



# STORIE DI FRONTIERA

**La conduzione del protocollo  
di meditazione MBSR  
per i malati oncologici**

di Guido Gabrielli

**U**n paziente oncologico racchiude spesso una elevata densità di caos. Una massa entropica, un buco nero, da cui possono emergere nuove cosmologie o un silenzio assordante. Un peso specifico di emozioni, segnali corporei, vuoti vastissimi. Come atterrare in un nuovo mondo di cui non si conosce più il tempo, e dove quella che prima sembrava realtà adesso pare solo una sofferenza inutile. Ma bisogna esserci.

Roberto Ferrari - biologo e istruttore di protocolli MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - negli ultimi 10 anni si è dedicato ad affrontare questo mondo inquieto all'interno degli ospedali ("i magneti del dolore", come li chiama Jon Kabat-Zinn). Roberto è una persona sensibile, mette la sua curiosità al servizio dei pazienti, sapendo che in questo caso si sta inoltrando in un territorio simile a quello delle macerie dopo un terremoto. Consapevole che non potrà salvare nessuno, ma solo, come un angelo custode, lasciare degli strumenti per lenire la sofferenza. Da questa lunga esperienza è nato il libro "Un respiro alla volta. Storie di Mindfulness in Oncologia e tra gli animali" (Ed. Pendragon), in cui si narra il percorso degli 8 incontri di meditazione settimanali di cui è composto il protocollo di meditazione MBSR, attraverso il racconto dei suoi pazienti, osservandone il comportamento e le loro trasformazioni.

Tra un capitolo e l'altro, sono inserite alcune osservazioni etologiche tratte dal mondo della zoologia (universo a lui caro): api, pesci, mucche, molluschi, vermi, termiti, gatti, formiche, ma anche funghi e altri esseri, che puntualizzano alcuni concetti cardine del processo di consapevolezza.

Abbiamo cercato di comprendere, insieme a lui, la nascita di questo libro, che riporta il protocollo MBSR alle origini: esattamente dove era nato oltre 40 anni fa.

**D YOGA JOURNAL:** Come è nata questa tua lunga esperienza all'interno dei contesti oncologici negli ospedali?

**R ROBERTO FERRARI:** Pratico meditazione Zen dal '93 e ho sempre fatto attività di volontariato all'interno degli ospedali. Ho anche assistito il percorso di malattia oncologica di mia mamma (la facevo meditare). Desiderando poi portare la mia esperienza all'interno delle istituzioni sociali, ho frequentato i primissimi Master universitari di protocollo MBSR nel 2010, a Firenze. Ciò mi ha dato un metodo e mi è servito per avere delle basi di psicologia e neurologia, oltre che per accreditarmi in strutture sanitarie o penitenziarie.

**D YJ:** Il tuo libro è un racconto, sintesi di tante esperienze degli ultimi 10 anni

**R RF:** L'ho scritto durante il lockdown. Io ho una formazione scientifica, non sono un narratore. Tutto ciò che avevo scritto era ad appannaggio di medici, istruttori, psicologi. I pazienti invece non li leggevano. Ho pensato idealmente di invertire le prospettive e raccolto in un solo gruppo tante esperienze differenti. Anche se, nella realtà, i gruppi di questa natura devono essere piccoli ed equilibrati tra le 5-7 persone. Ho poi rivisto tutti i diari e le registrazioni raccolte in questi anni a sostegno della ricerca.

**D YJ:** Il primo disagio che si incontra nel percorso MBSR è sempre il corpo. Ancor più in contesti oncologici, ove la fiducia in questo veicolo viene meno

**R RF:** Sì, il corpo viene "riattivato" per creare una nuova relazione con la mente. Ma il corpo li ha in qualche modo "traditi" e diventa un oggetto problematico. Ciò si manifesta nell'incapacità di restare in quel momento, per quello che è. Nella parte iniziale del percorso non entrano volentieri in contatto: un'operazione, un dolore... una parte di esso non è più funzionale. Spesso il respiro è un problema e di conseguenza quell'ancora di attenzione, fondamentale per ricollegare il corpo alla mente, non si può usare. Sono necessari delicatissimi avvicinamenti per **raggiungere quello strumento straordinario per la riduzione della sofferenza che è la mente.**

Uno dei principi della Mindfulness è che noi non possiamo cambiare la nostra condizione, ma possiamo cambiare il nostro modo di relazionarci ad essa.



