



Relazione finale sul  
Progetto pilota

## SENTE-MENTE® LABORATORIO UN VIAGGIO DENTRO LE POSSIBILITA'

Condotto dalla Felicitatrice  
ANNA GABURRI

SUPERVISORE  
GIORGINA SACCARO

Dati statistici elaborati  
da  
MARIA RITA DI GIOIA



*La mente vuol capire e  
spiegare, ma la Vita è  
dubbio, esperienza  
e sorpresa.*

*#lavitapulsaoltreladiagnosi*

Laboratori  
SENTE-MENTE®  
2020  
in collaborazione  
con





## **PREMESSA**

Il Sente-Mente® Laboratorio per familiari di persone che con-vivono con la demenza si propone principalmente di allenare le famiglie a passare da uno stato di impotenza ad uno di autoefficacia nell'affrontare la malattia, attraverso 12 incontri settimanali di due ore ciascuno, tenuti da un Felicitatore® debitamente formato all'utilizzo del modello.

Per poter valutare i risultati ottenuti grazie all'intervento proposto, abbiamo scelto di applicare nel Sente-Mente® Project tre questionari di autovalutazione ed un questionario di gradimento proposti ai familiari che hanno partecipato almeno ad otto incontri, qui di seguito riporto i dati raccolti e la loro valutazione.

## **COMPOSIZIONE ANAGRAFICA DEI PARTECIPANTI**

Il Laboratorio condotto da Anna Gaburri si è svolto nella città di Bolzano presso la sede ASAA ed è stato frequentato da 12 familiari di persone che con-vivono con la demenza.

Come si può osservare nella tabella allegata, le 12 persone coinvolte sono state quasi tutte donne, a parte un uomo. L'età media del gruppo è di 59 anni. Nella **tabella A** è possibile osservare come le persone coinvolte si sono distribuite rispetto a: il livello di scolarizzazione, stato civile e posizione lavorativa.

La conduzione dei Laboratori si è tenuta in parte in presenza, per i primi 7 incontri, e dall'applicazione delle misure di prevenzione per il Covid-19 è proseguita per i restanti 5 incontri online, in piattaforma zoom.

		TOTALI
<b>GENERE</b>	MASCHILE	1
	FEMMINILE	11
<b>ETA'</b>		59
<b>N. INCONTRI</b>		12
<b>TITOLO DI STUDIO</b>	LICENZA ELEMENTARE	2
	LICENZA MEDIA	1
	DIPLOMA	6
	LAUREA	2
	ALTRO	2
<b>STATO CIVILE</b>	CELIBE/NUBILE	5
	CONIUGATO/A	5
	VEDOVO/A	0
	SEPARATO/A	0
	DIVORZIATO/A	2
<b>CONDIZIONE ATTUALE</b>	STUDENTE	0
	LAVORATORE	5
	IN CERCA	1
	ALTRO	6

*Tabella A: dati anagrafici e socio-demografici*

## **SCALA DI AUTOEFFICACIA PERCEPITA NELLA GESTIONE DI PROBLEMI COMPLESSI**

Il primo strumento di valutazione somministrato ai familiari è la Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi (M. L. Farnese, F. Avallone, S. Pepe, R. Porcelli). Questo questionario prevede 24 affermazioni relative a situazioni che possono presentarsi nella vita di tutti i giorni; ai partecipanti viene richiesto di valutare in che misura si sentono capaci di gestirle, su una scala da 1 a 5 dove 1 è “per nulla capace” e 5 è “del tutto capace”.

La scala è stata somministrata al primo incontro, prima di iniziare il percorso, e al dodicesimo incontro, ossia all’ultimo prima del termine del laboratorio.

