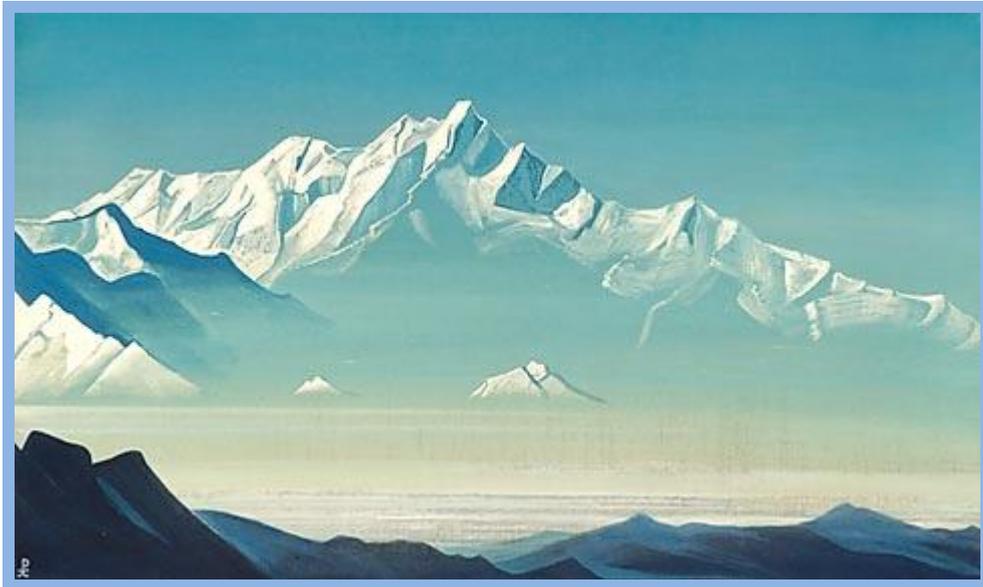




Associazione Montagnaterapia Italiana Onlus
in collaborazione con il
gruppo di lavoro Montagnaterapia Centro Italia



Atti del Convegno Nazionale

Montagna solidale: i versanti della Montagnaterapia

A cura di Federico Magnaguagno e Roberto Miletto

Pomezia, 23 ottobre 2009

I.T.O.P. Officine Ortopediche Palestrina
Editor

Atti del Convegno Nazionale di Montagnaterapia,
realizzato con il patrocinio di



Sez. CAI
Roma e Rieti



Comune di Ardea



Città di Pomezia



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

POMEZIA
23 Ottobre 2009

Indice

Note introduttive

- Pag. 4 *“Montagnaterapia: teoria e formazione in dieci anni di esperienze”*, Giulio Scoppola, Psicologo Psicoterapeuta, Resp. Unità Operativa Psicologia Clinica Ospedaliera ASL RME
- Pag. 9 *“Una rete Nazionale di studio, ricerca e collaborazioni”*, dal sito www.montagnaterapia.it
- Pag. 11 *“Tutela ambientale e crescita personale”*, Francesca Lugeri, Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale

