



dr.ssa Alessandra Plesi  
Mindfulness Counselor

“La meditazione non è per i pavidì,  
né per quelli che evitano  
sistematicamente i desideri  
appena sussurrati del proprio cuore”.  
Jon Kabat Zinn

## Introduzione all'MBSR

*Alessandra Plesi*

La vita di molti di noi è frettolosa, piena di cose, di impegni, di obiettivi da raggiungere e di eventi che ci intralciano la via e sui quali talvolta non abbiamo controllo.

Siamo carichi di doveri, imposti dagli altri o da noi stessi, di cose che pensiamo di dover fare e anche di pensieri su come le dovremmo fare, e addirittura su come dovremmo essere.

In tutto ciò, è praticamente impossibile non perdere di vista quello che sentiamo, proviamo, e quello che è veramente importante per noi.

In più, la maggior parte del tempo non viviamo nel presente, ma siamo trattenuti nel passato o proiettati nel futuro (un evento spiacevole al quale continuiamo a pensare, qualcosa che dobbiamo fare per cui ci preoccupiamo...) e, per completare il quadro, agiamo prevalentemente non in seguito a scelte consapevoli, ma in base alla sola abitudine.

Tutto questo provoca malessere, discostamento da quello che veramente vorremmo, sofferenza, e quello che generalmente chiamiamo stress (ovvero la catena di eventi interni, fisici e psichici, che si scatena quando sentiamo che qualcosa ci minaccia).

Per qualcuno si tratta di un malessere di fondo, per altri di sofferenze più acute, o addirittura di malesseri che si sono cronicizzati e diventati fisici.

Come possiamo tornare a sintonizzarci con noi stessi e con il momento presente e riappropriarci delle nostre vite? La risposta data dalle tradizioni che si basano sulla consapevolezza è ***allenando la nostra capacità di attenzione, a noi stessi e al presente, al presente e a noi stessi.***



dr.ssa Alessandra Plesi  
Mindfulness Counselor

Il protocollo MBSR è un corso intensivo per allenare questa consapevolezza.

Durante le 8 settimane ci incontreremo per praticare insieme, perché dal **gruppo** avremo sostegno e il sostegno dei buoni amici è importante.

Partiremo dall'osservare cosa sentiamo nel **corpo**, perché è nel corpo che ogni emozione viene incarnata.

Continueremo con tutto quello che normalmente sperimentiamo: **suoni, sensazioni, emozioni**, fino alla consapevolezza dei nostri **pensieri**, che impareremo ad osservare, e a comprendere se è saggio seguirli, oppure no. Perché, è strano a dirsi, non tutti i pensieri vanno ascoltati ma volte è bene guardarli, riconoscerli e lasciarli andare.

Proveremo a **mangiare** con consapevolezza, per sentire se abbiamo fame, che effetto ci fa il cibo, com'è mangiare con gli altri, cosa ci piace e quando siamo sazi.

Sperimenteremo com'è per noi lo stare in **silenzio**.

Osserveremo le nostre modalità di **interagire con gli altri**, per riconoscere degli schemi di cui forse non eravamo consapevoli e che non ci aiutano a stabilire relazioni serene e costruttive.

Rifletteremo su **cosa ci fa bene e cosa no e sul come vogliamo continuare a vivere le nostre vite**.