Il campione di 12 persone preso in considerazione, seppur piccolo, appare omogeneo in quanto i partecipanti hanno frequentato almeno 8 dei 12 incontri previsti (la frequenza media degli incontri è pari a 12, come riportato nella Tabella A, pag. 3) ed erano tutti presenti sia al primo che all’ultimo incontro: questo permette di confrontare in modo statisticamente idoneo i dati ottenuti. In generale si può osservare che la media totale dei punteggi totali del test aumenta del 26% (da 2,94 nel primo incontro a 3,69 nell’ultimo)

Analizzando i punteggi medi in ognuna delle 4 dimensioni del questionario, emergono queste osservazioni:

- **Maturità Emotiva:** che indaga le convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di gestire situazioni stressanti; di affrontare imprevisti; di avere un buon autocontrollo su eventi e situazioni

I punteggi medi passano da 2,81 a 3,51 (incremento 25%). Questo dato evidenzia un incremento molto alto a dimostrazione che le 12 persone che hanno partecipato al laboratorio riescono, in modo significativo, a gestire meglio lo stress e ad avere più autocontrollo di fronte agli imprevisti rispetto a quanto riuscivano a fare prima di iniziare questo percorso;

- **Finalizzazione dell'azione:** che indaga le convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di porsi obiettivi concreti e realizzabili, graduandone le priorità e adattandoli alle proprie competenze e di perseguire gli obiettivi stabiliti.

I punteggi medi passano da 3,00 a 3,92 (incremento dell'31%); Anche questo dato appare importante nell'evidenziare che le persone migliorano in questa dimensione, dopo aver partecipato al laboratorio;

- **Fluidità relazionale:** che indaga le convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di interagire e confrontarsi con gli altri; di dare e di chiedere aiuto, di mantenere buone relazioni con gli altri e di gestire i conflitti interpersonali.

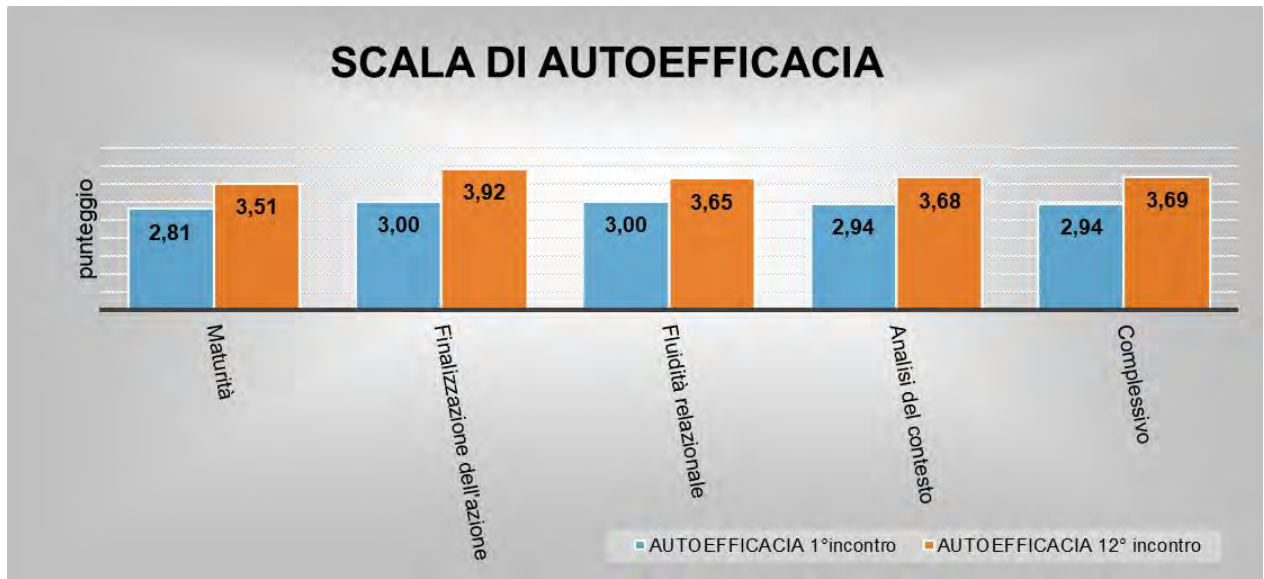
I punteggi medi passano da 3,00 a 3,65 (incremento del 22%). Anche in questa dimensione le persone mostrano un miglioramento significativo;

- **Analisi del contesto:** che indaga le convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di “leggere” il contesto cogliendo i nessi tra i diversi eventi; di comprendere le richieste delle persone; di utilizzare un linguaggio adeguato alle diverse circostanze

I punteggi medi passano da 2,94 a 3,68 (incremento del 25%). Anche in questa dimensione vi è una netta tendenza ad un miglioramento.

