
Comunicare insieme

Strategie pratiche per facilitare la comunicazione nell'adulto con difficoltà comunicative di origine neurologica.

Comunicare non significa soltanto parlare.

Quando una persona ha difficoltà a esprimersi, comprendere, trovare le parole o rendere il proprio eloquio più chiaro, l'obiettivo non è parlare al suo posto: è creare le condizioni perché possa partecipare alla conversazione, esprimere ciò che pensa e prendere decisioni.

A chi è rivolta questa guida?

È pensata soprattutto per familiari, amici e persone che comunicano quotidianamente con adulti che, dopo un ictus o in presenza di altre condizioni neurologiche, presentano difficoltà di linguaggio o di parola. Le strategie possono essere utili, con adattamenti individuali, in presenza di afasia, disartria, aprassia del linguaggio o difficoltà cognitive-comunicative.

Una premessa importante

Una difficoltà nel parlare non significa necessariamente una difficoltà nel pensare. Nell'afasia, per esempio, il disturbo riguarda il linguaggio e può coinvolgere parlare, comprendere, leggere e scrivere. Le capacità della persona non possono essere dedotte semplicemente da quanto riesce a dire.

Le 8 regole per una comunicazione più efficace

- Parla direttamente alla persona. Anche quando è presente un familiare, rivolgiti prima alla persona interessata.
- Concedi tempo. Una pausa non significa necessariamente che la persona non sappia cosa vuole dire.
- Mantieni un linguaggio adulto. Semplificare non significa infantilizzare.
- Riduci le distrazioni. Televisione, musica e conversazioni sovrapposte possono rendere la comunicazione più difficile.
- Una cosa alla volta. Evita molte domande o istruzioni lunghe tutte insieme.
- Usa più canali. Parole, gesti, scrittura, immagini, oggetti e tecnologia possono completarsi a vicenda.
- Verifica, non fingere. Se il messaggio non è chiaro, dichiaralo con rispetto e cercate insieme un'altra modalità.
- Lascia spazio alla persona. Aiutare non significa anticipare automaticamente ogni parola.

Obiettivo: non ottenere una risposta “perfetta”, ma rendere possibile una comunicazione efficace, autonoma e significativa.

1. Crea le condizioni giuste

Una buona comunicazione comincia spesso prima delle parole. Ambiente e modalità di interazione possono facilitare oppure ostacolare la partecipazione.

- Richiama l'attenzione della persona prima di iniziare.
- Posizionati in modo che possiate guardarvi, se è confortevole per entrambi.
- Riduci televisione, radio e altri rumori di fondo quando possibile.
- Evita di parlare mentre svolgi contemporaneamente un'altra attività.
- Lascia tempo sufficiente per elaborare la domanda e formulare la risposta.

2. Parla in modo chiaro, senza infantilizzare

Quando una persona ha difficoltà di comunicazione, è facile parlare troppo forte o usare un tono infantile. È preferibile mantenere un tono adulto e rispettoso, modificando soprattutto la complessità e la quantità di informazioni.

- Usa frasi brevi e chiare quando il messaggio è complesso.
- Metti in evidenza le parole chiave.
- Presenta una sola informazione o richiesta per volta quando necessario.
- Dai istruzioni in piccoli passaggi se la persona fatica a seguirle.
- Non aumentare automaticamente il volume della voce: parlare più forte non risolve un disturbo del linguaggio.

3. Lasciare tempo è una strategia

La tendenza a completare subito la frase può sembrare un aiuto, ma può interrompere il tentativo comunicativo. Attendi prima di intervenire e chiedi, quando possibile, quale tipo di aiuto è desiderato.

- Aspetta qualche secondo prima di intervenire.
- Mantieni l'attenzione sulla persona mentre cerca la parola.
- Se vuole aiuto, chiedile quale tipo di aiuto preferisce.
- Se propone una parola sbagliata, cerca prima di capire il significato che vuole comunicare.

Prova invece: “Prenditi il tuo tempo. Vuoi provare a dirmelo in un altro modo?”

4. Quando la parola non arriva

La difficoltà a trovare una parola, chiamata anomia, è frequente nell'afasia. La persona può sapere cosa vuole comunicare ma non riuscire a recuperare la parola in quel momento.

Quando è appropriato, puoi facilitare il recupero chiedendo:

- “Vuoi descrivermelo?”
- “A cosa serve?”
- “È una persona, un luogo o un oggetto?”
- “Vuoi provare a scrivere la prima lettera?”
- “Puoi indicarmelo o farmi un gesto?”
- “Preferisci che ti proponga due possibilità?”

Non è necessario usare tutte queste strategie. La modalità più efficace dipende dalla persona e dalla difficoltà specifica.

5. Usa tutti i canali disponibili

Quando la comunicazione verbale non è sufficiente, la conversazione può continuare attraverso più modalità. Parlare, scrivere, indicare, disegnare, usare fotografie o immagini e ricorrere a strumenti digitali possono diventare parti della stessa conversazione.

- Scrittura: una parola chiave può chiarire il tema o offrire un punto di partenza.
- Gesti: possono integrare o sostituire temporaneamente una parola.
- Disegno: può aiutare quando il concetto è difficile da esprimere verbalmente.
- Immagini e fotografie: possono facilitare scelta e riferimento a persone, luoghi e attività.
- Tecnologia: smartphone, tablet o sistemi di comunicazione possono supportare l'espressione quando adeguatamente scelti e impostati.