Possiamo accorgerci che **dolore e sofferenza sono due entità distinte. Il dolore esiste, ma la sua narrazione o auto-narrazione cambia tutto.** Ciò che aggiungiamo al dolore diventa sofferenza. Quando il paziente percepisce questa differenza, comincia a cambiare la visione. Può scegliere cosa evitare di aggiungere: ansia, rabbia, paura.

**D YJ: L'orizzonte di un malato oncologico è molto particolare. Il limite tra la dimensione biologica ed esistenziale è molto tangibile**

**R RF:** È la parte di questa attività che mi coinvolge di più. Il confine tra il dolore per una condizione fisica e il dolore per l'esistenza è un intreccio che non ritengo opportuno sciogliere, è indissolubile, fitto come i fili di una corda. Spesso la Mindfulness ne accoglie sempre uno, ma con questi pazienti estremi ho visto che **è essenziale accoglierli entrambi questi dolori, dare loro dignità, impreziosirli.**

Nella Mindfulness si dice che spesso tutto è generato da un "maladattamento" alla realtà, e quindi offro degli strumenti per capirla meglio. C'è un nucleo di stupore - o angoscia, a seconda di come lo percepisce la mente - che è ineludibile, sacro. Alla fine, i pazienti scoprono una dimensione di intimità dentro se stessi, superano quella solitudine, in un mistero piacevole.

**D YJ: Lo stressor più rilevante in questi contesti è il tempo? "Quanto tempo ho?" "Come è questo momento presente?"**

**R RF:** Assolutamente sì. Il tempo è la dimensione dell'esperienza, il nostro "star vivendo". Una logica binaria attanaglia i pazienti di questo tipo. Da un lato, la speranza - che mi induce a lottare con tutto me stesso - e l'abbandono a qualcosa di superiore e trascendente, creando una realtà parallela. Dall'altro, la disperazione, che è invece un arrendersi dall'esperienza di vita. Ecco, la Mindfulness cerca di portarti fuori da queste due alternative.

Il momento presente (per quanto ormai una frase 'tatuata') vuol dire: "C'è solo questo".

Non è la magica contemplazione del carpe diem, del cogli l'attimo. È prendere relazione con il continuo mutamento, l'impermanenza: adesso c'è questo. Come mi disse una volta un paziente: "Quando guardi il diavolo in faccia scopri che poi non è così brutto". Ciò che è molto più terribile è cosa pensi tu in riferimento al diavolo (la malattia).

“ Il confine tra il dolore per una condizione fisica e il dolore per l'esistenza è un intreccio che non ritengo opportuno sciogliere, è indissolubile, fitto come i fili di una corda ”

**D YJ: Come vengono percepite dai pazienti oncologici, nel percorso MBSR, l'introduzione delle posizioni yoga?**

**R RF:** È un lavoro sul movimento. Molte persone, all'inizio, si trovano a disagio nell'immobilità di esperienze meditative come il body scan o una meditazione seduta. Quindi nel protocollo vengono introdotte pratiche come lo yoga o la meditazione camminata. Sono corpi traumatizzati, fortemente allertati e la pratica è molto moderata e adattata in funzione di cicatrici ancora vive, o di *fatigue* a seguito di trattamenti chemioterapici. Sono sequenze di esercizi corporei lenti senza forzare le possibilità e i limiti di ciascuno. Per i pazienti sottoposti a cure palliative, ove l'orizzonte è più ristretto, i movimenti sono minimali, come quello di un braccio, della testa. L'importante è fare appena poco di più del solito e rilevare quanto la mente resta incollata e compenetra il movimento. L'asana più complesso o un minimo gesto della testa ha il medesimo valore per noi.