Di seguito è possibile osservare, nel **Grafico 1**, quanto appena descritto.

Le percentuali di aumento tra la prima e l’ultima somministrazione del questionario appaiono degne di significato statistico in tutte le dimensioni analizzate. Si può affermare che le 12 persone migliorano il loro senso di efficacia dopo aver frequentato il laboratorio, uscendo, pertanto, dallo stato di impotenza in cui si sentivano prima di iniziare questo viaggio.



**Grafico 1 Risultati relativi alla scala di autoefficacia.** La colonna azzurra indica la media dei punteggi ottenuti nei vari items durante il primo incontro, mentre la colonna arancione indica la media dei punteggi ottenuta nei vari items durante il 12° incontro.

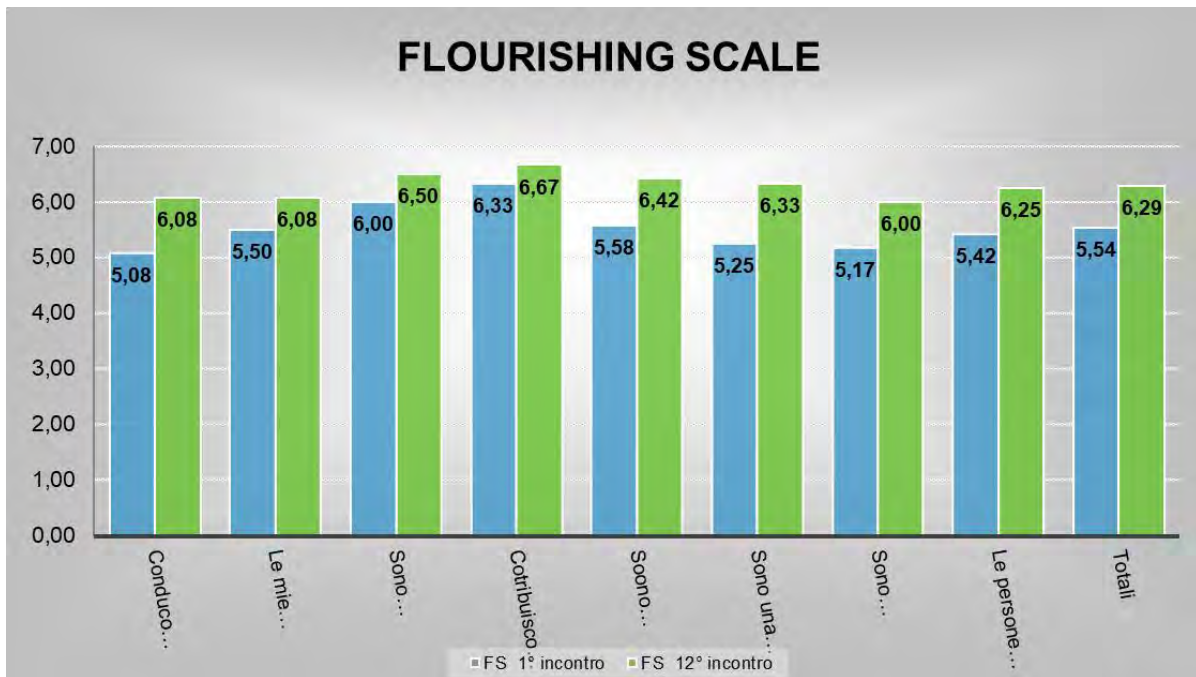
### **FLOURISHING SCALE**

Il secondo strumento di valutazione somministrato ai partecipanti è la Flourishing Scale (Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009), che si compone di 8 affermazioni inerenti il grado di soddisfazione rispetto alla vita in generale, alle relazioni e alle attività che le persone conducono.

E' possibile esprimere il grado di accordo con queste affermazioni attraverso una numerazione da 1 a 7, nella quale 1 esprime "fortemente in disaccordo" e 7 "fortemente in accordo".

La media generale dei punteggi passa da 5,54 a 6,29, sottolineando un interessante incremento dell'14 %.

Si riporta il **Grafico 2** in cui vengono evidenziati i risultati descritti.