Versante clinico dell'età evolutiva

- Pag. 15 *“Dal versante della Scuola: i curricoli ed i bisogni educativi speciali”*, Roberto Miletto, Neuropsichiatra Infantile, Resp. Unità Operativa Neuropsichiatria Infantile ASL RMH/4 Pomezia
- Pag. 18 *“L'adolescente tra mondo naturale e virtuale: trovare o perdere i confini?”* Gaetano Di Mauro, Resp. Unità Operativa Psicologia Sert ASL RMH/4-6
- Pag. 23 *“Il Nature Deficit Disorder”*, Roberto Miletto, Neuropsichiatra Infantile Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile, AUSL Roma H/4, Pomezia, Marco Aversano, Psicologo, Psicoterapeuta, Federico Magnaguagno, dott. in Scienze Motorie, Istruttore Arrampicata e Guida Escursionistica, Responsabile Progetto Natura Umana, Presidente Associazione Montagnaterapia Italiana ONLUS, Federico Cipparone, Formatore ed Educatore Ambientale.
- Pag. 30 *“Natura Umana e progetto Versante NORD: un nuovo approccio al disagio giovanile”*, Federico Magnaguagno, dott. in Scienze Motorie, Resp. Progetto Natura Umana e Presidente dell'Associazione Montagnaterapia Italiana ONLUS
- Pag. 64 *“Versante NORD: impariamo a scalare le difficoltà”*, Roberto Miletto, Neuropsichiatra Infantile, Resp. UONPI Pomezia, Maria Rosa Fucci, Psicologa Psicoterapeuta, co-resp. UONPI Pomezia, Daniela Andropoli, Psicologa Psicoterapeuta UONPI Pomezia, Federico Magnaguagno, Arianna Murrone, Psicologa Psicoterapeuta, Resp. Associazione Family Time Onlus

Versante clinico dell'età adulta

- Pag. 83 *“Montagnaterapia e riabilitazione psichiatrica: i cardini di un intervento efficace”*, Paolo Di Benedetto, Psichiatra CSM – CD Rieti – DSM Azienda USL Rieti, Resp. Montagnaterapia Macroarea del Centro Italia
- Pag. 90 *“Lentamente giungere alla meta”* Nicola De Toma, Psichiatra DSM ASL RMB
- Pag. 92 *“Montagnaterapia Cardiologica: una opportunità per la Riabilitazione Cardiologica Estensiva”* Giulio Scoppola, Psicologo Psicoterapeuta, Resp. Unità Operativa Psicologia Clinica Ospedaliera ASL RME

Versante riabilitativo: esperienze di Montagnaterapia

- Pag. 95 *“La montagnaterapia nel Centro Diurno Psichiatrico”*, Dott. Gianuario Buono, Psicologo Psicoterapeuta, Coordinatore Centro Diurno DSM ASL ROMA H4 Pomezia
- Pag. 98 *“Sentieri e percorsi di Montagnaterapia: l'esperienza del DSM RMC”*, Sergio Nascimbeni, Psicologo DSM ASL RMC, Giuseppina Leone Coordinatrice Infermieristica DSM ASL RMC
- Pag. 99 *“Camminare per crescere”*, Olimpia Salvadei e Paola Mancini, Scuola Media Statale “Virgilio”, Tor San Lorenzo, Ardea

Note introduttive

Montagnaterapia: teoria e formazione in dieci anni di esperienze

di Giulio Scoppola

Psicologo, Psicoterapeuta,
Responsabile della UOS di Psicologia Clinica
Ospedaliera della ASL RM E
g.scoppola@libero.it

“Francesca mia (...) godo al pensiero che ti trovi in buona compagnia ed al cospetto della grandezza, della forza e della bontà che ispirano le montagne (...) La montagna sollevando al di sopra del livello ordinario, precisa e indurisce i contorni dell’individuo, lo mette prima al cimento con le difficoltà della natura e, vinta questa lotta, lo avvicina grato e ammiratore innanzi alla grandezza di Dio. Godrò di riabbracciarti, quando discendi, fisicamente più forte e moralmente più pura, della purezza che si trova solo lassù...”

(da una lettera di Alcide De Gasperi alla fidanzata Francesca. Roma, 3 aprile 1922)

In questa comunicazione potrò solo accennare ad una serie di temi i quali meriterebbero di essere approfonditi e svolti uno ad uno con ben altro spazio e tempo. Cionondimeno credo sia utile delineare il campo di osservazione da porre di fronte a voi tutti, nello spirito della costruzione di modelli condivisi e di procedure generalmente sperimentate, intorno ai temi che desidero trattare, e che ci stanno massimamente a cuore.

Prima vengono le esperienze e poi, dopo aver teorizzato, si propone una formazione; così come nel procedimento scientifico, prima ci devono essere gli esperimenti (controllati), solo successivamente si potrà estrapolare una teoria da verificare poi in successivi momenti.

