



**RESOCONTO DEL PROTOCOLLO
MBSR BREATH ONLINE
NOVEMBRE 2018-GENNAIO 2019**

Anna Rossi
Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR



Dal 23 novembre 2018 al 24 gennaio 2019 si è tenuta la prima edizione del Protocollo **MBSR Breath online**. Ricordiamo che il Protocollo MBSR Breath™ (Mindfulness Based Stress Reduction Breath) è un percorso essenzialmente esperienziale per la riduzione dello stress e la promozione del benessere dedicato ed adattato alle persone con difficoltà respiratorie e ai loro familiari.

Il Protocollo comprende otto incontri settimanali per il periodo di due mesi e due incontri di follow up mensili dopo la conclusione del percorso, e propone esercizi e pratiche per allenare la consapevolezza di ciò che accade in sé stessi e attorno a sé, 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.

Dopo l'esperienza delle prime due edizioni svoltesi a Roma, insieme all'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus, abbiamo sentito l'esigenza di offrire questo percorso anche a chi, per motivi logistici o di salute, non avrebbe potuto partecipare di persona. È nata così l'idea di svolgere il **protocollo MBSR Breath online in diretta tramite videochiamata skype di gruppo**, di cui questo Protocollo rappresenta la prima edizione.

Il gruppo era composto da 7 persone con difficoltà respiratorie, residenti a: Genova, Nettuno (RM), Perugia, Roma, Viareggio, Torino e Trieste. Due dei partecipanti sono in ossigenoterapia.

I partecipanti erano molto motivati e si è creata subito tra di loro un'atmosfera di accoglienza reciproca, non giudizio e familiarità nell'esporre le proprie scoperte e difficoltà. Vi sono stati momenti di ascolto e comprensione collettivi che hanno permesso, con l'aiuto delle esperienze proposte, di acquisire una maggiore consapevolezza della propria situazione e un modo nuovo di porsi nei confronti delle sfide quotidiane. Con il procedere del percorso, allenando sempre di più lo sguardo gentile della consapevolezza, i partecipanti hanno imparato ad accogliere meglio la propria esperienza e a riconoscere e far uso delle proprie risorse di benessere sempre presenti, potendo identificare le difficoltà al loro sorgere attraverso un rinnovato contatto con il corpo e la mente. Alcuni partecipanti hanno riportato di aver ritrovato in sé stessi finalmente un "luogo sicuro", dove poter sempre tornare a prendere forza. Altri hanno riferito di aver avuto benefici nel respiro, imparando durante il corso a lasciar andare le resistenze e a "fare spazio" per il respiro all'interno del corpo. Per altri ancora la scoperta del percorso è stata la possibilità di essere più accoglienti con sé stessi e abbandonare alcune abitudini e atteggiamenti non salutari attraverso la condivisione con il gruppo.

La **modalità di partecipazione online** si è rivelata un punto di forza del percorso: era palpabile che i partecipanti si sentivano più tranquilli e a loro agio, più aperti alla condivisione e rilassati, trovandosi nel loro ambiente abituale. Questo ha reso possibile una buona coesione del gruppo e una grande intimità e leggerezza nella condivisione delle pratiche e delle proprie esperienze e scoperte, pur non essendo fisicamente presenti nello stesso luogo. Per chi a volte non stava bene, è stato comunque possibile prendere parte agli incontri, non dovendo uscire da casa.

Da parte mia sento molta gratitudine per i partecipanti che si sono messi in gioco con sincerità, profondità e impegno in ogni momento del percorso: da ognuno di loro sento di aver ricevuto delle comprensioni preziose e li ringrazio di cuore per aver sperimentato con me questa modalità di essere insieme, che anche per me

era nuova. In alcuni momenti è stato sorprendente sentire quanta intimità ed accoglienza reciproca poteva crearsi tra di noi sia pure attraverso un essere insieme “online”, che rendeva comunque accessibile e palpabile la “connessione” più profonda del cuore. È stata un’esperienza che mi ha arricchito dal punto di vista umano e anche professionale, confermandomi la validità di questo percorso. Ringrazio l’Associazione Italiana Pazienti BPCO per la fiducia e il sostegno dimostratimi.

Per concludere vorrei lasciare la parola ai partecipanti, riportando in forma anonima alcune delle valutazioni espresse da loro nel questionario di fine 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 di recuperare quella capacità di sentirsi dentro e farsi scivolare addosso le tensioni cercando di minimizzare il panico. Facevo mille cose e adesso a malapena riesco a fare l’indispensabile. Piano piano con le pratiche della meditazione acquisite sto migliorando, consapevole del mio stato.*
- *Più o meno sì, nel senso che avendo una buona consapevolezza della mia situazione clinica e una padronanza nel gestirla, cercavo nel e con il corso di capire se mi poteva essere utile per la parte finale non ancora vissuta della malattia.*
- *All’inizio non avevo ben chiaro a cosa sarei andata incontro perché l’unica cosa che sapevo era che si trattava di consapevolezza, ma aldilà di questo non sapevo nient’altro. Certo è che durante il percorso non solo si è chiarito questo concetto, ma si è arricchito parlando con gli altri, con l’insegnante, con gli approfondimenti, con le letture etc.*
- *All’inizio ero interessata ma anche molto curiosa. Nel proseguire degli incontri mi sono sempre più resa conto di quanto fosse importante e utile.*
- *Non mi era chiaro, pensavo ad un controllo del respiro: in realtà sono state pratiche che aiutano ad ascoltarsi.*

