Primer principio

El primer principio de la Validación nos anuncia que **todas las personas mal orientadas o desorientadas son únicas y tienen valor.**

Aunque este principio pueda parecer una obviedad, no es casual que sea el primero, ya que nos recuerda la importancia de la individualidad y el respeto en la relación con las personas mayores.

Comunicarnos con personas mayores desorientadas y que presentan una alta vulnerabilidad nos puede resultar complejo. ¿Cómo dirigirnos a ellas si no sabemos si nos entienden?

A veces, y con la mejor de las intenciones, podemos recurrir a los diminutivos y a otras palabras que consideramos afectuosas. ¿Qué nos mueve a llamarlas *Marieta*, *cariño* o *reina*? ¿Lo hacemos de forma puntual o es nuestra manera habitual de dirigirnos a ellas?

Envejecer es un proceso único y heterogéneo. Cuando caemos en estereotipos y tópicos perdemos la riqueza y los matices de este proceso.

El método de Validación nos recuerda la importancia de mantener la singularidad de las personas. También nos confronta con las dificultades y miedos que supone para nosotros el hecho de envejecer. ¿Es una visión tan dura que nos hace recurrir a edulcorantes del lenguaje?

El método de Validación nos puede ayudar a reconocer nuestras dificultades y superarlas. La **empatía c**omo actitud principal y **estar centrados** en lo que pasa

aquí y ahora nos permite estar disponibles para acompañar a las personas desorientadas y recoger su legado; tanto de los aciertos como de los errores, y poder así dignificar la vida y experiencia de las personas mayores como agentes importantes dentro de la sociedad.

Segundo principio

El segundo principio de la Validación nos recuerda que **las personas mayores desorientadas o mal orientadas deben ser aceptadas tal y como son: no deberíamos intentar cambiarlas.**

Naomi Feil se apoya en la aceptación positiva incondicional de **Carl Rogers** para la elaboración de este principio, como también en la visión humanista del cliente ideada por **May** y **Maslow.**

¿Qué podemos hacer si una persona desorientada reacciona de manera agresiva cuando intentamos ayudarla a ducharse? ¿Aceptamos que quizás no es el momento adecuado para ella o, que hay alguna cosa que la incomoda, o recurrimos a nuestro abanico de estrategias benevolentes para intentar cambiar su comportamiento y conseguir que se duche?

Etiquetar y clasificar los comportamientos de las personas nos suele dar una cierta sensación de control. Por eso cuando nos encontramos ante una reacción tan humana como esta, con frecuencia, nos cobijamos bajo la trampa de los trastornos del comportamiento. Desde la mirada del método de Validación podemos modificar esta etiqueta y observar estas reacciones como **comportamientos que nos trastornan.** De esta manera se cambia el foco y nos vemos obligados a compartir la resolución del conflicto centrándolo en la relación.

Las personas podemos reaccionar de manera agresiva cuando nos sentimos en peligro. Para una persona mayor desorientada, que quizás no adquirió el hábito de ducharse diariamente, puede suponer un peligro que alguien, que quizás no reconoce, la vea desnuda y vulnerable.

Para una persona cuidadora, que pone todo su esfuerzo y energía en desarrollar su tarea, puede ser frustrante no conseguir el resultado esperado. Incluso podría vivirlo como una amenaza: Si no consigo duchar a este señor pensaran que no hago bien mi trabajo.

Todas estas hipótesis se pueden dar en el día a día de las personas cuidadoras. En el método de Validación no buscamos saber la verdad, el motivo real del comportamiento, sino acompañar a la persona en la vivencia de la emoción, sin intención de cambiar nada. Ya sea una emoción que nos trastorna o nos satisfaga

Tercer principio

El tercer principio del método de Validación nos recuerda, **que la escucha empática crea confianza, reduce la ansiedad y restaura el sentimiento de dignidad de las personas.** Con este principio, Naomi Feil incide en la importancia que supone para las personas mayores desorientadas poder compartir sus emociones. La persona que escucha y acompaña lo hace desde el no juicio y sin querer saber la coherencia y la verdad de los hechos expuestos.

¿Cómo reaccionamos cuando una señora de más de 80 años nos pide, llorosa, por su madre?