Ecco come si è proceduto con la cosiddetta “Montagnaterapia” (cfr.: “Definizione” del 2007).

Le prime esperienze strutturate di cui sono a conoscenza, in Italia, risalgono agli inizi degli Anni Novanta, precisamente nel 1993, quando presso il Centro Diurno psichiatrico della ASL RM E di S. Godenzo a Roma si pensò di proporre un progetto che prevedeva anche l’ambiente della montagna come scenario per relazioni psicologiche e psicomotorie a carattere terapeutico-riabilitativo. Il campo era quello della psichiatria, ma allora si credeva nella costruzione sintetica e multidisciplinare della “salute mentale”.

Furono esperienze che vennero video registrate (in VHS) e portate a conoscenza nei Servizi di Salute Mentale della Regione Lazio. Ancora non si parlava di “Montagnaterapia” ma di progetto “Corpo-Mente-Ambiente”, che traeva spunto dalle esperienze reperibili come quella francese degli Anni Ottanta presso il Centro Ospedaliero “Bel Air” a Charleville-Mézières, attivo già dal 1984, dove i malati venivano esposti all’ambiente alpinistico, con un metodo di tipo omeopatico.

Ma già dal 1981 il vento della “riforma Basaglia” (1978) ci aveva stimolato a programmare uscite non solo ricreative ed assistenziali ma potenzialmente trasformative negli ambienti naturali. Una attesa di trasformazione sicuramente già presente nella nostra formazione (soggiorni estivi, escursioni ...); preferendo tali contesti per le possibilità cliniche che proprio al di fuori delle nuove

strutture psichiatriche quelle relazioni, così psicologicamente investite, rivelavano; e questo valeva all'inizio quasi esclusivamente per gli operatori.

Sperimentammo che in realtà la chiave era quella del ritmo, un ritmo "che cura": ad esempio il "dentro-fuori", che successivamente applicheremo all'alternanza esperienziale fra il rifugio rassicurante (o il "campo base") "a matrice materna", e la cima a cui tendere, a "matrice paterna". E successivamente ancora (siamo nel 2004) nella chiave metaforica del ritmo sistole-diastole in cardiologia (aspetti tensivi che precedono e seguono il rilasciamento...).

Non solo a Roma il fermento che la riforma psichiatrica del 1978 produsse fra gli addetti ai lavori fu decisivo. Credo ragionevolmente che si possa pensare che in varie parti di Italia differenti gruppi di lavoro abbiano iniziato sperimentazioni in campo riabilitativo psichiatrico (e psicosociale) utilizzando lo strumento del gruppo ed il contesto della montagna. Altro discorso era, ed è ancora, il dotarsi di un metodo, di una verifica, di un sistema formativo di gruppo o altro.

La montagna, ad esempio in Trentino, divenne molti anni dopo lo scenario per la nascita dell'importante progetto "Sopraimille" (2003; cfr. www.sopraimille.it) che grande rilevanza ha avuto e sta ancora avendo nella nascita di una miriade di iniziative che si appoggiano all'idea di una montagna che cura (cfr. "Montagnaterapia e Psichiatria" in Documenti per la Salute n°25, Provincia Autonoma di Trento, 2006).

Anche a Bergamo in precedenza validi colleghi sperimentavano progetti che avevano significativi finanziamenti e grande rilevanza mediatica e territoriale (cfr. "Fondazione Bosis", progetto Himalaya).

Le nostre esperienze si consolidarono per tutti gli Anni Novanta fino al simbolico incontro di Pinzolo, in Trentino; quando nel 1999 all'interno di un convegno dal titolo "Montagna e solidarietà", si introdusse l'idea che le attività in montagna potessero avere un significato terapeutico importante. Portammo infatti una relazione tratta dalle esperienze del "Centro Diurno di S. Godenzo" e della "Comunità Terapeutica di Montesanto" a Roma (ASL RM E), in cui gli operatori già lavoravano "con" la montagna e "con" le relazioni osservate ad un livello condiviso di analisi e verifica. Venne scritto un articolo su "Famiglia Cristiana" (n°40/99), a firma di Matteo Serafin, che a partire da alcune risposte dell'intervistato (dr. G.Scoppola) concludeva chiedendosi se fosse davvero nata la "montagnaterapia".

