

## **Chi ben comincia è a metà dell'opera: considerazioni sul *Progetto Risveglio***

*Alberto Longhi, psicologo psicoterapeuta*

Chi ben comincia è a metà dell'opera. Questo detto popolare di solito viene così tradotto: un buon esordio crea delle buone condizioni per il proseguimento dell'attività lavorativa. Ma ciò rimane vero anche quando si parla della nostra vita personale?

### ***Le prime relazioni tra madre e bambino***

A livello scientifico, la psicologia dello sviluppo ha dimostrato come il detto sopracitato sia vero anche all'esordio della vita: John Bowlby<sup>1</sup> e i teorici dell'Attaccamento in Europa e Louis Sander<sup>2</sup>, Daniel Stern<sup>3</sup> e i teorici dell'Infant Research negli Stati Uniti hanno dimostrato come delle buone relazioni tra madre (o più in generale caregiver) e bambino creano le condizioni per uno sviluppo psichico sano e armonico dell'infante. Si parla in questo caso di imprinting positivo. Viceversa, relazioni disfunzionali, in cui il bambino non viene riconosciuto nei suoi bisogni e questi non vengono soddisfatti, determinano le basi per futuri esordi psicopatologici. Si parla in questo caso di imprinting negativo. Da ciò si deduce che i primi anni di vita, a partire dai primi momenti, siano fondamentali per il benessere a lungo termine degli esseri umani.

### ***I primi momenti della giornata***

Se riportiamo il ragionamento all'esordio delle nostre giornate possiamo accorgerci di come questa teoria dell'imprinting rimanga valida. Un risveglio naturale dopo una buona notte di sonno, in genere costituisce un ottimo inizio di giornata. Se poi la giornata prosegue piacevolmente, con una buona colazione condivisa con i propri famigliari all'interno di un clima sereno, il nostro tono dell'umore sarà decisamente positivo. Al contrario, udire il suono della sveglia dopo poche ore di sonno tormentato non è un buon esordio di giornata. Se poi la giornata prosegue con banali frustrazioni quotidiane, come la necessità di andare in bagno e trovarlo occupato, aprire il frigorifero o la dispensa e scoprire che la nostra colazione preferita è finita e avere a che fare con famigliari di cattivo umore, ci accorgiamo di come i primi minuti della giornata abbiano un'importanza fondamentale nella determinazione del nostro umore giornaliero.

### ***I primi cinque minuti in RSA***

Tenendo presente tutto questo, Pietro Vigorelli<sup>4</sup> ha dimostrato come i primi cinque minuti in RSA siano fondamentali per determinare la qualità dell'adattamento successivo dell'anziano fragile, smemorato e disorientato, alla struttura. L'esperienza mostra come gli anziani coinvolti nel processo di inserimento che vengano salutati per primi e con i quali l'operatore dell'ingresso intrattenga conversazioni capacitanti abbiano un imprinting positivo nel rapporto con la loro nuova casa. Al contrario, anziani che non siano coinvolti attivamente durante il processo di inserimento tendono a vivere condizioni di stress che sovente sfociano in manifestazioni di delirium. La teoria dell'imprinting rimane valida anche nel caso di anziani che abbiano perduto la memoria.

---

<sup>1</sup> Bowlby J. (1979), *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Tr. It. Raffaello Cortina, Milano, 1982

<sup>2</sup> Sander L. (2007), *Sistemi viventi – l'emergere della persona attraverso l'evoluzione della consapevolezza*. Raffaello Cortina, Milano

<sup>3</sup> Stern D. N. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri, Torino, 1987

<sup>4</sup> Vigorelli P. (2012), *Cinque minuti per l'accoglienza in RSA – un metodo basato sull'Approccio capacitante*, Franco Angeli, Milano

### ***Il risveglio in RSA***

A partire da queste riflessioni, quali osservazioni possiamo fare sul risveglio in RSA?

Il momento del risveglio è sia per gli ospiti che per gli operatori uno tra i momenti più delicati della giornata, perché determina l'imprinting per ospiti e operatori nelle ore successive. Gli operatori cominciano il turno del mattino preoccupati di dover svegliare gli ospiti, svolgere le mansioni di igiene e accompagnarli a fare colazione. Gli ospiti sono tanti, il lavoro è faticoso e i tempi sono stretti. Gli operatori in genere si augurano che gli ospiti si sveglino di buon umore e collaborino al processo assistenziale.

