

4 FOGLI ^{UILP}

11
NUMERO

GIU. 2023



COME DIALOGARE CON GLI ANZIANI

Gli anni passano e gli anziani, che meritano adeguata valorizzazione e completo coinvolgimento all'interno della rete sociale, non sempre sono persone gravemente malate o affette da demenza senile. Certo, i cambiamenti dovuti all'età devono essere compensati da una serie di adattamenti alla loro nuova condizione fisica (meno agilità, meno ore di sonno, alcune patologie come ipertensione e diabete, di conse-

guenza più fragilità, più stanchezza, una percezione maggiore di insicurezza) ed è necessario trovare nuovi equilibri che soddisfino e rimodulino gli obiettivi della vita.

È possibile che dopo gli 80 anni si manifesti la paura di non farcela, che può tramutarsi in rabbia, ostilità, diffidenza, imbarazzo; può aumentare la solitudine, da cui dipende una maggiore propensione alla depressione e all'apatia.

GLI ERRORI DA NON FARE

In una relazione intergenerazionale che sia il più possibile basata sulla stima, la valorizzazione e la sensibilità, è opportuno evitare di compiere alcuni errori, che spesso si commettono quando ci si rivolge a una persona anziana, volendo sostituirsi a lei nelle decisioni. Infatti, può accadere che nei riguardi degli over80 si sia:

- **ipercritici** (“Ma non capisci?”, “Non ti rendi conto?”);
- **imperativi** (“Devi fare”, “Devi cambiare”);
- **paternalistici** (“Ti ricordi?”, “Ti spiego”).

Con questi atteggiamenti si dimenticano le competenze ancora valide, le conoscenze acquisite, l’insostituibile esperienza, la frustrazione di essere sottovalutati e messi in disparte, la profonda sofferenza legata alla perdita del ruolo di adulti consapevoli e autonomi.

I RISULTATI

Nel rapportarci a una persona anziana è necessario, di conseguenza, tenere a mente quanto possa essere difficile per lei constatare di non poter più fare alcune cose, oppure assistere a uno sguardo di commiserazione, a un sorriso di accondiscendenza, o anche percepire di essere un peso.

Proprio per questo bisogna instaurare un rapporto di fiducia, che si raggiunge utilizzando un linguaggio adatto, basato su:

- **ascolto** con interesse reale, senza interrompere il discorso;
- **confronto** senza giudizi e preconcetti;
- **condivisione** proficua, senza paragoni.

Molto importante durante il dialogo non sono solo le parole che si utilizzano, ma anche il modo in cui si dicono. Occorre avvicinarsi con tenerezza e utilizzare anche il linguaggio del corpo, che è comprensibile a tutti.



COSA RICORDARE

Se ci si relaziona con le persone anziane avendo la capacità di **gestire** positivamente le emozioni che proviamo verso di loro, rispettandone i bisogni, perché il rispetto reciproco riduce l'ansia e soprattutto il disagio; se si **ascolta** con reale interesse quello che hanno da dire e si riassumono i concetti base esplicitati, dimostrando così di aver capito; se si **chiedono** spiegazioni sulle motivazioni più profonde dei punti di vista discordanti, così da individuare soluzioni condivise, con il tempo e la pazienza si ottiene una relazione davvero sincera e solida. Da entrambe le parti migliora il benessere e si riducono paure, insicurezze, frustrazioni.



CONCLUSIONI

Nei riguardi delle persone anziane, ancor più se non autosufficienti o gravemente malate, è sempre consigliabile:

- **incoraggiare** l'indipendenza, senza creare pericoli;
- **non mentire**, si potrebbe far perdere la fiducia;
- **rapportarsi** in base al livello di istruzione;
- **aiutare** a mantenere la memoria, con l'ausilio di fotografie oppure indicazioni scritte sugli oggetti;
- **il coinvolgimento** quotidiano nella vita familiare;
- **comunicare** con parole e gesti la vicinanza.

Ricordiamo sempre che lavorare, oppure convivere, con una persona anziana comporta prima di tutto un grande arricchimento affettivo e culturale; in effetti, le persone anziane sono la memoria della famiglia e il ricordo della storia culturale della comunità in cui vivono.