Comunicazione multimodale

Non esiste una sola modalità “corretta”. L'obiettivo è usare il canale, o la combinazione di canali, che permette alla persona di esprimere il proprio messaggio nel modo più efficace possibile.

6. Domande: scegliere quando possibile

Le domande aperte possono essere impegnative quando il linguaggio è compromesso. In alcune situazioni è più semplice offrire alternative concrete.

- Aperta: “Che cosa vuoi mangiare?”
- Scelta: “Preferisci pasta o carne?”
- Conferma: “Vuoi la pasta?” — “Sì / no”.

Le domande chiuse non devono però diventare l'unica modalità: la persona deve avere anche opportunità di esprimere liberamente pensieri, preferenze e informazioni.

7. Quando non hai capito: riparare la comunicazione

Le incomprensioni fanno parte di qualsiasi conversazione. Con una persona con difficoltà comunicative è importante renderle visibili e cercare insieme una soluzione, senza fingere di aver capito.

- Ripeti ciò che hai compreso: “Ho capito che vuoi parlare di... è corretto?”
- Chiedi di indicare, scrivere, disegnare o fare un gesto.
- Proponi due possibilità quando può essere utile.
- Torna all'argomento o alla situazione concreta.
- Se non riesci a capire, fai una pausa e riprova con una strategia diversa.

Da evitare: “Sì, sì, ho capito” quando non hai realmente compreso. Può creare errori e frustrazione, soprattutto quando la comunicazione riguarda decisioni importanti.

8. Se il problema riguarda soprattutto la chiarezza del parlato

In alcune condizioni neurologiche, come la disartria, la persona può sapere cosa vuole dire ma avere difficoltà a rendere il parlato sufficientemente chiaro. Possono essere utili strategie ambientali e conversazionali.

- Riduci il rumore di fondo.
- Guardatevi durante la conversazione, se è confortevole.
- Dai un contesto prima di iniziare: “Ti voglio raccontare una cosa sul lavoro”.
- Se non hai capito, chiedi di ripetere oppure di usare un'altra modalità.
- Non correggere ogni parola: concentrati sul significato del messaggio.

Le strategie specifiche per il parlato dipendono dal profilo individuale e dalla valutazione logopedica.

9. Non allenare soltanto gli esercizi

La comunicazione reale avviene in situazioni significative: durante un pasto, raccontando una giornata, telefonando a una persona cara, scegliendo cosa fare, partecipando a una conversazione. Creare occasioni di interazione può essere parte importante del percorso.

- Scegli argomenti realmente interessanti per la persona.
- Lascia che partecipi alle decisioni quotidiane.
- Non trasformare ogni conversazione in una verifica.
- Valorizza ciò che riesce a comunicare, anche se la forma non è perfetta.

10. La sequenza in 6 passi

Puoi usare questa sequenza come promemoria durante una conversazione difficile:

1. ATTENZIONE	Riduci le distrazioni e assicurati che la persona sia pronta a comunicare.
2. ARGOMENTO	Stabilisci di cosa state parlando.
3. TEMPO	Aspetta e non completare subito la frase.
4. SUPPORTO	Se serve, usa gesti, scrittura, immagini, indicazioni o scelte.
5. VERIFICA	Ripeti ciò che hai capito e chiedi conferma.
6. RIPARA	Se non funziona, cambia strategia invece di aumentare la pressione.

11. Quando chiedere aiuto professionale

Una difficoltà comunicativa dopo un evento neurologico merita una valutazione individuale quando interferisce con la partecipazione, la vita quotidiana, le relazioni o la possibilità di esprimere bisogni e decisioni. La valutazione logopedica permette di comprendere quali componenti della comunicazione sono più compromesse e quali strategie possono essere realmente utili.

La comunicazione è personale.

Non tutte le strategie funzionano per tutte le persone. Un approccio efficace parte dalle capacità residue, dagli interessi, dalle esigenze quotidiane e dagli obiettivi della persona e dei suoi interlocutori.

Da ricordare

- La persona non è la sua difficoltà comunicativa.
- Dare tempo è una forma concreta di supporto.
- Comunicare può significare parlare, ma anche scrivere, indicare, gesticolare, disegnare o usare la tecnologia.
- Il familiare non deve diventare il “traduttore” permanente: il suo ruolo è facilitare la partecipazione della persona.
- Le strategie possono essere allenate e adattate insieme al logopedista.

Fonti e riferimenti

ASHA – American Speech-Language-Hearing Association. Practice Portal: Aphasia; Dysarthria in Adults; Communication Access Resources. Riferimenti su comunicazione multimodale, coinvolgimento dei partner, strategie di riparazione e adattamento dell'ambiente.

American Stroke Association – American Heart Association. Aphasia and Stroke; Socializing with Aphasia; Aphasia: Communicating Through the Barriers; Communication and Dysarthria. Risorse su strategie per familiari e persone con afasia o disartria e sulla partecipazione alla comunicazione.

Letteratura professionale ASHA. Gli approcci centrati sul partner comunicativo e sulla comunicazione funzionale sono utilizzati nella riabilitazione delle persone con afasia e altre difficoltà comunicative acquisite.

Materiale informativo – Fioravanti Logopedia

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce una valutazione logopedica, medica o neuropsicologica. Le strategie devono essere adattate alle caratteristiche della persona e alla causa della difficoltà comunicativa.