

Primer principi

El primer principi del mètode de Validació ens anuncia que **totes les persones mal orientades o desorientades són úniques i tenen un valor.**

Tot i que aquest principi pugui semblar una obvietat, no és casual que sigui el primer, ja que ens recorda la importància de la individualitat i el respecte en la relació amb les persones grans.

Comunicar-nos amb persones grans desorientades i que presentin una alta vulnerabilitat ens pot resultar complex. Com dirigir-nos a elles si no sabem si ens entenen? De vegades, i amb la millor de les intencions, podem recórrer als diminutius i altres paraules que considerem afectuoses. Què ens mou a anomenar-les *Marieta*, “*carinyo*” o *reina* ? Ho fem de forma puntual o és la nostra manera habitual de dirigir-nos a elles?

Fer-se gran és un procés únic i heterogeni. Quan caiem en estereotips i tòpics perdem la riquesa i matisos d’aquest procés.

El mètode de Validació ens recorda la importància de mantenir la singularitat de les persones. També ens confronta amb les dificultats i les pors que suposa, per a les persones que acompanyem, el fet d’envellir. És una visió tan dura que ens fa recórrer a edulcorants del llenguatge?

El mètode de Validació ens pot ajudar a reconèixer les nostres dificultats i superar-les. L’**empatia** com a actitud principal i **estar centrats**, en el que passa aquí i ara ens permet estar disponibles per acompanyar les persones desorientades i recollir així el seu llegat; tant dels encerts com dels errors, i de retruc, dignificar la vida i experiència de les persones grans com agents importants dins la societat.

Segon principi

El segon principi del mètode de Validació ens recorda que **les persones grans desorientades o mal orientades deuen ser acceptades tal i com són: no deuríem intentar canviar-les.**

Naomi Feil es recolza en l'acceptació positiva incondicional de **Carl Rogers** per a l'elaboració d'aquest principi, com també en la visió humanista del client ideada per **May, Maslow i Freud**.

Què podem fer si una persona gran desorientada reacciona de manera agressiva quan intentem ajudar-la a dutxar-se? Acceptem que potser no és el moment adequat per a ella o que hi ha alguna cosa que la incomoda o recorrem al nostre ventall d'estratègies benivolents per intentar canviar el seu comportament i aconseguir que es dutxi?

Etiquetar i classificar els comportaments de les persones ens sol donar una certa sensació de control. Per això quan ens trobem davant una reacció tan humana com aquesta, sovint ens aixopluguem sota el parany dels trastorns del comportament. Des de la mirada de la Validació podem modificar aquesta etiqueta i observar aquestes reaccions com a **comportaments que ens trastornen**. D'aquesta manera es canvia el focus i ens obliga a compartir la resolució del conflicte centrant-lo en la relació.

Les persones podem reaccionar de manera agressiva quan ens sentim en perill. Per una persona gran desorientada, que potser no va adquirir l'hàbit de

dutxar-se diàriament, pot viure com un perill que una persona que no reconeix la vegi despallada i vulnerable.

Per a una persona cuidadora, que posa tot el seu esforç i energia en desenvolupar la seva tasca, pot ser frustrant no aconseguir el resultat esperat. O, inclús ho podria viure com una amenaça: Si no aconseguixo dutxar aquest senyor potser pensen que no faig bé la meva feina.

Totes aquestes hipòtesis es poden donar en el dia a dia de les persones cuidadores. El mètode de Validació no es centra en esbrinar la veritat, el motiu real del comportament, sinó acompanyar la persona en la vivència de l'emoció, sense intenció de canviar res. Ja sigui una emoció de ràbia o de felicitat, ja ens trastorni o ens satisfaci.

Tercer principi

El tercer principi del mètode de Validació ens recorda que **l'escolta empàtica crea confiança, redueix l'ansietat i restaura el sentiment de dignitat de les persones**. Amb aquest principi Naomi Feil incideix en la importància que suposa per a les persones grans desorientades poder compartir les seves emocions. La persona que escolta i acompanya ho fa des del no judici i sense voler saber la coherència i veritat dels fets exposats.

Com reaccionen quan un senyora de més de 80 anys ens demana, plorosa, per la seva mare?

