



**RESOCONTO DEL PROTOCOLLO  
MBSR BREATH ONLINE  
NOVEMBRE 2018-GENNAIO 2019**

Anna Rossi  
Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR



Dal 23 novembre 2018 al 24 gennaio 2019 si è tenuta la prima edizione del Protocollo **MBSR Breath online**. Ricordiamo che il Protocollo MBSR Breath™ (Mindfulness Based Stress Reduction Breath) è un percorso essenzialmente esperienziale per la riduzione dello stress e la promozione del benessere dedicato ed adattato alle persone con difficoltà respiratorie e ai loro familiari. Il Protocollo comprende otto incontri settimanali per il periodo di due mesi e due incontri di follow up mensili dopo la conclusione del percorso, e propone esercizi e pratiche per allenare la consapevolezza di ciò che accade in sé stessi e attorno a sé, osservazioni e riflessioni guidate, momenti di condivisione della propria esperienza. Parte integrante e importante del percorso è la pratica individuale che i partecipanti svolgono a casa con l'aiuto dei materiali forniti.

Dopo l'esperienza delle prime due edizioni svoltesi a Roma, insieme all'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus, abbiamo sentito l'esigenza di offrire questo percorso anche a chi, per motivi logistici o di salute, non avrebbe potuto partecipare di persona. È nata così l'idea di svolgere il **protocollo MBSR Breath online in diretta tramite videochiamata skype di gruppo**, di cui questo Protocollo rappresenta la prima edizione.

Il gruppo era composto da 7 persone con difficoltà respiratorie, residenti a: Genova, Nettuno (RM), Perugia, Roma, Viareggio, Torino e Trieste. Due dei partecipanti sono in ossigenoterapia.

I partecipanti erano molto motivati e si è creata subito tra di loro un'atmosfera di accoglienza reciproca, non giudizio e familiarità nell'esporre le proprie scoperte e difficoltà. Vi sono stati momenti di ascolto e comprensione collettivi che hanno permesso, con l'aiuto delle esperienze proposte, di acquisire una maggiore consapevolezza della propria situazione e un modo nuovo di porsi nei confronti delle sfide quotidiane. Con il procedere del percorso, allenando sempre di più lo sguardo gentile della consapevolezza, i partecipanti hanno imparato ad accogliere meglio la propria esperienza e a riconoscere e far uso delle proprie risorse di benessere sempre presenti, potendo identificare le difficoltà al loro sorgere attraverso un rinnovato contatto con il corpo e la mente. Alcuni partecipanti hanno riportato di aver ritrovato in sé stessi finalmente un "luogo sicuro", dove poter sempre tornare a prendere forza. Altri hanno riferito di aver avuto benefici nel respiro, imparando durante il corso a lasciar andare le resistenze e a "fare spazio" per il respiro all'interno del corpo. Per altri ancora la scoperta del percorso è stata la possibilità di essere più accoglienti con sé stessi e abbandonare alcune abitudini e atteggiamenti non salutari attraverso la condivisione con il gruppo.

La **modalità di partecipazione online** si è rivelata un punto di forza del percorso: era palpabile che i partecipanti si sentivano più tranquilli e a loro agio, più aperti alla condivisione e rilassati, trovandosi nel loro ambiente abituale. Questo ha reso possibile una buona coesione del gruppo e una grande intimità e leggerezza nella condivisione delle pratiche e delle proprie esperienze e scoperte, pur non essendo fisicamente presenti nello stesso luogo. Per chi a volte non stava bene, è stato comunque possibile prendere parte agli incontri, non dovendo uscire da casa.

