



Progetto Mindfulness e BPCO
Resoconto del Protocollo MBSR dedicato a pazienti BPCO e familiari
Roma - maggio-giugno 2017

Anna Rossi – Insegnante Senior di Mindfulness e Protocollo MBSR

Il Progetto Mindfulness e BPCO, sostenuto dall'Associazione Italiana Pazienti BPCO, nasce dall'aspirazione di diffondere tra le persone con difficoltà respiratorie croniche e i loro familiari la conoscenza e l'esperienza della pratica della Mindfulness come strumento di riduzione dello stress e della promozione del proprio benessere, a supporto degli strumenti di carattere strettamente medico, farmacologico e riabilitativo. Il Progetto mira a rendere possibile per i pazienti BPCO e i loro familiari lo svolgimento di un percorso basato sulla consapevolezza a loro dedicato – il Protocollo MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) – compatibile e complementare con le terapie mediche e consistente in otto incontri una volta a settimana per la durata di due mesi, più due incontri di richiamo mensili.

Di questa possibilità è stata già data notizia dall'Associazione Italiana Pazienti BPCO nei suoi incontri con i pazienti, attraverso il sito e il periodico Focus, e anche in occasione del Congresso Scientifico di Scanno dell'aprile scorso.

Il primo di questi protocolli si è tenuto a Roma dall'11 maggio al 28 giugno 2017, grazie all'offerta di una sala da parte del Centro di Ascolto Consapevole Interessere in zona Piazza Vittorio. I due incontri di richiamo si terranno a settembre e ad ottobre.

Hanno partecipato a questo primo corso 8 persone, 7 pazienti e il familiare di una paziente. La partecipazione ai vari incontri è stata assidua, salvo due persone che si sono dovute ritirare nel corso del protocollo per motivi personali e alcune assenze di una persona dovute a motivi di lavoro.

Il protocollo MBSR, lo ricordiamo, è un percorso essenzialmente esperienziale che prevede lo svolgimento in aula di alcune tecniche e pratiche e dei momenti

di riflessione guidata e di osservazione e condivisione della propria esperienza in gruppo. I partecipanti sono poi invitati ad approfondire quanto appreso, osservato e sperimentato durante gli incontri attraverso una pratica individuale a casa con l'aiuto dei materiali che vengono forniti. Viene richiesto a ciascun partecipante di dedicare a questa pratica individuale con gradualità fino a 45 minuti al giorno per tutta la durata del corso: un impegno non da poco, che fa però parte integrante del percorso e ne supporta i benefici.

I partecipanti erano molto motivati e si è subito creato un clima di familiarità e accoglienza reciproca, di fiducia e apertura nell'espone le proprie scoperte e comprensioni e anche i propri dubbi o difficoltà, e di ascolto reciproco sincero e non giudicante. Tutti hanno fatto del loro meglio per rispettare l'impegno preso con la pratica individuale e si sono messi in gioco nel portare le proprie osservazioni ed esperienze anche nell'ambito della propria vita quotidiana.

Con il progredire del protocollo si poteva percepire l'approfondirsi dell'esperienza personale e dell'abilità di utilizzare le tecniche apprese per sostenere il proprio benessere e per gestire i momenti di disagio, anche quelli dovuti alla difficoltà respiratoria, riscoprendo a volte, con l'aiuto delle varie pratiche proposte, il proprio respiro come un respiro non più "voluto" o "cercato", ma semplicemente "vissuto" con naturalezza, senza sforzo e senza giudizio.

Era palpabile l'aumento della fiducia in se stessi e nelle proprie risorse, e una crescente leggerezza e gentilezza anche nell'osservare e considerare i propri fattori di difficoltà. L'energia del gruppo e l'atmosfera di autenticità e accettazione che i partecipanti hanno creato sono stati di certo un importante fattore di beneficio. Alcuni hanno condiviso che era già di per sé una fonte di benessere potersi trovare con persone che condividevano le proprie difficoltà e potersi aprire alla propria esperienza insieme al gruppo, con l'aiuto dei ritmi e delle pratiche previsti dal Protocollo.

