

*Rita Pezzati, Roberta Ballabio, Lorena Curia, Valentina Molteni,
Alessandro Maggi, Elena Contento, Edoardo Spolidoro,
Monica Durante e Paola Colombo*

PROGRAMMA BENESSERE EMOTIVO ANZIANI

Attività e giochi per conoscere,
esprimere e gestire le emozioni

Erickson

Negli ultimi anni, i cambiamenti sociodemografici e culturali hanno suscitato una nuova attenzione e un nuovo sguardo nei confronti delle persone anziane. Si vuole invecchiare bene e a lungo. Oltre a richieste di tipo medico e di integrazione sociale, emergono con forza aspettative e bisogni psicologici e spirituali. La vecchiaia conduce infatti le persone a doversi confrontare con una serie di cambiamenti negli affetti, nelle relazioni, nei ruoli e nella fisicità, per i quali è necessario rinegoziare nuovi significati e trovare equilibri inediti per salvaguardare la continuità del Sé e della storia personale. Per affrontare questa sfida risulta particolarmente preziosa la possibilità di fermarsi ad ascoltare i propri sentimenti ed emozioni.

Programma benessere emotivo anziani presenta un percorso di gruppo completo, strutturato e chiaro, con precise indicazioni per l'operatore e corredato di schede, che consente alla persona anziana di:

- esplorare in modo ludico e divertente il proprio mondo emotivo;
- riconoscere le emozioni, rendendole pensabili, dicibili e condivisibili;
- ripercorrere la propria storia, ascoltare e accogliere il vissuto altrui;
- ri-sperimentare stati di leggerezza, benessere e vitalità.

Le attività proposte sono utilizzabili da varie figure professionali, in contesti differenti (RSA, CpA, centro diurno) e, con i dovuti accorgimenti, anche con persone affette da decadimento cognitivo.



ISBN 978-88-590-1528-4



9 788859 015284

€ 22,00

Indice

- 9** Introduzione
- 13** **CAP. 1** Invecchiare: cambiare restando se stessi (*Rita Pezzati*)
- 39** **CAP. 2** Le emozioni
- 67** **CAP. 3** Presentazione del Programma benessere emotivo anziani
- 77** **CAP. 4** Guida per l'operatore
- 139** Concludendo...
- 141** Bibliografia
- 149** **MATERIALI OPERATIVI**

Introduzione

Un'attivazione ludica delle emozioni, pensata per persone anziane: tre assetti concettuali che, insieme, danno vita a questo manuale. L'idea di giocare con le emozioni non è nuova: esistono bellissimi manuali che tracciano percorsi di scoperta educativa soprattutto con bambini e adolescenti. In questo testo vogliamo proporre una sfida: presentare una serie di giochi attivatori di emozioni per persone anziane, giovani anziani o più in là negli anni, residenti a domicilio o in struttura e anche per gli operatori sensibili all'importanza di mantenere vivo il mondo emozionale delle persone di cui si prendono cura.

Come è nata l'idea di questo libro? Nel contesto di una Residenza Sanitaria Assistenziale – RSA è attivo da alcuni anni un gruppo di psicoterapia per persone degenti con sintomatologia depressiva (non affette da decadimento cognitivo) e di supervisione settimanale con il personale di cura. Forti di questa esperienza, assieme ad allievi ed ex allievi della Scuola di formazione in Psicoterapia di Como che seguono questi progetti, abbiamo sentito l'esigenza di lavorare direttamente sulle emozioni con le persone anziane. Non potendo attingere a esperienze passate e a una letteratura già esistente sul tema, abbiamo preso spunto da un libro sulle emozioni della Erickson progettato in ambito educativo per bambini (*Giocchi e attività sulle emozioni*; Di Pietro e Dacomo, 2007). Abbiamo trovato estremamente interessanti le attività presentate dal libro, ma non adeguate all'utilizzo con persone anziane, e ci siamo quindi attivati per ri-adattare il materiale già esistente e inventarne di nuovo sotto forma di giochi, che abbiamo testato in parallelo con diverse esperienze pilota.

