

Gruppo Mindfulness 2016, Asia Modena

Considerazioni dei partecipanti a fine corso

Sono arrivata qui con micro-difficoltà quotidiane, è un periodo impegnativo perché ho smesso di fumare. Durante questi due mesi di mindfulness, a contatto con quello che io chiamo il mio esser-ci, ma soprattutto a seguito della conferenza di Franco Bertossa sulla meditazione cui ho partecipato mentre facevo il corso, è emersa una “compagna” che chiamo Sofferenza esistenziale. In realtà è sempre stata lì, ma ora mi pare di non farci più a pugni come mio solito, mi sono tolta i guantoni e ora accetto che sia una sorta di “compagna di viaggio” che se ne sta di fianco a me. Ho sempre pensato che non sia allontanabile, ma che occorra imparare a conviverci, vorrei capire come farlo. Questo è un periodo triste per me, non sono per niente ottimista. Sento che è una sofferenza particolare, con la S maiuscola e so che non ha a che fare con disagi psicologici o relazionali, anche se questa è una delle letture possibili, perché è un dolore proprio della condizione umana in generale ed ha a che fare con il fatto di esser-ci, di essere “gettati” nella condizione umana.

(D., 43 anni, funzionario area servizi sociali)

E' stato disintossicante. Ne ho bisogno.

(S., studente, 24 anni)

Ho vissuto un momento importante durante la giornata intera di pratica mindfulness: mi sono trovata senza pensieri giudicanti – ne ho sempre molti – con un grande senso di leggerezza. La pratica, che da principio sentivo meccanica, quasi una tecnica, ora mi sembra molto più naturale e spontanea. Mi è nato un interesse soprattutto per capire meglio dove sono, dove è la mia coscienza, e vorrei coltivarlo.

(V., impiegata, 37 anni)

Ho fatto il corso perché volevo smettere di rimuginare su ciò che mi era successo e perché volevo perdonarmi. Proprio in questa ultima settimana di corso ho capito che non c'è niente da perdonare, che posso accogliere tutto. Perché tutto ciò che accade fa parte della stessa cosa che si muove assieme, anche i fatti che sono accaduti, il mio modo di reagire e il fatto che ho i capelli ricci: è così, punto. Ora lo accetto di più.

(E., impiegata, 46 anni,)

Durante il corso ho avuto modo di personalizzare i tempi e di trovare il mio modo di coltivare la consapevolezza del momento presente. Ho visto effetti sul piano relazionale, a volte si sono sciolte le tensioni sul lavoro e nel rapporto con la mia compagna.

Nella giornata intera di pratica ho sentito tra l'altro un un grande senso di apertura, direi di compassione, verso tutto e tutti, commovente. Poi nei giorni successivi è emersa una tristezza che conosco bene, e tante domande su di me e su come vorrei la mia vita.

(C., Area Manager, 38 anni)

Un momento di svolta durante il corso è avvenuto nella giornata intera di pratica: ho vissuto un profondo senso di pace i cui effetti sono continuati nella settimana successiva. Ero senza pensieri come “devo fare questo e quello”, “questo mi piace”, “questo non mi piace”. La mente sgombra.

(P., Project Manager, 44 anni.)

Ho intrapreso il corso per affrontare l'ansia che vivo sul lavoro e nella vita privata, e per imparare ad esprimere cosa mi fa male e cosa mi dà fastidio. Durante il corso mi sono vista diventare più consapevole, è una cosa preziosa. E mi sono commossa, a volte. È emersa una domanda su di me che ora devo portare avanti, e sono riuscita a parlare con la mia famiglia di una cosa importante.

(D., impiegata, 37 anni)

Ho iniziato con alcuni problemi sul lavoro e con un paio di domande. Le domande non hanno ancora avuto risposta, ma vedo i problemi in un altro modo. C'è stato un cambio di atteggiamento e ora mi sembra di avere delle alternative al solito modo di reagire. Anch'io ho apprezzato la parte di condivisione con il gruppo.

(I., impiegato, 40 anni)

Del corso mi sono piaciuti molto i momenti di condivisione, sentire persone che avevano problemi simili a me mi ha fatto sentire meno isolato. Ho praticato con regolarità per tutto il periodo, ma con effetti diversi: il primo mese una grande serenità, poi è arrivato nella mia vita uno tsunami che mi ha steso. Però i suoi effetti sono stati meno duraturi, credo che la pratica abbia installato qualcosa che mi ha aiutato. So che questi incontri servono a dare il “calcio d'inizio” e che poi i risultati arrivano nel tempo.

(M., impiegato, 34 anni)

La giornata intera di pratica è stata un'esperienza molto interessante, completamente nuova e sorprendente per certi aspetti. Anche se successivamente mi è rimasta una certa irrequietezza. In generale, praticando quotidianamente la mindfulness sul respiro, ho notato piccoli cambiamenti nella mia vita, sfaccettature: ad esempio riesco a farmi scivolare di dosso certi pensieri e sensazioni negative e ad accanirmi di meno. Sono soddisfatto di essere riuscito a crearmi una mia routine quotidiana di pratica, anche se alcuni giorni non è facile trovare il tempo. Sono convinto che altri risultati arriveranno nel tempo, perché la pratica è validata scientificamente e mi dà fiducia.

(U., impiegato, 28 anni)

Ho iniziato il corso per affrontare una certa irascibilità e noto che la rabbia è cambiata. Quando accadono cose negative le accetto di più. Durante la giornata intera di pratica c'è stato un momento particolare in cui è cambiata la relazione con il tempo che scorreva senza che facessi nulla: mi piaceva, era interessante. Prima era una cosa che non sopportavo, il tempo vuoto mi dava impazienza.

(D., impiegato, 33)

All'inizio il corso di Mindfulness era pesante, il tempo non passava mai. Poi ho visto che l'esercizio del *body scan* mi rilassava molto il corpo, e pian piano il tempo ha cominciato a passare, anzi a volare. Ora vedo quanto navigo con i pensieri, per me è importante diventarne sempre più consapevole.

(C., educatrice, 25 anni)

Ho apprezzato il rapporto con il gruppo e la conduzione del corso. Con l'ansia va meglio rispetto all'inizio, ma sono ancora inquieto, spero di migliorare col tempo e la pratica. Ora sono più presente mentalmente in tante cose che faccio, e le sento più mie, mi appartengono di più.

(A., impiegato, 30 anni)