In effetti era nata; e da allora procedemmo alla costituzione (2000-2001) del "Gruppo di Lavoro per la Montagnaterapia del Lazio", invitando a partecipare alcuni validissimi Operatori di differenti Servizi pubblici del Lazio, alcuni ci trovarono. Proponemmo successivamente Convegni annuali nelle differenti località della Regione, giungendo in modo più o meno continuo fino al lavoro odierno. Non cito le iniziative promozionali fuori Regione, gli articoli scientifici, le esperienze cliniche di gruppo (tre ogni anno!), i meeting formativi, i progetti inviati e/o promossi a livello istituzionale (Assessorato alla Sanità/Comuni).

Nel 2004 nasce a Roma una "costola" o settore del lavoro della "Montagnaterapia" (parola che sarà definita nei suoi aspetti costitutivi solo nel 2007) chiamata: "Montagnaterapia Cardiologica"; nata dall'esperienza fatta nella Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale S.Spirito (ma di questo riferirò in un altro spazio dove è prevista anche la visione di un video sull'esperienza).

Nel Lazio la Montagnaterapia ha avuto negli anni un grande sviluppo che ha portato, a seguito del "Convegno Nazionale del Club Alpino Italiano del 2006" al Passo Pordoi (vedi i numerosi articoli apparsi sulla stampa sociale del CAI), alla costituzione, fra le altre "Macroregioni" nella costituenda Rete del Movimento della Montagnaterapia, di una estesa "Macroarea Centro Italia"; che racchiude oltre al Lazio, la Toscana, l'Umbria, le Marche, l'Abruzzo, il Molise, e che da poco tempo si è dotata di un Sito Internet (www.momtagnaterapia.it).

Nuovi Gruppi di lavoro ed appassionati Operatori si sono uniti al Coordinamento, contribuendo e arricchendo la riflessione. Ne sono un esempio gli organizzatori di questo importante Convegno. Ne è un esempio lo spot sulla Montagnaterapia presente nel Sito e la sua realizzazione (nell'ultimo anno) per merito di Colleghi (con professionalità nuove) senza i quali sarebbe impossibile lo sviluppo del lavoro e la sua diffusione. Potrei andare avanti citando analiticamente i differenti

gruppi AA.SS.LL., e non solo, attualmente operanti nel Centro Italia ma rimando al Sito per la loro specifica conoscenza e per gli eventuali contatti.

Ma torniamo al piano esperienziale. Quali sono stati a mio personalissimo avviso gli insegnamenti tratti dalle esperienze fatte e delle successive riflessioni? Quali le considerazioni capaci di produrre nuova teoria a seguito dei risultati e dei fallimenti avuti? Quali le prospettive introdotte originalmente nel vasto campo dei trattamenti psicosociali da attuare soprattutto nel settore pubblico e del privato accreditato?

Nella teorizzazione dell'approccio di Montagnaterapia proprio l'esperienza rappresenta un punto centrale del metodo. Esperire il sé (sano o malato) nell'ambiente naturale a contatto con il terreno in salita e discesa, con la parete, con la prospettiva della cima, con il tempo cronologico e meteorologico. Attuare questo nel gruppo, con la sua mediazione: ecco rappresentato il focus da costruire continuamente e da centrare con precisione.

L'approccio sanitario classico privilegia troppo spesso percorsi già noti, protocolli farmacologici e terapeutici rigidi e statisticamente impeccabili, metodologie diagnostiche e terapeutiche che non prevedono la partecipazione attiva del malato ad una sua possibile ridefinizione; a volte solo una passiva disponibilità ad "essere trattato".

