

## **PROGETTO SENTE-MENTE® INCONTRI ANNO 2020**

La proposta si fonda sui pilastri base del Sente-mente® Modello di Letizia Espanoli .

Il lavoro del Sente-mente® modello mira a creare una nuova cultura nel mondo socio-sanitario e soprattutto riguardo alle demenze dove lo stigma sociale tende a creare ulteriori danni alle persone che convivono con la demenza e a rendere impotenti i famigliari o chi si prende cura di loro.

Ho scelto di formarmi e diventare Felicitatrice di questo modello perché trovo abbia una forza innovativa e trasformativa unica e trasversale rispetto ad altri modelli che ho usato in precedenza (gruppi ABC). Il modello non è solo un insieme di tecniche ma si prende cura oltre che della comunicazione , della custodia del nocciolo vitale e della vita emotiva presente in ognuno di noi, anche quando le parole faticano ad uscire e soprattutto quando tutto sembra non avere senso.

Se la medicina non trova cure per sconfiggere la malattia, le neuroscienze possono aiutarci a comprendere i meccanismi della nostra mente e soprattutto le connessioni mente-corpo-emozioni

I famigliari appena ricevuta la diagnosi sono spaventati sia dallo stigma che aleggia sulle demenze sia dai cambiamenti che la malattia comporta a livello famigliare, relazionale e emozionale. Hanno bisogno di essere accompagnati nell'accogliere una malattia così invalidante e soprattutto di allenare la loro capacità di riconoscere quanta vita c'è ancora nella persona che convive con la demenza . Di riconoscere e realizzare le opportunità di benessere che la trasformazione del dolore e della paura se ben attraversati potranno apportare nella loro vita.

Il benessere non riguarda solo la salute ma il senso e il valore che diamo alla nostra vita

La malattia durante il decorso richiede di affrontare sempre nuove sfide e diventa fondamentale allenare la nostra mente a trovare il positivo e ad avere fiducia in noi e come ci ricorda Einstein in un universo amico dove le cose che succedono non sono contro di noi, ma per noi per aiutarci a diventare persone migliori.

Ritengo quindi fondamentale dare una continuità ai percorsi , in modo da non far sentire sole le famiglie, ma prenderle per mano e allenarle alla resilienza.

**Gli incontri sono così suddivisi:**

**UN FARO DI POSSIBILITA'** : incontri a cui partecipano i famigliari delle persone che vivono con la demenza che seguono il **PROGETTO PER NON PERDERSI**.

Gli incontri saranno 8 per un totale di 12 ore .

**Gli obiettivi sono :**

- Traghettonare le famiglie da uno stato di impotenza rispetto alla demenza ad un primo livello di possibilità ad efficacia : come entrare in contatto e guardare con occhi nuovi alla demenza e alle sue "perdite" condividendo insieme pensieri capaci di farci "guardare oltre" la fatica, l'impotenza e la tristezza" della malattia. Conoscere nuove idee e scoperte scientifiche riguardo le demenze.

- Aumentare nei partecipanti il desiderio di approfondimento, della curiosità, della cura di se stessi.
- Sperimentare nuovi livelli di relazione con la persona che con-vive con il disorientamento cognitivo e la malattia. Acquisire consapevolezza del disagio derivante dagli scambi verbali e non verbali
- Rompere l'isolamento
- Permettere di sentire la delicatezza, gentilezza e tenerezza che vive in ognuno di noi per poterla offrire alle persone di cui ci si prende cura
- Fornire strumenti semplici per diminuire lo stress e aumentare l'energia vitale

Gli incontri sono condotti da: Dott.ssa Succi Leonelli Cinzia

Mindfulness Counselor e Felicitatrice del Sente-mente® Modello