

**Commenti dei partecipanti al protocollo Mindfulness MBSR del venerdì sera, autunno 2019
Centro Mindfulness Mente& Vita - Associazione Asia Modena.**

Durante le prime settimane del corso di Mindfulness c'era molta irrequietezza, poi mi sono resa conto che il corpo era come paralizzato, non sentivo il respiro. Dopo questa presa d'atto è andata meglio, e ho apprezzato soprattutto lo Yoga consapevole. È stato impegnativo, ma sento che mi conosco di più.

(E., fisioterapista, 41 anni)

Il percorso che abbiamo fatto ha superato le mie aspettative. Avevo l'obiettivo di non rimanere più intrappolato in certi stati d'animo che con una metafora chiamo "sentire le voci" e questo è successo: ora le noto e le metto di lato. Ma è successo non con uno sforzo di volontà, come mi aspettavo, ma solo con l'osservazione "gentile" che ho imparato qui. La pratica è fondamentale, devo adattarla ai miei ritmi. Ho capito che tutto è presenza.

(D. impiegato, 40 anni)

Prima del corso vivevo sempre di corsa. Durante le prime settimane di pratica di mindfulness mi sono sorpreso del tempo che vivo, mi sono incantato davanti a un bimbo che giocava a pallone. Sono venuto qui con problematiche di stress e ansie da lavoro, che in certi periodi mi tolgono completamente il sonno; ma quest'ultima settimana, che forse è stata una delle più pesanti di sempre... io sto bene! Dormo bene!

(Y., responsabile officina meccanica, 36 anni)

Durante il protocollo ho dato valore a quello che sentivo, più che alle mille parole che mi girano in testa. Ora mi commento meno. Certo, c'è incertezza, trepidazione, ma la presenza mentale me li fa vivere meglio: nell'incertezza viene fuori un riferimento interiore, che non so specificare meglio, ma che è molto importante e fa uscire le mie vere inclinazioni.

(V., biologa, 27 anni)

Durante il corso, soprattutto dopo la giornata intensiva, mi sono cadute le idee, le narrazioni che mi facevo sulla vita. Mi sono chiesta: "Ma come ho vissuto in questi anni?". Non sapevo cosa fare, ma ho imparato a stare in quello stato, senza incasellare tutto per soddisfare la mia ansia di controllo come faccio di solito; e ho iniziato ad ascoltare il corpo, che prima non sentivo neppure. Durante il movimento consapevole ho notato con sorpresa che il corpo andava da sé e la mente lo seguiva. Che il corpo arriva a capire prima, e in modo più vero. Ora devo imparare a fidarmi di più di lui.

(N., insegnante, 48 anni)

Ho ritrovato la calma, non mi faccio più travolgere dalle emozioni. Sono più presente e concentrata. L'ansia non mi travolge, mi attraversa e resto quieta.

(G., libera professionista, 34 anni)

Mi sento meno identificata con concetti e giudizi. Non voglio più controllare la vita, voglio ascoltare l'essenziale. Sono in un momento di grande silenzio. Sono grata alla meditazione, ora è un rifugio in cui posso sempre andare. Questo non può togliermelo nessuno.

(M., pedagoga, 47 anni)

Quello che mi porto a casa è il potere di praticare in un gruppo. Prima mi mettevo su un piedistallo, non ascoltavo gli altri, ma era per insicurezza. Ora ho capito che sono come tutti gli altri. Ci siamo scambiati pensieri ed esperienze, da tante vite e personalità così diverse; abbiamo condiviso i respiri, i silenzi, le sensazioni. A inizio corso avevo deciso di non parlare, ma poi quando altri parlavano vedevo che mi era di grande aiuto, e ho iniziato a parlare per restituire loro qualcosa di quello che mi davano.

(G., insegnante, 37 anni)

Con la mindfulness ho scoperto sensazioni che non sapevo di avere, e pensieri che non conoscevo e cui non davo valore. Un giorno, c'è stato un momento particolare: mentre stavo lavorando mi sono reso conto che lo facevo perché lo sapevo fare, in automatico, non ero presente. Il corpo faceva una cosa, e la mente un'altra. Mi sono detto: "Bene, cosa devo fare? Stringere una vite? Stringo una vite. Prendere il martello? Prendo il martello". Non ho dato nessun passaggio per scontato. Da lì anche i pensieri se era giusto o sbagliato, se dovevo agire in quel modo o in modo diverso sono diminuiti fino a scomparire.