Non così avviene nella Montagnaterapia, ed in generale nel campo della riabilitazione biopsicosociale e dei trattamenti sanitari e sociali relativi. Ampio spazio viene dato ai trattamenti individualizzati così come si vengono a delineare nel piccolo gruppo. La persona diviene soggetto del proprio "trattamento", partecipa alla definizione degli obiettivi da raggiungere, si espone (in parte) alla sperimentazione delle conseguenze fisiche e psicologiche di un tale metodo.

Gli ambiti della sperimentazione riguardano la relazione sé-ambiente fisico e la relazione sé-altro (consapevolezza *del* sé), oppure la relazione all'interno del sé (consapevolezza *di* sé). Vengono sperimentate paure, sicurezze/insicurezze, senso di attaccamento sicuro/insicuro, simpatie/antipatie; viene sperimentata la competizione tra sé e l'ambiente e tra sé e l'altro, e così via.

Azzardando un passaggio molto importante potrei dire che nell'approccio di cui ci stiamo occupando il soggetto e l'oggetto della esperienze conoscitiva non è solo l'individuo "cognitivo" con le sue strutture linguistiche, simboliche ed il suo psichismo razionale, ma anche l'individuo "psicosomatico" e l'individuo "inconscio"; capace di conoscere e di fruire dell'esperienza ad un livello pre-simbolico e pre-linguistico.

Ecco allora dove risiede l'originalità del metodo che proponiamo: la Montagnaterapia propone l'identificazione e l'utilizzazione di "by-pass" naturali capaci di ridare senso all'esperienza stessa attraverso una ricostruzione e riprogrammazione della stessa. E l'esperienze è, nello stesso tempo, possibile origine del trauma e nucleo originario della cura.

Nella Montagnaterapia i percorsi del by-pass attraversano e attivano le strutture psichiche sottocorticali limbiche, talamiche, preposte ad un "funzionamento più antico" e più istintuale del cervello (sopravvivenza, attacco-fuga, sete-fame). Gli aspetti cognitivi, affettivi, relazionali del comportamento e del "funzionamento" individuale, offeso dalla malattia psichiatrica o dall'esito traumatico, vengono collocati psicologicamente sullo sfondo, per lasciare spazio alla costruzione di nuove memorie esperienziali a partire dal confronto con aspetti quasi archetipici presenti nell'ambiente non modificato dall'uomo e con le forze della natura visibilmente attive: gravità, irraggiamento solare, assenza totale di luce artificiale, spazialità verticale. Tutto questo viene fatto anche a partire dal corpo del paziente, primo oggetto del mondo.

Una sorta di ricategorizzazione psichica che è stata ben studiata ad esempio nel campo delle patologie post-traumatiche e nei relativi trattamenti (cfr. studi sull'EMDR; F.Shapiro, 2000).

Ma torniamo all'esperienza:

"Pertanto risulta che la pratica della montagna, se vissuta in un certo modo, è interiormente tra le più formative. Fin dall'inizio la montagna è stata l'ambiente più congeniale alla mia formazione sia fisica sia mentale. Mi ha consentito di soddisfare il bisogno innato che ha ogni uomo di misurarsi e di provarsi, di conoscere e di sapere (...) L'affrontare in solitudine la natura più severa mi ha abituato innanzitutto a prendere da solo le mie decisioni, mi ha insegnato a misurarle con il

mio metro e a pagarle, giustamente, sulla mia pelle (...) E' proprio grazie a questi preliminari se ho potuto compiere ogni volta un viaggio affascinante dentro me stesso per meglio scrutarmi, capirmi, e anche per comprendere maggiormente gli altri e il mondo attorno a me (...) Adesso io conosco meglio me stesso e ciò che ho fatto. So quello che voglio da me e dagli altri. Ho più chiaro in cuor mio che delle mete regalate non hanno valore, poiché vanno prima sognate e poi guadagnate” (W.Bonatti, I Miei Ricordi, Baldini Castoldi Dalai, 2008).