Una de las reacciones lógicas de las personas cuidadoras es **orientar en la realidad**; recordarle su edad e informar que su madre murió hace muchos años. Otras formas de abordar la situación son la **distracción**; invitaremos a la señora a olvidarse de su emoción ofreciéndole una actividad que le guste o la **simpatía**; compartiremos con ella nuestra tristeza por la muerte de algún ser querido.

¿Qué pasaría si simplemente la escuchamos y acompañamos con una actitud empática?: *¿Le gustaría mucho estar con ella ahora? ¿Qué le diría? ¿Qué es lo que más le gusta de ella?*

Para conseguir esta actitud empática es necesario en primer lugar, estar presente y disponible para la relación, es decir, reconocer la emoción en nosotros mismos, pero sin apropiarnos de ella, poniendo cierta distancia que nos permita acompañar sin sufrimiento.

La definición más común de empatía es ponerse en el lugar del otro. Si analizamos bien la expresión nos daremos cuenta que, si nos ponemos en el lugar del otro, lo que hacemos precisamente es quitarle su lugar. En el método de Validación preferimos ponernos al lado de la persona, a su nivel y a su altura dejando que la persona desorientada sea la protagonista de la situación, permitiendo que pueda expresar el relato de lo que le sucede y de esta forma encontrar sus propios recursos para resolver la situación. Nosotros sólo nos dejamos llevar, como en un baile y confiamos, que aún y no sabiendo dónde nos llevará, la persona mayor sabe con precisión dónde quiere ir, qué quiere revivir o resolver.

Cuarto principio

El cuarto principio de la Validación nos recuerda que **la intensidad de los sentimientos dolorosos disminuye si éstos son expresados, reconocidos y validados por un interlocutor de confianza.**

Naomi Feil recoge las teorías psicoanalíticas de **Freud** y **Jung** sobre la manifestación y represión de las emociones para la elaboración de este principio.

El método de Validación no es una terapia, ni pretende psicoanalizar a nadie, es un método de comunicación que nos invita a acoger y acompañar cualquier tipo de emoción que expresan las personas mayores desorientadas.

¿Qué podemos hacer cuando un señor de más de 80 años, cargado con un maletín y visiblemente enfadado, nos pide, por tercera vez, que le abramos la puerta porque llega tarde a la oficina?

El abordaje de la ira en las personas mayores, como ya dijimos en el segundo principio, es todo un reto. En el inicio de un principio de demencia las personas pueden manifestar enojo. *¿Cómo se debe sentir una persona que ya no puede, o no le permiten, hacer aquello que siempre ha hecho? No poder conducir, no poder cocinar, no poder trabajar.*

Parece lógico que estén enfadadas, si tenemos información relativa a sus historias de vida entenderemos mejor sus reacciones. Probablemente antes de

la ira, hayan sentido miedo; miedo a la pérdida de autonomía y del rol social, miedo a ser olvidados por no ser útiles o capaces.

Desde el método Validación acompañamos con empatía las emociones que aparecen, las aceptamos y no intentamos cambiarlas. Entonces, frente al señor que necesita ir a la oficina, utilizaremos técnicas de comunicación verbal y no verbal para que pueda expresar su ira, sin juzgarlo, ni con la pretensión de intentar calmarlo. Cuando la escucha es empática, y teniendo en cuenta la rueda de las emociones (Teoría psicoevolutiva de la emoción) será más fácil que la persona pase de la ira a la tristeza, una vez haya podido reconocer sus pérdidas. Cuando nuestro acompañamiento se basa en la conexión con la persona, es muy probable que ella misma pueda encontrar sus propios recursos para transitar la ira o la tristeza y recuperar la calma y el equilibrio.

Quinto y sexto principios

Agrupamos los principios 5 y 6 del método de Validación para profundizar y ampliar la mirada sobre los comportamientos de las personas mayores desorientadas. Naomi Feil nos anuncia que **detrás de todo comportamiento siempre hay un motivo, una razón y que éste, suele estar relacionado con la satisfacción de las necesidades humanas básicas** (pirámide de necesidades de **Maslow**).

Ponemos un ejemplo hipotético pero común. *Una señora desorientada empieza a vivir en una residencia. Sabemos que siempre ha vivido sola, que ha sido soltera y que nunca se le ha conocido ninguna relación amorosa. A los pocos días empieza a coquetear con su compañero de mesa, le da la mano y le besa siempre que puede. La familia sorprendida no da crédito y no sabe cómo abordarlo.*

Hay muchas maneras de enfocar esta situación. Una de ellas es atribuir el comportamiento de la señora exclusivamente al proceso de demencia. Otra, podría ser caer en los estereotipos del edadismo, no reconociendo las necesidades afectivas y sexuales de las personas mayores.

