

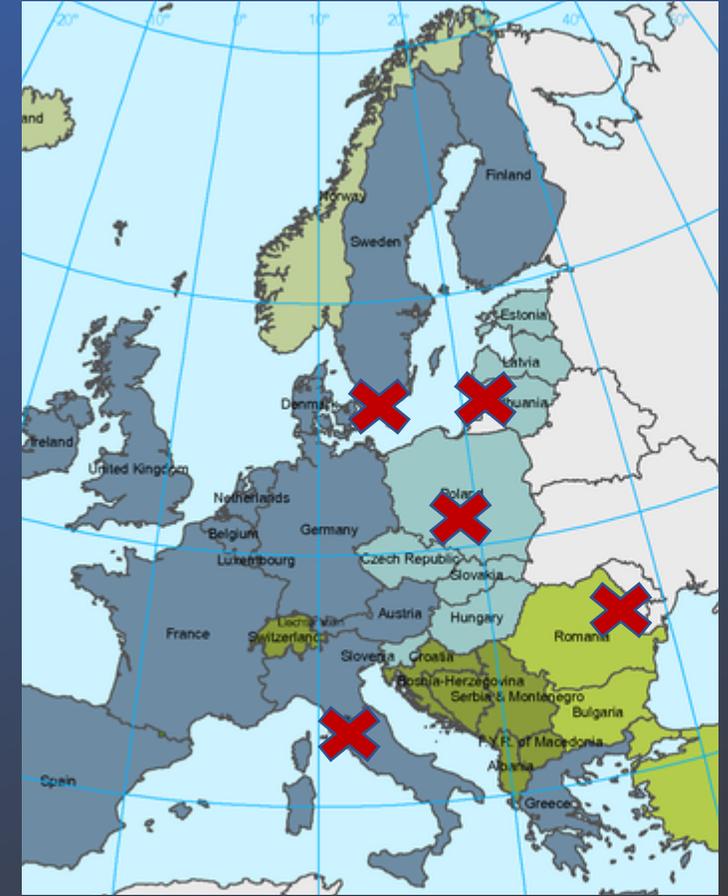
# Il progetto ALONE

Sviluppo di un programma formativo rivolto a professionisti:

- 1. Panoramica della letteratura sul tema della solitudine e della solitudine esistenziale nei diversi paesi coinvolti nel progetto;
- 2. Interviste con professionisti e volontari in ciascun paese partner;
- 3. Comprendere e approcciarsi alla solitudine esistenziale delle persone anziane richiede conoscenze sull'approccio centrato alla persona, ageismo e spiritualità, così come abilità nell'affrontare i bisogni esistenziali.

# ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

## Panoramica della formazione

- **Parte A:** Centralità della persona, Ageismo e Spiritualità (3 ore)
- **Parte B:** Diverse forme di solitudine (3 ore)
- **Parte C:** Ascolto ed empatia (3 ore)
- **Parte D:** Conversazioni esistenziali (3 ore)



**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

# Parte A

1. Centralità della persona
2. Ageismo
3. Spiritualità



# Parte A

## 1. Centralità della persona



# Parte A

- Riflessione individuale sulla centralità della persona

Cosa significa per te, in base alla tua esperienza, cura centrata sulla persona?

Cosa si intende per  
approccio centrato  
sulla persona?

L'APPROCCIO CENTRATO SULLA PERSONA è uno strumento  
fondamentale nel campo dell'assistenza, perché serve per CAPIRE  
CHI È LA PERSONA E COME OFFRIRLE LE CURE IN MODO ADEGUATO



## Il modello VIPS per l'assistenza a persona affette da demenza

- Il modello VIPS è stato sviluppato da Dawn Brooker come approccio all'assistenza centrata sulle persone affette da demenza, sulla base del lavoro di Tom Kitwood. Il suo lavoro è descritto nel libro "La persona viene prima".
- Il modello di assistenza VIPS fornisce una serie di principi guida per le nostre azioni che consentono alle persone con demenza di mantenere la propria personalità ed è basato su quattro concetti fondamentali:



# Valore



Si riferisce al riconoscere il **valore delle persone**, sia coloro i quali ricevono le cure sia coloro i quali le offrono.

Tutte le persone hanno lo stesso valore di base, indipendentemente dall'età o dalla condizione cognitiva.

## Tuttavia

C'è il rischio che il termine Valore diventi una parola fine a se stessa e che non venga invece messa in pratica.

Al fine di evitare questo rischio, sono continuamente necessarie riflessioni tra il personale e i datori di lavoro su ciò che la parola Valore comporta nel lavoro pratico quotidiano.

# Individuo



Nel prendersi cura di qualcuno è molto importante trattare i destinatari del nostro operato come le persone uniche che sono.

L'assistenza dev'essere progettata individualmente in base ai valori, alle esigenze, ai desideri e alle attitudini della persona.

## Tuttavia

Questo non è sempre facile da realizzare, soprattutto in servizi assistenziali dove ci sono tante persone con molteplici esigenze spesso non note. In tal senso, ragionare e pianificare la cura sulla base di un approccio centrato sulla persona permetterebbe di rilevare e riconoscere differenti esigenze, desideri e valori, al fine di rispettarli e soddisfarli.

# Prospettiva



Aver cura di qualcuno implica anche guardare il mondo dalla prospettiva dell'altra persona.

## Tuttavia

Mettersi nei panni di qualcun altro non è un processo facile o banale. Infatti, non saremo mai in grado di comprendere pienamente la prospettiva dell'altra persona, ma il nostro compito è quello di sforzarci di metterci nei suoi panni.

