

Gruppo Mindfulness Primavera 2015- Asia Modena

Commenti di alcuni partecipanti, al termine del programma

Durante il corso sono riuscita a praticare regolarmente, ma il momento di svolta per me è arrivato un giorno in cui temevo per un grave problema di salute. Anche quel giorno mi sono seduta a meditare. E ho realizzato che il turbine di pensieri che mi attraversava andava da sé! Non mi coinvolgeva del tutto, qualcosa in me era staccato da essi. Ora mi chiedo: chi era che li vedeva? Chi sono? Chi c'è dietro alla mente, alla percezione? È stato un passaggio importante, era come se io fossi dietro uno schermo in cui i pensieri e le sensazioni del corpo apparivano. Prima di questo passaggio sapevo che "io non sono i miei pensieri", ma lo sapevo solo razionalmente. Ora la mia motivazione, che inizialmente era di gestire lo stress e le emozioni, sta diventando: chi sono veramente io? Spero di avere tempo per sedermi e capire meglio.

(L. psichiatra, 48 anni)

La mia motivazione era gestire meglio lo stress che vivo in campo lavorativo. Ora non so cosa ho capito, ma mi interessa il fatto di potermi fermare, di prendere un po' le distanze dai momenti emotivamente fastidiosi. Non per astrarmi, ma per restare in quei momenti in modo interessante. Pratico soprattutto la consapevolezza nei movimenti; oppure durante il lavoro mi concedo piccole pause di attenzione. Se devo indicare un momento di svolta è stato nel rapporto con il cibo; e ora mi viene da mangiare in modo più attento e consapevole.

(A., consulente, 54 anni)

Il momento di svolta del corso per me è stato durante l'incontro di una giornata intera di consapevolezza: in meditazione, all'improvviso ho trovato "me", prima degli occhi, qui. È stato molto forte, un nodo alla gola, commozione, lacrime... poi restandoci, ascoltandolo, il nodo si è sciolto. La motivazione con cui avevo iniziato la Mindfulness – ascoltare me stessa, mi dicevo, ma non sapevo cosa cercare – è diventata ora precisa, grazie a quell'esperienza: voglio capire chi sono io, "me".

Mi è calata la necessità di riuscire a gestire le emozioni, ora le vedo con interesse e curiosità. Sento necessità di raccogliermi, anche pochi istanti nella giornata. Anche a me fa paura che il corso finisca, ma sono certa che troverò il mio modo per fare pratica.

(M. educatore cinofilo, 41 anni)

In queste settimane avevo poco tempo e ho cambiato spesso pratica a casa, per provare diverse modalità di consapevolezza. Mi si è ridotto il mal di schiena, ora riesco a meditare seduta; e sono stata più pacata nelle relazioni difficili. C'è stato un momento intenso che non ho capito, nei due giorni dopo la giornata intera di pratica Mindfulness: giorni bui, ma interessanti. Dopo mi sentita più a posto, ma c'è come una intuizione che non afferro. Ora però ho notato che, talvolta, se devo dare il mio parere a qualcuno non so cosa dire. Questo per me è molto inusuale.

(A., imprenditore, 62 anni)

Per me il momento di svolta è stato quando ho ricominciato a sentire il corpo: ho sentito che le maniche della mia maglietta erano sotto il gomito! Strano, ricominciare a sentirmi. Avevo perso la

capacità di ascoltare il mio corpo perché mi dava solo dolore e segnali negativi, e allora mi anestetizzavo. Anche a livello relazionale ho colto un mio schema mentale di base, una tendenza a “smussare gli spigoli” del mio carattere per essere accettata. Ma sono così, ho visto essere il mio carattere. Lo vedo con ironia, non come una gabbia, me ne sento meno coinvolta.

