

## MBRP - (MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION) UNA ESPERIENZA PRESSO IL SERT DI CARATE

Terragni M.\*<sup>[1]</sup>, Villa E.<sup>[1]</sup>, Pietrantuono S.<sup>[1]</sup>, Bramani Araldi M.<sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup>SerT di Carate Brianza, SC Dipendenze, Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze, ASST Brianza ~ Carate Brianza ~ Italy

**Sottotitolo:** Non puoi fermare le onde ma puoi imparare a cavalcarle

### Testo Abstract

MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) è un programma basato sulla mindfulness e finalizzato a limitare il rischio di ricaduta attraverso l'aumento della consapevolezza del proprio vissuto, degli schemi abituali e delle reazioni automatiche spesso distruttive. Il soggetto dipendente tende ad evitare l'esperienza presente. Le pratiche mindfulness allenano invece a sostare in essa e ad accettarla, "prestando attenzione nel momento presente, con intenzione e in modo non giudicante". La mindfulness, o consapevolezza, promuove un'accoglienza gentile e curiosa di quello che si presenta, anche delle esperienze dolorose, imparando a "stare con quello che c'è" e a sospendere ogni reazione impulsiva.

Le pratiche di mindfulness offrono così un modo efficace di gestire craving e agiti impulsivi, osservandoli con intimo distacco, senza respingerli e senza esserne travolti.

Il concetto di mindfulness deriva dagli insegnamenti della meditazione Vipassana praticata da oltre 2500 anni in ambito buddhista. Jon Kabat-Zinn, professore emerito di medicina e fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine nel Massachusetts, a partire dagli anni '80 l'ha applicata per alleviare il dolore cronico e lo stress.

Successivamente la mindfulness ha trovato applicazioni nel trattamento di svariate problematiche quali i disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, disturbo borderline, disturbi alimentari e disturbo da uso di sostanze. Il programma MBRP, pur essendo uno dei più recenti

sviluppi dei protocolli mindfulness, sta trovando ampia applicazione ad integrazione dei trattamenti ordinari nell'ambito delle dipendenze patologiche.

Il programma MBRP è rivolto a pazienti DUS e GAP sufficientemente stabilizzati e senza dipendenza attiva (in astensione da almeno un mese).

La nostra esperienza di gruppi mindfulness si è avviata nel 2015 e ad oggi siamo giunti alla 24° edizione. Il programma prevede 8 sessioni della durata di 2,30 ore, svolte in orario pre-serale (dalle 18 alle 20,30) per favorire la più ampia partecipazione e renderle facilmente accessibili ai pazienti lavoratori. Nel corso dell'anno si svolgono 3 edizioni del programma, che si realizza nell'arco di circa due mesi (1 incontro alla settimana).

Ogni gruppo è composto da un numero di partecipanti compreso tra un minimo di 6 e un massimo di 12. Dal 2015 ad oggi nei gruppi sono stati inseriti 278 partecipanti, con un drop out di 79 persone (31 non si sono presentate al primo incontro, altre 48 hanno interrotto negli incontri successivi).

I pazienti, provenienti dalle diverse Unità d'Offerta del SerD vengono proposti dai curanti ai conduttori del gruppo. Per quanto riguarda la comorbilità psichiatrica, è richiesto che il paziente sia in una fase di buon compenso. Nella nostra esperienza, per questa tipologia di pazienti non abbiamo rilevato problemi di integrazione nel gruppo o difficoltà a sostenere quanto realizzato nel corso del programma.

Nonostante i criteri d'accesso non siano particolarmente rigidi, è comunque richiesto che le persone siano disponibili a vivere un'esperienza di gruppo e a partecipare a tutte le sessioni del programma che prevedono, tra l'altro, momenti di condivisione in cui non si richiede la narrazione della propria esperienza di vita e di dipendenza, ma di quanto accade durante le pratiche di meditazione proposte.

A seguito della segnalazione i pazienti hanno un colloquio preliminare all'inserimento nel gruppo con le seguenti finalità: indagare motivazioni e aspettative, presentare il percorso e l'impegno richiesto, soprattutto per quanto riguarda la necessità di garantire la frequenza agli incontri e lo svolgimento delle pratiche a casa tra un incontro e l'altro, fare sperimentare una breve pratica di meditazione e di condivisione.

Come conduttori del gruppo, siamo uno psicologo e un'assistente sociale che hanno effettuato corsi di formazione specifica sul programma MBRP promossi dalla Provincia di Milano, da Regione Lombardia e dalla SIA (Società Italiana di Alcolologia) tra il 2013 e il 2015. Abbiamo partecipato a programmi di MBSR (Programma Mindfulness per la Riduzione dello Stress) e, come indicato anche da S. Bowen et al. nel manuale

“Mindfulness e comportamenti di dipendenza”, effettuiamo un ulteriore e costante addestramento. Una prolungata esperienza di pratica individuale dei conduttori rende infatti le condivisioni e la gestione dell’inquiry più accurati ed empatici. Per questo motivo manteniamo attiva la nostra esperienza personale di meditazione Vipassana attraverso la frequenza di ritiri periodici e la partecipazione assidua a gruppi di pratica con diversi insegnanti.

Nel corso di questi anni le esperienze maturate ci hanno resi più flessibili nell’adattare il programma alle caratteristiche dei singoli gruppi. Abbiamo constatato, sulla base delle criticità emerse, la necessità di introdurre qualche modifica nello svolgimento di alcune sessioni. Per esempio, abbiamo alleggerito il 2° incontro spostando nel 3° incontro un esercizio particolarmente impegnativo per i partecipanti, denominato il surf dell’impulso, al fine di dare maggiore spazio alle condivisioni e alla gestione di eventuali difficoltà. Altre modifiche hanno arricchito il percorso, anche alla luce dei protocolli MBSR e MBCT, con preziosi spunti anche dall’ACT.