Una de les reaccions lògiques de les persones cuidadores és orientar en la realitat; recordar-li la seva edat i informar que la mare és morta de fa molts anys. Altres formes d'abordar la situació són la distracció, convidarem la senyora a oblidar-se de la seva emoció oferint-li una activitat que li agradi; o la simpatia, compartirem amb ella la nostra tristesa per la mort d'algun ésser estimat.

Què passaria si només escoltéssim i acompanyéssim amb una actitud empàtica: *Li agradaria molt estar amb ella ara? Què li diria? Què és el que més s'estima d'ella?*

Per aconseguir aquesta actitud empàtica és necessari en primer lloc, estar **present i disponible** per a la relació, i en segon lloc, superar el contagi emocional que es dona en tota interacció humana, és a dir, reconèixer l'emoció en nosaltres, però sense apropiar-nos-la, posant certa distància que ens permeti estar-hi sense patir.

La definició més comuna de l'empatia és posar-se al lloc de l'altre. Si analitzem bé l'expressió ens adonarem que si ens posem en el lloc de l'altre, el que fem

precisament és treure-li el seu lloc. Al mètode de Validació preferim posar-nos al costat de la persona, al seu nivell i a la seva alçada deixant que la persona desorientada sigui la protagonista de la situació, permetent que pugui desenvolupar el relat del que li succeeix i d'aquesta manera trobar els seus propis recursos per resoldre la situació. Nosaltres només ens deixem portar, com en un ball, i confiem, que tot i no saber a on ens portarà, la persona gran sap amb precisió a on vol anar, què vol reviure o resoldre.

Quart principi

El quart principi de la Validació ens recorda que la **intensitat dels sentiments dolorosos disminueix si aquests són expressats, reconeguts i validats per un interlocutor de confiança. Si pel contrari, aquests són ignorats o reprimits, la intensitat pot augmentar.**

Naomi Feil recull les teories psicoanalítiques de **Freud** i **Jung** sobre la manifestació i repressió de les emocions, per a l'elaboració d'aquest principi.

El mètode de Validació no és una teràpia, ni pretén psicoanalitzar ningú, és un mètode de comunicació que ens convida a acollir i acompanyar qualsevol tipus d'emoció que puguin expressin les persones grans desorientades.

Què podem fer quan un senyor de més de 80 anys, carregat amb un maletí i visiblement enutjat ens demana per tercera vegada que li obrim la porta perquè arriba tard a l'oficina?

L'abordatge de la ira en les persones grans, com ja vam dir en el segon principi, és tot un repte. A l'inici dels processos de demència les persones poden manifestar enuig. *Com es deu sentir una persona que ja no pot o no li permeten fer el que sempre ha fet? No poder conduir, no poder cuinar, no poder treballar.*

Sembla lògic que estiguin enutjades, si tenim informació relativa a les seves històries de vida entendrem millor les seves reaccions. Probablement abans de la ira, hagin sentit por; por a la pèrdua d'autonomia i del rol social, por a ser oblidats per no ser útils o capaços.

Des del mètode de Validació acompanyem amb empatia les emocions que apareixen, les acceptem i no intentem canviar-les. Així doncs, davant del senyor

que necessita anar a l'oficina, utilitzarem tècniques de comunicació verbal i no verbal per tal que pugui expressar la seva ira, sense jutjar-lo, ni amb la pretensió d'intentar calmar-lo. Quan l'escolta és empàtica, i tenint en compte la roda de les emocions (Teoria psicoevolutiva de l'emoció) serà més fàcil que la persona passi de la ira a la tristesa, un cop hagi pogut reconèixer les seves pèrdues. Quan el nostre acompanyament es basa en la connexió amb la persona, és molt probable que ella mateixa pugui trobar els seus propis recursos per transitar la ira o la tristesa i recuperar la calma i l'equilibri.

Cinquè i sisè principi

Agrupem els principis 5 i 6 del mètode de Validació per aprofundir i ampliar la mirada sobre els comportaments de les persones grans desorientades. Naomi Feil ens anuncia que **darrera de tot comportament sempre hi ha un motiu, una raó i que sol estar relacionat en la satisfacció de les necessitats humanes bàsiques** (piràmide de necessitats de Maslow).