Da parte degli ospiti, per contro, il risveglio è un'esperienza in cui si viene bruscamente richiamati alla veglia da operatori che hanno fretta di compiere su di loro una serie di manovre non sempre piacevoli. E in tutto ciò gli ospiti più smemorati e disorientati non sanno dove si trovano, non sanno chi siano quelle persone e non sanno che intenzioni abbia chi mette loro le mani addosso. Date queste condizioni, viene da chiedersi come potrebbe mai essere possibile che l'imprinting della giornata sia positivo.

### ***Il Progetto Risveglio***

A partire da queste osservazioni, Vigorelli ha proposto agli operatori delle Case per Anziani il Progetto Risveglio, basato sull'Approccio Capacitante. Il progetto risveglio è basato su due metodiche:

- Risveglio naturale
- Sotto – progetto “TOC TOC”

### ***Il risveglio naturale***

Il risveglio naturale è una metodica di comprovata efficacia scientifica che si basa sul mettere in condizione gli ospiti di una RSA di potersi svegliare secondo il proprio bioritmo anziché a un orario stabilito aprioristicamente da un'organizzazione della giornata precostituita. Pensando alla nostra esperienza personale, possiamo chiederci se preferiamo svegliarci naturalmente secondo i nostri tempi oppure a un orario stabilito con l'inconfondibile suono della sveglia. Poiché chiunque preferisce svegliarsi naturalmente, senza dover piegare il proprio bioritmo a esigenze organizzative, dobbiamo chiederci perché dovrebbe essere diverso per gli anziani fragili nelle RSA, specialmente se smemorati e disorientati. L'esperienza delle RSA che utilizzano il risveglio naturale è che gli ospiti iniziano la giornata più sereni. Ciò ha delle importanti ricadute nel processo assistenziale, perché un ospite già sveglio a cui viene proposta l'igiene tutto potrà rimproverare all'operatore, tranne di averlo svegliato.

### ***Il sotto – progetto “TOC TOC”***

Il sotto – progetto “TOC TOC” si compone di una serie di pratiche:

1. L'operatore si ferma sulla porta e bussava: TOC TOC “Permesso?”. Ciò in primis è un gesto di rispetto nei confronti di chi abita quello spazio. Nella confusione dei linguaggi, gli anziani che abitano le Case di Riposo vengono chiamati “ospiti”. Di fatto, però, loro sono i residenti. Sono coloro che 24 ore al giorno, 7 giorni su 7, risiedono in quegli spazi, pagando vitto, alloggio e servizi. Non solo, ma se per l'operatore la stanza dell'ospite è *un ambiente da sanificare*, quello stesso spazio è ciò che l'anziano chiama *casa*.

2. Dopo avere bussato, l'operatore deve aspettare 5 secondi. Questo perché, se si vuole trovare un Punto di Incontro Felice, è fondamentale che l'operatore sia capacitante a partire dal fermarsi e mettersi in ascolto. Fermarsi qualche secondo, per ricordare che si può sostare nel presente, allontanando le preoccupazioni di ciò che deve ancora arrivare (i compiti successivi, gli imprevisti, richieste da parte di ospiti e colleghi...) e realizzare che si sta per varcare una soglia oltre la quale si incontrerà un anziano fragile. Mettersi in ascolto significa attendere la risposta dell'ospite, osservando i suoi movimenti, le sue reazioni spontanee. Fermarsi e mettersi in ascolto diventa la base per potersi sintonizzare con gli anziani. Gli anziani hanno ritmi molto lenti, antitetici rispetto ai ritmi degli operatori che sono dominati dalla fretta di dover fare velocemente. L'operatore che sappia rallentare crea la base per un Incontro Felice con un anziano fragile.
3. L'operatore ascolta la risposta dell'ospite (la risposta può arrivare oppure no, ma l'operatore comunque la aspetta un momento) e si comporta di conseguenza, preparandosi per l'incontro. Ciò significa adeguare il proprio registro comunicativo a quello dell'anziano. Lo sguardo è rivolto all'ospite, per indicare che è proprio con lui che si sta entrando in relazione; il volto è sorridente, perché gli si vuole comunicare il piacere nell'incontrarlo; l'andatura è lenta e progressivamente l'operatore si china portando il proprio volto all'altezza del volto dell'anziano per poter comunicare allo stesso livello. Una volta che ciò viene fatto, ci sono le basi per poter lasciare emergere la parola.
4. "Buongiorno Signora Pina, sono Alberto". Questo momento è fondamentale. La parola "buongiorno" è importante non solo come cenno di saluto, ma orienta l'anziano smemorato e disorientato sul fatto che è giorno e non notte. Anche chiamare la persona per nome significa riconoscerla. Ed è proprio in questo atto di riconoscimento che una persona, anche affetta da demenza grave, può riconoscersi nello sguardo e nella parola dell'Altro. Presentarsi è importante, perché rende la relazione paritaria. Così facendo, la persona anziana saprà chi è che si appresta a prestarle delle cure o dell'assistenza: "è Alberto, non uno sconosciuto".

