



Riduzione dello Stress Basata sulla Mindfulness (MBSR)

Un'introduzione

di Roberta F. Lewis, M.S.W.

Non passa giorno che molti di noi non si chiedano come riusciamo a destreggiarci tra i pezzi della nostra vita e ad assumerci onorevolmente le nostre responsabilità nei confronti della famiglia, degli amici, del lavoro, della nostra salute, del nostro benessere finanziario e di vite piene e soddisfacenti? A volte non ci vuole molto per turbare il delicato equilibrio di forze che costellano il nostro mondo, facendolo vacillare, lasciandoci in difficoltà per raddrizzare la rotta. Come troviamo un modo per tornare indietro?

Un percorso consiste nel praticare la riduzione dello stress basata sulla mindfulness. L'allenamento intensivo alla meditazione consapevole può coltivare stati di rilassamento, migliorare i sintomi fisici del dolore e della malattia cronica, aprire la nostra mente a una maggiore comprensione e migliorare la nostra salute fisica e il nostro senso di benessere per una vita più piena e soddisfacente. Il corso è nato vent'anni fa con Jon Kabat-Zinn, Ph.D., fondatore della Stress Reduction Clinic presso il Center for Mindfulness del UMass Memorial Medical Center di Worcester. Questa forma di pratica meditativa deriva principalmente dalla tradizione buddista ed era intesa come mezzo per coltivare una maggiore mindfulness e saggezza, aiutando le persone a vivere ogni momento della loro vita nel modo più completo possibile. Mentre alcune forme di meditazione implicano la concentrazione su un suono o una frase per ridurre i pensieri che distraggono, l'allenamento della mindfulness fa il contrario. Nella meditazione della mindfulness (mindfulness), non ignori i pensieri, le sensazioni o il disagio fisico che distraggono, ma piuttosto ti concentri su di essi.

Una parte integrante della pratica della mindfulness è guardare, accettare e accogliere effettivamente le tensioni, lo stress e il dolore, così come le emozioni disturbanti che emergono come paura, rabbia, delusione e sentimenti di insicurezza e indegnità. Questo viene fatto con lo scopo di riconoscere la realtà del momento presente così come si trova - piacevole o spiacevole che sia - come primo passo verso la trasformazione di quella realtà e del proprio rapporto con essa.

La riduzione dello stress basata sulla mindfulness, include anche la pratica dello yoga. Lo yoga incoraggia la forza muscoloscheletrica, la flessibilità e l'equilibrio, nonché la quiete interiore. Può rilassare ed energizzare. Applicato insieme alle tecniche di mindfulness, lo yoga è una forma dolce ma potente di meditazione orientata al corpo. Con la pratica continua, si può iniziare ad abitare completamente il corpo, prestare maggiore attenzione ai suoi stati fluttuanti e imparare a coltivare un sistema di allerta precoce per la presenza di stress, tensione o dolore. Con un atteggiamento di mindfulness verso gli stati sia del corpo che della mente, si hanno più informazioni con cui lavorare per gestire potenzialmente i quotidiani eventi stressanti della vita.

I pensieri nella mente e le tensioni nel corpo possono effettivamente avere la capacità di produrre sintomi corporei? Ci sono prove crescenti che implementando tecniche mente/corpo, la mente e il corpo sono in grado di rilassarsi, si possono acquisire nuove prospettive e si possono ottenere nuovi modi di affrontare la propria vita che possono avere un impatto sui sintomi, come la gastrite. Dean Ornish, MD, autore del Dr. Dean Ornish Program for Reversing Heart Disease, fornisce prove scientifiche nella sua ricerca storica dimostrando, per la prima volta, che anche una grave malattia

cardiaca spesso può essere risolta praticando meditazione, yoga, cambiando la propria dieta e partecipazione al supporto di gruppo.

La ricerca sull'impatto della meditazione consapevole su una varietà di sintomi tra cui disturbo d'ansia, dolore cronico e psoriasi è stata condotta negli ultimi 20 anni dal Dr. Kabat-Zinn. Egli afferma che "nel corso di otto settimane, i partecipanti segnalano un forte calo del numero di sintomi medici originariamente riportati, così come problemi psicologici come ansia, depressione e ostilità. Questi miglioramenti si verificano in modo riproducibile nella maggior parte dei partecipanti in ogni classe. Essi si verificano anche indipendentemente dalla diagnosi, suggerendo che il programma è rilevante per le persone con una vasta gamma di disturbi medici e varie situazioni di vita".

