

Gruppo Mindfulness Autunno 2015– Asia Modena

Commenti di alcuni partecipanti, al termine del programma

Rispetto a prima di questo percorso mi sento meno pensierosa ed irritabile, ho meno tensioni e dolori nel corpo, umore stabile e sono più libera di essere quello che sono. Mi sento più ricettiva, ho gli occhi aperti e vivo anche strani momenti di gioia, che mi stupiscono. Sono riuscita a praticare tutti i giorni, da 45 a 60 minuti, e la cosa che più mi ha interessato è capire che la mindfulness non è uno sforzo di concentrazione, non è una costruzione, ma piuttosto un ripulire, togliere quello che c'è di troppo e trovare che questa presenza, questa dimensione di fondo è sempre lì.

Un momento di svolta è stato percepirmi come una roccia in mezzo al fiume, stabile, con l'acqua che le scorre intorno. Il mio sguardo era rivolto a valle: non so cosa arriva ma so che scorre attorno a questo centro così fermo.

(V., grafica, 28 anni)

Ho una formazione scientifica e questo ambito mi era sconosciuto, sono andato sulla fiducia di chi me lo proponeva. Le tante attività che abbiamo fatto sono state per me una continua sorpresa, al punto che mi hanno fatto dimenticare gli obiettivi che mi ero posto all'inizio, ad esempio ridurre l'irritabilità (anche se questo si è verificato, non mi sono arrabbiato per settimane).

È stato forte il contrasto con le mie idee precedenti: pensavo si trattasse di imparare una tecnica di autocontrollo, perché per me "stare attento" significava attento a come ti comporti e come ti proponi agli altri; invece è solo l'atteggiamento di accogliere, osservare gli eventi, vedere le reazioni. È stata una palestra molto interessante, la mente vaga meno in modo naturale. Il lavoro a casa – per me lo yoga è difficile per limiti fisici – l'ho focalizzato soprattutto sulla meditazione sul respiro, circa 4 giorni ogni settimana, tra i 15 e i 45 minuti.

La giornata intera di pratica è stata importante perché ero presente a tutto lo scorrere del tempo, proprio così come scorreva. Non c'è niente di banale nello scorrere del tempo – e neppure nulla di eccezionale, mi pare che neppure i momenti di felicità diano il senso di tutta una vita. Ma c'è questo modo di "vivere di più", di restare presente a tutto quello che mi succede così come succede.

(E., pensionato, 68 anni)

Questo è stato un periodo pieno di stress, di pensieri, preoccupazioni, giudizi e la pratica non è stata facile. Solo una settimana, in cui sono stato a casa malato, ho praticato bene e ho sentito di corrispondere alla realtà delle cose in modo molto vivo. Durante quella settimana è accaduto che ero dentro un loop mentale quando a un tratto, andando in macchina dal medico, ho notato che intorno c'era una vista molto bella... la luce autunnale, le colline, i colori mi hanno suscitato un momento di meraviglia. Che mi ha sganciato da quel loop e mi ha acceso la giornata.

La sensazione se ne è andata, ma ora so che c'è questa qualità di tempo molto vivo che è sempre lì che mi aspetta.

La cosa più interessante è che i periodi difficili non smettono di essere tali con la mindfulness, ma essa ti permette di attraversarli come un paesaggio, come passare in treno per una brutta zona industriale: vedo il palazzone brutto che prima volevo abbattere, sono i miei automatismi e giudizi

che ho iniziato a intravedere, molto radicati. Ma ora so che finisce, so che io non sono solo quello. Io resto sullo sfondo, so che c'è quel giudizio. Sì, questa è consapevolezza.

(C., educatore, 31 anni)

Ciò che sta succedendo dopo questo percorso è che nelle situazioni difficili, soprattutto di rabbia, mi viene da ascoltarmi, da cogliere lo stato del corpo, la postura che ho. Basta un istante e già ho preso le distanze da ciò che mi accade. Mi sento meglio senza dovermi impegnare a controllarmi, come facevo prima quando mi corregevo contenendo la reazione di rabbia.

