

Corso Mindfulness MBSR, Autunno 2017 presso Associazione Asia Modena

Commenti dei partecipanti al termine del protocollo MBSR

Durante questi due mesi, mentre praticavo, ho vissuto momenti di pace e di chiarezza, anche se breve, percezione del nucleo di presenza che sono io qui, adesso. Momenti per me molto significativi. Vorrei continuare a praticarlo, perché mi rendo conto, da persona che ha praticato molto sport, che anche nella meditazione l'allenamento è fondamentale.

(A., impiegato, 42 anni)

Ho molto apprezzato il silenzio, non dover parlare e soprattutto non dover ascoltare, cosa che faccio di mestiere ma che sono stata contenta di sospendere. Il corso ha fatto nascere in me fiducia, una sicurezza nuova. Ho apprezzato molto la dimensione del gruppo e la guida, ho capito che c'è molta differenza tra un insegnante di mindfulness che trasmette la tecnica e qualcuno che la propone vivendola tutti i giorni in prima persona, con una esperienza solida.

(F., psicoterapeuta, 37 anni)

Del corso porterò con me l'esperienza corporea della lentezza, la prateria dello spazio mentale ritrovato, la sorpresa del silenzio, dentro e fuori, il lavoro di sottrazione che fa affiorare pensieri inediti e ricordi che non credevo di ricordare, la meditazione che spegne il rumore e infiamma la giornata.

Ho avuto conferma che il cambiamento è possibile, e ho anche visto le mie resistenze e abitudini, dove il desiderio di cambiare si scontra con il timore. Perché sgombrare il campo da ansie, fatiche e ostacoli veri o presunti significa trovarsi di fronte a "quel che c'è, così com'è". Vorrei capire come starci.

(E., docente universitario, 54 anni)

Ho fatto fatica durante il corso, avevo l'impressione di avere troppi pensieri e di non essere adatta alla meditazione. Ma a volte, capitava che andasse bene. Come durante la giornata intera di pratica: le prime due ore ero insofferente, poi si sono aperte sensazioni e percezioni visive molto belle; nel proseguire della giornata lo stato di vuoto è diventato interessante, potevo starci. Mi sono accorta di quanti sforzi facciamo per riempire il vuoto, perché essere lì non ha senso e il senso dobbiamo darglielo noi.

(V., impiegata, 32 anni)

Ho sempre avuto difficoltà a dormire, ma ora quando mi sveglio di notte non guardo più l'orologio e non mi metto a fare cose. Semplicemente sto attento al buio, è un tema interessantissimo. E così mi riaddormento, fino al mattino. Durante il giorno cerco di portare la mindfulness nelle cose che faccio, che sia guidare, fare sport o insegnare, e questo le rende più profonde e belle. I momenti più importanti durante il corso sono stati esperienze estetiche, la contemplazione di una foglia d'autunno, vedere come da essa nascessero interi mondi.

(E., musicista, 52 anni)

Ho ancora gli alti e bassi di umore che avevo prima del corso di Mindfulness ma ora ne sono consapevole, e fa la differenza. Il momento più rilevante del corso per me è stato quando mi sono accorta, ascoltando il gruppo, che siamo in tanti in situazione di confusione o sofferenza: non serve chiudersi, tutti vivono difficoltà ed è importante condividere la nostra condizione; siamo tutti sulla stessa barca. Io ad esempio a volte mi trovo nella totale incertezza, senza punti fermi, non so chi sono e se me lo chiedo, non trovo risposte. Ma ora so che succede.

(F., studentessa, 22 anni)

Ho intrapreso il corso per affrontare lo stress lavorativo. Anche se non avevo mai neppure preso in considerazione discipline come lo yoga, la meditazione o l'aikido mi sono trovato bene a praticarle. Ho imparato che è possibile reagire in modo diverso alle difficoltà sul lavoro: mi sono visto mentre stavo per reagire, mi sono fermato e, come considerando tutto da fuori, ho dato una risposta adeguata alla situazione.

(P., ingegnere, 37 anni)

Ho intrapreso il corso per curiosità, non avendo situazioni di particolare sofferenza. Sono una persona che pensa positivamente e forse questo non è per me il momento di intraprendere la meditazione. Ma mi ha interessato il percorso che abbiamo fatto, ho apprezzato lo spirito del gruppo e la conduzione del protocollo.

(S., dirigente d'azienda, 50 anni)

Il corso mi ha permesso di vedere che posso affrontare cose che prima mi parevano difficilissime. In particolare in questi due mesi c'è stato un momento importante, in cui davanti a una situazione davvero impegnativa mi sono detta: non è grave, posso farcela, senza appoggiarmi a nessuno.

(V., studentessa, 22 anni)

Con il corso ho scoperto che per anni ho avuto pensieri ansiosi del tutto inutili, che si possono tranquillamente evitare grazie alla consapevolezza. E che ci sono momenti bellissimi di calma, ascolto e attenzione, in tante situazioni. Ad esempio, prima del corso facevo la doccia in 15 minuti, tutto compreso. Ora ci metto anche un'ora, resto a lungo sotto il getto d'acqua e sono sensazioni bellissime.

(C., studentessa, 18 anni)

Ho apprezzato molto il gruppo, persone molto al di sopra della media. Ciò che ho imparato è a vedere certe mie caratteristiche e certi attaccamenti. Ora sul lavoro lascio più andare tante situazioni, con leggerezza, senza stringere i pugni.

(F., ingegnere, 45 anni)

Ho fatto il corso più che spinto da uno stato di malessere per un desiderio di conoscenza, di sperimentare. Forse la mia domanda era ed è relativa a cosa voglio veramente. Il corso mi è piaciuto, ha aperto prospettive. Mi ha aiutato a sostenere le

pressioni lavorative. Soprattutto la giornata intera di pratica è stata importante, anche per vedere la tempesta di pensieri e gli automatismi mentali al lavoro.

(G., ingegnere, 30 anni)

Ci sono sempre giornate difficili per me, ma ora posso restarci, attenta, non subirle e basta. Non avrei neppure lontanamente pensato che esistesse questa possibilità, questa capacità, in me; prima quando stavo male pensavo solo a fuggire, per star bene. Ora so che posso provare a starci e sperare che passi.

(P., insegnante, 59 anni)

Anche io ero spinto da un desiderio di conoscenza, volevo conoscermi e trovare il mio io. Ho avuto stimoli e indicazioni in questo senso e vorrei continuare a praticare.

(Agostino, impiegato, 31 anni)

Già praticavo meditazione, ma il corso è stato utile. Soprattutto durante la giornata intera di pratica, quando ho capito una cosa importante: che non so niente. Ma ho visto anche che questo “non-so-niente”, lo so! È una cosa molto ricca, deve maturare.

(Cristina, psicoterapeuta, 48 anni)