Posem un exemple hipotètic però comú. *Una senyora desorientada comença a viure a una residència. Sabem que sempre ha viscut sola, que ha estat soltera i mai se li ha conegut cap relació amorosa. Als pocs dies comença a festejar amb el seu company de taula, li dona la mà i li fa petons sempre que pot. La família sorpresa no dóna crèdit i no sap com abordar-ho.*

Hi ha moltes maneres d'enfocar aquesta situació. Una d'elles es atribuir el comportament de la senyora exclusivament al procés de demència. Un altra, podria ser caure en els estereotips de l'edatisme, no reconeixent les necessitats afectives i sexuals de les persones grans.

Una de les aportacions més interessants de Naomi Feil al Mètode de Validació és la **teoria de la resolució**, que es basa i amplia la teoria de desenvolupament psico-social d'**Eriksson**. Feil ens recorda que una persona gran amb un balanç de vida insatisfactori i amb tasques pendents o resoltes de manera disfuncional iniciarà un procés de mal orientació; on no acceptarà les pèrdues viscudes al llarg de la vida i marcat per un evident malestar emocional, continuarà amb la desorientació; amb un component elevat de pèrdua d'autonomia, però amb

conservació de la comunicació verbal, li seguirà una fase amb major dependència, manca de comunicació verbal i tancament en sí mateixa fins a la fase de claudicació; on la persona viu en el seu món intern sense demostrar interès pel que succeeix al seu voltant. En cadascuna d'aquestes fases la persona intentarà resoldre les tasques de vida pendents, per tal de poder de morir en pau.

Si investiguem la història de vida de la senyora potser descobrim que la seva mare va emmalaltir sent ella adolescent, i que la va cuidar fins al final dels seus dies. Probablement no va poder viure l'adolescència de manera satisfactòria; no va poder festejar, ni rebel·lar-se, ni compartir amb un grup d'iguals, ni trobar parella per formar una família. De gran, i amb un procés de demència, intenta resoldre, a la seva manera, aquestes mancances. *Per què jutjar-la o etiquetar-la de malalta quan expressa una necessitat tan humana com seria el reconeixement i el sentir-se estimada i desitjada?*

Des del mètode de Validació posem en valor la necessitat manifestada per la persona, no jutgem el comportament, no l'etiquetem i no ho atribuïm a un "síntoma" de la malaltia, simplement acompanyem amb empatia, sent testimonis imparcials de la possible resolució d'una tasca pendent.

Setè principi

El setè principi del mètode de Validació ens il·lustra que **les persones grans desorientades recorren als comportaments apresos durant la infància quan la memòria recent disminueix i el llenguatge es difumina.**

Un dels estereotips que carreguen les persones grans és que són com a infants, especialment quan es fan més vulnerables a causa de la dependència. El perill d'adoptar aquesta creença és que ens porti a tractar com a nens, a persones amb un llarg recorregut vital, posseïdores de recursos i experiències que els han permès superar els entrebancs i les dificultats de la vida.

Amb freqüència observem a les residències persones que es balancegen sobre el seu propi tronc, o que es porten les mans o objectes a la boca imitant la succió o repeteixen paraules com si seguissin una melodia.

Una persona desorientada que porta a terme un d'aquests comportaments, probablement ha perdut la capacitat de comunicar-se verbalment, té la mirada perduda i no mostra interès pel seu entorn. Tot i aquestes pèrdues les persones encara conserven la capacitat de sentir. El balanceig i la succió poden ser recursos d'auto estimulació utilitzats per sentir-se vives en un entorn, per a elles, desconegut i hostil.

Apropar-nos a persones en aquesta fase és un veritable repte per les persones cuidadores. Primer caldrà transformar la llàstima en compassió, és a dir, integrar el dolor que suposa ser testimonis de la vulnerabilitat i passar a l'acció. En el mètode de Validació necessitem estar centrats i disponibles per poder connectar

amb aquestes persones des de l'empatia i el respecte. Fent ús de tècniques de comunicació no verbal com la sincronització: adoptar la mateixa postura corporal, els mateixos moviments i ritme de la respiració de la persona desorientada, el contacte físic dirigit, les cançons significatives, etc. Un cop les mirades es troben, la comunicació s'ha iniciat i la persona desorientada té l'oportunitat de sentir que algú està al seu costat i que per tant, la seva vida encara té valor.

Vuitè principi

El vuitè principi del mètode Validació **s'endinsa en el món dels símbols i com aquests poden ser utilitzats per les persones grans desorientades per a representar persones, objectes o conceptes del passat.**

La utilització d'aquests comporta una alta càrrega de significat emocional i està encaminada a expressar emocions i a satisfer les necessitats humanes bàsiques.