Per chi, come noi, lavora con le persone anziane come psicologo o psicoterapeuta ed è sempre alla ricerca di nuovi spunti di riflessione o di attività che possano diventare materiale di conoscenza e consapevolezza per migliorare la qualità di vita dei nostri pazienti e utenti, il desiderio di condividere il lavoro svolto nel corso di tre anni per organizzare il materiale emozionale che proponiamo è stato un grande motore. Sentiamo forte la voglia di condividere le nostre ricerche, fondate su un substrato teorico chiaro e forte, tenendo conto dei nuovi approcci e anche della nostra esperienza clinica, in modo da poter diffondere il benessere, il piacere e la gioia che nascono dal lavoro con le emozioni, giocando con le persone anziane.

Divertirsi conoscendo le proprie emozioni e aumentandone la consapevolezza (anche di quelle che finora non erano state mai o poco ascoltate e accolte, belle e

brutte), contenute e attutite da un contesto di gruppo accogliente — condotto da operatori preparati — nel quale ci si relaziona in assenza di giudizio, apre a nuove possibilità di conoscere il mondo e se stessi nel mondo.

Il mondo emozionale è attualmente al centro dell'attenzione di tutti gli ambiti della vita, da quelli professionali a quelli personali. Lo si tiene in considerazione per costruire formazioni che permettano il buon funzionamento di team di lavoro nelle aziende e nelle istituzioni; lo si esprime ed espone molto di più all'interno degli affetti di coppia, familiari, genitoriali. Il mondo emozionale ha assunto questo rilievo perché la presenza delle emozioni ci colora la vita e perché è ormai un dato assodato quanto esse siano centrali nel costruire la lettura e il senso di ciò che avviene nelle nostre vite. Parallelamente al processo cognitivo, che con le emozioni compone la *mente*, esse danno il tono di fondo attraverso il quale ci avviciniamo alle situazioni nuove e offrono quindi indicazioni su come avvicinarci a esse. Il mondo emotivo si attiva di fronte alla situazione che stiamo sperimentando, magari sulla base di fatti pregressi (anche se non del tutto sovrapponibili al contesto presente); oppure si può «mettere in funzione» proprio sulla scorta di una o più esperienze specifiche che ci hanno impresso nel corpo un ricordo che, nel momento in cui si ripresenta una situazione analoga, ci fa risentire quelle sensazioni. Ad esempio, la sensazione di vuoto allo stomaco tipica del pre-esame, che magari si accompagna a una certa tremarella e che ci fa rendere conto che, in effetti, entrare nella sala d'esame ci fa un po' paura...

Conoscere e riconoscere le emozioni è quindi un processo di apprendimento di consapevolezza che ci permette di identificarci meglio. Sottolineiamo l'aspetto di *apprendimento* perché imparare a riconoscere i segnali che il nostro corpo ci dà per indicarci uno stato di rabbia, paura o altro è legato alla nostra storia di sviluppo e al tipo di scambi relazionali che abbiamo avuto con le nostre figure significative. Pensiamo a un bambino di sei anni che ha paura del temporale con tuoni e lampi, sua mamma potrebbe spiegargli le cause di queste eventi meteorologici, ma anche dirgli che quel brivido che lo percorre è paura di fronte a un rumore così forte e secco. Non nasciamo consapevoli delle percezioni corporee delle nostre emozioni, ma le apprendiamo nel corso della vita.

Dire che l'invecchiamento va di moda suonerebbe alquanto bizzarro. Tuttavia il numero di persone anziane, sempre più anziane, aumenta costantemente e la loro salute psico-fisica si conserva sempre più a lungo. Non possiamo negare che negli ultimi anni di queste lunghe vite si presenta più frequentemente che non nel passato anche uno stato di dipendenza, proprio in funzione dei dati epidemiologici. Si vuole invecchiare bene e invecchiare a lungo. Il grande arcipelago delle persone che definiamo anziane presenta al suo interno una serie di differenze culturali significative, generate dai grandi eventi sociali caratteristici di determinate epoche storiche, che modulano in modo coerente la percezione e l'utilizzo degli avvenimenti e della loro lettura di significato, anche per quanto riguarda il mondo delle emozioni.