Se partiamo dal presupposto che tutti i comportamenti abbiano delle ragioni alla base, in qualità di professionisti dell'assistenza dobbiamo impegnarci per capire e interpretare cosa si nasconde dietro un comportamento, sforzandoci di immedesimarci nell'altro.

## Supporto sociale



Ogni persona ha diritto ad avere un ambiente sociale adeguato.

### Tuttavia

È difficile offrirlo se non si conosce la persona. È perciò fondamentale prestare attenzione a creare un ambiente sociale e di supporto che soddisfi le esigenze dell'individuo. Un ambiente in cui la persona si possa sentire sicuro e in cui si possa ritirare, ma che allo stesso tempo gli permetta di potersi sentire membro della comunità.

Cosa significa tutto  
questo in termini  
concreti?

**Adottare un approccio centrato sulla persona significa:**

Fornire le informazioni ad un ritmo lento, lasciando il tempo alla persona di recepire e comprendere;

Evitare di far sentire l'altro come incompetente, inutile o incapace;

Non obbligare qualcuno a fare qualcosa, ignorando i suoi desideri o negando le sue scelte;

Non parlare o agire con indifferenza come se l'altro non fosse presente;

Non prendere in giro qualcuno, umiliarlo o farsi beffe della sua persona;

Assolutamente non intimidire una persona con minacce o violenza fisica.

Prerequisiti per un  
approccio centrato  
sulla persona

## **Prerequisiti del professionista**

Avere la volontà di conoscere l'altro come una persona e non approcciarci mai come se fosse un oggetto o un compito da svolgere

## **Prerequisiti dell'organizzazione**

Riconoscere il tempo necessario e le altre risorse utili a soddisfare l'individuo come persona, con attenzione verso i suoi bisogni personali, valori, desideri e abitudini.

## **Prerequisiti della società**

Attuare una politica che valorizzi il lavoro di cura e gli operatori assistenziali, fornendo le risorse necessarie per la formazione del personale e per lo svolgimento del lavoro.

# Parte A

➤ Riflessione individuale sulla centralità della persona nell'assistenza

Sulla base di quanto affrontato finora, fai mente locale e cerca di ricordare:

- Una situazione in cui l'assistenza era centrata sulla persona
- Una situazione in cui l'assistenza non era centrata sulla persona

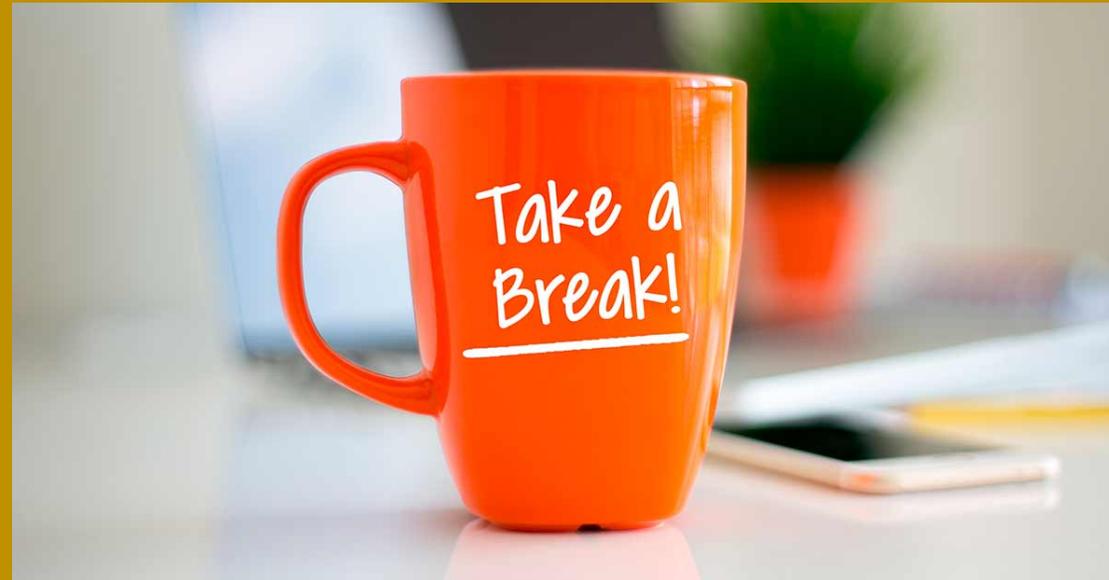
# Parte A

Riflessione di gruppo sulla centralità della persona nell'assistenza

Condividere le proprie esperienze, pensieri e idee, cercando di indicare:

- La situazione in cui l'assistenza era o non era centrata sulla persona
- Che cosa caratterizzava queste situazioni
- Le idee su come realizzare un approccio incentrato sulla persona

# Parte A



Pausa (15 min)

# Parte A

## 2. Ageismo

# Parte A

Video YouTube: Finiamola con l'ageismo

[https://www.youtube.com/watch?v=Wfjzk06\\_DEI](https://www.youtube.com/watch?v=Wfjzk06_DEI)





# L'influenza del pregiudizio in relazione all'ageismo

---

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



**Erasmus+**

Cosa si intende  
per stereotipo?



Deriva dalle parole greche «stereos» (duro, solido) e «typos» (impronta, immagine, gruppo), quindi «immagine rigida».

Idea o aspettativa che tutti i membri di un gruppo (tutti coloro che sono della stessa razza, religione, genere...) siano molto simili, senza differenze individuali.

Lo stereotipo è alla base del pregiudizio.

Cosa si intende  
per  
pregiudizio?

Opinione preconstituita, a priori, giudizio preventivo affrettato o avventato, privo di giustificazione razionale o emesso a prescindere da una conoscenza precisa dell'oggetto e tale da impedire valutazioni corrette.