Autoformazione dunque per il grande alpinista ed esploratore; per il quale, possiamo dire, la supervisione veniva direttamente esercitata dalla Montagna attraverso la sua rappresentazione interna e le sue tracce sul corpo.

Dopo le considerazioni sugli aspetti esperienziali e le riflessioni fatte, non possiamo non giungere ad alcune considerazioni e proiezioni sul percorso che ci attende; non possiamo non dare *forma e azione* riconoscibile, condivisibile e verificabile al procedere della riflessione ed al costituirsi di nuovi gruppi che vogliono praticare la Montagnaterapia (quella accreditata non quella millantata)!

Preparare gli operatori, siano essi Psicologi, Medici, Educatori, Infermieri, Assistenti, Accompagnatori di Media Montagna, Istruttori CAI, Guide Alpine, Operatori TV ai compiti ed alle procedure previste per ogni figura, all'interno di un metodo sufficientemente condiviso, appare infatti la prossima mossa estendendosi finalmente la scacchiera ad Operatori motivati e preparati nel settore del “privato sociale”. Qualcosa in questo senso vediamo forse nascere proprio qui in Centro Italia.

Il Movimento della Montagnaterapia, nelle sue differenti articolazioni (o “*sezioni*”) tipologiche (es.: la Montagnaterapia Cardiologica, o la Montagnaterapia applicata al Disagio Psico-Sociale, o la Montagnaterapia Psichiatrica...), e nelle diverse espressioni territoriali e culturali, e ancora nelle distinte competenze professionali, non può che dotarsi di un valido e scientificamente accreditato impianto formativo e metodologico. Forse di una vera e propria task-force permanente di formatori e metodologi della ricerca, e di “teorici” del Movimento, che si occupi di questo almeno per i prossimi anni... (e da parte mia ogni disponibilità).

Ecco allora delineati i punti salienti al riguardo; essi sono tratti dalla mia personalissima elaborazione delle esperienze comuni degli ultimi dieci anni. Alcuni di essi appariranno scontati ma credo sia bene ricordarli.

Per maggiore schematismo, e per favorire l'individuazione degli stessi, li elencherò numerati:

- 1- Ci si forma attraverso un metodo attivo (*forma-azione*) che contempla specifiche procedure di lavoro relative ad obiettivi chiaramente espressi e teoricamente condivisibili; declinati per tipologia e campo di applicazione (es.: Salute Mentale, Cardiologia, Disagio Psico-Sociale, Oncologia...), e per professionalità (Psicologo, Medico, Guida Alpina, Educatore...). La formazione deve prevedere tappe formative che, in accordo a principi generali, offrano al discente una misura riconoscibile ed utilizzabile del grado di adesione individuale (alle procedure previste) che si raggiunge in un determinato momento del percorso. La formazione nel gruppo offre sicuramente uno strumento in più per il confronto e la valutazione del livello individuale raggiunto.
- 2- Ci si forma (in accordo ai principi generali della didattica e della pedagogia) con l'indispensabile ausilio di alcuni strumenti: la supervisione, il confronto nel gruppo dei pari, gli strumenti tecnici audio visuali, i questionari di verifica, i seminari, la lettura di testi ed articoli, la partecipazione alle sessioni di MT, gli incontri con differenti equipe impegnate nella stessa tipologia di prestazioni, la personale esperienza della pratica della montagna, la ricerca....
- 3- Le procedure (o protocolli) in Montagnaterapia, all'interno delle “*sessioni*” di attività, focalizzano ed utilizzano principalmente strumenti ben noti alla teorizzazione e pratica psicoterapeutica e riabilitativa. Ad esempio: la relazione empatica, l'uso del sistema motivazionale; l'uso del sistema dell'attaccamento; l'uso del parallelismo mente-corpo; la verbalizzazione dell'esperienza; l'uso delle metafore; l'uso del paradosso; il

rispecchiamento; la razionalizzazione; l'incoraggiamento; la modulazione del rapporto con il corpo; il rapporto con il limite...

