



## Cosa pensano del Protocollo MBSR Breath?

**A novembre 2024 inizierà il Protocollo MBSR Breath, un corso di mindfulness online in zoom** dedicato alle persone con difficoltà respiratorie o in ossigenoterapia. Il corso è **gratuito e aperto alla partecipazione di pazienti e familiari.**

**Informazioni e iscrizioni** alla mail dell'Associazione [infopazientibpco@gmail.com](mailto:infopazientibpco@gmail.com) e sul sito al link \*\*\*\*\*

*Mindfulness* vuol dire **consapevolezza o presenza mentale.**

Il Protocollo MBSR Breath è un percorso **graduale e sistematico**, basato sulla consapevolezza e mirato ad alleviare lo stress e promuovere benessere e una migliore qualità della vita.

La consapevolezza è una potenzialità che tutti abbiamo innata; per questo oltre che un percorso di **apprendimento** il Protocollo potrebbe essere definito come un percorso di **riscoperta**. Riscoperta delle nostre risorse e possibilità rispetto alle sfide che la realtà ci presenta, come quella di una malattia cronica, ma anche di un modo più attento e semplice di accostarci alla vita, e di un maggior apprezzamento di ciò che ci circonda e di noi stessi, allentando la morsa dell'ansia, della paura o dei pensieri invasivi in cui a volte ci troviamo imprigionati.

Abbiamo posto alcune domande a chi ha già partecipato al Protocollo MBSR Breath; vi offriamo qui alcune delle loro risposte.

***Avevi chiara la tua intenzione all'inizio del percorso?***

***Ti sembra che si sia chiarita/modificata lungo il percorso, e , se sì, come?***

Volevo fare qualcosa di diverso rispetto al classico percorso medico e volevo capire come poteva inserirsi la "consapevolezza" nel mio percorso. Incontro dopo incontro capivo che la consapevolezza mi offriva la possibilità di affrontare e vivere la malattia in un altro modo.

All'inizio avevo delle perplessità, ma poi mi sono subito incuriosita e appassionata. L'approccio delle insegnanti nell'accompagnarci lungo il percorso è stato molto "delicato", mi ha dato un senso di fiducia immediata.

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

È stato importante sentirsi parte di un gruppo con cui parlare senza pudore, ascoltare, condividere, sentirmi accettato. Tutto questo mi ha dato la sensazione di aver aperto delle crepe rispetto al senso di chiusura che la malattia mi aveva creato.

All'inizio percepivo la mindfulness come una sorta di "ginnastica respiratoria" o una pratica di "rilassamento". In realtà ho capito che non è così. Il respiro è un mezzo per far emergere le sensazioni, pensieri ed emozioni del corpo e potenziare la concentrazione e l'attenzione.

Sicuramente che la rabbia, l'ansia, il panico e la fretta non devono prendere il sopravvento nella nostra vita, e che abbiamo, volendo, la volontà e la capacità per gestirle e imparare a conviverci, trasformando una situazione negativa in positiva.

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

Sì, ho sperimentato benefici sia a livello mentale sia fisico, ora accetto di più i miei limiti, anche se spesso non sono facili da accettare.

Riesco a concentrarmi e ad assaporare meglio le cose che faccio, a essere più consapevole dei miei limiti e ad affrontare meglio le mie difficoltà.

Importante stare nel presente, riuscire ad accettare quello che c'è, anche se faccio fatica, controbilanciare i pensieri negativi.

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

Assolutamente positiva, mi ha fatto apprezzare le parole "fermarsi", "ascoltarsi", soprattutto nei momenti in cui lo stress sta arrivando.

Mi sono sentita accompagnata passo dopo passo, sempre con difficoltà nuove ma adeguate al momento, le cose sono entrate con facilità e ho tanto apprezzato il gruppo.

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

Sì, perché mi ha dato la possibilità di vivere la quotidianità in un altro modo, mi fa sentire meno solo, sono meno passivo e negativo.

Certo, perché è molto positivo confrontarsi con altre persone che vivono i nostri medesimi disagi, perché non siamo gli “unici” a dover affrontare certe difficoltà. Il corso ti rende assolutamente consapevole di quello che hai e di come è possibile aiutarti a vivere una vita più dignitosa sia con te stessa che con gli altri.