Può essere positivo, ma in genere è negativo.

L'ageismo ne è un esempio.

## Esempi di pregiudizi basati sull'età

Il pregiudizio è basato su una conoscenza inadeguata.

Il pregiudizio spesso si basa su stereotipi, idee sulle caratteristiche delle persone in base al gruppo di appartenenza.

*Una persona che incontra una donna anziana per la prima volta potrebbe presumere che le piaccia ascoltare la musica che era popolare quando era giovane e non le piaccia la musica che è popolare oggi.*

Questo può - o non può - essere corretto.

## Esempi di pregiudizio basato sulla diagnosi

Le decisioni relative alla cura delle persone anziane a volte si basano su una diagnosi, e non su informazioni su chi sia lui o lei.

A quali rischi ci  
espongono i  
pregiudizi nella  
cura delle  
persone  
anziane?

Le persone anziane possono essere private del loro diritto all'autodeterminazione anche in situazioni in cui sono in grado di decidere da sole.

Esempio:

*A un uomo anziano è stato diagnosticato un ictus. A causa della sua malattia la sua autodeterminazione è in parte ridotta. Il medico può considerare la sua condizione come vivere una vita indegna e quindi negargli le cure ospedaliere se contagiato dal Coronavirus.*

Questa decisione può essere - o può non essere - corretta.

## Cosa possiamo apprendere dal pregiudizio?

Tutti abbiamo molti pregiudizi, ma è difficile scoprirli in noi stessi.

I nostri pregiudizi possono avere un impatto sulla persona di cui ci prendiamo cura.

Dobbiamo interrogarci costantemente sui nostri pregiudizi e discutere con i colleghi come i nostri pregiudizi possono influenzare le cure che forniamo.

Riflettere sui propri valori e pregiudizi è una componente chiave dell'assistenza centrata sulla persona.

# Parte A

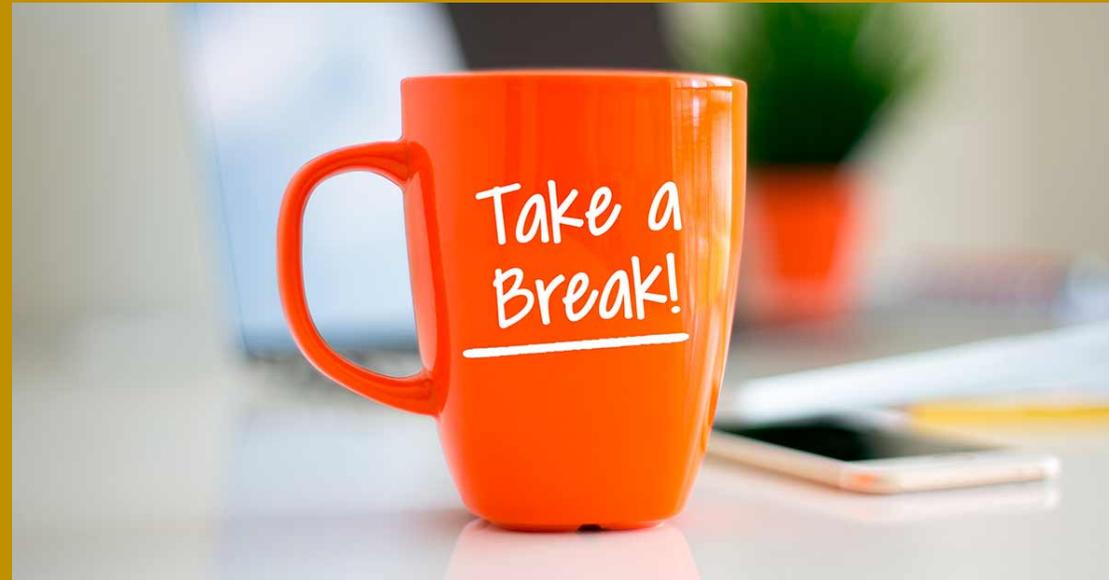
➤ Riflessione di gruppo sull'ageismo e pregiudizio

Quali sono le tue esperienze con le persone anziane?

Quali sono i principali stereotipi sugli anziani che hai notato durante la tua esperienza lavorativa?

Come si presenta generalmente la discriminazione verso gli anziani? In quali situazioni?

# Parte A



Pausa (15 min)

# Parte A

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

## 3. Spiritualità

# Brainstorming



- Che significato dai alla spiritualità?
- Che significato può avere la spiritualità per gli anziani?
- Come la spiritualità può influenzare le relazioni e l'assistenza?

# Parte A

Video YouTube: “Qual è l'esperienza più spirituale che hai avuto?”

[https://www.youtube.com/watch?v=wDbDYCx\\_9s](https://www.youtube.com/watch?v=wDbDYCx_9s)

# Significato di spiritualità

- Un senso di connessione a qualcosa di più grande di noi stessi che di solito comporta una ricerca di senso nella vita;
- È un'esperienza umana universale, qualcosa che ci tocca tutti;
- Una domanda spirituale è "Dove personalmente trovo significato, connessione e valore?"
- Per alcuni, la loro vita spirituale è legata alla loro associazione con una chiesa, un tempio, una moschea o una sinagoga;
- Per altri, la spiritualità è collegata alla natura o all'arte.

# Spiritualità e religione sono la stessa cosa?

- C'è una sovrapposizione tra spiritualità e religiosità, ma non sono la stessa cosa
- La spiritualità è un concetto più ampio della religiosità. Per alcuni, la spiritualità incorpora elementi di religione.
- Per ottenere il supporto per visitare la chiesa, moschea o sinagoga può essere della massima importanza per alcuni mentre uscire in natura o ascoltare musica è un'attività spirituale per gli altri.

