



## Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

**Vicki de Klerk**

vdeklerk@vvalidation.org

**30 Marzo 2020**

Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza III,

### **RICORDATI DI CENTRARTI**

Gli anziani che vivono con un declino cognitivo sono sensibili all'atmosfera che li circonda. Nei momenti in cui interagisci con qualcuno, assicurati di aver messo da parte i tuoi sentimenti e pensieri. Esercitati con uno degli [esercizi di centering](#) finché non riesci a centrarti in 2 secondi.

**Principio Validation: i sentimenti dolorosi che vengono espressi, riconosciuti e validati da un ascoltatore fidato, diminuiranno. I sentimenti dolorosi che vengono ignorati o repressi, acquisteranno forza.**

Questo è tanto valido per te quanto per gli anziani con cui lavori!

Trova un buon luogo o persona con cui puoi esprimere i tuoi sentimenti. Tutti i sentimenti e pensieri che hai messo da parte devono uscire. Stiamo vivendo in un momento di incertezza e quelli di voi che lavorano nel campo della cura degli anziani sono più sotto pressione che mai.

**Principio Validation: ascoltare con empatia crea fiducia, riduce l'ansia e ristabilisce dignità.**

A volte non devi FARE nulla tranne chiedere "Come stai?" e poi ascoltare. Quando ascolti con empatia, ti concentri sulle emozioni che l'altra persona sta esprimendo. È come quando ascolti un amico; la tua faccia rispecchia la faccia dell'altra persona; il tuo corpo è leggermente sporto in avanti, dimostrando interesse e coinvolgimento per quello che l'altra persona dice. Non c'è bisogno di usare parole.

Validation Training Institute, Inc.  
P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vvalidation.org  
vvalidation.org

**Executive Director**  
Vicki de Klerk-Rubin

**President**  
Frances Bulloff

**Founder:**  
Naomi Feil

**Secretary**  
Kevin Carlin, MS

**Treasurer**  
Edward G. Feil, Ph.D.

In questo strano momento, pieno di grandi difficoltà per molte persone, è importante ricordare:

### **IL CENTERING**

- Il Centering ti aiuta a non intrappolarti nell'ansia che prevale, aiutandoti a trovare il tuo centro emotivo.
- Il centering ti aiuta a mettere da parte i tuoi sentimenti nei momenti in cui vuoi entrare in sintonia con gli anziani.
- Il centering ti aiuta a trovare empatia.
- Il centering può anche corrispondere a 3 minuti di cura personale.

Il [Canale YouTube del VTI](#) è una risorsa gratuita per tutti. Contiene 3 video 'Come eseguire il centering' in inglese, italiano, francese, tedesco, svedese e cinese. Sentiti libero di mandarli a tutti coloro che conosci che potrebbero trarne beneficio. Se non sono nella tua lingua, ti prego di contattarmi e lavoreremo sul caricare tutti e 6 i 'video tutorial' nella tua lingua.

### **CURA PERSONALE**

Non è un lusso, è un bisogno umano di base, anche se non compare sulla lista di Maslow. Se non hai energie (fisicamente o psicologicamente), non puoi prenderti cura degli altri in maniera positiva. Cura personale significa trovare le cose che ti DANNO energia. Un bagno? Mezz'ora di lettura? Ascoltare il tuo brano preferito? Ballare il rock n'roll in salotto? Permettiti questi momenti tutti i giorni per ricaricare le tue batterie. Ciò previene il burn-out e porta più gioia nella tua vita.

Ricorda che Validation dovrebbe portare gioia sia a te che alle persone di cui ti prendi cura.

### **COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO**

Quando scegli di entrare profondamente in contatto con persone che vivono con la demenza ricorda:

- spesso gli anziani tornano indietro nel tempo a eventi che SENTONO simili a ciò che succede nel presente. Quindi, quando sentono parlare di una crisi, una pandemia o anche solo percepiscono l'ansia intorno a loro, potrebbero pensare che è tempo di guerra. Potrebbero ritornare a galla vecchi traumi
- questi sentimenti dolorosi devono essere rilasciati, non rinchiusi. Le persone hanno bisogno di esprimere questi sentimenti con qualcuno di cui si fidano, che non giudica né corregge né tenta di fermarli. Hanno solo bisogno che qualcuno stia con loro nelle loro emozioni.
- Contatto non vuol dire essere sempre felici, a volte è condividere tristezza, dolore o paura (emozioni umane di base).

Quei momenti di contatto vicino, umano a umano, generano gioia e benessere.

Auguro a tutti voi momenti di gioia,

Vicki