**Grafico 2 Risultati relativi alla Flourishing Scale.** In blu sono rappresentati i punteggi medi ottenuti, nelle 8 domande, al 1° incontro, in verde quelli relativi all'ultimo incontro.

Di seguito viene riportata la percentuale di aumento rilevato per ogni singola domanda del questionario prima e dopo aver partecipato ai laboratori:

1. Conduco una vita significativa e importante: 20%
1. Le mie relazioni sociali sono di supporto e gratificanti: 11%
2. Sono coinvolto e interessato dalle mie attività quotidiane: 8%
3. Contribuisco attivamente alla felicità e al benessere degli altri: 5%
4. Sono competente e capace nelle attività che sono importanti per me: 15%
5. Sono una bella persona e vivo una bella vita: 21%
6. Sono ottimista rispetto al mio futuro: 16%
7. Le persone mi rispettano: 15%

E' evidente, sia dal grafico 2 che dai dati riportati che le 12 persone che hanno partecipato al laboratorio in generale aumentano il loro costrutto di flourishing dopo aver finito il loro viaggio con la Felicitatrice Anna Gaburri. I familiari





coinvolti in questo percorso innovativo migliorano la loro convinzione di condurre una vita significativa ed importante, la loro visione verso il futuro, che appare più ottimista. Più positiva risulta anche la visione di se stessi e della loro vita e aumentano il senso di competenza e controllo delle attività che svolgono e che per loro sono significative.

### **INVENTARIO DEL CARICO ASSISTENZIALE**

Il terzo strumento di autovalutazione utilizzato è la versione italiana, validata, del Caregiver Burden Inventory (Novak M. e Guest C., Gerontologist, 29, 798-803, 1989). Si tratta di un questionario, di rapida somministrazione e di semplice comprensione, capace di analizzare l'aspetto multidimensionale del carico assistenziale delle persone che più hanno il ruolo di prendersi cura delle persone che convivono con la demenza. In chiave Sente-Mente si passa da caregiver: "colui che fornisce cure" a carepartner: "colui che è compagno di cura". Permette di ottenere un profilo grafico del carico assistenziale nei vari domini, per confrontare diversi soggetti e per osservarne le variazioni nel tempo.

Si compone di 24 domande raggruppabili in 5 diverse sezioni che rappresentano fattori diversi di stress. Ai partecipanti viene richiesto di valutare in che misura si sentono capaci di gestire diverse difficoltà legate all'assistenza, su una scala da 0 a 4 dove 0 è "per nulla capace" e 4 è "moltissimo".

Anche questa scala è stata somministrata al primo incontro, prima di iniziare il percorso, e al dodicesimo incontro. L'uso di questo strumento ha lo scopo di



andare a verificare se il percorso dei laboratori esperienziali Sente-Mente sia in grado di diminuire lo stress dell'assistenza nei domini presi in esame dalla scheda.

In generale si può osservare che la media totale dei punteggi totali del questionario diminuisce del 43% (da 1,31 nel primo incontro a 0,75 nell'ultimo).

Al diminuire dei punteggi medi pre e post il percorso corrisponde una diminuzione dello stress iniziale e quindi la percezione di stare meglio, nonostante il ruolo di carepartner.

Analizzando i punteggi medi in ognuna delle 5 dimensioni del questionario, emergono queste osservazioni:

