La Meditazione per il Benessere del Care-Giver: Un convegno racconta il corso, realizzato alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris, per la gestione dello stress rivolto ai famigliari

Giovedì 27 maggio dalle **ore 17.00 al Teatro Dehon** di Bologna in via Libia 59 si terrà il convegno "**La Meditazione per il Benessere del Care-Giver"** momento conclusivo dell'omonimo corso promosso dall'associazione **Gli amici di Luca** e rivolto a familiari della Casa dei Risvegli Luca De Nigris struttura pubblica dell'Azienda Usl di Bologna. Il convegno sarà aperto da **Paolo Bordon** direttore generale dell'Azienda Usl di Bologna e da **Maria Vaccari** presidente dell'associazione Gli amici di Luca odv, con interventi di **Roberto Piperno** direttore di Neuroriabilitazione IRCCS (Istituto di Scienze Neurologiche di Bologna) e direttore della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, **Gioacchino Pagliaro** Direttore UOC Psicologia ospedaliera dell'Azienda Usl di Bologna, moderatore **Fulvio De Nigris** direttore centro Studi per la Ricerca sul Coma con interventi di **Maria Grazia Maffia** direttrice Centro Studi Cenresig, **Cristina Franchini** educatrice e presidente coop perLuca e del rinpoce **Ghesce Jampa Ghelek** che parlerà sul tema "Il ruolo della spiritualità nelle relazioni di aiuto". Il progetto è stato realizzato grazie al contributo di **UBI (Unione Buddista Italiana).**

Da settembre e novembre 2020, un gruppo di famigliari della Casa dei Risvegli Luca De Nigris ha preso parte (all'inizio in presenza e successivamente online) ad un percorso per la Gestione dello Stress. Il progetto è stato attivato grazie al contributo dell'Unione Buddhisti Italiani in collaborazione con il CENRESIG di Bologna ed è stato coordinato da **Cristina Franchini**, educatrice presso La Casa dei Risvegli Luca De Nigris. Il gruppo è stato condotto da **Gioacchino Pagliaro,** Psicologo Psicoterapeuta, Direttore UOC Psicologia Ospedaliera-Dipartimento Oncologico-AUSL Bologna, Direttore Scientifico del Progetto e **Francesca Roversi**, Psicologa clinica, Esperta in Metodologia della Ricerca, Bologna. Il percorso aveva la finalità principale di addestrare i familiari a una pratica meditativa della tradizione della medicina tibetana, promuovendo una maggiore consapevolezza dei propri pensieri, delle proprie emozioni, maggiore calma mentale e rilassamento fisico. La proposta era quella di fornire ai familiari alcune competenze su come gestire le proprie emozioni, i pensieri negativi e lo stress, cercando di aiutarli a raggiungere una maggiore consapevolezza interiore, una migliore capacità di affrontare le problematiche legate alla gestione e alla cura dei propri cari, per promuoverne la resilienza personale.

Il gruppo di partecipanti faceva parte di uno studio pilota all'interno del quale è stata fatta una rilevazione dello stato emotivo dei partecipanti in tre diversi momenti (all'inizio, a metà e alla fine del corso), in modo da poter valutarne l'andamento parallelamente all'apprendimento e alla pratica della meditazione. La ricerca ha confermato come questa pratica agisca a livello dei sistemi nervoso, metabolico, endocrino, neurologico, cardiovascolare, immunitario, oltre che sul piano psicologico.

"La Casa dei Risvegli Luca De Nigris – dice **Fulvio De Nigris** direttore del Centro Studi per la Ricerca usl coma, Gli amici di Luca - è un luogo dove il tempo dell'attesa va riempito di energia e significati. E' un tempo dedicato non soltanto alla tecnica riabilitativa, ma a tutti quei percorsi di prossimità a persone con gravi disturbi della coscienza o in fase di risveglio. Persone che vanno sostenute con tecniche innovative e stimoli che trovano nella multidisciplinarietà e nell'alleanza terapeutica nuove linfe vitali. E' un luogo dove la convivenza con la malattia va affrontata con l'obiettivo di migliorare il nostro stato di Benessere".

Nel corso del convegno alcuni familiari racconteranno il loro percorso di meditazione che, attraverso le competenze acquisire, possono ora svolgere la meditazione in autonomia, anche una volta terminato il corso.

Ecco alcune loro dichiarazioni:

Manuela madre di M.: Sono riuscita a stare nel momento presente, soprattutto in gruppo, mi sono distaccata dai pensieri quotidiani e mi è risultato piacevole, ho provato una bella sensazione,

Gina madre di U.: Personalmente ero già predisposta a questo percorso, è stato come completare una parte, essere in comunione con gli altri mi ha aiutata a rafforzarmi per essere ancora più calma, sono riuscita tranquillamente a immaginare, mi sentivo avvolta e immersa nella luce, la sfera però non l'ho mai vista. Dal

mio punto di vista è stato un ottimo percorso, utile ed è una stata una bella esperienza, da proporre anche ad altri familiari.

Silvana madre di I.:

Qualche volta sono riuscita a restare nel presente, purtroppo la densità e la pesantezza dei momenti legati al percorso personale in cui sono, fanno si che “staccarsi da tutti i pensieri” risulti molto difficile, pensavo a quello che era dentro di me e non all’energia luminosa, lo stato d’animo personale ha influenzato l’immaginazione.