Conoscevo la mindfulness per mio ambito professionale, ma qui è stato diverso per l'importanza che ha avuto il lavoro sul corpo con lo yoga. Mi ha aperto prospettive. È stato molto importante anche il dialogo di gruppo, è una energia che sostiene.

(R., assistente psichiatrica, 55 anni)

Praticavo già mindfulness e la applicavo in ambito professionale, ma sento che ora riesco di più restare nella consapevolezza. Inoltre ho aggiunto alla mia pratica l'elemento dello yoga e un più forte rapporto con il corpo, e sono riuscita a praticare ogni giorno per 30-45 minuti. Mi si sono ampliate le possibilità.

(L., arteterapeuta clinica, 41 anni)

Per la mia vita questo è un periodo difficile. Ma l'ho vissuto con meno ansia, rimuginando meno e con una maggiore accettazione. Nei momenti di difficoltà cerco di mettere in pratica quello che imparavo qui, cerco un centro in me stessa, nella mia consapevolezza: non lo trovavo sempre, ma talvolta sì, quindi c'è. Per questo sono molto motivata a continuare; ora se salto la pratica – riesco a praticare quasi tutti i giorni – mi manca molto.

Il giorno intero di pratica ho vissuto solo nel presente! Durante una passeggiata, ho spostato con il piede uno spesso tappeto di foglie a terra: è stato uno dei momenti di maggiore presenza della mia vita.

(M.O., impiegata, 60 anni)

Fin da subito questa pratica mi ha fatto stare meglio. Il problema principale era il rimuginare, soprattutto nei momenti di vuoto: ora vedo che portare consapevolezza al presente, alle sensazioni, a me stessa, impedisce ai pensieri e all'ansia di prendere il sopravvento.

(B., fisioterapista, 42 anni)

Ho una formazione scientifica e mai avrei pensato di avvicinarmi a questo tipo di cose. Ma mi sono documentato e ho visto che le evidenze scientifiche sugli effetti della mindfulness erano forti, per cui ho voluto provare. Fin dalla prima volta che ho fatto un body scan sono rimasto impressionato e nel tempo ho visto che ero meno preoccupato, più aperto e rilassato: qualcosa effettivamente cambia, anche se non vedo ancora chiaramente cosa.

Ma al di là di questi effetti reali, l'aspetto più interessante per me è stata la meditazione, il fatto di vedere le sensazioni e i pensieri che arrivano; mi interessa perché vorrei studiare la mente, capire di più sulla coscienza. Ho praticato circa 50 minuti quasi tutti i giorni e intendo proseguire.

(E., pensionato, 67 anni)

Ancora non riesco bene a rilassarmi, soprattutto nella parte inferiore del corpo. Però sto un po' meglio, anche se non so perché. Mi sono impegnata e ho praticato 45 minuti tutti i giorni, e voglio assolutamente continuare.

La cosa più interessante per me è stata iniziare a sentire di più il mio corpo, anche se ci sono ancora tensioni. Ed è stato interessante il senso di pace che ho vissuto per due giorni dopo la pratica della giornata intera. Ho capito che i momenti difficili, anche se sembrano irrimediabili, poi passano sempre: io resto.

(S., insegnante, 46 anni)

A differenza di altri non sono stata brava con i compiti a casa, l'obbligo di farli mi ha fatto entrare in conflitto e così ho praticato poco. Però agli incontri sono stata bene.

Mi ha interessato particolarmente l'immagine che il respiro sia come il pilone di un ponte, o una roccia ferma attorno al quale l'acqua scorre. Pensandoci, in alcune situazioni di stress e di rabbia mi sono detta che era inutile arrabbiarsi, se le cose devono andare in quel modo, se l'acqua deve scorrere in quel modo, tanto vale lasciarla andare: perdevi il senso della mia reazione. Sono più consapevole che una reazione automatica non fa che raddoppiare il problema, sì, che mi fa "soffrire di soffrire".

(B., impiegata, 53 anni)