Mi sembra che la cosa migliore sia comunque lasciar parlare i partecipanti, riportando qui sotto, in forma anonima, alcune delle loro valutazioni, raccolte nel questionario di fine corso.

Da parte mia, vorrei solo aggiungere che questa è stata anche per me un'esperienza molto bella e significativa, sia dal punto di vista umano che da quello professionale: sento di avere anche io a mia volta appreso molto dai partecipanti, ricevendo anche conferme riguardo alla validità del percorso intrapreso. Esprimo la mia gratitudine a tutti i partecipanti per il dono della loro presenza autentica e per il loro impegno, e all'Associazione Italiana Pazienti BPCO per il sostegno e la fiducia dimostratami.

Riporto qui allora alcune osservazioni dei partecipanti alla conclusione del Protocollo.

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

“Sì, la mia intenzione era abbastanza chiara, trovare un giovamento... La comprensione e la motivazione si sono rafforzate durante il percorso”

“Non conoscevo questa pratica, ma ho compreso che posso imparare molto dal mio corpo. L'intenzione era di cercare di alleviare dei problemi fisici e ho capito che le cose possono essere vissute anche con maggiore leggerezza”

“All'inizio la mia intenzione non era chiara, oggi è sicuramente più chiara e sono più chiari gli obiettivi”

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

“Spostando l'attenzione si bypassano altre problematiche sia fisiche che psicologiche”

“Attraverso le pratiche che mi riportano al 'qui e ora', al momento per momento, riesco a gestire meglio e superare più serenamente momenti di affanno, paura e rabbia”

“Ho riscoperto il mio occhio interiore che avevo lasciato andare da qualche tempo”

“Ho capito che un momento vissuto in modo 'consapevole' è molto differente e che ci sono aspetti della mia esperienza di cui non tengo conto, spesso legati alla sfera puramente sensoriale. Imparare a comprendere e ad analizzare tali aspetti mi porta a sviluppare più adeguatamente le mie potenzialità”

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

“Certo, sono riuscita a spostare la mente dal problema e riportarla alla respirazione non provando più fastidio”

“Una maggiore consapevolezza verso molte azioni quotidiane. Una maggiore capacità di osservarle in modo attento. Particolare attenzione al respiro”

“Intanto un bel momento di incontro. Poi un maggiore senso di benessere soprattutto nei giorni in cui riesco ad essere più costante nell'eseguire la pratica. Ho iniziato ad avere più appetito e più coraggio nelle uscite autonome (da sola)”

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

“Riuscire a fare più pratiche di 15-20 minuti al giorno, in alcuni periodi”

“Nessuna”

“Difficoltà nel mantenere la concentrazione durante gli esercizi e a non distrarsi nei pensieri”

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

“Piacevolissima”

“Positiva, anche se impegnativa per il tempo da dedicare”

“Sicuramente benefica e rassicurante”

“E’ un percorso che mi ha dato la possibilità di dialogare con me stessa”

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

“Sì, perché potrebbero trovare un po’ di serenità”

“Lo suggerirei perché, anche se impegnativo, può portare a dei risultati concreti”

“Sicuramente sì, perché i benefici sono reali ed importanti”

“Sì, perché può aiutare chiunque ad accettare il ‘positivo’ e il ‘negativo’ della realtà”

I corsi vengono tenuti da Anna Rossi, Insegnante Senior di Mindfulness e Protocollo MBSR, a titolo gratuito, ed hanno bisogno per il loro svolgimento di luoghi dedicati, anch’essi offerti a titolo gratuito, come sale messe a disposizione per otto incontri di due ore e trenta una volta a settimana da enti pubblici, ASL, Case della Salute, ma anche associazioni culturali o di volontariato, scuole, parrocchie. Sono in corso dei contatti per reperire tali luoghi in diverse zone di Roma, in modo da rendere il più agevole possibile la partecipazione ai pazienti BPCO e ai loro familiari.

Se siete interessati a frequentare questi corsi, o siete a conoscenza di luoghi che possano ospitarli, potete contattare l’Associazione Italiana Pazienti BPCO all’indirizzo mail franchima2@gmail.com o Anna Rossi alla mail annross@libero.it.