# Cosa significa la spiritualità per gli anziani?

- Spiritualità può avere un **significato diverso** per le persone anziane.
- Il termine spiritualità può infatti risultare **strano, poco familiare o suscitare disagio**.
- Quando un anziano rimane appartato e in solitudine, può essere che stia riflettendo. È per questo che è importante **lasciare all'anziano il tempo di porsi delle domande e pensare**.
- Per alcuni anziani, la spiritualità può rappresentare un **modo per essere consapevoli** della propria storia individuale e realizzare chi sono e chi sono state e per fare una panoramica della loro vita nel suo complesso.
- Invecchiare implica infatti cercare di **riflettere e accettare i cambiamenti** che avvengono in termini di capacità, competenze, reddito, salute, relazioni e nella vita in generale.

## La spiritualità e la gerotrascendenza

- La teoria della gerotrascendenza è stata sviluppata da Lars Tornstam e ha una grande somiglianza con l'ultima fase della teoria dello sviluppo di Erik Erikson. La gerotrascendenza può essere raggiunta nella fase finale della vita ed è caratterizzata da una capacità di riflessione matura su quanto vissuto.
- La persona che invecchia può tendere ad interessarsi maggiormente alle questioni esistenziali e può desiderare di condividere questi pensieri.
- Durante tale fase può crescere il bisogno di una solitudine volontaria che dia tempo alla riflessione.
- Sebbene non tutti gli anziani raggiungano la gerotrascendenza, è importante che il personale di assistenza presti attenzione ai segni di tali bisogni spirituali.

# Parte A

## ➤ Riflessione di gruppo sulla spiritualità

Le vostre idee sulla spiritualità in generale sono cambiate dopo questa sessione?

Avete mai riscontrato questi aspetti della spiritualità degli anziani nel vostro lavoro?

# Parte B

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nuova sessione



Erasmus+

# Parte B

## Le diverse forme di solitudine

# Brainstorming



**Quali parole vi vengono in mente a partire dalla parola Solitudine?**

# Part B

Video YouTube: La solitudine

[https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv\\_g3g-mA](https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA)



Erasmus+

# La prevalenza della solitudine

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



**Erasmus+**

Quanto è comune la solitudine tra le persone anziane?

## Risultati dai diversi studi

**Italia** - 18% delle persone con più di 84 anni non ha una rete relazionale al di fuori della famiglia

**Romania** - Il 32% delle persone di età superiore ai 65 anni ha sperimentato la solitudine in larga misura

**Svezia** - Il 12% delle persone con un'età media 62 anni ha riferito di essersi sentito turbato dallo star soli. Il 60% delle persone di 65 anni ha sperimentato la solitudine durante l'ultimo anno.

**Lituania** - Più del 50% delle persone dai 60 anni in su, riferisce di essersi sentito socialmente solo.

**Polonia** - Il 20% delle persone di età superiore agli 80anni riferisce di non aver nessuno con cui trascorrere il proprio tempo libero

Ma quanto è  
comune la  
solitudine  
tra gli  
anziani?

**La risposta dipende da ciò che si chiede o ciò che si misura.**

Esempi di aspetti che sono stati misurati nelle ricerche sulle persone anziane:

Mancanza di una rete sociale al di fuori della famiglia;

Percepire la solitudine;

Essersi sentiti soli durante l'ultimo anno;

Essersi sentiti a disagio dallo star soli;

Essersi sentiti socialmente soli qualche volta;

Non avere nessuno con cui trascorrere il proprio tempo libero;

Altro...

Ma quanto è  
comune la  
solitudine  
tra gli  
anziani?

**La risposta dipende anche dalle persone a cui si pone la domanda.**

Esempi di persone incluse negli studi:

Persone di 60 anni e più;

Persone di 65 anni e più;

Persone 84 anni e più....

Persone che vivono con un partner;

Persone che vivono da sole;

Vedove o vedovi.

Che  
conclusione  
possiamo  
trarre?

**La solitudine nelle persone anziane richiede la nostra attenzione!**

Quanto sia comune sperimentare la solitudine è impossibile da dire.

L'età avanzata, vivere da soli, avere una disabilità, la mancanza di attività sociali e la mancanza di familiari o di un amico stretto sono associati alla solitudine.

Poiché la solitudine è spesso fonte di sofferenza, impatta negativamente sulla salute e il benessere delle persone anziane e può contribuire alla morte prematura, è importante prestarvi attenzione.

Non importa quanto sia comune!

Quali fattori  
possono  
contribuire  
alla  
solitudine?

## Alcuni fattori comuni possono contribuire alla solitudine

***Stereotipi.*** Associare l'anzianità con l'infermità e la disabilità

***Esclusione.*** Escludere gli anziani dalla partecipazione alle attività sociali

***Istituzionalizzazione.*** Collocare le persone anziane in istituzioni chiuse con pochi contatti con la società circostante.

***Lutti e mancanze.*** Perdita e mancanza di persone care.

***Isolamento sociale.*** Vivere da soli e non avere nessuno con cui condividere pensieri e sentimenti.



# Le diverse forme di solitudine

---



**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



**Erasmus+**

Cosa può  
significare  
essere soli?

Possiamo essere **fisicamente soli** perchè non abbiamo nessuno intorno a noi.

Possiamo provare una **profonda solitudine anche se viviamo con** il nostro compagno/a.