- 4- La verifica delle procedure all'interno delle singole sessioni deve articolarsi nelle differenti professionalità coinvolte. Ad esempio il Medico Cardiologo dovrà essere guidato metodologicamente nella verifica della adesione a procedure pre-viste per la sua "linea di attività"; integrata ma non confusa con le procedure e la linea di attività ad esempio dello Psicologo o dell'Accompagnatore. A questo proposito sarà utile introdurre, all'interno del percorso formativo, una misura riconoscibile (numero o giudizio) della qualità del livello di formazione raggiunto.
- 5- Arriviamo così a constatare come la metodologia formativa (che riconosce come destinatari dell'intervento gli "operatori") determini e sia continuamente determinata, in un processo circolare, dalla metodologia specifica della Montagnaterapia nelle diverse sezioni (che riconosce come destinatari delle procedure e delle sessioni i "pazienti").

Vorrei concludere questo intervento e spendere alcune parole sulle prospettive che il Movimento del Centro Italia si trova davanti. E' a tutti nota la situazione di ristrettezze economiche e le dissennate politiche che, indipendentemente dal colore di appartenenza, alcune Regioni del Centro Italia hanno condotto proprio nel settore della Sanità Pubblica.

Per gli operatori meno giovani come me che fin dalla fine degli Anni Settanta si sono trovati impegnati, con il fervore di quegli anni, nella costruzione di nuove pratiche nel campo della Salute Mentale e nelle AA.SS.LL., la nascita negli Anni Novanta della Montagnaterapia ha significato il ritrovamento di un sentiero intuito e da ritracciare sotto il bosco fitto ed i rovi della Sanità Pubblica. La fatica di questi anni ha prodotto ottimi frutti sia per i pazienti, che per i servizi, che per gli operatori stessi. La cultura della salute psicologica ha fatto un passo avanti per il movimento silenzioso e potente dei tanti Operatori rimasti, nonostante tutto, sul fronte della clinica, della teorizzazione, della formazione, della qualità dell'esperienza e della condivisione. La Montagnaterapia sta offrendo a chi la pratica con impegno e rigore in ogni MacroRegione un riscontro estremamente positivo ed un allargamento dei campi di applicazione. Il riconoscimento anche da parte di soggetti esterni appare significativo (CAI; Amministrazioni; Colleghi; Famiglie)

La speranza di ognuno di noi risiede nella passione e nel rigore di quanti si cimentano in questa pratica; primi fra tutti i nuovi operatori che si affacciano su un campo ancora largamente inesplorato ma nel quale intuiscono potenzialità enormi sia sul piano teorico che clinico che culturale.

La prossima sfida ci vedrà impegnati, io credo, sul difficile ma "scalabile" versante della formazione e della trasmissione e sistematizzazione delle conoscenze.

E parallelamente dovremo governare, dalla prospettiva Sanitaria Pubblica, da continuare a difendere per una scelta di fondo, l'aprirsi di nuovi spazi di intervento, agili e radicati nel territorio, rappresentati dalle Associazioni che si costituiranno e che dovranno necessariamente contribuire alla diffusione, capillarizzazione, e crescita quali-quantitativa del Movimento; così come prevedibile avvenga in altre Regioni dove la Montagnaterapia è oramai ampiamente conosciuta.

Un augurio di cuore a tutti noi per il lavoro che ci aspetta e grazie per l'attenzione.

Giulio Scoppola

Una rete Nazionale di studio, ricerca e collaborazioni

dal sito www.montagnaterapia.it

Il termine “montagnaterapia” è stato coniato in Italia nel 1999 a seguito della presentazione di un particolare approccio che univa la montagna (“che aiuta a vivere”) con le realtà del disagio e del disturbo psichico e fisico in un convegno su “Montagna e solidarietà” a Pinzolo in Trentino. L’anno successivo nella Regione Lazio nasceva il “**Gruppo di Lavoro per la Montagnaterapia**” da un gruppo di operatori delle **Aziende Sanitarie Locali** (AA.SS.LL.) operanti come soci, volontari, od Istruttori nel **Club Alpino Italiano**, e con una significativa esperienza nel campo psichiatrico e psicoterapeutico dell’animazione dei gruppi e nel campo dell’alpinismo ed escursionismo.