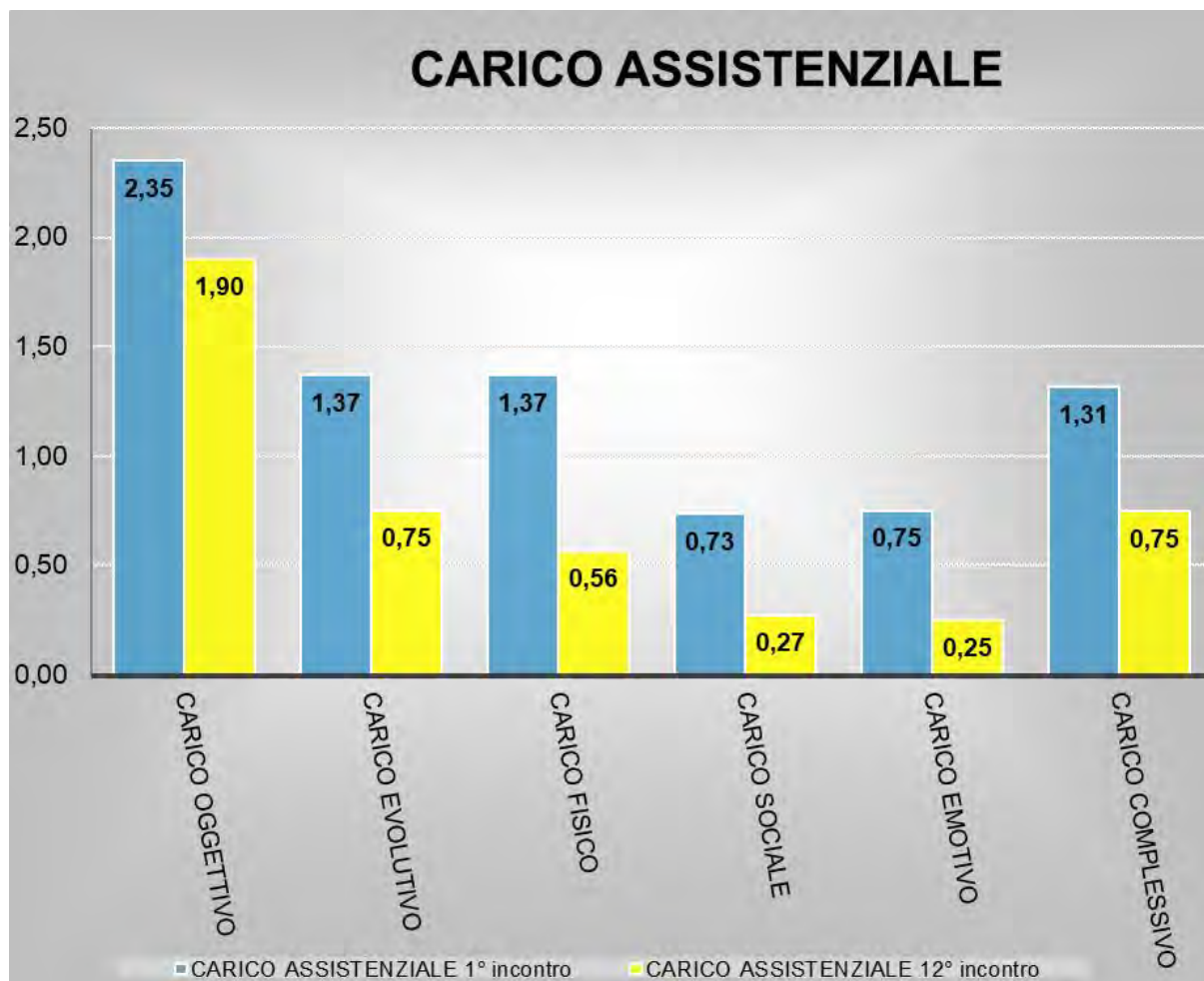
- **Carico oggettivo:** associato alla restrizione di tempo per i familiari. I punteggi medi passano da 2,35 a 1,90 (decremento del 20%). I familiari riescono, pertanto, ad analizzare meglio i loro spazi di vita al punto da diminuire in modo statisticamente significativo lo stress relativo alla restrizione di tempo per se stessi;
- **Carico evolutivo:** associato al sentirsi tagliato fuori rispetto alle aspettative e alle opportunità dei propri coetanei. In questa dimensione i punteggi medi passano da 1,37 a 0,75 (decremento del 45%). Anche in questo caso il laboratorio condotto aiuta i partecipanti a condividere le proprie esperienze di assistenza e a sentirsi più in rete e connessi ai loro

pari o a persone capaci di condividere la stessa esperienza, abbassando in modo significativo lo stress;