Possiamo **sentirci soli anche se abbiamo tante persone intorno a noi.**

Possiamo **scegliere di stare da soli** perchè lo apprezziamo. A volte lo sentiamo come un bisogno.

Possiamo essere **costretti alla solitudine.**

Perché a volte ci sentiamo soli?

Una interpretazione è che i sentimenti di solitudine hanno "una funzione" nella vita delle persone.

Nelle società antiche era importante appartenere al gruppo in quanto il gruppo costituiva sicurezza e difesa contro gli animali selvatici. Essere parte di un gruppo ha facilitato la cooperazione. Sentimenti di solitudine hanno costretto le persone ad avvicinarsi al gruppo.

Nella società moderna forse la funzione di sentimenti di solitudine è quella che ci spinge a ricercare il gruppo per la cooperazione, a sentirsi parte di una comunità.

# Cosa significa solitudine?



**La solitudine può avere diversi significati:**

Puoi stare da solo O puoi sentirti solo..

Puoi scegliere di stare da solo O si può essere costretto alla solitudine

Puoi sperimentare la solitudine in un senso sociale, emotivo o esistenziale.

E' importante  
distinguere le  
diverse forme  
di solitudine?

Se sì perchè?

Si tratta di aspetti diversi.

- Essere **socialmente soli** significa percepire una mancanza di relazioni, mancanza di una connessione desiderata e che fornisce un senso di comunità.
- Essere **emotivamente soli** significa sentire la mancanza di qualcuno con cui confidarsi, condividere i pensieri e sentimenti ed essere vicini sia fisicamente che emotivamente. Ciò può accadere anche in presenza di un'ampia rete di contatti
- La **solitudine esistenziale** è una forma di solitudine profonda connessa a sentimenti di mancanza di significato, alienazione, sentirsi estranei.
- Prestare attenzione unicamente al numero di contatti sociali non dà alcuna indicazione di come la persona si senta o di come la solitudine potrebbe essere "alleviata".

# La solitudine esistenziale



«Consapevolezza di essere separati dalle altre persone e dall'universo» (Bolmsjo et al., 2019)

«Profondo senso di solitudine che ha a che fare con vari aspetti della vita, con il senso della vita stessa e della morte»

Si basa sull'idea che proprio come entriamo da soli in questo mondo, nello stesso modo lo lasceremo.

Allude all'esperienza intima ed individuale di ciascuno di noi e si manifesta nelle nostre paure esistenziali (isolamento, morte, mancanza di significato nella vita).

# La solitudine esistenziale



**Perdite** (cari, amici, di autonomia ed indipendenza, del contatto fisico, del proprio ruolo, di speranza, di fede).

**Cambiamenti di vita** (pensione, salute, aspetto economico, casa di riposo).

**Conclusioni sulla propria vita** (senso di colpa, rimorso e rimpianto).

**Preoccupazioni per il futuro** (paura della morte propria ed altrui, non avere abbastanza tempo per..).

**Ageismo ed alienazione** (esclusione, essere trattati come fonte di reddito, mancanza di riconoscimento sociale, sentirsi invisibili e dimenticati, essere lasciati indietro..).

# La solitudine nelle persone anziane: quali possibili cause?

## **L'anzianità comporta perdite che possono dar vita a sentimenti di solitudine:**

Perdita di persone significative (marito, moglie o partner.);

Perdita di persone della stessa generazione, con ricordi simili della società;

Perdita di luoghi ben noti;

Perdita della vecchia casa;

Perdita delle precedenti abilità, ruoli e identità;

La perdita di qualcuno con cui condividere la propria storia.

Queste perdite aumentano il rischio di sentirsi un estraneo con le persone che abbiamo intorno, persone che non hai scelto tu stesso, o di sentirsi inutile e che la vita non ha più alcun significato.

# La solitudine nelle persone anziane: quali possibili cause?

**L'anzianità spesso porta con sé riflessioni sul futuro che possono dar vita a sentimenti di solitudine.**

Incertezza sul futuro, sulle persone che moriranno e sulla morte;

Paura di avere una disabilità ed essere indifesi;

Paura di essere un fastidio per gli altri;

Paura che la vita sia noiosa e senza senso;

Paura di essere lasciati soli;

Paura di...



# La solitudine: quali possibili conseguenze?



Studi hanno dimostrato che lo stress causato dalla solitudine può avere conseguenze negative, dirette ed indirette sulla salute fisica e psicologica:

- Innalzamento livelli di cortisolo
- Disturbi del sonno,
- Malattie cardiovascolari,
- Ipertensione,
- Indebolimento del sistema immunitario,
- Difficoltà di memoria e di concentrazione,
- Depressione,
- Difficoltà nella presa di decisioni,
- Maggior probabilità di abuso di sostanze e altre dipendenze.

Gli adulti soli tendono a fare meno esercizio fisico, la loro dieta è più ricca di grassi ed il loro sonno è meno riposante. La solitudine interrompe anche la regolazione dei processi cellulari all'interno del corpo, predisponendoci all'invecchiamento precoce.

# Questioni esistenziali

La vita di ciascun essere umano è costellata da momenti di sofferenza, ansia, dolore, disperazione e solitudine, situazioni che fanno sorgere dentro di noi problemi di natura esistenziale, domande sulla nostra esistenza. Domande a cui non è facile, e sempre possibile, dare una risposta.

La letteratura identifica 4 questioni esistenziali significative nella vita (Yalom):



Riflettere su queste questioni esistenziali fa parte dell'essere umano e del vivere. E' un aspetto della vita che non si può evitare ed è quindi normale.

