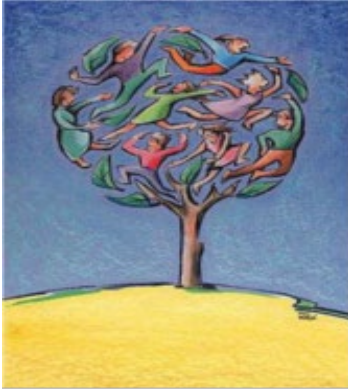


## PROGETTO MINDFULNESS E BPCO

[www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com)



### COS'È IL PROGETTO MINDFULNESS E BPCO

Il Progetto Mindfulness e BPCO, da tempo sostenuto e promosso dall'Associazione, prevede l'**offerta gratuita di corsi** di riduzione dello stress e promozione del benessere dedicati alle persone con difficoltà respiratorie croniche e ai loro familiari, per acquistare consapevolezza ed equilibrio, imparare a gestire la relazione con la malattia e i fattori di stress che ne conseguono e riscoprire le proprie risorse di benessere. La **Mindfulness**, consapevolezza o presenza mentale, è un'attenzione rivolta intenzionalmente al momento presente con una particolare attitudine: questa è una capacità che si può allenare attraverso semplici esercizi adatti a tutti.

**Il Protocollo MBSR Breath è un corso-laboratorio esperienziale di 8 incontri settimanali (due mesi) più due incontri di richiamo mensili**, appositamente modulato per le persone con difficoltà respiratorie croniche e i loro familiari, **complementare e compatibile con le terapie, fattibile e sicuro anche per le persone in ossigenoterapia.**

I **benefici** della pratica della Mindfulness nell'ambito del miglioramento della qualità della vita, della riduzione delle emozioni difficili, dell'aderenza alle terapie e del self management della malattia sono stati **studiati e validati scientificamente.**

### RESOCONTO DEL PROTOCOLLO MBSR BREATH APRILE-GIUGNO 2018

di Anna Rossi – Insegnante Mindfulness del Protocollo MBSR Breath



Da metà aprile a metà giugno 2018 si è svolta a Roma la seconda edizione del Protocollo MBSR Breath, grazie all'ospitalità offerta dal Centro di Ascolto Consapevole Interessere nella zona di Piazza Vittorio.

Il gruppo era composto da 3 persone con difficoltà respiratorie, e la partecipazione è stata assidua e svolta in un clima di confidenza, accoglienza reciproca e leggerezza. Ha partecipato anche un'istruttrice Mindfulness, in formazione per la conduzione dei protocolli MBSR Breath, Dolores Listanti, che ringrazio per la sua presenza attiva e partecipe.

Tutti i partecipanti si sono messi in gioco con molta sincerità nel corso, durante il quale si sono alternati momenti di pratica della presenza mentale, di riflessione guidata e di comprensione e osservazione dei propri fattori di stress. Le pratiche di consapevolezza del corpo e del respiro e quelle di movimento consapevole hanno sostenuto il percorso e attraverso questi esercizi i partecipanti hanno potuto prendere contatto con aspetti meno noti della loro esperienza e imparare ad accostarsi in modo nuovo anche al proprio respiro. Le pratiche proposte, e svolte anche a casa sulla base del materiale fornito, hanno portato il gruppo ad ampliare ed approfondire la consapevolezza di sé. I partecipanti hanno potuto osservare per esperienza diretta come sia possibile, pure nei momenti di difficoltà - compresi quelli legati alla difficoltà del respiro - consentirsi di contattare anche le proprie risorse, momento per momento. Un altro importante apprendimento scaturito dal corso è stato quello di imparare a coltivare stati mentali salutarì e a guardare sé stessi con accoglienza e rispetto per la propria esperienza: una nuova possibilità, questa, che trasforma e guarisce l'abitudine a giudicarsi e nutre invece la fiducia in sé stessi.

Il gruppo, sia pure piccolo, è stato di per sé un importante fattore di sostegno e i partecipanti hanno condiviso il beneficio di potersi affidare ed esprimere liberamente in un'atmosfera di autenticità e accettazione generata grazie ai ritmi e alle pratiche del protocollo.

Ringrazio tutti i partecipanti per la loro fiducia e partecipazione sincera: il nostro essere insieme mi ha insegnato ogni volta qualcosa e mi ha confermato nella validità del percorso intrapreso.

Per concludere vorrei lasciare a loro la parola, riportando alcune delle valutazioni espresse da loro in forma anonima nel questionario di fine corso.

