

Comunicazione empatica (in pillole) per Caregiver

Come entrare in connessione con i nostri cari

Corso di formazione per caregiver – AVI Alzheimer Vasto
Dott.ssa Chiara Lombardi, Psicologa Clinica

https://www.youtube.com/watch?v=ZZ1bNa-WYvQ&utm_source=chatgpt.com

Film «Still Alice, Lo speech», Youtube

Quando una persona perde progressivamente memoria, orientamento e linguaggio, ciò che resta più a lungo **non è il ricordo...**
ma l'emozione della relazione.



La comunicazione con una persona con Alzheimer
non si basa più solo sulle parole,
ma soprattutto su:

tono della voce

sguardo

ritmo

sicurezza trasmessa

presenza emotiva

La domanda da porsi non è

~~“Come faccio a farmi capire?”~~

ma

“Come posso farla sentire al sicuro,
vista e accolta?”

A. Cosa succede nella comunicazione con l'Alzheimer

Con la malattia:

- diminuisce la memoria recente
- si altera la comprensione logica
- aumenta la confusione
- si perde la capacità di trovare parole
- possono cambiare percezione del tempo e realtà

MA:

la percezione emotiva resta attiva molto a lungo.

La persona **può non ricordare:**

**cosa abbiamo detto
chi siamo esattamente
cosa è successo**

Ma **percepisce:**

**se siamo nervosi
se siamo arrabbiati
se siamo frettolosi
se siamo autenticamente presenti**

La persona con
Alzheimer
dimentica i
contenuti...
ma **registra il
clima emotivo.**



B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

1. VALIDARE invece di correggere

B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

- 1. VALIDARE invece di correggere**
- 2. Parlare lentamente e con semplicità**

B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

- 1. VALIDARE invece di correggere**
- 2. Parlare lentamente e con semplicità**
- 3. Il corpo comunica più delle parole**

B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

- 1. VALIDARE invece di correggere**
- 2. Parlare lentamente e con semplicità**
- 3. Il corpo comunica più delle parole**
- 4. Non prendere sul personale**

B. I 5 pilastri della comunicazione empatica

- 1. VALIDARE invece di correggere**
- 2. Parlare lentamente e con semplicità**
- 3. Il corpo comunica più delle parole**
- 4. Non prendere sul personale**
- 5. Entrare nel loro mondo**

1. VALIDARE invece di correggere

Non sempre serve riportare alla realtà.
A volte serve prima entrare nella loro realtà emotiva.

1. VALIDARE invece di correggere

“No mamma, te l’ho già detto!”

“Papà, non è vero.”

“Ti stai confondendo.”

La correzione continua crea frustrazione vergogna agitazione chiusura

validare l’emozione
entrare nel vissuto

Esempio:

“Voglio tornare a casa” (nonostante sia già a casa)

NON: “Ma sei a casa!”

MEGLIO: “Ti manca un posto in cui ti sentivi bene e al sicuro?” Oppure:
“Raccontami della tua casa.”

2. Parlare lentamente e con semplicità

Il cervello fatica a elaborare troppe informazioni.

OK

1. una frase alla volta
2. parole semplici
3. tono calmo
4. pause
5. domande chiuse quando necessario (SI alternative)

Invece di:

“Allora adesso dobbiamo prepararci perché poi arriva tua sorella e dopo andiamo dal medico.”

Dire: “Adesso ci prepariamo.” (pausa) “Poi usciamo insieme.”

3. Il corpo comunica più delle parole

La comunicazione non verbale è fondamentale.

La persona osserva:

1. il volto
2. gli occhi
3. i movimenti
4. la tensione
5. il tono

Ricordare: Se io sono agitato, al nostro caro aumenta l'agitazione.

Piccoli strumenti:

1. abbassarsi all'altezza dello sguardo
2. toccare la mano (se gradito)
3. sorridere dolcemente
4. evitare movimenti bruschi
5. chiamare per nome

4. Non prendere sul personale

Dietro un comportamento difficile c'è quasi sempre un bisogno non espresso.

A volte il caregiver riceve:

- aggressività
- accuse
- rifiuti
- parole dure

Ma spesso:

- è paura
- è disorientamento
- è perdita di controllo
- è sofferenza neurologica

4. Non prendere sul personale

Domandarsi:

- Ha dolore?
- Ha paura?
- È stanco?
- È sovrastimolato?
- Si sente umiliato?
- Non comprende cosa sta accadendo?

5. Entrare nel loro mondo

La connessione non avviene solo attraverso la memoria.
Avviene attraverso la presenza.

Esempi:

- cantare canzoni conosciute
- usare fotografie
- parlare del passato remoto
- usare rituali rassicuranti
- stare in silenzio insieme

C. Il caregiver: anche lui va accolto

Essere caregiver significa spesso:

- vivere lutti continui
- sentirsi impotenti
- essere stanchi
- sentirsi in colpa
- arrabbiarsi e poi colpevolizzarsi

Anche perdere la pazienza è umano.

L'empatia verso l'altro nasce anche dall'empatia verso sé stessi.

Non possiamo essere regolatori emotivi se siamo completamente esauriti.

C. Il caregiver: anche lui va accolto

PUOI, PERMETTITI DI:

chiedere aiuto

fare rete

condividere

concederti pause senza colpa

D. Piccolo esercizio esperienziale

Pensate a un momento in cui vi
siete sentiti davvero ascoltati
nella vita...



D. Piccolo esercizio esperienziale

Cosa faceva quella persona?
Vi correggeva continuamente?
Vi dava soluzioni?
Oppure vi faceva sentire accolti?

D. Piccolo esercizio esperienziale

Le persone con Alzheimer hanno ancora bisogno esattamente di questo: sentirsi accolte.



E. Qualche frase utile...

Invece di:

“Te l’ho già detto.”

Potresti dire:

“Va bene, lo rivediamo
insieme.”

Invece di:

“Non ti ricordi?”

Potresti dire:

“Ti aiuto io.”

Invece di:

“Calmati!”

Potresti dire:

“Sono qui con te.”

Invece di:

“Stai sbagliando”

Potresti dire:

“Capisco che per te sia
importante.”

E. Qualche frase utile...

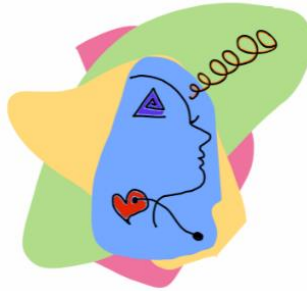
Con l'Alzheimer, quando le parole si perdono, resta la relazione.

E ogni volta che una persona si sente al sicuro, rispettata e amata,
anche solo per un momento, stiamo già facendo cura.

GRAZIE!

OlisticaMente

STUDIO DI PSICOLOGIA CLINICA



Studio Olisticamente, Corso Palizzi 2a, 66054 Vasto.

www.olisticamente.me

3791661806 (whatsapp)

dottssachiaralombardi@gmail.com