Partendo dalla suddivisione proposta da Facchini e Rampazi (2006) all'interno di uno studio che considerava l'impatto dell'incertezza sui percorsi di vita e la costruzione identitaria, si possono identificare tre grandi gruppi costituiti da generazioni diverse:

1. le persone appartenenti alla generazione dell'incertezza originaria

2. la generazione cerniera¹
3. la generazione della precarietà riflessa.

Le prime due generazioni appartengono a un'epoca storica, culturale e sociale nella quale, benché la nascita della psicoanalisi non fosse lontana, le necessità del quotidiano relegavano l'ascolto del mondo emozionale ad alcune situazioni specifiche, per le quali la società proponeva aspetti contenitivi e normativi. Le generazioni che ci hanno preceduto davano quindi un peso molto diverso all'importanza delle emozioni e al coltivarne la conoscenza. La ricerca psicologica recente ha rilevato però come le persone anziane mostrino buone competenze emotive nel fare fronte alle innumerevoli difficoltà che l'invecchiare propone e che raffinarne la conoscenza potrebbe aiutarle anche a migliorare la qualità dell'esperire.

Il presente volume è composto da due sezioni che si richiamano continuamente: una prima parte che pone le basi teoriche rispetto ai grandi temi dell'invecchiamento (Capitolo 1) e della costruzione del mondo emotivo (Capitolo 2). Nel Capitolo 3 si presentano i criteri per la costruzione di un gruppo di giochi emozionali cui segue, nel Capitolo 4, una guida completa per lo svolgimento di 20 attività. Chiude il volume una breve proposta di schede e materiali operativi già predisposti, da utilizzare oppure da prendere come spunto nella realizzazione di giochi e attività.

Modalità di utilizzo

Una particolarità di questo lavoro consiste nell'offrire ai potenziali fruitori, operatori di formazione differente, delle linee guida per valutare e scegliere a che livello di approfondimento proporre gli esercizi, affinché i giochi proposti restino tali pur permettendo alle persone una maggior consapevolezza del proprio bagaglio emozionale. Per ogni scheda si troveranno brevi indicazioni operative.

Ci teniamo a sottolineare che non si tratta di esercizi di attivazione emozionale per innescare un percorso di psicoterapia. Per intraprendere tale percorso è infatti indispensabile la richiesta specifica da parte del paziente, la decisione presa in comune accordo con il terapeuta e l'identificazione di obiettivi condivisi. I gruppi di gioco emozionale non rispondono quindi a questi principi ineludibili.

Questi esercizi possono essere utilizzati, previa attenzioni specifiche, con persone affette da decadimento cognitivo. Per ogni attività vengono quindi date alcune indicazioni per affrontare gruppi con queste caratteristiche, tenendo in considerazione non solamente il loro deficit cognitivo — inteso come perdita delle competenze di lettura digitale del mondo, cioè di tutto quanto attiene al verbale e simbolico — ma anche e soprattutto le loro competenze conservate, quelle emozionali, che possono, se ben conosciute dai curanti e accolte nel loro significato, facilitare la relazione e la comunicazione. Nel caso di persone affette da demenza, l'utilità degli esiti degli esercizi consiste nel favorire una conoscenza reciproca in un contesto protetto e accogliente.

¹ Nati a cavallo degli anni Trenta.

Guida per l'operatore

Introduzione

In questa parte del volume verranno presentate 20 attività ideate al fine di esplorare e prendere consapevolezza del proprio mondo emotivo divertendosi.

Lo scopo è giocare con le emozioni nel rispetto dei tempi, della disponibilità e sensibilità di ciascuno dei partecipanti, all'interno di un gruppo nel quale si può sorridere, ridere insieme e divertirsi.

Sono molti i fattori che possono contribuire a rendere un incontro piacevole e stimolante.