Una de las aportaciones más interesantes de Naomi Feil al Método de Validación es la **teoría de la resolución**, que se basa y amplía la teoría de desarrollo psicosocial de **Eriksson**. Feil nos recuerda que una persona mayor con un balance de vida insatisfactorio y con tareas pendientes o resueltas de

manera disfuncional iniciará un proceso de mal orientación; en el que no aceptará las pérdidas sufridas a lo largo de la vida y marcado por un evidente malestar emocional, continuará con la desorientación; con un componente elevado de pérdida de autonomía, pero con conservación de la comunicación verbal, le seguirá una fase en que la persona estará cerrada en sí misma, sufrirá mayor dependencia y habrá perdido la comunicación verbal, pero aún se comunicará con el mundo que la rodea desde lo no verbal, hasta la fase de claudicación; donde la persona vive en su mundo interior sin demostrar interés por lo que sucede a su alrededor

En cada una de estas fases la persona intentará resolver las tareas de vida pendientes con el objetivo de morir en paz.

Si investigamos la historia de vida de la señora del ejemplo quizás descubrimos que su madre enfermó siendo ella adolescente, y que la tuvo que cuidar hasta el final de sus días, apartando la posibilidad de interacción con una pareja. Probablemente no pudo vivir la adolescencia de manera satisfactoria; no pudo salir, ni rebelarse, ni compartir con el grupo de iguales. De mayor, y con un proceso de demencia, intenta resolver, a su manera, estas carencias. *¿Por qué juzgarla o etiquetarla de enferma cuando expresa una necesidad tan humana como sería el reconocimiento o sentirse amada y deseada?*

Desde el método de Validación ponemos en valor la necesidad manifestada por la persona, no juzgamos el comportamiento, no lo etiquetamos, ni lo atribuimos a un “síntoma” de la enfermedad, simplemente acompañamos con empatía, siendo testigos imparciales de la posible resolución de una tarea pendiente.

Séptimo principio

El séptimo principio de la Validación profundiza en cómo las **personas mayores desorientadas recurren a comportamientos aprendidos durante la infancia cuando la memoria reciente disminuye y el lenguaje se difumina.** Uno de los estereotipos que cargan las personas mayores es que son como niños, especialmente cuando se hacen más vulnerables a causa de la dependencia. El peligro de adoptar esta creencia es que nos lleve a tratar como a niños, a personas con un largo recorrido vital, poseedoras de recursos y experiencias que les han permitido superar impedimentos y dificultades en la vida.

Con frecuencia observamos en las residencias a personas que se balancean sobre su propio tronco, o que se llevan las manos u objetos a la boca imitando la succión, o que repiten palabras como si siguieran una melodía.

Una persona desorientada que realiza uno de estos comportamientos, probablemente ha perdido la capacidad de comunicarse verbalmente, tiene la mirada perdida y no muestra interés por su entorno. A pesar de estas pérdidas las personas todavía conservan la capacidad de sentir. El balanceo y la succión pueden ser recursos de autoestimulación utilizados para sentirse vivas en un entorno, para ellas, desconocido y hostil.

Acercarnos a personas en esta fase es un verdadero reto para las personas cuidadoras. Primero deberemos transformar la lástima en compasión, es decir, integrar el dolor que nos supone ser testigos de la vulnerabilidad y pasar a la acción.

En el método de Validación necesitamos estar centrados y disponibles para poder conectar con estas personas desde la empatía y el respeto. Haciendo uso de técnicas de comunicación no verbal como la sincronización: adoptar la misma postura corporal, los mismos movimientos y ritmo de la respiración de la persona desorientada, el contacto físico dirigido, las canciones significativas, etc.

Una vez que las miradas se encuentran, la comunicación se ha iniciado y la persona desorientada tendrá la oportunidad de sentir que alguien está a su lado y que su vida, por lo tanto, tiene valor todavía.

Octavo principio

El octavo principio del método de Validación **profundiza en el mundo de los símbolos y cómo estos pueden ser utilizados por las personas mayores desorientadas para representar personas, objetos o conceptos del pasado.** La utilización de estos conlleva una alta carga de significado emocional y está encaminada a expresar emociones y a satisfacer las necesidades humanas básicas.

