



## **RESOCONTO PROTOCOLLO MBSR BREATH ONLINE MAGGIO - LUGLIO 2019**

Dal 16 maggio all'11 luglio 2019 si è tenuta la seconda edizione del Protocollo **MBSR Breath™ online**.

Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un percorso essenzialmente esperienziale per la riduzione dello stress e viene usato in ambito clinico già dalla fine degli anni '70. I suoi benefici sono stati validati scientificamente.

Il protocollo MBSR Breath è basato sul protocollo MBSR, ma esplicitamente dedicato ed adattato a coloro che sperimentano difficoltà respiratorie croniche e ai loro familiari, e volto ad allenare la capacità di gestire al meglio lo stress dovuto alla patologia e promuovere il proprio benessere facendo buon uso delle risorse da mettere in atto nei momenti di difficoltà.

Il Protocollo comprende otto incontri settimanali per il periodo di due mesi. Nel corso degli incontri vengono proposti esercizi e pratiche adatti a tutti, osservazioni e riflessioni guidate, momenti di condivisione della propria esperienza. Parte integrante e importante del percorso è la pratica individuale che i partecipanti svolgono a casa con l'aiuto dei materiali forniti.

**Il protocollo MBSR Breath online si svolge in diretta tramite videochiamata skype di gruppo.**

Il gruppo di questa edizione del corso era composto da 7 persone, di cui un familiare, residenti a: Roma, Torino, Udine, Porto Gruaro, Rieti, Anguillara. Due dei partecipanti sono in ossigenoterapia.

Il corso è stato tenuto da Anna Rossi e da Dolores Listanti, entrambe insegnanti di mindfulness e protocollo MBSR, con esperienza nel condurre protocolli MBSR Breath.

Tra i partecipanti si è creata una bella atmosfera di familiarità e fiducia nel mettersi in gioco nelle varie attività proposte, e c'è stato ascolto, non giudizio e comprensione che hanno reso possibile apertura a condividere le proprie esperienze, difficoltà e scoperte. Gradualmente il percorso ha accompagnato i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza della propria situazione e del proprio modo di porsi nei confronti delle sfide quotidiane, ed anche una migliore comprensione e scoperta delle proprie risorse di benessere sempre disponibili. Abbiamo insieme imparato attraverso i semplici esercizi proposti, le esperienze a casa e il confronto con il gruppo a identificare le difficoltà al loro sorgere e a potervi fare fronte attraverso una rinnovata presenza a ciò che accade nel corpo e nella mente momento per momento. Insieme abbiamo coltivato lo sguardo gentile della consapevolezza, l'accoglienza della propria esperienza e la capacità di stare con i momenti di difficoltà in un modo nuovo, più attivo e aperto, che può trasformare la propria relazione con la realtà in una direzione più salutare.

La **modalità di partecipazione online** ha aiutato lo svolgimento del percorso: i partecipanti erano a loro agio e tranquilli, trovandosi nel loro ambiente abituale e la condivisione tra di loro si è svolta in modo aperto e fiducioso. Già dai primi incontri era palpabile la coesione del gruppo e si è creata una buona intimità, leggerezza e a volte anche emozione nel condividere le proprie esperienze. Anche quando c'erano momenti più difficili della patologia, poter stare a casa propria ha facilitato la partecipazione.

Da parte nostra, come insegnanti, vogliamo esprimere grande gratitudine per i partecipanti e la loro sincerità, profondità e impegno nel prendere parte a questo percorso. In molti momenti abbiamo sentito la profonda connessione e intimità che si creava tra di noi, e abbiamo ricevuto comprensioni preziose. Dal punto di vista umano e professionale è stata un'esperienza per noi importante e valida, che ci incoraggia a proseguire in questa direzione. Ringraziamo l'Associazione Italiana Pazienti BPCO per la fiducia e il sostegno.

Ora vogliamo lasciare la parola ai partecipanti, riportando qui in forma anonima alcune delle osservazioni che hanno espresso alla fine del corso.