(S., operaio metalmeccanico, 34 anni)

È stato molto piacevole il tempo passato qui, e anche dopo, andando verso casa in macchina, mi sentivo molto bene. Sono riuscito a mettere in pratica gli esercizi nel quotidiano, ad esempio durante una riunione non facile in cui volevo portare il mio punto di vista, prima di prendere la parola sono tornato al respiro per raccogliermi ed essere lucido, ed è stato molto efficace. Durante il corso ho vissuto momenti di sorpresa e commozione e mi rendo conto di quanto la mindfulness sia utile, soprattutto se si è capaci di praticare con continuità.

(P., commissario della polizia di stato, 52 anni)

La pratica della mindfulness in me ha aperto momenti di stupore. C'è tanta intelligenza nel corpo, non è tutto nella mente come credevo. Sono rimasta colpita dal fatto che il problema di avvicinare il sentire corporeo e di osservare la mente è spesso la mancanza di precisione.

(T., impiegata, 38 anni)

Dopo il corso porto con me una consapevolezza e una necessità. La consapevolezza che non è cambiato il problema con cui sono arrivato, e che espressi dicendo "il passato non è andato bene, il futuro non basterà". E la necessità di respirare, di concentrarmi sulla mia persona interna, sul mio sentire. Non sul mio corpo dal punto di vista fisico – io faccio molto sport, ma lo faccio per sfogarmi. È la necessità di raccogliermi nel me stesso più profondo.

(S., impiegato, 50 anni)

Mi porto a casa la pratica di mindfulness come un rifugio, una luogo di benessere in cui ritrovarmi, un'ancora e un sostegno nei momenti di ansia. E la possibilità di trovare una centratura, una mia autonomia.

(F., insegnante, 46 anni)

Questo percorso mi ha fatto nascere tante domande. Cogliere i miei meccanismi mentali automatici ha fatto sì che nelle azioni quotidiane, a volte, mi ritrovassi molto presente, in modo inaspettato. E quel sapore di presenza è diventato un richiamo. Vorrei indagarlo meglio.

(M., educatrice, 50 anni)

All'inizio del corso non capivo neppure cosa stavo facendo, non sapevo nulla della mindfulness, e vivevo la pratica come una costrizione. Poi ho avuto momenti di presenza, sensazioni interessanti di calma, di non reattività. Ho visto che meditare in gruppo dava molta forza, e pur essendo molto riservata mi sono concessa di parlare e aprirmi con gli altri.

(S.)

Dopo le prime settimane di corso ho notato dei miglioramenti nel sonno, che diventava continuo e profondo, e questo mi ha incoraggiato a praticare ogni giorno. Ho visto che gestivo bene l'ansia nelle comunicazioni sul lavoro. So ascoltare il corpo, ho fatto yoga e tai-chi, ma il discorso di meditare sul respiro è del tutto diverso.

(M., funzionario pubblico, 57 anni)

Ho tratto grande beneficio dalla pratica della consapevolezza. È una ricchezza, una forza che mi ritrovo durante il giorno

(E., archivista, 42 anni)

Ho scoperto che il mio corpo mi dà sensazioni che possono guidarmi in ciò che penso, credo, scelgo. Una specie di bussola interiore che dà forza e conferma al mio intuito. Nella giornata di pratica intensiva ho realizzato che dovevo imparare a restare nella sofferenza che c'era in quel momento nella mia vita, e non stare nel "fare". È stato un percorso intenso, ma è solo l'inizio.

(M., naturalista e operatrice sociale, 31 anni)

La pratica della mindfulness è un regalo che mi sono fatta, e mi faccio: ora mi alzo la mattina a praticare. Sensazioni intense, nuove. Degli "strumenti" che ho ricevuto in questi ultimi 3 anni, pieni di difficoltà, è senz'altro quello che sento più vicino a me.

(L., impiegata, 44 anni)

È stata una esperienza estremamente gradevole, per il grande senso di accoglienza che ho sentito, e il valore della conduzione del protocollo. Devo dire che è stata anche destrutturante, ma ho praticato con regolarità perché nel cercare un contatto con me stessa coglievo benefici immediati. Ho avuto una immagine del mio corpo come fosse sotto strati di incrostazioni, da superare prima di tornare a sentire la pelle. Mi sento dentro a qualcosa di interessante.

(N., insegnante, 56 anni)