Abbiamo rilevato che l’esercizio del SOBER, acronimo di Stop-Observe-Breathe-Respond, è per i pazienti il ‘kit di sopravvivenza’ che adottano e interiorizzano mantenendone l’utilizzo nei momenti critici nel corso del tempo, anche successivamente al termine del programma. Spesso riportano nelle condivisioni che questa breve pratica, prima ancora di agire come protezione dalla recidiva nelle sostanze, li aiuti a gestire le relazioni senza l’abituale reattività e come questa assenza di impulsività venga riscontrata, con stupore, anche da qualche familiare (peraltro il SOBER riscontra grande successo anche in un nostro adattamento del MBSR che dal 2018 è parte dell’offerta formativa rivolta ai dipendenti dell’attuale ASST Brianza).

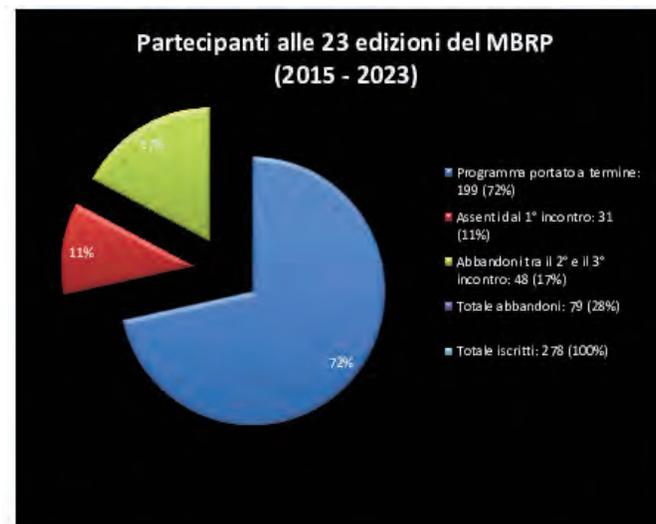
Al termine delle 8 sessioni ai partecipanti viene fornita una specifica bibliografia. Viene inoltre offerta la possibilità di proseguire la pratica in gruppo con incontri mensili volti a “mantenere allenato il muscolo della consapevolezza!” e approfondire le tematiche affrontate durante il programma. Si è così formato un gruppo denominato MMM, Mantenimento Mensile della Mindfulness, a composizione variabile e costituito da “uno zoccolo duro” di praticanti. Inoltre, a chi lo richiede, viene offerta la possibilità di partecipare ad ulteriori edizioni del programma MBRP; questi inviti hanno sempre raccolto svariate adesioni.

Il gruppo MMM si svolge sempre in orario pre-serale (dalle 18 alle 20), un martedì di ogni mese dell’anno, secondo un calendario predefinito. L’incontro è così strutturato: pratica formale di meditazione seduta, pratica formale di meditazione camminata, lettura

relativa ad un tema di pratica di consapevolezza tratta da testi specifici, condivisione, pratica conclusiva di Metta (Amorevole Gentilezza) o di una delle 3 pratiche denominate “dimore sublimi”.

Desideriamo evidenziare i più rilevanti aspetti organizzativi e procedurali della nostra esperienza: offrire una fascia oraria che agevoli l’accesso e il mantenimento dell’impegno ai partecipanti - effettuare una reiterata opera di sensibilizzazione dei colleghi per avere un numero di segnalazioni che consenta di raggiungere un numero congruo di partecipanti (8-12). A questo proposito, evidenziamo che noi conduttori effettuiamo colloqui preliminari con almeno 15 persone segnalate, prevedendo che non tutti confermino la partecipazione o che a gruppo avviato i drop-out possano essere nell’ordine di quasi il 30%, soprattutto tra il 1° e il 2° incontro – curare l’invio di mail pro-memoria ai partecipanti prima di ogni incontro e fornire il materiale da utilizzare tra un incontro e l’altro. Il testo della mail viene periodicamente perfezionato e inviato dopo ogni incontro, allegando una sintesi dei temi affrontati, l’audioguida con le pratiche di meditazione della settimana, le schede da compilare e altro materiale informativo, inclusi video istruttivi che col tempo abbiamo collezionato.

Non è esagerato affermare che MBRP vive ed evolve con noi grazie al contributo dei tanti pazienti che ci offrono l’opportunità per praticare insieme e riflettere sulle difficoltà e i punti di forza che incontrano nel diventare sempre più abili surfisti, non dimenticando mai l’aforisma di Joseph Goldstein: “Non puoi fermare le onde ma puoi imparare a cavalcarle”.



*Bibliografia*

*BOWEN S., CHAWLA N., MARLATT G. A. (2013), Mindfulness e comportamenti di dipendenza. R. Cortina*

*DIDONNA F. (2016), Manuale clinico di mindfulness. Franco Angeli*

*GOLDSTEIN J. (2016), Mindfulness, una guida pratica al risveglio. Ubaldini*

*GUNARATANA H. (1995), La pratica della consapevolezza. Ubaldini*

*HARRIS R. (2021), Fare ACT. Franco Angeli*

*KABAT-ZINN J. (2021), Vivere momento per momento. ed. Tea*

*SEGAL Z. V., WILLIAMS J. M., TEASDALE J. D. (2014), Al di là del pensiero, attraverso il pensiero. Bollati Boringhieri*