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

*"Non tanto. Poi ho capito che questo protocollo è basato su un percorso diverso da quello consueto basato sulla logica, sulla comprensione. È un esercizio pratico di riappropriazione della propria essenza fisica, vitale"*

*"Mi sembrava di averla chiara, ma poi ho sentito che si è modificata e rinforzata nell'intenzione degli altri. Pensavo di poter partecipare solo a qualche incontro, invece mi sono trovata ad organizzarmi per partecipare sempre"*

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

*"Ho capito quanto la relazione che instaurò con le cose, con le persone, con gli eventi, sia determinante ad aumentare o diminuire la mia sofferenza"*

*"La scoperta più importante è quella di non fare resistenza alle cose negative, di cercare di accettarle come parte della realtà della propria esperienza di vita"*

*"Imparare a stare nella sofferenza"*

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

*"Sì, cercare, provare ogni giorno ad essere consapevole"*

*"Quando ho praticato ho sentito pace e rilassamento (questo per me è un grande beneficio)"*

*"Penso di sì. Il beneficio più importante è quello di essere più tollerante verso se stessi"*

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

*"Non è facile sottrarsi alla tentazione di voler spiegare tutto e trovare una soluzione"*

*"L'identificazione con le sensazioni ed emozioni"*

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

*“Positiva”*

*“Sicuramente utile”*

*“Molto intensa”*

Domanda: “Suggeriresti questo percorso ad altre persone? Perché o perché no?”

*“Sì, è una scoperta profonda: si può trasformare l’abitudine, le relazioni, l’ascolto del proprio corpo... insomma la vita”*

*“Sì, perché credo che possa essere utile e di aiuto a tutti”*

*“Sì. Può aiutare a migliorare il proprio benessere”*

### **INFORMAZIONI SUI PROSSIMI CORSI**

È prevista a Roma in autunno una **nuova edizione del Protocollo MBSR Breath**, sempre in zona Piazza Vittorio: le iscrizioni sono già aperte per tutti coloro che fossero interessati.

Si prevedono anche a breve **Protocolli MBSR Breath ONLINE**, dedicati a chi, per motivi fisici o logistici, non può prendere parte di persona ai corsi: è già possibile iscriversi e chiedere informazioni.

Il Progetto prevede anche la possibilità di svolgere i protocolli presso Strutture Ospedaliere, Aziende Sanitarie o Case della Salute che ne facciano richiesta per gruppi di loro pazienti e i loro familiari: siamo disponibili a raccogliere segnalazioni in tal senso.

Per facilitare l’accesso alle informazioni ed incoraggiare **la condivisione di esperienze** tra pazienti e familiari è stato aperto un **BLOG dedicato**, [www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com)

### **INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI AL PROTOCOLLO MBSR BREATH:**

**Associazione Italiana Pazienti BPCO** e-mail [franchima2@gmail.com](mailto:franchima2@gmail.com)

**Blog** [www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com) e-mail [mbsrbreath@gmail.com](mailto:mbsrbreath@gmail.com)

**Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR Anna Rossi** e-mail [annross@libero.it](mailto:annross@libero.it) (tel. 340.3772756)



## **QUESTIONARI INDAGINE SUL FUMO E ADERENZA ALLA TERAPIA**

Gentilissimi,

nel ringraziarVi in anticipo, Vi saremmo grati di poter ricevere il Vostro contributo rispondendo ai questionari allegati predisposti dall'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus sul problema del Fumo di Sigaretta e Aderenza alla Terapia.

I dati ottenuti saranno usati in modo anonimo e rivestiranno carattere informativo e non statistico. Il termine per l'invio delle risposte all'indirizzo [franchima2@gmail.com](mailto:franchima2@gmail.com) è fissato per il 28 settembre 2018. Rimanendo a disposizione per ogni ulteriore informazione, Vi ringraziamo e salutiamo cordialmente.



**ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI BPCO ONLUS**

**VIA CASSIA 605 - 00189 ROMA**

**TEL. +39 339 4571404**

**E-MAIL: FRANCHIMA2@GMAIL.COM**

**SITO: WWW.PAZIENTIBPCO.IT**



**IL 5 % PER TUTELARE I TUOI DIRITTI A**

**ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI BPCO ONLUS**

**CODICE FISCALE 03202030965**

**SENZAFIATO...MA NON SOLI  
NOTHING ABOUT US WITHOUT US**