- **Carico fisico:** legato all'affaticamento e ai problemi di salute fisici e/o psicosomatici. I punteggi medi passano da 1,37 a 0,56 (decremento del 59%). Anche in questa dimensione si ottiene un punteggio statisticamente significativo che segnala una maggior percezione di star bene fisicamente in seguito al percorso seguito;
- **Carico sociale:** relativo ai conflitti di ruolo con l'attività lavorativa o con il nucleo familiare. I punteggi medi passano da 0,73 a 0,27 (decremento del 63%). Si rileva anche in questa dimensione un risultato molto significativo, i familiari sentono di sentirsi meno stressati con i propri colleghi/capi o con altri membri della propria famiglia dopo aver sperimentato la metodologia Sente-Mente.
- **Carico emotivo:** relativo alle emozioni negative e alle sensazioni di vergogna e/o di autocritica vissuti nei confronti del proprio caro malato o verso se stessi. I punteggi medi passano da 1,31 a 0,75 (decremento del 43%). Troviamo anche in questo caso un netto calo della percezione dello stress legato a questa dimensione emotiva. I familiari, pertanto, imparano a dare una lettura più funzionale e più resiliente al loro sentire.

Di seguito è possibile osservare, nel **Grafico 3**, quanto appena descritto.

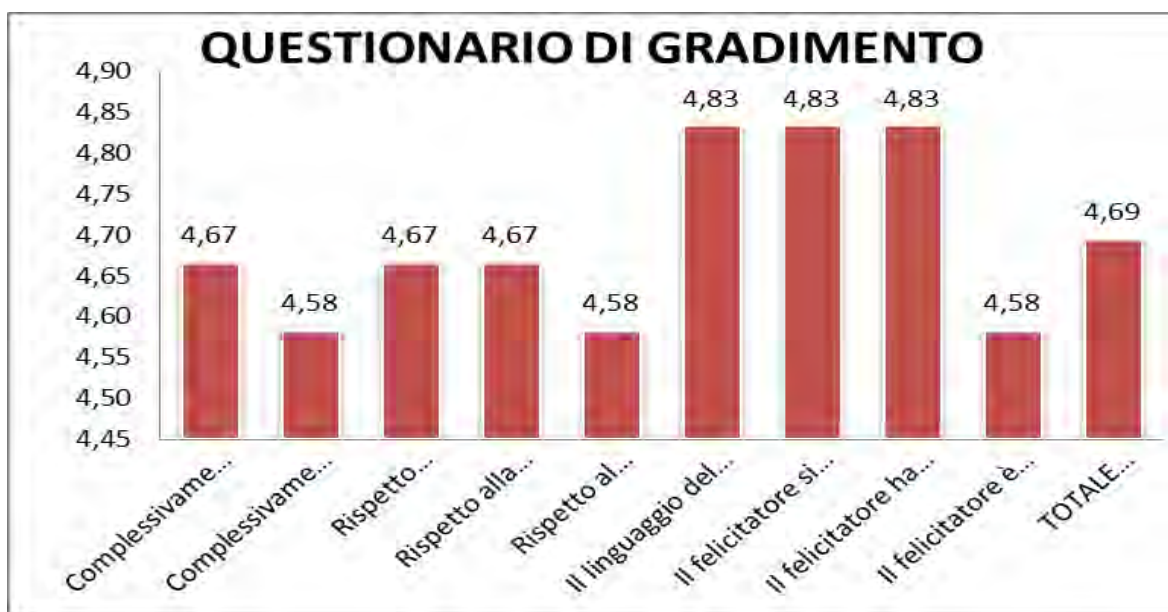
Le percentuali di aumento tra la prima e l'ultima somministrazione del questionario appaiono degne di significato statistico in tutte le dimensioni analizzate.



**Grafico 3** *Inventario del carico assistenziale.* In blu sono rappresentati i punteggi medi ottenuti al 1° incontro nelle 5 dimensioni della scala, in giallo quelli ottenuti al 12° incontro.

## QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

Il questionario di gradimento somministrato è stato redatto appositamente per i Sente-Mente® laboratori e include domande relative alla soddisfazione rispetto agli argomenti, al clima di gruppo, alle capacità del Felicitatore.



**Grafico 4 Questionario di gradimento finale.** Vengono riportati per ognuno delle 9 affermazioni i punteggi medi ottenuti su una scala di giudizio che va da un minimo di 1 “No” ad un massimo di 5 “Moltissimo”.