I giochi nascono dall'esigenza di avere degli strumenti *ad hoc* per l'esplorazione delle emozioni nella persona anziana. Il ventaglio delle attività proposte è ampio e differenziato per poter fornire uno stimolo significativo ed efficace a tutti i partecipanti. Le attività e i giochi sono stati pensati e progettati con l'obiettivo di risultare immediati e di facile utilizzo al fine di dare una maggiore concretezza e visibilità alle emozioni.

La scelta di queste attività, tra le tante possibili, è stata dettata dalle finalità che ci sembrava importante perseguire e che ci hanno portato alla suddivisione del percorso in due cicli distinti:

- il primo ciclo comprende le attività dalla 1 alla 10, che stimolano la riflessione rispetto al riconoscimento delle emozioni in sé e negli altri, alla loro frequenza, intensità, durata, alle modalità personali di manifestazione. Gli stimoli proposti coinvolgono i diversi organi di senso per avere una maggiore probabilità di attivare curiosità, interesse e coinvolgimento nei partecipanti;
- il secondo ciclo è costituito dalle attività dalla 10 alla 20, che richiedono una capacità di astrazione maggiore e spostano la riflessione verso modalità, meno convenzionali e più creative, di riflessione sul mondo emotivo.

Le prime 10 attività possono essere utilizzate per un'iniziale esplorazione delle emozioni primarie (gioia, rabbia, paura, tristezza, disgusto, sorpresa) e poi successivamente riproposte al gruppo con l'obiettivo di approfondire le emozioni secondarie.

Ciascuna attività ha un tempo di svolgimento variabile: potrebbero occorrere diversi incontri a seconda dello stile di conduzione e della composizione del gruppo (numerosità e caratteristiche).

Ogni operatore potrà adattare le proposte alle possibilità e al servizio presso il quale lavora (ad esempio, il numero di incontri potrà variare se svolto presso un centro diurno o una RSA).

Si è scelto di corredare la descrizione delle singole attività con delle *Schede di approfondimento*, al fine rendere esplicita la costruzione delle stesse sulla base della teoria clinica e di contributi recenti nell'ambito della ricerca, in psicologia e nelle neuroscienze. Rivolgendosi a una platea variegata di operatori sociali, le schede mantengono uno stile divulgativo ed essenziale, ma forniscono indicazioni per un eventuale approfondimento delle tematiche esposte.

La pratica clinica è sempre più varia e imprevedibile di quanto non risulti dai tentativi degli operatori di descriverla, spiegarla e sistematizzarla. Si tratta di un aspetto imprescindibile, nel rivolgere il proprio intervento a gruppi di persone, poiché ogni individuo è dotato di un corredo unico di esperienze, potenzialità, bisogni. Nel tentativo di veicolare almeno in parte questa ricchezza, in coda alle attività è stato inserito il box *Dalla pratica*, contenente dei brevi estratti dall'esperienza diretta di conduzione degli Autori; vere e proprie vignette cliniche, che ci auguriamo possano aiutare il lettore a formarsi un'idea più articolata del programma di lavoro.

● **Materiale**

- Scheda 5: immagini che raffigurano paesaggi e contesti di vita familiari agli anziani (figura 4.3). Nella scheda sono presenti degli esempi. L'operatore può cercare autonomamente altre fotografie adatte al contesto del gruppo
- Fogli da disegno in formato A3 o A4
- Matite colorate



Fig. 4.3 Esempi di immagini mentali.

● **Presentazione dell'attività**

Viene proposta ai partecipanti un'esplorazione del vissuto emozionale della situazione contingente, ovvero nel qui e ora dell'attività di gruppo, attraverso il richiamo a delle immagini mentali. Si propone cioè di abbinare al proprio vissuto emozionale del momento un'immagine che sia adatta a rappresentarlo, quindi di procedere alla sua descrizione entro una narrazione rivolta al gruppo. Per diverse persone potrebbe non trattarsi di una modalità usuale con la quale indagare le proprie emozioni, pertanto il conduttore ha il compito di accertarsi che ogni membro del gruppo abbia compreso la consegna, prima di iniziare con l'attività vera e propria.