Da parte mia sento molta gratitudine per i partecipanti che si sono messi in gioco con sincerità, profondità e impegno in ogni momento del percorso: da ognuno di loro sento di aver ricevuto delle comprensioni preziose e li ringrazio di cuore per aver sperimentato con me questa modalità di essere insieme, che anche per me

era nuova. In alcuni momenti è stato sorprendente sentire quanta intimità ed accoglienza reciproca poteva crearsi tra di noi sia pure attraverso un essere insieme “online”, che rendeva comunque accessibile e palpabile la “connessione” più profonda del cuore. È stata un’esperienza che mi ha arricchito dal punto di vista umano e anche professionale, confermandomi la validità di questo percorso. Ringrazio l’Associazione Italiana Pazienti BPCO per la fiducia e il sostegno dimostratimi.

Per concludere vorrei lasciare la parola ai partecipanti, riportando in forma anonima alcune delle valutazioni espresse da loro nel questionario di fine corso.

### **Avevi chiara la tua intenzione all’inizio del percorso? Ti sembra che si sia chiarita/modificata lungo il percorso, e, se sì, come?**

- *La mia intenzione era di recuperare quella capacità di sentirsi dentro e farsi scivolare addosso le tensioni cercando di minimizzare il panico. Facevo mille cose e adesso a malapena riesco a fare l’indispensabile. Piano piano con le pratiche della meditazione acquisite sto migliorando, consapevole del mio stato.*
- *Più o meno sì, nel senso che avendo una buona consapevolezza della mia situazione clinica e una padronanza nel gestirla, cercavo nel e con il corso di capire se mi poteva essere utile per la parte finale non ancora vissuta della malattia.*
- *All’inizio non avevo ben chiaro a cosa sarei andata incontro perché l’unica cosa che sapevo era che si trattava di consapevolezza, ma aldilà di questo non sapevo nient’altro. Certo è che durante il percorso non solo si è chiarito questo concetto, ma si è arricchito parlando con gli altri, con l’insegnante, con gli approfondimenti, con le letture etc.*
- *All’inizio ero interessata ma anche molto curiosa. Nel proseguire degli incontri mi sono sempre più resa conto di quanto fosse importante e utile.*
- *Non mi era chiaro, pensavo ad un controllo del respiro: in realtà sono state pratiche che aiutano ad ascoltarsi.*

### **Quali sono state per te le scoperte/comprendimenti più importanti lungo il percorso?**

- *Le scoperte e le comprensioni più importanti: sicuramente la condivisione di quelle che possono essere le nostre problematiche che non sono solo le nostre, ma sono quelle anche degli altri, quindi il parlarne e vedere che appunto i tuoi problemi sono anche quelli degli altri, di tutte le altre persone che hanno partecipato agli incontri, sicuramente questo mi ha aiutato tantissimo ed è stato veramente importante.*
- *La consapevolezza, la condivisione e il controllo.*

- *Davvero numerose, tra le altre il sapersi leggere dentro e l'aspetto dell'“oppure no” e la capacità di spiegare le mie sensazioni sono state quelle più importanti per me.*
- *Un “addestramento” alla consapevolezza di noi stessi per stare meglio.*
- *Ho scoperto che condividere stati d'animo con altri può essere terapeutico. La meditazione guidata ha fatto sì che fossi più impavida nel parlare.*

**Ti sembra di aver sperimentato dei benefici lungo il percorso? Se sì, quali?**

- *Certo, ho ritrovato la meditazione e percepito la sua efficacia attraverso la consapevolezza del respiro che applico, oltre a sentire una maggiore disponibilità verso gli altri che era un po' arrugginita.*
- *Certo, lungo il percorso ho sperimentato dei benefici attraverso le tecniche, la tecnica della respirazione soprattutto, della concentrazione, verso alcune pratiche, verso altre pratiche un po' meno.*
- *Certo, ho indubbiamente trovato beneficio e serenità nell'essere più consapevole, quando sono riuscita a mettere in pratica quanto consigliato dall'insegnante.*
- *L'ascolto delle sensazioni e il controllo delle reazioni.*
- *Alcuni, possibilità di calmarmi in alcune occasioni, apertura ad essere più “fatalista”.*