Come si può notare dal **Grafico 4** la media complessiva dei punteggi è di 4,69 che indica un alto grado di soddisfazione complessiva dell’esperienza vissuta oltre che un alto apprezzamento anche delle capacità professionali messe in campo dalla Felicitatrice Anna Gaburri.



## **Ora lascio lo spazio e la possibilità alle emozioni dei familiari di arricchire la parte finale di questa relazione con i loro commenti**

*Questo Laboratorio Sente-Mente mi ha insegnato tante cose belle l'esercizio con il respiro, il massaggio, il con-tatto, il tono, trasformare parole negative in parole potenzianti, rallentare i passi o farli più veloci, l'esercizio di superman e superwoman per rendere più facile il sonno. La mosca: movimento, ossigeno, sonno, cibo nutriente, l'acqua.*

*La frase di Letizia Espanoli: io ti perdono, non perché te lo meriti, ma perché me lo merito. Dopo il perdono ho sentito leggerezza, tranquillità e pace e gioia.*

*Grazie per questa bellissima esperienza.*

*La vita non finisce con la diagnosi, ma pulsa oltre la malattia.*

*Sono veramente entusiasta di questo corso: Anna è una persona veramente motivata e capace di trasmettere tutti i messaggi alla base di questo modello. Ho potuto riscontrare piano piano la trasformazione concreta del mio modo di affrontare e vivere il rapporto con la mia mamma e con l'intera famiglia. Splendida la disponibilità di Anna a continuare a seguirci in questo momento così difficile e complesso per tutti noi.*

*Inestimabile per me il lavoro e l'impegno profuso in questo Progetto: GRAZIE di cuore ad Anna in primis, ma anche a tutti quelli che hanno reso questa esperienza di vita possibile!*

## **Spazio per un commento e un ringraziamento personale del Felicitatore**

Un aspetto che ha reso ancor più speciale questo viaggio è stata la presenza assidua una persona che vive con demenza. Il suo esserci ha consentito a tutti di mettere in pratica ciò che per il Modello Sente-Mente® è fondamentale: vivere esperienze, fluire e imparare da loro che consideriamo i nostri veri maestri. Sono



proprio loro ad insegnarci che vita la pulsa oltre la diagnosi, a farci comprendere come vogliono vivere e che cosa desiderano.

Le parti teoriche previste durante i Laboratori sono state interiorizzate dai familiari vivendo insieme proposte esperienziali “nuove”, spingendosi oltre “il mai fatto” e “il mai provato”, con curiosità e creatività che hanno accompagnato tutti ad una maggiore consapevolezza rispetto al proprio “sentire” nei confronti delle persone che vivono oltre la diagnosi.

Condividere esperienze ed emozioni ha consentito ai partecipanti di sentirsi meno soli, di incoraggiarsi nel rintracciare gli aspetti positivi anche nelle sfide quotidiane, di creare nuove conoscenze ed ha instillato il desiderio di continuare ad incontrarsi. Tanto che, quando le misure di prevenzione Covid hanno interrotto gli incontri in presenza, i familiari hanno scelto di proseguire gli incontri in modalità online. Questo è stato un altro aspetto singolare di questo percorso, i cui contenuti ed esperienze, come riferito dai familiari stessi, sono stati molto utili anche per affrontare tanti mesi sfidanti.

Per i familiari, confrontarsi con domande che non si erano mai posti prima dei Laboratori e che hanno toccato aspetti relativi alla percezione di sé, del proprio benessere, della propria autoefficacia e del prendersi cura del proprio carepartner, sono stati un importante stimolo di riflessione, di crescita personale, di pre-



sa di consapevolezza su molti aspetti della propria vita e della relazione con il proprio familiare che vive con la demenza.

Una iniziale presa di consapevolezza della propria sfera personale, del proprio vissuto rispetto alla malattia del proprio familiare è stata possibile grazie all'autovalutazione richiesta dai questionari ed è incrementata durante gli incontri settimanali, durante i quali è stato approfondito un modo nuovo di comprendere la persona che vive con la demenza, scoprendo opportunità e alimentando le risorse per vivere con qualità la propria vita *nonostante* la malattia e consentendo a se stessi di accrescere il senso di poter fare la differenza nell'essere accanto al proprio caro, aumentando il senso di autoefficacia.