**Avevi chiara la tua intenzione all'inizio del percorso? Ti sembra che si sia chiarita/modificata lungo il percorso, e, se sì, come?**

- *La mia intenzione era quella di imparare a gestire gli stati d'ansia e quindi di*

*migliorare la respirazione Nel tempo si è ulteriormente chiarita attraverso le pratiche proposte dalle quali ho avuto la conferma che c'era la possibilità di poter realizzare le mie aspettative.*

- *Era chiara all'inizio l'intenzione di seguire con regolarità e disciplina il percorso. Nelle settimane a seguire si è sempre più confusa con gli eventi quotidiani, ed è passata in secondo piano rispetto alle urgenze quotidiane.*
- *Non avevo chiara la mia intenzione. Si è chiarita lungo il percorso che ho incominciato a vedere come un aiuto nei momenti di crisi e non solo.*

### **Quali sono state per te le scoperte/comprendimenti più importanti lungo il percorso?**

- *Che è inutile aspettare che cambino le cose, completamente inutile. Bisogna affrontare le cose come sono con consapevolezza e tutto sarà meno faticoso.*
- *Ho scoperto che era importante mettere se stessi al centro dell'esperienza e prendersi cura di sé in ogni momento, sostituendo la parola DEVO con POSSO ed ho realizzato che è importante "abbracciare" le proprie difficoltà, non contrastandole, ma accogliendole.*
- *Ho capito che devo ascoltare il mio corpo e imparare, ma solo in parte, ad accettarlo così com'è, a fermarmi, a cogliere il presente e a guardare meno al futuro e al passato.*
- *Il non-giudizio. Il poter realmente staccare dalla realtà quotidiana, o almeno il provarci.*

### **Ti sembra di aver sperimentato dei benefici lungo il percorso? Se sì, quali?**

- *Ricordarsi che è possibile sempre guardare le cose da un altro punto di vista.*
- *Maggior consapevolezza di me in relazione al mio io ed al mondo circostante, ciò mi ha portata ad essere più serena ed ottimista.*
- *Dopo le pratiche, sia che siano lunghe o brevi, io sono quasi sempre più serena, più sollevata*
- *L'attenzione su me stesso. La condivisione. È stato anche un percorso introspettivo.*

### **Ti sembra di aver incontrato delle difficoltà lungo il percorso?**

## Se sì, quali?

- *Staccare con i problemi della vita quotidiana per immergersi nelle due ore dell'incontro e poi fare tutti i "compiti" settimanali, non per senso del dovere, ma perché so che così sarebbe stato molto più efficace.*
- *La difficoltà è stata quella di seguire con lo stesso slancio le pratiche formali fino alla fine, alcune le ho trovate troppo lunghe e quindi ho preferito le pratiche informali nel corso delle quali era come se sentissi la voce del conduttore fare quelle sottolineature necessarie ad acquisire maggior consapevolezza.*
- *Soprattutto la difficoltà di concentrazione, confesso che questa difficoltà mi accompagna sempre, nel caso della Mindfulness mi impedisce di sfruttare al meglio le risorse di questa pratica.*
- *La mia scarsa continuità. l'inconciliabilità di quello che si chiedeva (una pratica al giorno) con il mio stile di vita ed il mio carattere. La difficoltà nell'accettare di non essere riuscito in quanto mi ero proposto.*

## Come descriveresti in due parole la tua esperienza di questo percorso?

- *Comunque efficace per allenarsi alla consapevolezza.*
- *È stata un'esperienza impegnativa, ma produttiva perché conosci meglio te stesso e di conseguenza gestisci meglio le tue emozioni e fatiche.*
- *Vivere al meglio il presente. Condivisione.*
- *Illuminante ed utopica.*

## Suggeriresti questo percorso ad altre persone? Perché sì o perché no?

- *Sicuramente sì, purché si sia sostenuti dal desiderio di migliorare la propria quotidianità.*
- *Mi sentirei di suggerirlo solo a chi ha una certa predisposizione mentale ed atteggiamento verso la vita: secondo me ci sono delle persone che, per loro indole, hanno più difficoltà di altre ad affrontare un percorso del genere, basato sulla continuità e regolarità.*
- *Sì, anche a chi non è paziente BPCO. Ti aiuta molto a conoscerti, ti aiuta nelle difficoltà, ad avere pazienza, a rilassarti.*

- *Si perché avere la possibilità di conoscere e soprattutto di sperimentare il potere della consapevolezza per affrontare qualsiasi problema, è una gran fortuna!*

**Il corso è GRATUITO e si svolge in piccoli gruppi. È richiesta la disponibilità a frequentare tutti gli incontri online e a svolgere la pratica individuale a casa.**

I corsi sono tenuti da: Anna Rossi e Dolores Listanti – Insegnanti Mindfulness e Protocollo MBSR - <http://interessere.info/2019/01/03/673/>

**Informazioni e iscrizioni:**

[mindfulness@interessere.info](mailto:mindfulness@interessere.info)

[infopazientibpco@gmail.com](mailto:infopazientibpco@gmail.com)

**Tel.340.3772756**