(E., artista, 31 anni)

Ho fatto il corso con l’aspettativa di diventare più diligente, di fare i compiti a casa. Ho visto invece che, piuttosto che nel dedicare un tempo formale alla pratica, ero portata a coltivare la consapevolezza nelle azioni quotidiane che compio. È diventato il filo che ho tenuto stretto e seguito in queste settimane di corso. Mi sono ricordata che questo mi era già successo: in periodi di grande sofferenza sentivo che mi faceva bene essere consapevole di piccole azioni. Anche prima del corso di Mindfulness praticavo yoga e meditazione, ma questa cosa dei gesti quotidiani consapevoli è stata una scoperta preziosa, che non mi aspettavo.

(E., impiegata, 34 anni)

Ho intrapreso il corso perché vivo emozioni esagerate. Per me il momento di svolta è stato quando in un dialogo durante il corso di Mindfulness l’insegnante mi ha chiesto se volevo tenere tutto sotto controllo. Ho subito capito che era così, che quello era il mio schema di base e che le emozioni travolgenti che vivevo ne erano una conseguenza. Mi sono detta: “Molla!”. La meditazione mi aiuta a capire (che non è un altro controllare) il fatto che... non controllo tutto. La soluzione, ancora lontanissima, sarebbe nel lasciarmi andare completamente. Tornando alla motivazione, ce n’era anche un’altra: la ricerca di qualcosa, di un centro, di una risposta che trascendeva la quotidianità. E’ una ricerca che viene da lontano. Non ho trovato una risposta, ma un metodo sì: la meditazione... e poi forse arriverà anche la risposta.

(P., nonna, 62)

La mia motivazione iniziale era trovare più tempo per me, e per rilassare il corpo e la mente. E ho capito che la Mindfulness non è rilassamento, anche se all’inizio la usavo così. È stato interessantissimo lavorare sul rapporto con i pensieri sgradevoli: sapevo già distaccarmi emotivamente da essi, ma durante il corso ho imparato ad ascoltarmi e ho visto che il corpo comunque diventava teso. Ho visto che quel distaccarmi era una forma di difesa, uno schema mentale. Se invece resto con i pensieri sgradevoli in consapevolezza, non cambiano ma diventano innocui. Mio marito mi vede meno ansiosa. Ad esempio durante il corso ho avuto un incidente che mi ha tenuto ferma per molti giorni a letto, e anche se creava molti problemi al lavoro e in famiglia, ho visto che potevo stare tranquilla; mi sono goduta il tempo da sola, l’inattività forzata, allentando. Senza vedere tutto nero come mio solito. Tempo però il momento in cui non ci saranno più gli incontri a sostenermi.

(L., insegnante, 35 anni)

Ho fatto il corso per pura e semplice curiosità. Per un certo periodo in cui sono riuscita a praticare con regolarità, soprattutto l’esercizio del body scan, sono stata molto bene e mi sono sentita in contatto con le piccole cose di ogni giorno, eliminando una certa ansia da organizzazione. A seguito di un’interruzione della pratica, ho avvertito una rottura e la perdita di quella forma di

equilibrio che mi aveva fatto sentire bene. Ora mi conosco meglio. Ho avuto tante difficoltà in questo periodo, e tanti giudizi sulle difficoltà, ma anche tante piccole intuizioni.

(G., insegnante di liceo, 42 anni)

Ciò che ho notato è un diverso rapporto con il mio pensiero, è come se riuscissi a lasciare andare i pensieri con più facilità, grazie al fatto che non li prendo più così sul serio, come fossero investiti di un certo grado di verità. Così i giudizi su di me sono soltanto pensieri transitori a volte spiacevoli a volte piacevoli. Praticando regolarmente mi ha permesso di fare in modo che alcune rigidità interne si sciogliessero migliorando il rapporto con me stesso.

(O., psicologo, 40 anni)

Sono diventato più consapevole dei miei pensieri, mi sono arrabbiato di meno, mangio con più calma. Questo fatto della meditazione ha valore, va proseguito.

(P., pensionato)