Nos encontramos con un señor de 90 años, agachado con una rodilla en el suelo, mirando muy concentrado la parte de debajo de una mesa.

Una señora acaricia una servilleta de tela con mucha implicación y entrega. Un profesional que pasa por su lado le quita la servilleta para ponerla en su lugar. La señora visiblemente enfadada chilla diciendo: ¡No me lo quites, es mío!

El método de Validación nos ayuda a poder observar estas situaciones con profundidad. *¿Qué representa la mesa y la servilleta?* Quizás las historias de vida nos pueden dar pistas.

Como ya sabemos el objetivo del método de Validación no es saber la verdad de los hechos, sino acompañar a las personas con empatía, por tanto, no hace falta obcecarse, solo elaboramos hipótesis y facilitamos que la persona pueda expresar sus emociones, si así lo desea.

También puede darse que las personas mayores desorientadas “utilicen” a una persona cuidadora como símbolo. Esto no significa una simple confusión, también puede ser una estrategia de resolución que puede ayudarlas a restablecer ciertos aspectos pendientes de su biografía. *Una señora que perdió a su hija es especialmente afectuosa con una estudiante de prácticas, le guarda las galletas del desayuno y le recuerda que se ponga la chaqueta cuando hace frío.*

Desde el método de Validación entendemos que las personas mayores desorientadas utilizan los símbolos como pasaportes para viajar a su pasado. Nosotros nos colocamos a su lado y con empatía preguntamos: *¿Me permite acompañarla?*

Noveno principio

El principio número nueve del Método de Validación nos recuerda que **las personas mayores desorientadas pueden vivir simultáneamente en diferentes niveles de consciencia.**

Es habitual que una persona mayor desorientada mezcle en su relato, presente y pasado, hechos que sucedieron, otros modificados, alterados o incluso inéditos. Esto puede desconcertar enormemente a la persona cuidadora, que con frecuencia y en el mejor de los casos, recurre a orientarla en la realidad, u opta por rebatir los hechos.

La persona mayor desorientada, que "viaja" de un lugar a otro de su mente parece que lo haga de manera natural, como atendiendo a una necesidad de expresarse y construir el relato de su vida, a su manera, con o sin filtros.

Una persona nos explica alguna anécdota de su pasado, donde hace referencia a su padre ya fallecido. Momentos después puede referirse a su hijo que todavía vive y recordar al padre ya muerto.

La figura masculina teje el entramado de un relato, poco concreto para la persona que escucha, pero cargado de sentido para la persona que lo expresa. Acompañar estos momentos requiere como siempre de una actitud empática que sea capaz de dar valor al relato sobrevenido, aunque para nosotros sea incoherente.

Una de las técnicas de comunicación verbal más útiles para mantener la conexión con la persona es la **ambigüedad**. En el ejemplo anterior haríamos preguntas utilizando el pronombre masculino*. ¿Se acuerda de él?, ¿Qué hacía con él?* En lugar de: *¿su padre o su hijo, de quién me habla exactamente?*

De esta manera la persona puede continuar construyendo su relato y quizás resolver ciertos aspectos de su biografía. Si la interrumpimos con preguntas que requieran un esfuerzo cognitivo la persona puede llegar a frustrarse y desviarse de su necesidad expresada de manera espontánea.

El método de Validación nos invita a adentrarnos en el mundo de las personas desorientadas, no desde la comprensión absoluta de los hechos, que denotan nuestra necesidad de control, sino desde la ambigüedad e intuición.

Recordemos que las personas con demencia conservan la capacidad de sentir, para comunicarnos con ellas necesitamos activar todos los sentidos y en especial la escucha con el corazón, desde el no saber, pero querer estar a su lado a pesar de todo.

Décimo principio

El décimo principio del método de Validación **profundiza en la relevancia del mundo sensorial de las personas mayores desorientadas y como éstas recurren a la estimulación de los sentidos para revivir su pasado.**

Cuando se pierden o se ven afectados alguno de los cinco sentidos las personas mayores estimulan sus sentidos internos, su imaginación y la activación de recuerdos que tuvieron un alto impacto afectivo en sus vidas.