Coerentemente con i presupposti su cui si basa l'Approccio Capacitante, il risveglio naturale e il sotto-progetto "TOC TOC" sono metodologie pratiche e facilmente applicabili che permettono di ottenere grandi risultati: il riconoscimento della persona come persona e non come un malato, o peggio un corpo da trattare; il favorisce l'emergere della persona anche quando è compromessa da una malattia dementigena in un contesto di istituzione totale. L'emergere della persona porta con sé aspetti di *io sano*, di competenze elementari che, se espresse, sono estremamente vitalizzanti. Il riconoscimento della Persona è il presupposto per poter trovare con lei un Punto di Incontro Felice.

#### **Un esempio di risveglio felice: applicazione del Progetto Risveglio presso la RSA "La Madonnina" di Vendrogo (LC)**

La RSA "La Madonnina" di Vendrogo è una piccola struttura in provincia di Lecco dove da gennaio 2018 si lavora in totale assenza di contenzioni. La Direzione ha inserito uno psicologo all'interno dell'équipe con l'obiettivo di formare il personale, aiutandolo a trovare delle strategie relazionali che permettano di gestire i disturbi comportamentali senza l'utilizzo di contenzioni meccaniche o farmacologiche. Lo psicologo decide di formare il personale all'Approccio Capacitante. Constatando i risultati nell'applicazione delle tecniche capacitanti, si decide di introdurre il Progetto Risveglio.

All'interno della struttura si utilizzava già il risveglio naturale. La formazione del personale è consistita quindi nell'applicazione del sotto – progetto "TOC TOC". Al termine delle sessioni di formazione, sono state consegnate delle schede agli operatori in modo che potessero monitorare i risultati dei loro interventi.

A titolo di esempio riporto la descrizione di un risveglio come è riportato nella scheda osservazionale compilata da Chiara, infermiera e coordinatrice sanitaria.

### ***L'ospite***

Peppina, 92 anni, affetta da malattia di Alzheimer di grado severo (MMSE non somministrabile) e da grave ipoacusia.

### ***Le parole del Risveglio***

L'operatrice bussava 2 volte. La prima non ottiene risposta.

1. PEPPINA: Chi è? (*dirige lo sguardo verso la porta e si copre il torace con le coperte*)
2. OPERATRICE: Buongiorno Peppina. Sono Chiara, come stai? (*si avvicina al letto, si abbassa al livello del letto e guarda l'ospite sorridendo*)
3. PEPPINA: Mi fa male la schiena. (*fa una smorfia di dolore e scrolla la testa*)
4. OPERATRICE: Sai Peppina che anche a me fa male la schiena?
5. PEPPINA: Veramente? Sarà il vento.

### ***Il vissuto dell'operatrice***

*Mi sono sentita pienamente soddisfatta. La conversazione con Peppina è stata appropriata, l'atteggiamento dell'ospite è stato di accoglienza e accettazione.*

L'operatrice ha incontrato un atteggiamento di accoglienza e accettazione da parte dell'ospite perché lei per prima si è posta con un atteggiamento di accoglienza e accettazione.

### ***Osservazioni dell'operatrice sul comportamento dell'ospite***

*Sorrideva, guardava l'operatrice negli occhi e pareva sentisse meglio (ha una grave ipoacusia).*

Note dell'operatrice: *Contrariamente alle normali conversazioni intercorrenti dove il contenuto è spesso/sempre confuso e illogico, la conversazione del risveglio mi è parsa orientata e con senso logico.*

L'operatrice afferma di sentirsi pienamente soddisfatta e osserva un'ospite sorridente, che le risponde in modo appropriato. Questo è propriamente un risveglio felice ed è stato possibile in primis grazie al risveglio naturale: a Peppina è stata data la possibilità di svegliarsi seguendo il suo bioritmo, senza imporle un risveglio a un orario prestabilito. In secondo luogo, l'atteggiamento di Chiara orientato al rispetto e al riconoscimento della Persona ha creato i presupposti per un incontro felice, il primo della giornata. E si sa, chi ben comincia...