# Questioni esistenziali

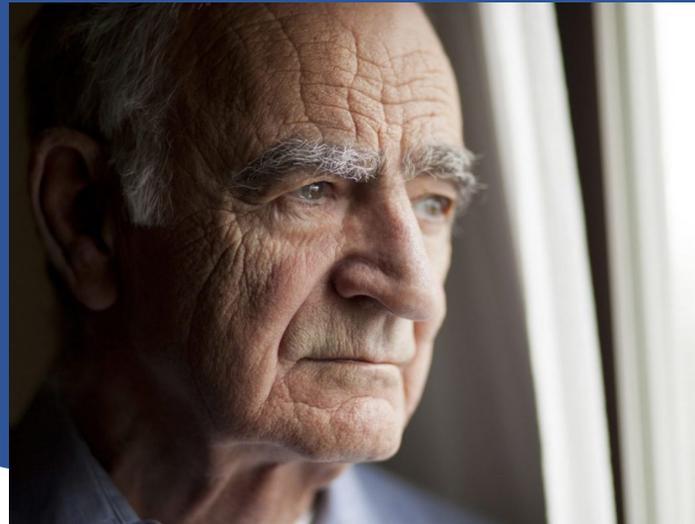
*«Non possiamo fuggire dalla nostra solitudine esistenziale, che si basa sul fatto che è impossibile per noi condividere i nostri pensieri e sentimenti più intimi. Né possiamo condividere tutte le esperienze, come la morte. Dobbiamo completare noi stessi l'ultimo pezzo del puzzle. La solitudine esistenziale porta ad una grande quantità di sofferenza, ma la mia esperienza mi dice che può essere alleviata attraverso un senso di comunità»*

Peter Strang

Se questo è vero - la nostra sfida è creare quel senso di comunità.

# Parte B

## La storia di Giorgio

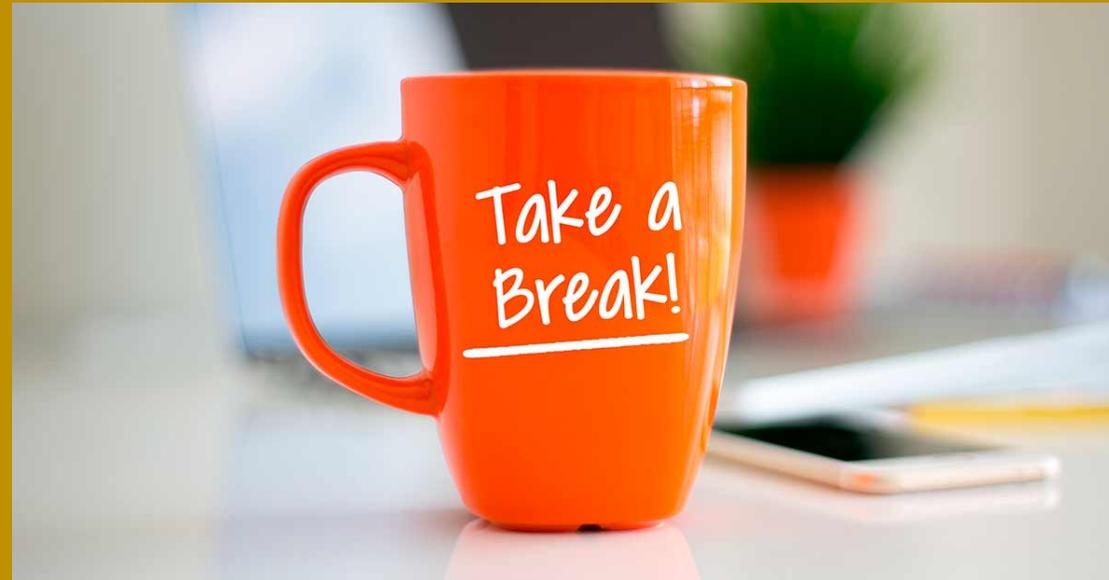


# Parte B

➤ Riflessione di gruppo sulla solitudine

Quali aspetti esistenziali avete riscontrato nella storia di Giorgio? Come descriveresti la solitudine provata da Giorgio?  
Quali sono i tuoi pensieri e idee sulla solitudine tra gli anziani?  
e sulla solitudine esistenziale?

# Parte B



Pausa (15 min)

➤ **Riflessione Individuale**

Individua e descrivi una situazione di solitudine esistenziale che hai incontrato nel tuo percorso professionale.

# Parte B

## Riflessione di gruppo sulle esperienze di solitudine esistenziale

Come è stato incontrarla?

Cosa hai fatto?

Come è andata?

Cosa avresti potuto fare di diverso?

Come ti sei sentito?

Quali ostacoli hai incontrato?



# Conclusione parte A e B

# Riflessione individuale

Prima della parte C, rileggi le slide e i materiali usati durante la formazione e rifletti su ciò che abbiamo fatto e sulle discussioni fatte insieme.

Prova a riflettere anche sulle tue esperienze e sull'eventuale contatto con persone anziane che vivono situazioni di solitudine in generale e/o solitudine esistenziale nello specifico.

- Quali esperienze ti vengono in mente?
- Come è stato?
- Cosa hai fatto?
- Come è andata?
- Cosa avresti potuto fare diversamente?
- Come ti sei sentito?
- Quali ostacoli o difficoltà hai incontrato?

# Parte C

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nuova Sessione

Osservazioni  
parte A e B

Riflessione di  
gruppo

- Avete commenti, domande o riflessioni sulla sessione precedente che volete condividere con il gruppo?
- Gli argomenti trattati durante la sessione precedente sono chiari? C'è qualche questione che volete approfondire?
- Vi sono venute in mente altre esperienze di solitudine di persone anziane?
  - Com'è stato?
  - Cosa avete fatto?
  - Come è andata?
  - Avreste potuto o voluto fare qualcosa di diverso?
  - Come vi siete sentiti?
  - Quali ostacoli o difficoltà avete incontrato?