Importanti trasformazioni per i partecipanti sperimentando gli strumenti forniti durante gli incontri, rivivendo alcune esperienze condivise nel gruppo, quelle suggerite di settimana in settimana attraverso il “gruppo what’s app” da provare a casa per prendersi cura di se stessi, coltivare il proprio benessere, alleviare lo stress, condizioni fondamentali nella quotidianità in cui si è un saldo punto di riferimento per il proprio carepartner e con la consapevolezza acquisita che il proprio *stato e le proprie emozioni* vengono *sentite e rispecchiate* dalla persona che vive con la demenza e il suo ben-essere ne è fortemente condizionato.



QUANTO EMERGE DAGLI ESITI DEI QUESTIONARI VIENE CONFERMATO DALLE PAROLE POTENZIANTE E DALLE FRASI DEI FAMILIARI CON CUI HANNO SINTETIZZATO LE EMOZIONI CHE IL VIAGGIO DEI DODICI INCONTRI HA DATO LORO:

GRATITUDINE - INTERESSANTE - EMOZIONI -  
LEGGEREZZA - TRANQUILLITÀ - GIOIA - FORZA...

poter  
ovunque  
sempre  
stare  
insieme  
bene  
in  
lieta  
intimità e con  
tanto  
amore

potenza  
anima  
cuore  
emozione

Fuhlen  
oder  
resilienz  
zur  
taglichen  
anwendung

felicemente  
oltrepassare  
rafforzandomi  
ruppa di  
amicizia

sentire  
empatia  
nuova, non più  
solitudine  
impetuosa  
balzare  
immaginando  
lucidamente novità  
intime. Molto  
zig  
zag  
attenzione e azione  
zoom  
interiore  
opportunità  
noi - insieme  
emozionandoci



*È stato un grande onore condurre lo straordinario viaggio del Sente-Mente® Laboratorio con l'importante collaborazione e riconoscimento dell'Associazione Alzheimer Alto Adige che crede fortemente nel Modello Sente-Mente® e ne promuove la conoscenza nel territorio della Provincia di Bolzano. Sono grata a Letizia Espanoli e Ilaria Filzi per aver ideato un Modello innovativo che cambia lo sguardo sulla demenza, restituisce dignità e riconoscimento alla persona ed è accanto alle famiglie.*



*Grazie a Maria Rita Di Gioia Felicitatrice, psicologa e psicoterapeuta per l'elaborazione dei dati relativi ai questionari.*

*Un profondo ringraziamento a Giorgina Saccaro Felicitatrice Master e Supervisore di questo percorso dentro le possibilità ed al team dei Felicitatori che quotidianamente si adopera per una continua innovazione e crescita del Modello Sente-Mente® con rigorosa scientificità.*

*Un profondo ringraziamento alle splendide volontarie di ASAA che hanno arricchito con una calorosa accoglienza i familiari e applicato le misure di prevenzione per il Covid 19 con grande accuratezza ed apprezzatissima leggerezza.*

*Ringrazio il Presidente di ASAA, dottor Ulrich Seitz per il suo interesse e apprezzamento del Sente-Mente® Modello ed i meravigliosi volontari dell'Associazione Alzheimer Alto Adige per la fiducia in me riposta, per il sostegno importante che insieme stiamo offrendo a tante famiglie e per ciò che stiamo continuando a fare accadere proseguendo con l'esperienza dei Sente-Mente® Caffè.*

*Un enorme GRAZIE ai familiari e persone che vivono con la demenza che hanno scelto di esserci, di affidarsi alla mia conduzione e di mettersi in gioco oltrepassando la propria zona di comfort e i propri limiti. Insieme abbiamo condiviso davvero tantissimo: esperienze, quotidianità, istanti di leggerezza, sfide,*



*compiti settimanali, generando momenti di emozioni intense, di grande profondità umana, di scambio e di crescita.*



 [Sente-Mente](#)

 [Sente-Mente® FormAzione](#)

[www.letiziaespanoli.com](http://www.letiziaespanoli.com)

Anna Gaburri

Felicitatrice Senior del Sente-Mente® Project