Si el presente es poco o nada significativo, o incluso hostil, por el hecho de no entenderlo, el pasado suele resultar un lugar más rico y atractivo. Es frecuente que las personas desorientadas, activando la memoria más remota, busquen y se recreen en aquel pasado, con la intención de superar una realidad confusa.

Naomi Feil se apoyó en el concepto de imagen eidética para elaborar este principio: Las personas pueden utilizar su cerebro con la finalidad de activar recuerdos visuales, auditivos o kinestésicos.

Tenemos delante a una señora que, con los ojos cerrados, y una enorme sonrisa en los labios nos explica hechos que no tienen sentido para nosotros. Si nos acercamos a ella y le preguntamos qué dice y cómo se encuentra, nos dirá que está muy feliz porque va en barco dirección a Mallorca.

¿Está la señora teniendo alucinaciones? Sabemos que las personas mayores en determinados procesos infecciosos agudos pueden tenerlas. Una vez

descartada esta posibilidad y entendiendo que el comportamiento de las personas mayores desorientadas siempre tiene un motivo y una razón, nos podremos acercar a ella de otra manera. Necesitamos poner en marcha el motor de la empatía, junto con las técnicas de comunicación para poder acompañarla a revisar lo que, hipotéticamente, podría ser un episodio significativo de su vida pasada.

También podemos orientarla en la realidad y explicarle que no está en un barco. Si hemos seguido todos los principios de la validación y estamos familiarizados con este método de comunicación sabemos que la mejor manera de acompañarla es respetando y dando valor a la manifestación de sus emociones y a aquello que necesita resolver o revivir. Para poder hacerlo debemos estar disponibles y tener la suficiente fuerza y voluntad para querer acompañarla en un espacio y lugar desconocidos para nosotros, pero lleno de significado y rico para ella. La experiencia nos dice que atreverse y estar preparados para hacer este acompañamiento nos regala una conexión genuina, beneficiosa y nutritiva para ambas partes.

Onceavo principio

El onceavo principio del Método de Validación nos dice que **ciertos olores, sonidos, texturas o imágenes del presente pueden despertar recuerdos de hechos pasados asociados a la misma emoción.**

El pasado, especialmente situaciones y experiencias que tuvieron un elevado impacto para la persona, puede aparecer en cualquier momento, escondido detrás de una imagen, una palabra. ¿Cómo lo acompaño? Puedo ir más lejos y pensar que los comportamientos de las personas desorientadas pueden tener un sentido profundo y necesario para ellas, para poder vivir con sentido sus vidas?

Un señor muy mayor chilla, visiblemente alterado y con expresión de temor. En la televisión se ven y se oyen imágenes de una manifestación violenta.

Una señora sonríe mientras acaricia el bordado de su combinación. Se le invita a ponerse de pie para ir a la habitación, pero ella permanece abstraída tocando el tejido.

La historia de vida nos puede dar pistas para poder formular hipótesis. En el primer caso sabemos que el señor vivió la guerra cuando era un niño. Quizás, a raíz de esta información, intentamos evitar que el señor reviva la situación, pensando que así no sufrirá. Es difícil o casi imposible saber en qué momento se puede desencadenar el recuerdo asociado a la emoción. Intentar evitarlo nos haría caer en la sobreprotección y en no confiar en los recursos de la

persona para “resolver” la situación. Se trataría entonces, según el Método de Validación, una vez surgida y aceptada la emoción (¿qué me pasa a mi cuando soy testigo de este comportamiento?), poder darle espacio y acompañarla, para que la persona mayor desorientada pueda encontrar sus propios recursos para afrontarla como ya hizo en el pasado.

Si sobrevivieron a la guerra, a las miserias de la posguerra y a muchas otras dificultades de la vida suponemos que tendrán recursos para afrontar las dificultades del presente.

En el segundo caso tendríamos que agudizar nuestros sentidos para dar valor a la emoción de la señora. Podríamos formular la hipótesis que el tejido le recuerda a su madre o a otra figura maternal, pero lo importante sería, no el significado, sino permitir que la señora reviva la emoción. Seguramente el trabajo será nuestro para dejar a un lado nuestros miedos y prejuicios y facilitar que la persona vaya a donde tenga que ir.

El método de Validación nos enseña la importancia de estar disponibles para la persona desorientada, de poder conectar con ella, sea cual sea la emoción expresada y quizás así aprender de su experiencia vital.

Anabel Quiroga