

### REPORT 3

Nel periodo di aprile – maggio 2017 si è ripetuta l'esperienza del "corso sulla mindfulness" per le operatrici del Distretto dell'Azienda Integrata Ospedaliero Universitaria di Trieste.

Come negli anni precedenti, si trattava di otto incontri, nel corso dei quali veniva fatta una meditazione da distesi (comunemente chiamata "body scan"), 3 periodi di meditazione seduti (zazen) inframezzati da meditazione camminando (kinhin), ed alla fine una meditazione con i movimenti del Pa Tuan Chi.

Trascurando alcuni abbandoni immediati, quattro persone hanno seguito gli otto incontri, e tre hanno compilato all'inizio ed alla fine il General Health Questionnaire (GHQ).

Suli 12 items del GHQ le tre persone hanno indicato un evidente miglioramento, di 17, 4 e 6 steps degli items (nell'ultimo caso anche un peggioramento nell'item "essere in grado di superare le difficoltà").

Due delle partecipanti hanno anche riassunto al loro esperienza come segue:

*esperienza interessante.*

*ero partita molto scettica, lo ammetto.*

*invece ho visto che questo momento di STOP dal mondo mi era utile.*

*le variabili che incidono sulla nostra vita sono numerose ed impossibili da isolare ma mi vien da dire che nel periodo dei nostri incontri è cambiata in me una cosa sostanziale: ho messo da parte il mio raziocinio, che tutto vuole spiegare, per passare ad un affrontamento della vita molto più lieve.*

*percio per me partecipare ha, innanzitutto, dato fiducia nella pratica della meditazione e mi ha fatto vedere una nuova strada per affrontare la vita .....come una sensazione di essere immersa in qualcosa di molto più grande di ciò che ho davanti ai miei organi di senso.*

*percio ringrazio lei dell'opportunità che mi ha dato e mi auguro che la cosa possa ripetersi.*

*Ho compreso che la meditazione è una pratica utile a "liberare" la mente dai pensieri intrusivi.*

*Non significa concentrarsi su un pensiero, una idea o visualizzare. La concentrazione è focalizzata sul respiro ed il fluire del respiro può calmare la mente. Ho sperimentato che: la mente libera è più lucida, capace di prendere decisioni e meno "ansiosa", la concentrarsi sul fluire del respiro rilassa la mente e favorisce il riposo.*

*La pratica costante può aiutare a concentrarsi sul respiro in qualsiasi situazione e diventare utile strumento in alcune situazioni di stress. Vedremo ora se sarò capace di far rientrare la pratica nella mia routine*

Come in precedenza, i casi forniscono evidenza aneddotica, e sembrano incoraggiare la prosecuzione dell'esperienza con modalità che si basino sull'esperienza accumulata.