Io ho fatto degli approfondimenti di Yoga per il Trauma. E mi astengo dal descrivere gli effetti delle posizioni. Le informazioni che dò non sono stringenti, ma ognuno è libero di esplorarle come meglio può. Porgo un linguaggio invitatorio, dò sempre delle vie di uscita, non accento l'attenzione su di me. Ognuno deve avere lo spazio di ascoltarsi senza valutarsi.

**D YJ: Come entra il mondo animale (che ritroviamo nel libro) in questo percorso di consapevolezza?**

**R RF:** Io parlo sempre di animali e delle loro storie, non divido mai i due cappelli di biologo e istruttore di Mindfulness. Se mi capita di vedere una farfalla prima di entrare in un gruppo, la porto subito come esperienza. Per me **uomini e animali sono entrambi esseri senzienti allo stesso livello.** Quando sto davanti ad un animale, qualunque esso sia, è come stare davanti ad un paziente. Ci vuole una totale apertura,

ricettività. Devi essere silenzioso, vuoto, attentissimo e non sovrapporre le tue conoscenze, che magari sono anche troppo ricche. Altrimenti cerchi solo conferme e l'animale, o il paziente, non lo vedi per quello che è. Per me **gli animali insegnano a non assolutizzare la nostra visione del mondo**, sono semplicemente altre esistenze.

Quando un malato oncologico è dentro al tunnel della malattia, queste metafore sugli animali permettono loro di uscire dai paradigmi cognitivi. Come se la vivrebbe un ratto o un cardellino una circostanza simile? Io non sono lo spettatore elettivo di questa esistenza; la mia senzienza, la mente che mi è capitata, non è l'unica. L'utilizzo delle storie di animali nel libro mi permette di far intuire l'esistenza di altre finestre su altri mondi oltre al mio.

**D YJ:** Deve essere difficile mantenere un ruolo neutro nei confronti dei pazienti durante conduzione di questo percorso di consapevolezza

**R RF:** Sono un empatico coatto, li abbraccerei tutti, alcuni di loro li ho amati in silenzio. Ma mi sono reso negli anni che non ho la forza di sopportare tutto quel dolore. Devo stabilire dei confini e non ho il diritto di entrare così tanto nelle loro vite.

L'istruttore deve incarnare un atteggiamento, essere sincero, non usare una tecnica. La relazione con i pazienti per me deve durare quelle 8 settimane in cui dò loro tutto il mio supporto, per farli praticare da soli, motivarli e fare in modo che questa esperienza tocchi loro il cuore. **Non devo e non posso fare il salvatore di nessuno.** Finito il corso, ci incontriamo talvolta dopo 2/3 mesi per verificare come procede la loro pratica personale. Però posso dire che nella mia esperienza, anche di insegnante yoga, praticanti così seri e dediti, non li ho mai visti.



## Roberto Ferrari

Biologo (zoologo, entomologo specializzato sugli insetti sociali), svolge attività di ricerca in collaborazione con l'Università di Bologna. Dal 1993 è allievo di meditazione, yoga e ki-aikido del Maestro Franco Bertossa. È Mindfulness Trainer dal 2012, in seguito al Master biennale "Meditazione e Mindfulness" presso l'Università di Firenze. È co-autore con Bertossa del libro "Lo sguardo senza occhio", Ed. Alboversorio (2005) e di diverse pubblicazioni specialistiche nel campo dei Consciousness Studies, della meditazione e delle applicazioni dei protocolli Mindfulness MBSR in campo clinico. Opera in diversi progetti di ricerca presso ospedali, scuole e carceri.

## DA LEGGERE



**UN RESPIRO  
ALLA VOLTA**  
Storie di Mindfulness  
in Oncologia e  
tra gli animali  
Roberto Ferrari  
pp. 249, € 16,00  
Ed. Pendragon