In presenza di difficoltà conclamate, in particolare nel lavoro con persone anziane dalle comprovate fragilità cognitive, il conduttore può optare per la proposta di una serie di immagini ambientali (contesti di vita o paesaggi), tra le quali i membri del gruppo potranno scegliere, e successivamente descrivere, la più adatta a rappresentare il proprio vissuto emozionale di quel momento. La possibilità di scegliere permette di non entrare in situazioni emotivamente provanti. L'accesso a immagini stampate, tra le quali operare una selezione, potrebbe essere esteso a quanti, pur presentando un quadro cognitivo relativamente integro, si trovino in difficoltà davanti alla richiesta di elaborare un'immagine mentale per descrivere uno stato mentale, avendo scarsa familiarità con tale canale espressivo.

● **Modalità di svolgimento**

Prima di chiedere alle persone anziane di cimentarsi in un'auto-osservazione dei propri stati interni, al fine di stimolare l'acquisizione di familiarità con la tecnica immaginativa proposta, può essere introdotta la più generica richiesta di abbinare un paesaggio alle emozioni via via indicate dal conduttore

(ad esempio: «Quale immagine abbinereste alla felicità?»). Suggeriamo a quest'ultimo di scegliere le emozioni da presentare attingendo dalla gamma dell'emozionalità piacevole (gioia, soddisfazione, orgoglio, gratitudine, commozione, affetto) in ragione della elevata valenza rievocativa dell'esercizio e delle osservate difficoltà/rifiuti da parte dei partecipanti nel lavorare su emozioni spiacevoli. Nello spazio di un incontro, possono essere affrontate da una a tre emozioni.

● Domande stimolo

➤ *Trasversali alle diverse figure professionali*

- Qual è, per lei, il paesaggio della... (nominare un'emozione positiva)?
- Se la sente di descriverlo?
- Quali caratteristiche riesce a scorgervi?
- Le chiedo ora di osservarsi, concentrandosi su come si sente qui, in questo momento; quale paesaggio è adatto a descrivere il suo modo di sentirsi ora, nel gruppo?
- Se la sente di raccontarci qualcosa in più?

➤ *Per operatori sociali*

Piuttosto che intavolando una discussione in gruppo, l'esplorazione dello stato d'animo può essere svolta mediante la rappresentazione grafica, da parte dell'anziano, del paesaggio dell'emozione.

➤ *Per psicologi*

Resta aperta la possibilità di un passaggio successivo, nel quale l'esplorazione viene portata verso un ulteriore livello di astrazione.

- Se dovesse descrivere questa emozione attraverso un colore, quale sarebbe il colore della... (gioia, paura, tristezza, ecc.)?
- Se la sente di provare a spiegarci come mai ha scelto proprio quel colore?

➤ *Con persone affette da decadimento cognitivo*

L'esplorazione può essere effettuata attraverso la presentazione di illustrazioni di paesaggi, così come di ambienti più ristretti e familiari alle persone anziane, dando la possibilità di scelta tra due emozioni differenti. È importante non passare il messaggio che vi sia un'emozione giusta, ma valorizzare ciò che ciascuno sente e porta. Potrebbe essere utile, in funzione della conoscenza della biografia di alcuni membri del gruppo, portare foto che rappresentino luoghi un tempo conosciuti.

DALLA PRATICA

Nel descrivere un luogo mentale dove riconoscersi felice Rina, un'arzilla signora di 93 anni, è dapprima esitante; sorride imbarazzata e mi guarda, quasi implorante, con i suoi grandi occhi azzurri, luminosi e vispi. Insisto un poco, con delicatezza, andando oltre i suoi tentativi di banalizzare e sminuire un'idea che, è evidente, ha già ben delineata.

«Sono sciocchezze», commenta ridendo. Tuttavia, vedendomi fermo sulla mia iniziale richiesta di condividere con noi il suo pensiero, prende coraggio e racconta: «Per me, [la felicità] è un bosco con dei grandi alberi e un ruscelletto. [...] È possibile arrampicarsi sull'albero più alto, sentirmi libera. [...] Da bambina, ero sempre sugli alberi!».