# Parte C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Ascolto ed Empatia



Erasmus+



# L'arte dell'ascolto ed empatia

---

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



**Erasmus+**

IO e TE  
o  
IO ed ESSO?

## **IO e TE, la base di una conversazione presente e genuina (Buber).**

Una relazione necessita di essere costruita su «IO e TE» invece che su «IO ed ESSO». Questa differenza cosa comporta?

- Quando non siamo completamente presenti ed attenti alla persona che abbiamo davanti è come se l'altra persona divenisse un oggetto (ESSO). In questo caso si corre il rischio di non riuscire a comprendere appieno la situazione dell'altro e di trattarlo come un "compito da svolgere" o come "un oggetto".
- Quando siamo pienamente coinvolti nell'interazione, l'altra persona diventa un soggetto (TU). In questo caso è probabile che la persona percepisca l'interesse ed il coinvolgimento nella sua situazione e nella sua persona.

# L'arte dell'ascolto

- L'arte dell'ascolto è prendere coscienza di ciò che l'altro vuole veramente raccontare (oltre le parole ed i silenzi).
- Come possiamo diventare consapevoli di ciò che un'altra persona vuole raccontare? Tutto inizia osservando ed attribuendo significato alle proprie osservazioni. Ciò può avvenire domando: **Cosa sto osservando? Cosa sto percependo? Cosa sto pensando?**
- Ciò che abbiamo notato nell'incontro con un'altra persona crea pensieri che portano ad azioni (comportamento verbale o non verbale). Quando ascoltiamo ed osserviamo, percepiamo che qualcosa accade dentro di noi.
- Possiamo trasmettere osservazioni, pensieri ed emozioni all'altra persona dicendo: "Quando ti ascolto, mi preoccupa un po', penso che..." e verificare con la persona ciò che è stato compreso.

# Part C

## Video Youtube L'arte dell'ascolto

The art of listening | Kathleen Macferran | TEDxRainier -  
YouTube



# Empatia



*«Prima di criticare qualcuno, cammina per un miglio nelle sue scarpe»*

L'empatia è la comprensione dell'esperienza interiore, sia affettiva che cognitiva, di un'altra persona, unita alla capacità di trasmetterle questa comprensione.

E' possibile distinguere due componenti dell'empatia:

## **Componente emozionale**

(partecipazione e condivisione delle emozioni vissute dall'altro)

## **Componente cognitiva**

(comprensione del punto di vista altrui)

# Empatia O Compassione?

## Empatia o Compassione?

– Che differenza c'è e quanto è importante?

- **Empatia** - Capacità di comprendere e condividere i sentimenti dell'altra persona.
- **Compassione** - Simile e facile da confondere, si riferisce al sentimento di pietà e dispiacere per il dolore dell'altra persona.

Empatia  
o  
Compassione?

## Video Il potere dell'empatia

[Il potere dell'empatia, Brené Brown - YouTube](#)



**Vi è capitato di provare empatia nel vostro lavoro? E compassione? Riuscite a coglierne la differenza?**

# Cosa è importante in una conversazione?

**Esistono diverse modalità di conversazione. Alcuni punti chiave riguardano:**

Ascolta attivamente;

Fai domande aperte;

Permetti pause e silenzi;

Ascolta l'esperienza della persona della situazione / della vita;

Resisti all'impulso di confortare, dare consigli, risolvere problemi;

Attieniti alla storia della persona;

Le emozioni che i pazienti esprimono dovrebbero essere affrontate e validate attraverso la comunicazione affettiva. "Sembra che tu sia triste, è così?"

Restituire al paziente quanto compreso di ciò che è stato detto dandogli la possibilità di correggere eventuali fraintendimenti.

*(Bullington et al. 2018)*

# Parte C

- Esercizio a coppie: La storia di Martino e Maria

Conversazione a coppie (utilizzare Zoom-rooms).

# Parte C



Pausa (15 min)

# Part C

➤ Riflessione sulla conversazione

A coppie ripensare alla conversazione e compilare il template. Il template sarà poi consegnato ai formatori.



## ➤ Riflessione in gruppo

Riflessioni sulla sessione:

Quali abilità avete esercitato durante la conversazione?

Quali ostacoli avete incontrato?

Possibili modifiche per incrementare la qualità della conversazione?

# Parte D

**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nuova sessione



Erasmus+

# Parte D

Conversazioni sull'aspetto  
emozionale ed esistenziale



Cosa possono riguardare gli aspetti emotive ed esistenziali?



# L'importanza del coraggio



Il coraggio è una virtù umana che **non implica che una persona non abbia paura**, ma si riferisce al saper convivere con le proprie paure o difficoltà e cercare di non farsi condizionare.

Questo è una forza motrice che ci permette di confrontarci con la verità su noi stessi e sui nostri comportamenti, accettando i nostri difetti e comportandoci nel modo più giusto e rispettoso, verso noi stessi e verso gli altri.

Nel prendersi cura di qualcuno e di ciò che lo/la riguarda è necessaria una certa dose di coraggio per comprendere e affrontare le nostre **paure** e le nostre **vulnerabilità**. Questo moto di coraggio ci permetterà di riuscire a relazionarci con chi abbiamo davanti in modo adeguato, non ignorando i bisogni o le richieste che la persona vuole condividere, anche se talvolta ciò implica uno sforzo da parte nostra.

Generalmente  
evitiamo di  
parlare di  
questioni  
emotive o  
esistenziali?