Ens trobem un senyor de 90 anys, ajupit amb un genoll a terra, mirant molt concentrat la part de sota d'una taula.

Una senyora acaricia un tovalló de tela amb molta implicació i entrega. Una persona que passa al seu costat li treu el tovalló per posar-lo al seu lloc. La senyora visiblement enfadada crida dient: No me'l treguis, és meu!!!

El mètode de Validació ens ajuda a poder observar aquestes situacions amb profunditat. *Què representa la taula i el tovalló ?* Potser les històries de vida ens poden donar pistes. Com ja sabem l'objectiu del mètode de Validació no és saber la veritat dels fets, sinó acompanyar les persones amb empatia, per tant, no cal capficar-se en excés, només elaborem hipòtesis i facilitem que la persona pugui expressar les seves emocions, si així ho desitja.

També pot donar-se que les persones grans desorientades "utilitzin" una persona cuidadora com a símbol. Això no vol dir una simple confusió, també és una estratègia de resolució que pot ajudar-les a restablir certs aspectes pendents de la seva biografia. *Una senyora que va perdre la seva filla és especialment*

afectuosa amb una estudiant de pràctiques, li guarda les galetes de l'esmorzar i li recorda que es posi la jaqueta quan fa fred.

Des del mètode de Validació entenem que les persones grans desorientades utilitzen els símbols com a passaports per viatjar al seu passat. Nosaltres ens col·loquem al costat d'elles i preguntem amb empatia: *Em permet acompanyar-la?*

Novè principi

El novè principi del Mètode de Validació ens recorda que **les persones grans desorientades poden viure simultàniament en diferents nivells de consciència.**

És habitual que una persona gran desorientada barregi en el seu relat, present i passat, fets que van succeir, i d'altres modificats, alterats o inclús inèdits. Això pot desconcertar enormement la persona cuidadora, que amb freqüència i en el millors dels casos, recorre a orientar-la en la realitat o opta per rebatre-li els fets. La persona gran desorientada, que “viaja” d'un lloc a l'altre de la seva ment sembla que ho faci de manera natural, com atenent a una necessitat d'expressar-se i construir el relat de la seva vida, a la seva manera.

Una persona ens explica alguna anècdota del passat, on fa referència al seu pare ja mort. Moments després pot referir-se al seu fill que encara viu i recordar que el pare és mort. La figura masculina teixeix l'entramat d'un relat, poc concret per la persona que escolta, però carregat de sentit per la persona que ho expressa.

Acompanyar aquests moments requereix com sempre d'una actitud empàtica que sigui capaç de donar valor al relat sobrevingut, tot i que per nosaltres sigui incoherent.

Una de les tècniques de comunicació verbal més útils en Validació és **l'ambigüitat**. En l'exemple anterior farem preguntes utilitzant el pronom masculí. *Se'n recorda d'ell? Quines coses feia amb ell ?* Enlloc de : *el seu pare o el seu fill, de qui em parla exactament?* D'aquesta manera la persona pot continuar construint el seu relat i potser resoldre certs aspectes de la seva biografia. Si

l'interrompen amb preguntes que requereixen un esforç cognitiu la persona pot arribar a frustrar-se i desviar-se de la seva necessitat expressada de manera espontània.

El mètode de Validació ens convida a endinsar-nos en el món de les persones desorientades, no des de la comprensió absoluta dels fets, que denoten la nostra necessitat de control, sinó des de l'ambigüitat i la intuïció. Recordem que les persones amb demència conserven la capacitat de sentir, per comunicar-nos amb elles necessitem activar tots els sentits i sobre tot l'escolta des del cor, des del no saber però voler ser-hi.

Desè principi

El desè principi del mètode de Validació s'endinsa en la rellevància del món sensorial de les persones grans desorientades i com **aquestes recorren a l'estimulació dels sentits per reviure el seu passat.**

Quan es perden o es veuen afectats algun dels cinc sentits les persones grans estimulen els seus sentits interiors, la seva imaginació i l'activació de records que van tenir un alt impacte afectiu a les seves vides.

Quan el present és poc o gens significatiu, o inclús hostil, pel fet de no poder entendre'l, el passat sol resultar més ric i atractiu. És freqüent que les persones desorientades, activant la memòria més remota, busquin i es recreïn en aquell passat per tal de superar una realitat confosa.