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

La memoria di lavoro

Gli interventi rivolti alle persone anziane, mirati a sollecitare e rinforzare le funzioni psicologiche, sembrano concentrarsi prioritariamente su capacità cognitive, quali l'attenzione e la memoria; nella nostra proposta di lavoro di gruppo, che origina da una visione della persona per la quale aspetti emotivi, cognitivi e somatici non sono scindibili, se non a fini meramente esplicativi, abbiamo sì scelto di partire dal vissuto emozionale dei partecipanti, ma con l'ipotesi di pervenire a una **stimolazione integrata**.

Nell'ideare e implementare un programma strutturato di attività, focalizzato sul qui e ora dell'esperienza di lavoro in gruppo, abbiamo osservato come ai partecipanti fosse richiesto l'impiego di particolari capacità che, nei termini della psicologia cognitiva, possono essere classificate come inerenti alla memoria di lavoro. Nel parlare di **memoria di lavoro** (o *working memory*), ci si riferisce a un concetto ideato dagli anni Cinquanta e inerente ad alcune specifiche caratteristiche della memoria a breve termine, ovvero la facoltà di trattenere per pochi istanti una parte delle informazioni provenienti dalla percezione sensoriale e di sottoporle a una prima forma di gestione e manipolazione, pervenendo quindi a un'azione controllata. Attività come il calcolo aritmetico (specie se svolto a mente), la comprensione verbale, orale e scritta, come pressoché ogni tipo di apprendimento, prevedono proprio un'elaborazione da parte della memoria di lavoro.

Il **modello tripartito** di memoria di lavoro, proposto da Baddeley e Hitch (1974) e articolato successivamente sulla base delle evidenze empiriche mutate dalle neuroscienze, è a oggi una delle prospettive teoriche più forti in questo ambito. Essa concepisce tale funzione cognitiva come un sistema gerarchico, dove a un **sistema esecutivo centrale**, che governa e modula le informazioni provenienti dai livelli inferiori, sono sottoposte due componenti funzionali. Queste ultime, dette **circuito fonologico** (o *loop fonologico*) e **taccuino visuo-spaziale** (o *visual-spatial sketchpad*), si occupano rispettivamente del trattamento dell'informazione fonetica e fonologica e di mantenere ed elaborare informazioni visuo-spaziali, come la capacità di generare immagini mentali.

In seguito è stata introdotta da Baddeley una terza sottocomponente, detta **buffer episodico**, un sistema di memoria separato, dalla capacità limitata, capace di mantenere informazioni integrate da una serie di sistemi, comprese altre componenti della working memory e della memoria a lungo termine, in rappresentazioni unitarie multidimensionali, sotto forma di scene e di episodi.

Un'altra concettualizzazione di memoria di lavoro, recente e particolarmente interessante, è il **modello a cono** proposto da Cornoldi e Vecchi (2003). Nel rendere conto della grande elasticità di questa funzione cognitiva, tale modello presenta due dimensioni, una verticale continua e una orizzontale: lungo il continuum verticale è possibile raggruppare le abilità automatizzate, in cui lo sforzo mnemonico è ridotto; i processi più centrali richiedono invece un controllo attivo più elevato e, di conseguenza, un maggiore dispiego di risorse cognitive. All'aumentare del grado di controllo richiesto da un'attività, si ridurrebbe quindi proporzionalmente la possibilità di eseguire nello stesso momento un'altra attività centrale.

Cornoldi e Vecchi illustrano inoltre come, procedendo lungo il continuum verticale, alle attività più semplici, di base, sia strettamente associato un determinato tipo d'informazione (ad esempio, la percezione e il ricordo immediato dei colori); attività a livello intermedio mantengono invece un ancoraggio più debole e, infine, un'attività molto centrale si stacca quasi completamente dalla natura dell'informazione elaborata.

➤ **AFFETTO**



➤ **DISGUSTO**