Se sì, perchè?

**Possiamo evitare di parlare di questioni emotive o esistenziali per:**

- **Mancata percezione** di segnali del bisogno di parlare di questioni emotive o esistenziali
- **Evitare** un eventuale **senso di impotenza** davanti a un problema difficile da risolvere.
- Timore che le conversazioni su questioni emotive o esistenziali **suscitino disagio** nella persona anziana.
- Paura che tali conversazioni possano **provocarci disagio**.

**Come possiamo migliorare la nostra capacità di parlare di questioni emotive ed esistenziali?**

# Parte D

## ➤ Riflessione Individuale

Qual è la tua esperienza con le conversazioni sugli aspetti emotivi ed esistenziali?

Tendi ad evitare questo tipo di conversazioni? Se sì perchè? (non devi condividerlo con gli altri partecipanti).

# Mancata percezione di segnali del bisogno di parlare di questioni emotive o esistenziali

**Potrebbe essere necessario incrementare la nostra sensibilità nel cogliere i segnali dell'anziano a voler parlare di questioni emotive o esistenziali.**

- Ascoltare ciò che non viene detto, leggendo tra le righe;
- Osservare il linguaggio non verbale;
- Se necessario, stare in silenzio per dare tempo.

*Esempio:*

Signor Costantino è un vedovo di 93 anni. È un uomo veramente gentile, ma non dice molto di sé. Oggi quando l'abbiamo incontrato sembrava più angosciato del solito. Il nostro primo impulso è stato quello di suggerirgli di uscire per una passeggiata, perché di solito apprezza farlo, ma la sua risposta è stata: «*Mi chiedo se qualcuno vorrà gli appunti dalla mia ricerca genealogica*»

- Questa frase può essere un segno del bisogno di parlare di una questione esistenziale? Cosa possiamo leggere tra le righe? Come possiamo rispondere per aiutarlo?

Evitare un  
eventuale senso di  
impotenza davanti  
a un problema  
difficile da  
risolvere

### **Ci sentiamo impotenti?**

L'altra persona raramente si aspetta che risolviamo i suoi problemi esistenziali.

Dando spazio alla storia dell'altra persona, gli diamo anche l'opportunità di trovare autonomamente la soluzione.

Dal caso precedente possiamo scoprire che il signor Costantino aveva bisogno di qualcuno con cui parlare dei suoi effetti personali dopo la sua morte.

Il signor Costantino non si aspetta infatti che siamo noi a risolvere il problema, ma che lo aiutiamo a trovare soluzioni prestandogli ascolto e attenzione.

# Timore di suscitare disagio nella persona anziana

**Generalmente si tende a voler tutelare il benessere dell'altro ed evitare di rattristarlo.**

Mostrare tristezza o piangere non sono emozioni da sopprimere e dopo averlo fatto spesso ci si sente meglio dopo. È inoltre possibile esercitarsi a migliorare la nostra capacità di sopportare la tristezza o il pianto dell'altra persona.

Esempio:

Quando qualcuno è triste, possiamo solo chiedere: «*È qualcosa di cui ti va di parlare?*», per star più tranquilli di rispettare le altre persone e non essere invadenti.

Evitare le conversazioni sui problemi esistenziali perché potrebbero provocarci disagio.

Davanti a queste situazioni, talvolta scegliamo di sdrammatizzare o cambiare l'argomento della conversazione.

Potremmo dover affrontare noi stessi e parlare con gli altri (come ad esempio i colleghi) di questioni esistenziali, condividendo come pensiamo alla vita e alla morte, al senso di colpa e al rimorso, alla speranza e alla libertà.

Esempio:

La signora Aurora ha una malattia cronica e sa che presto morirà. La sera, quando va a dormire, dice spesso: «*Vorrei non dovermi svegliare domani.*»

- In questa situazione è facile da edulcorata la questione dicendo: «*Ora dormi bene e vedrai che dopo una bella dormita domani ti sentirai meglio*» invece di indagare come lei si senta e come possiamo sentirci noi davanti a questa cosa.

Ed infine...

Dobbiamo sempre ricordarci di rispettare la volontà dell'altra persona. Se l'altra persona dice «*No, non è qualcosa di cui voglio parlare*», dobbiamo rispettarlo.

Il **No** potrebbe significare che non c'è niente di cui voglio parlare **in quel momento** o non c'è niente di cui voglio parlare **con te**.

Se non dovessimo rispettare il rifiuto a parlare, c'è il rischio di non essere più coraggiosi, ma di cadere nell'arroganza.

# Parte D

- Esercizio a coppie: la storia di Carlo ed Emma

Conversazione a coppie (utilizzare Zoom-rooms).

# Parte D



Pausa (15 min)

# Parte D

➤ Riflessione sulla conversazione

A coppie ripensare alla conversazione e compilare il template. Il template sarà poi consegnato ai formatori



# Parte D

## ➤ Riflessione di gruppo

Quali abilità avete esercitato durante la conversazione?

Quali ostacoli avete incontrato?

Possibili modifiche per incrementare la qualità della conversazione?

## Riassunto del programma

- Riflessioni conclusive:
  - Cosa ho appreso?
  - Come ci possiamo supportare a vicenda?
  - Cosa vorrei mettere in pratica nel mio lavoro?
  - Quali ostacoli/difficoltà potrò incontrare?

- Riflessioni conclusive:
  - Quali sono i pro ed i contro del programma formativo?
  - Cosa potrebbe essere cambiato/sviluppato?

I facilitatori prendono nota delle risposte.

Feedback di 3 parole che descriva il  
percorso formativo svolto insieme.