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

- *Le scoperte e le comprensioni più importanti: sicuramente la condivisione di quelle che possono essere le nostre problematiche che non sono solo le nostre, ma sono quelle anche degli altri, quindi il parlarne e vedere che appunto i tuoi problemi sono anche quelli degli altri, di tutte le altre persone che hanno partecipato agli incontri, sicuramente questo mi ha aiutato tantissimo ed è stato veramente importante.*
- *La consapevolezza, la condivisione e il controllo.*

- *Davvero numerose, tra le altre il sapersi leggere dentro e l'aspetto dell'“oppure no” e la capacità di spiegare le mie sensazioni sono state quelle più importanti per me.*
- *Un “addestramento” alla consapevolezza di noi stessi per stare meglio.*
- *Ho scoperto che condividere stati d'animo con altri può essere terapeutico. La meditazione guidata ha fatto sì che fossi più impavida nel parlare.*

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

- *Certo, ho ritrovato la meditazione e percepito la sua efficacia attraverso la consapevolezza del respiro che applico, oltre a sentire una maggiore disponibilità verso gli altri che era un po' arrugginita.*
- *Certo, lungo il percorso ho sperimentato dei benefici attraverso le tecniche, la tecnica della respirazione soprattutto, della concentrazione, verso alcune pratiche, verso altre pratiche un po' meno.*
- *Certo, ho indubbiamente trovato beneficio e serenità nell'essere più consapevole, quando sono riuscita a mettere in pratica quanto consigliato dall'insegnante.*
- *L'ascolto delle sensazioni e il controllo delle reazioni.*
- *Alcuni, possibilità di calmarmi in alcune occasioni, apertura ad essere più “fatalista”.*

Ti sembra di aver incontrato delle difficoltà lungo il percorso? Se sì, quali?

- *Penso che le mie difficoltà siano tutte imputabili alla scarsa applicazione delle pratiche.*
- *Sì, quelle del quotidiano causate dalla mia malattia che in inverno mi crea difficoltà ad essere regolare e poter avere ogni giorno la capacità di dedicarmi con libertà di tempo agli esercizi della pratica quotidiana suggerita dal percorso.*
- *Difficoltà vere no, o almeno non esattamente, forse il lasciarsi andare nelle pratiche è un po' complicato per me, perché non riesco a staccare totalmente il cervello.*
- *Nessuna difficoltà: è un alternarsi di ascolto, pensiero ed azione.*
- *Alcune, nel mettere in atto alcune pratiche come ho condiviso. A volte due ore erano troppe, cominciavo a diventare inquieta, mi sentivo scomoda a stare seduta, avevo voglia di alzarmi, di muovermi, di fare delle cose.*
- *Non in particolare. Alcune volte non ho fatto le varie pratiche, ne ho privilegiate alcune.*

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

- *Maggiore introspezione e riacquisto della capacità di concentrazione. Mi ha fatto riemergere il desiderio di ricavare dello spazio di tempo per la meditazione. Quello che posso dire di avere scoperto è l'efficacia della pratica dell' "oppure no"!*
- *Assolutamente "interessante e arricchente "*
- *Sicuramente favorevole perché mi ha arricchita di tante cose che mi saranno certamente utili in futuro.*
- *Proprio in due parole: estremamente positiva.*
- *Ho affinato la mia consapevolezza delle sensazioni e a non farmi travolgere da esse.*
- *Nuova, piacevole.*

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

- *Senz'altro. Poter acquisire una maggiore coscienza di noi stessi e delle possibilità della mente credo sia un valido aiuto per aiutarci a vivere meglio. Per me lo è stato.*
- *Certo, Perché fa ritrovare il beneficio della respirazione profonda con la consapevolezza della sua permeabilità all'interno del proprio corpo attraverso la meditazione. Sarebbe da suggerire, oltre a chi soffre di queste patologie, per arricchirlo con il respiro consapevole, anche a chi vuole smettere di fumare: la sensazione di avere l'aria del respiro che ti penetra nei polmoni in consapevolezza potrebbe essere un trampolino per capire quanto sia prezioso mantenerli sani.*
- *Sì, lo suggerirei perché aiuta a comprendere le dinamiche di quanto succede a te ed intorno a te.*
- *Sì, certo, un'esperienza/pratica che può essere di aiuto.*
- *Sì, certamente sì, perché per chi è all'inizio del suo percorso nella malattia si può imparare a gestire e capire le emozioni quali rabbia, paura, depressione e la frustrazione che prende quando non sei più al tuo limite vitale e funzionale.*
- *Certamente sì, suggerirei questo percorso ad altre persone, perché è un momento di crescita e la consapevolezza che si acquisisce ci può sicuramente aiutare nell'affrontare momenti futuri.*

Il prossimo Protocollo MBSR Breath™ online è previsto per MARZO-APRILE 2019.

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 – Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR - <http://interessere.info/2019/01/03/673/>

Informazioni e iscrizioni:

www.pazientibpco.it

<http://interessere.info/2019/02/10/protocollo-mbsr-breath-online/>

Email:

Associazione Italiana Pazienti BPCO: franchima2@gmail.com

Interessere – Mindfulness in azione: mindfulness@interessere.info

Tel.340.3772756