Egli osserva inoltre: "Oltre ad avere meno sintomi, le persone sperimentano miglioramenti nel modo in cui vedono se stesse e il mondo. Riferiscono di sentirsi più sicure di sé, assertive e motivate a prendersi più cura di se stesse e più sicure della loro capacità di rispondere in modo efficace in circostanze stressanti. Sentono anche un maggiore senso di controllo sulle loro vite, una maggiore disponibilità a considerare gli eventi stressanti come sfide piuttosto che minacce e un maggiore senso di significato nella vita".

Un partecipante frustrato è venuto in clinica con questa domanda: "Un pesce può sapere che è nell'acqua? Non credo sia possibile, perché se lo togli dall'acqua, morirà". Si vedeva come qualcuno immerso in un torbido stufato mentale, incapace di ottenere una prospettiva su se stesso o sul suo mondo. C'era la possibilità che potesse vedere se stesso e i suoi schemi di pensiero più chiaramente?

Nella pratica della meditazione di mindfulness, si può coltivare il senso di se stessi come mindfulness del momento presente che osserva i pensieri che sorgono nella mente e li vede come qualcosa da notare, a cui magari rispondere, ma non identificarsi con "me". " Quando si inizia a calmare la mente, questa visione dei nostri pensieri in relazione a noi stessi può essere coltivata sempre più profondamente, il che può portare a una maggiore chiarezza su chi siamo veramente. Quando ci rendiamo conto che non siamo i nostri pensieri, possiamo esplorarli più profondamente e iniziare a muoverci in una maggiore quiete che ci offre ulteriori informazioni su chi potremmo essere veramente in profondità. Proprio come l'oceano ha le onde sulla superficie dell'acqua e le silenziose profondità sottostanti, anche noi possiamo conoscere i modelli di pensiero sulla superficie, così come le quiete delle profondità. E così, in risposta alla domanda di questo paziente, il pesce ha la possibilità di sapere qualcosa dell'acqua in cui si trova.

Oltre alla meditazione di mindfulness in ambito medico, la formazione è stata anche ampliata per includere detenuti nel sistema carcerario, residenti del centro città, atleti di canottaggio olimpico, giudici, la squadra di basket dei Chicago Bulls, dirigenti aziendali e scuola di grammatica bambini. Attualmente in tutto il paese vengono offerti oltre 240 programmi di riduzione dello stress basati sulla mindfulness. Gli istruttori variano in base al loro background, la maggior parte sono professionisti sanitari con esperienza clinica e di insegnamento nel campo della salute o hanno una vasta esperienza di meditazione e yoga.

Che siamo pressati da un forte dolore e stress, o semplicemente da una lieve sensazione che le cose non siano come vorremmo che fossero, la meditazione consapevole è uno strumento che ci permette di vedere il nostro mondo come se stessimo in piedi guardando il paesaggio della nostra propria vita e il mondo che ci circonda, da un nuovo punto di vista. Possiamo iniziare a riconoscere i modi in cui contribuiamo al nostro malcontento e possiamo decidere di fare un cambiamento. La meditazione consapevole offre questa opportunità.

Roberta Lewis è una insegnante certificata di yoga dal 1978, ha studiato Integral Yoga, ha diversi anni di studio in Iyengar Yoga ed è professionalmente addestrata in yoga delicato orientato al paziente come offerto dal programma di riduzione dello

stress dell'UMass-Memorial Medical Center fondato da Jon Kabat-Zinn. È una meditatrice delle tradizioni Yoga e Vipassana dal 1976. È professionalmente addestrata in Riduzione dello Stress Basata sulla Mindfulness (MBSR) e faceva parte dello staff clinico della Clinica per la riduzione dello stress UMass fin dal 1996. Quando questo articolo è stato scritto, ha insegnato yoga e MBSR presso il Listening: The Barre Integrated Health Center di Barre, MA.

© Spirit of Change Magazine

link: <http://www.ofspirit.com/robertalewis1.htm>