La Naomi Feil es recolza en el concepte d'imatge eidètica per elaborar aquest principi: Les persones podem utilitzar el nostre cervell amb la finalitat d'activar records visuals, auditius o quínestèsics.

Ens apropem a una senyora, que amb els ulls tancats, i un somriure als llavis explica fets que no tenen sentit per a nosaltres. Si ens apropem i li preguntem què diu i com es troba, ens dirà que és molt feliç perquè va en un vaixell direcció a Mallorca.

Està la senyora tenint al·lucinacions? Sabem que les persones grans en determinats processos infecciosos aguts poden tenir al·lucinacions. Un cop descartada aquesta possibilitat i entenent que el comportament de les persones grans desorientades sempre té un motiu i una raó, ens podrem apropar a ella d'una altra manera. Necessitem engegar el motor de l'empatia, juntament amb

les tècniques del mètode de Validació per poder acompanyar la persona a revisitar el que, hipotèticament, podria ser un episodi significatiu de la seva vida passada.

També podem orientar-la en la realitat i explicar-li que no està en un vaixell. Si hem seguit tots els principis del mètode de Validació i estem familiaritzats amb aquest mètode de comunicació sabem que la millor manera d'acompanyar-la és respectant i donant valor a la manifestació de les seves emocions i a allò que necessita resoldre o reviure. Per poder fer-ho hem d'estar disponibles i tenir la suficient força i voluntat per voler acompanyar-la en un espai i lloc desconegut per a nosaltres, però ple de significat i ric per a ella. L'experiència ens diu que atrevir-se i estar preparat per fer aquest acompanyament ens regala una connexió genuïna, beneficiosa i nutritiva per ambdues parts.

Onzè principi

Al darrer principi del Mètode de Validació la Naomi Feil va posar de relleu com **fets del present, que poden percebre's a partir d'olors, sons o imatges poden detonar fets passats associats a la mateixa emoció.**

El passat, especialment situacions i experiències que van tenir un elevat impacte per a la persona, pot aparèixer en qualsevol moment, amagat darrera una imatge, una paraula. Com ho acompanyo? Puc anar més lluny i pensar que els comportaments de les persones desorientades poden tenir un sentit profund i necessari per a elles, per a poder viure amb sentit les seves vides?

Un senyor molt gran crida, visiblement alterat i amb expressió de temor. A la televisió es veuen i es senten imatges d'una manifestació violenta.

Una senyora somriu mentre acaricia el brodat de la seva combinació. Se la convida a posar-se de peu per anar a l'habitació ,però ella roman abstreta tocant el teixit.

La història de vida ens pot donar pistes per tal de formular hipòtesi. En el primer cas sabem que el senyor va viure la guerra quan era un nen. Potser, coneixent aquesta informació, intentem evitar que el senyor revisqui la situació, pensant que així no patirà. És difícil o gairebé impossible saber en quin moment es pot desencadenar un record associat a una emoció. Intentar evitar-ho ens faria caure en la sobreprotecció i en no confiar ens els recursos de la persona per “resoldre” la situació. Es tractaria doncs, segons el Mètode de Validació, un cop sorgida i acceptada l'emoció (què em passa a mi quan sóc testimoni d'aquest comportament?), poder donar-li cabuda i acompanyar-la, per tal que la persona

gran desorientada pugui trobar els seus propis recursos per afrontar-la, com ja va fer en el passat.

Si van sobreviure a la guerra, a les misèries de la postguerra i a moltes altres dificultats de la vida tindran recursos per afrontar les dificultats del present.

En el segon cas, hauríem de aguditzar els nostres sentits per donar valor a l'emoció de la senyora, podem fer la hipòtesi que el brodat li recorda la mare o una figura maternal. Sigui o no certa aquesta hipòtesi, hem de poder acompanyar la persona mentre ho reviu. És possible que la major dificultat escaigui en deixar de banda les nostres pors i prejudicis i permetre que la persona vagi on necessiti anar.

El Mètode de Validació ens ensenya la importància d'estar disponibles per a la persona desorientada, de poder connectar amb ella, sigui quina sigui l'emoció expressada , i potser de retruc aprendre'n de la seva expertesa i experiència vital.

Anabel Quiroga