**Ti sembra di aver incontrato delle difficoltà lungo il percorso?  
Se sì, quali?**

- *Penso che le mie difficoltà siano tutte imputabili alla scarsa applicazione delle pratiche.*
- *Sì, quelle del quotidiano causate dalla mia malattia che in inverno mi crea difficoltà ad essere regolare e poter avere ogni giorno la capacità di dedicarmi con libertà di tempo agli esercizi della pratica quotidiana suggerita dal percorso.*
- *Difficoltà vere no, o almeno non esattamente, forse il lasciarsi andare nelle pratiche è un po' complicato per me, perché non riesco a staccare totalmente il cervello.*
- *Nessuna difficoltà: è un alternarsi di ascolto, pensiero ed azione.*
- *Alcune, nel mettere in atto alcune pratiche come ho condiviso. A volte due ore erano troppe, cominciavo a diventare inquieta, mi sentivo scomoda a stare seduta, avevo voglia di alzarmi, di muovermi, di fare delle cose.*
- *Non in particolare. Alcune volte non ho fatto le varie pratiche, ne ho privilegiate alcune.*

## **Come descriveresti in due parole la tua esperienza di questo percorso?**

- *Maggiore introspezione e riacquisto della capacità di concentrazione. Mi ha fatto riemergere il desiderio di ricavare dello spazio di tempo per la meditazione. Quello che posso dire di avere scoperto è l'efficacia della pratica dell'"oppure no"!*
- *Assolutamente "interessante e arricchente "*
- *Sicuramente favorevole perché mi ha arricchita di tante cose che mi saranno certamente utili in futuro.*
- *Proprio in due parole: estremamente positiva.*
- *Ho affinato la mia consapevolezza delle sensazioni e a non farmi travolgere da esse.*
- *Nuova, piacevole.*

## **Suggeriresti questo percorso ad altre persone? Perché sì o perché no?**

- *Senz'altro. Poter acquisire una maggiore coscienza di noi stessi e delle possibilità della mente credo sia un valido aiuto per aiutarci a vivere meglio. Per me lo è stato.*
- *Certo, Perché fa ritrovare il beneficio della respirazione profonda con la consapevolezza della sua permeabilità all'interno del proprio corpo attraverso la meditazione. Sarebbe da suggerire, oltre a chi soffre di queste patologie, per arricchirlo con il respiro consapevole, anche a chi vuole smettere di fumare: la sensazione di avere l'aria del respiro che ti penetra nei polmoni in consapevolezza potrebbe essere un trampolino per capire quanto sia prezioso mantenerli sani.*
- *Sì, lo suggerirei perché aiuta a comprendere le dinamiche di quanto succede a te ed intorno a te.*
- *Sì, certo, un'esperienza/pratica che può essere di aiuto.*
- *Sì, certamente sì, perché per chi è all'inizio del suo percorso nella malattia si può imparare a gestire e capire le emozioni quali rabbia, paura, depressione e la frustrazione che prende quando non sei più al tuo limite vitale e funzionale.*
- *Certamente sì, suggerirei questo percorso ad altre persone, perché è un momento di crescita e la consapevolezza che si acquisisce ci può sicuramente aiutare nell'affrontare momenti futuri.*

**Il prossimo Protocollo MBSR Breath™ online è previsto per MARZO-APRILE 2019.**

**Il corso è GRATUITO e si svolge in piccoli gruppi. È richiesta la disponibilità a frequentare tutti gli incontri online e a svolgere la pratica individuale a casa.**

I corsi sono tenuti da: Anna Rossi – Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR - <http://interessere.info/2019/01/03/673/>

**Informazioni e iscrizioni:**

[www.pazientibpco.it](http://www.pazientibpco.it)

<http://interessere.info/2019/02/10/protocollo-mbsr-breath-online/>

Email:

Associazione Italiana Pazienti BPCO: [franchima2@gmail.com](mailto:franchima2@gmail.com)

Interessere - Mindfulness in azione: [mindfulness@interessere.info](mailto:mindfulness@interessere.info)

Tel.340.3772756