le cose con la sola imposizione?», «E con le strategie che lei ha trovato?».

Training News

Che pizza la verdura!

Una coppia di genitori disperati desidera fare un annuncio: si cercano idee per far mangiare frutta e verdura al loro figlio particolarmente schizzinoso. Le idee migliori riceveranno come ricompensa una cena in un ristorante vegetariano.

CHE COSA FARE SE...

- Se il partecipante risulta bloccato, oppure menziona solamente una situazione potenzialmente problematica, gli si fornisce uno stimolo: «Ci sono altri modi, anche se insoliti o usati in altre situazioni, che potrebbero funzionare per convincere il bambino a mangiare questi cibi?».
- Se ancora ha difficoltà, si può proporgli di pensare a cosa succederebbe se non si facesse ciò che viene consigliato, a cosa avrebbe fatto una persona ritenuta particolarmente ingegnosa, o agli altri come fonte di supporto.

Al termine si dice: «Molto bene. Ora le chiedo di descrivermi come si immagina sia il bambino descritto, soprattutto a livello di carattere». Se poi il partecipante non riferisce autonomamente anche possibili stati d'animo, gli si chiede: «Provi a dire almeno tre aggettivi che possono descrivere gli stati d'animo del bambino».

■ *Episodio autobiografico*

■ *Fluenze d'uso: Orecchino*

■ *Possibile rievocazione delle sagome realizzate nell'esercizio prassico-costruttivo*

Il training CREC per persone anziane che vivono in strutture residenziali¹

Introduzione

La scelta di inserire una persona anziana, pur se interessata da un processo di invecchiamento patologico e complesso, in una struttura socio-assistenziale o socio-sanitaria può rappresentare un momento delicato per la vita dell'individuo e per i suoi caregiver. Tale passaggio, definito come «istituzionalizzazione», può suscitare emozioni contrastanti (solievo, senso di colpa, paura, ecc.) nei familiari, così come può generare nell'anziano la percezione di «essere abbandonato» o «obbligato» a un cambiamento di vita spesso indesiderato o diverso da come sin lì immaginato. La progressione di una patologia, o il deterioramento delle condizioni psico-fisiche della persona, sono tuttavia fattori che, in alcuni casi, trasformano questa opportunità in necessità.

In considerazione del costante aumento della popolazione anziana in Italia, diviene sempre più pressante la necessità di ripensare il tema del benessere della persona nella terza età. Si lavora oggi nella direzione della promozione e della prevenzione della salute, puntando a ritardare l'esordio o il peggioramento/cronicizzazione di patologie e disturbi di varia natura. Patologie organiche, decadimento cognitivo, isolamento sociale e perdita dell'autonomia costituiscono le principali cause che possono condurre a un ricovero in struttura socio-sanitaria. Non sempre questa decisione è frutto della volontà della persona che diviene poi istituzionalizzata e talvolta la decisione non viene adeguatamente condivisa con l'interessato, generando difficoltà nell'accettazione del cambiamento. Tuttavia, proprio l'aspetto decisionale rappresenta la chiave per l'adattamento al nuovo contesto di vita: nonostante le priorità socio-sanitarie siano alla base dell'inserimento in una struttura, i soggetti interessati, al contrario, preferirebbero vivere con un'assistente personale (42%) o assistiti da un familiare (31%) (Reinardy, 1992).

¹ Di Andrea Pracchi e Noemi Tassi, con il contributo di Laura Colautti, Maura Crepaldi, Giulia Fusi e Maria Luisa Rusconi. Si ringraziano CRM Cooperativa Sociale ONLUS, gli operatori e ospiti della RSA «Anna Sironi» di Trezzo sull'Adda e i responsabili di «Fondazione CARISMA – Casa di Ricovero Santa Maria Ausiliatrice» di Bergamo in cui svolge la professione il neuropsicologo Dott. Alex Soli.

Tobin (1989) ha analizzato gli effetti del ricovero in struttura, evidenziando come una dislocazione sociale possa risultare disorientante a qualsiasi età, in particolare per una persona anziana abituata a decenni vissuti nel proprio ambiente familiare. Il trasferimento costituirebbe una sorta di «shock culturale», indipendentemente dalle qualità psico-sociali dell'individuo, anche quando il ricovero è scelto in modo volontario. La riduzione (in termini di tempo e intensità) dei legami con i propri affetti significativi (familiari, amici, comunità) e dei ruoli sociali che comportano le relazioni con essi (essere padri/madri, nonni/nonne, ecc.) può intaccare l'immagine di sé che la persona ha costruito, portando a una diminuzione del senso di affiliazione e bassi livelli di interazione e relazioni strette tra gli anziani istituzionalizzati. Ciò avviene anche a causa dell'«ostracismo» dei residenti più abili nei confronti dei più compromessi (Tesh & Whitbourne, 1981), incrementando così la sensazione di isolamento sociale. Sicuramente l'autostima di tali soggetti è influenzata dalla riduzione del senso di autoefficacia, accompagnata a strategie di coping assenti o scarsamente funzionali, che aumentano il senso di passività e isolamento.

In conclusione, gli anziani residenti in una struttura presentano un concetto di sé più negativo, un livello inferiore di autostima e un sé interpersonale più povero. La contrazione degli spazi, la contingentazione dei tempi e delle attività, la perdita delle relazioni significative possono contribuire inoltre allo sviluppo di una condizione d'impotenza appresa.

Il concetto di impotenza appresa

Con il termine *learned helplessness* (impotenza appresa) si indica un costrutto teorico elaborato da Steven Maier e Martin Seligman, frutto del lavoro sperimentale svolto dagli stessi a partire dal 1976. La ricerca di Maier e Seligman era focalizzata sugli effetti che uno «shock incontrollabile» può produrre sul comportamento dei soggetti coinvolti. Gli studi, condotti dapprima sugli animali e poi sull'uomo, consistevano nella stimolazione con cariche elettriche a bassa intensità o nell'esposizione a suoni e rumori ad alta intensità: in entrambi i casi il partecipante non aveva alcun controllo sulla fonte della stimolazione e, come conseguenza, si registrava una marcata diminuzione dei comportamenti di fuga ed evitamento. I soggetti sembravano «rassegnarsi» all'inevitabilità del disagio prodotto, senza tentare di mettervi fine.

Si è proposta una spiegazione di questi effetti attraverso l'ipotesi della *learned helplessness*. Si sostiene che di fronte a eventi incontrollabili, l'organismo apprende che ogni comportamento o azione non produce effetti sugli eventi, e di conseguenza sviluppa scarse reazioni a livello motivazionale, cognitivo ed emotivo (Maier & Seligman, 1976).

In altre parole: quando l'individuo comprende di essere in balia di eventi ingestibili, si arrende a essi, con conseguenze sulla sua salute psicologica (perdita di motivazione, tono dell'umore deflesso, sentimenti negativi su di sé e sul mondo, percezione di costrizione).

La *learned helplessness* si caratterizza, quindi, come un cattivo adattamento che si produce di fronte a esperienze di incontrollabilità. Si apprende a essere passivi anche a causa di un'errata valutazione della situazione che ci si trova ad affrontare (Seligman & Peterson, 2001). Come conseguenza