

## **Corso Mindfulness, Autunno 2016 presso Associazione Asia Modena**

### **Commenti dei partecipanti al termine del protocollo MBSR**

Sono malata di cancro e ho intrapreso un percorso di mindfulness qui per imparare ad alleviare e gestire lo stress delle cure e della malattia. Avevo letto un libro di uno scienziato che l'aveva sperimentata in pazienti oncologici con successo, anche dal punto di vista della salute e non solo dell'umore. Ora ho scoperto che, al di là della salute, mi piace proprio la meditazione e vorrei approfondire. Sono stata molto contenta del gruppo e della conduzione.

Ogni ora di meditazione durante questi due mesi per me è stata un progresso.

(E., impiegata, 37 anni)

Meditavo già, ma senza regolarità. Di questo corso ho trovato molto utili le tracce audio e gli input che ho ricevuto dai conduttori, che mi hanno fatto apprezzare ciò che vivo. Ad esempio qualche giorno fa ero a Roma per lavoro, aspettavo il tram e mi sono detta: "Proviamo a portare attenzione consapevole ai suoni, ai rumori intorno a me". Ho vissuto i rumori di Roma come tante presenze vive, qualcosa che non avevo mai percepito con quella forza e quel vigore. Ho visto le cose come per la prima volta, senza il filtro di me, del pensiero. Una consapevolezza molto viva, mi sono quasi spaventata. Una cosa strana, ma che ho sentito vera, mi sono anche detta: "Ma che cosa mi sono persa!".

(T., dipendente pubblico, 47 anni)

Sono partito molto scettico, mio padre si è sempre interessato di discipline orientali e proprio per questo non le prendevo sul serio. Per me la mindfulness era una prescrizione medica, o un metodo di rilassamento: volevo solo imparare a portare attenzione al mio studio e ridurre l'ansia.

Ho capito cosa può davvero darmi la meditazione durante la domenica di pratica intensiva: da una storia sulla compassione che avete raccontato, ho sentito che per me il nucleo di questa pratica è nella profonda empatia che può coltivare. Negli esercizi avevo i sensi molto più acuti, ero attento a tutti quelli che erano intorno a me, dividevo spazio e sensazioni. Ho capito che questa profonda comunicazione mi interessa molto.

(R., studente, 23 anni)

Pratico yoga da anni, sentivo la necessità di fare un passo ulteriore. Mi sembra di averlo fatto, è stato importante il giorno intero di pratica che abbiamo fatto qui: quando siamo usciti fuori a passeggiare in silenzio mi sentivo molto dentro, nel mio-me-stessa. Da quella domenica tutto è cambiato, sono più presente a ciò che faccio, anche se non mi piace. Sono più aperta anche a ciò che è sconosciuto, ho bisogno di conoscere.

(M., impiegata, 52 anni)

Ho intrapreso il corso su indicazione della mia psichiatra. Ero molto scettica sulla meditazione, non mi piace la new age e quelli che urlano "Io mi amo!"; ma avevo

problemi pesanti e l'ho presa come la mia ultima spiaggia. Pian piano mi sono lasciata andare a ciò che succedeva nella pratica, in gruppo e a casa, e dopo i primi incontri non pensavo più alla mindfulness come una cura, che mi doveva servire nei momenti di ansia e negli attacchi di panico: era interessante meditare di per sé. Mi ha dato anche risultati, ho meno ansia, perché prima cercavo di rimuovere tutto ciò che mi creava difficoltà ma dopo tornava sempre su, mentre ora ci sto attenta. A volte è difficile, ma va molto meglio.

(P., educatrice, 55 anni)

Vivo la quotidianità in modo diverso, presente, ci sono. Cercavo questo, per questo ho deciso di fare mindfulness, ed ora è entrata a far parte della mia vita. Non avevo mai meditato, per me la meditazione era quando andavo a correre. Ora non posso più correre e mi sono detta che dovevo imparare a meditare da ferma. Per me meditare è chiedermi "Chi sono io?".

(C., impiegata, 47 anni)

Sono riuscita a diventare consapevole nei momenti di rabbia; non sempre, ma ora riesco di più a coglierla sul nascere e a gestirla meglio. E se non ci riesco, vedo che sono di nuovo preda di quel meccanismo.

Ho apprezzato molto un'indicazione che ho ricevuto durante il corso: la mattina, appena sveglia, chiedermi che cosa voglio veramente.

(S.)

Già meditavo regolarmente da solo, ma durante il corso ho incominciato a portare la consapevolezza nelle situazioni della vita, nel rapporto con gli altri. Questo è un tema che mi interessa in modo particolare.

(M., educatore, 29 anni)

Ho fatto il corso per curiosità, e mi ha molto interessato, ho iniziato a leggere dei libri su questi temi. Le tracce audio sono molto utili e vedo che ci sono stati dei cambiamenti: dopo un piccolo incidente in auto, con calma, senza alzare la voce, ho sistemato le questioni assicurative con un sorriso.

(G., impiegata, 44 anni)

Ho fatto il corso non per un problema di stress, ma per fare un'esperienza di meditazione oltre alla mia, che conduco regolarmente. Ho ricevuto ottimi spunti e anche l'esperienza nel gruppo mi ha permesso di vedere meglio i miei giudizi: ad esempio, avendo già esperienza ero partito con una certa presunzione. Ringrazio tutti.

(P., 28 anni)

All'inizio pensavo di non essere adatto a meditare. La mia idea era che dovevo smettere di pensare, ma ho capito che si tratta di bilanciare il sentire e il pensare. Io non mi sentivo, non volevo sentire la tristezza.

In meditazione ci sono momenti particolari, brevissimi, che sono preziosi.

(B., educatore, 38 anni)

Vivo la quotidianità in modo diverso, presente, ci sono. Cercavo questo, per questo ho deciso di fare mindfulness, ed ora è entrata a far parte della mia vita. Non avevo mai meditato, per me la meditazione era quando andavo a correre. Ora non posso più correre e mi sono detta che dovevo imparare a meditare da ferma. Per me meditare è chiedermi "Chi sono io?".

(C., impiegata, 47 anni)

Faccio un lavoro molto stressante, volevo una "pillola rapida", una soluzione mirata per gli attacchi di ansia, quasi di panico. È stato difficile iniziare perché non riuscivo a stare ferma, ma gradualmente mi si è aperto un mondo: sento che questo è solo l'inizio, che posso conoscere me stessa, posso godermi gli attimi da sola con me stessa e apprezzarli profondamente. Sono sempre stata molto attiva, mi sono riempita la vita con un sacco di cose e non avevo mai apprezzato quanto è bello stare ferma in silenzio.

Non ho avuto rivelazioni particolari, ma sono molto contenta di stare ferma senza patirlo, e godermi gli istanti. Voglio continuare.

(G., impiegata, 30 anni)