Questo **organismo tecnico e programmatico** nasce nel 2000 da una scelta, libera e motivata (ed ovviamente senza alcun fine di lucro), fra operatori pubblici, volontari e tirocinanti con differenti professionalità, competenze anzianità di servizio ed appartenenze associative ma legati da una comune esperienza consapevolezza e motivazione che nasce dalle innumerevoli esperienze cliniche “extramurarie” (o esperienze cosiddette “extracliniche”), per alcuni maturate già dalla fine degli anni Settanta e per tutti gli anni Ottanta, per altri più recenti. L’analisi di esse e le memorie rappresentate dei pazienti ci mostravano che l’ambiente naturale di montagna e l’estensione temporale della cura (il “setting” prescelto) rivelava particolarissime potenzialità trasformative e terapeutiche per le persone allora assistite nei Dipartimenti di Salute Mentale delle AA.SS.LL. Il Gruppo di Lavoro nasce per dare continuità e forza a quel tipo di lavoro aggiornandolo in un confronto teorico e clinico con riunioni a cadenza mensile.

Successivamente si è cercato di arricchire agli incontri ed agli scambi clinici, teorici ed alle supervisioni.

Oltre al Gruppo del Lazio operano **in Italia** differenti gruppi ed equipe di Operatori della “salute-sanità” (Psicologi, Medici, Educatori, Infermieri, Fisioterapisti ...) e di Esperti del settore “montagna-natura” (Istruttori CAI, Guide Alpine, Accompagnatori di Media Montagna, Maestri di Sci, Esperti del CAI e di Associazioni sportive e del settore della montagna, ...) che si integrano sinergicamente; come prevede il protocollo operativo costruito dopo anni di sperimentazione e in corso di verifica.

Nel **Settembre 2006** il Gruppo di Lavoro del Lazio partecipa insieme ad altri Gruppi e Operatori in Trentino (Centro di formazione del CAI al Passo Pordoi) alla Giornata Culturale del CAI sulla Montagnaterapia ed alla successiva giornata in cui si costituisce il **Coordinamento Nazionale per la Montagnaterapia**. L’Italia viene divisa in macrozone geografiche che comprendono più Regioni. Il Lazio viene accorpato ad Umbria, Marche ed Abruzzo.

Oltre a questo proseguono i nostri incontri esperienziali regionali (tre all'anno) con i gruppi del Lazio (operatori ed assistiti) su particolari aspetti del metodo.

Da quest'anno nasce una nuova realtà, l'Associazione Montagnaterapia Italiana ONLUS, che vuole essere una trasposizione nel privato sociale degli obiettivi del gruppo di Montagnaterapia.

L'AMI Onlus, mantenendo il carattere di organizzazione senza scopi di lucro, si propone l'obiettivo di realizzare un servizio di qualità che, affiancato al servizio pubblico, possa attingere a nuove risorse umane ed economiche, per rispondere alle crescenti esigenze del settore.

Aperta alla partecipazione e all'interazione di gruppi provenienti dall'intero territorio nazionale, questa nuova realtà associativa intende tutelare nel tempo lo spirito originale di un nuovo approccio terapeutico che molto spesso viene imitato o citato, in contesti del tutto scollegati alla rete di rapporti in cui è nato.

www.montagnaterapia.it

Tutela ambientale e crescita personale

*di Francesca Romana Lugeri
e Alberto Cardillo*

Dipartimento Difesa della Natura
Servizio Carta della Natura
Istituto Superiore Protezione e Ricerca Ambientale –ROMA

Conoscere l'ambiente in cui si vive, di cui si è parte, è un processo di fondamentale importanza nella crescita di ciascun individuo: oggi più che mai assume un'indifferibile rilevanza strategica, in funzione della stessa sopravvivenza. Il difficile viaggio verso l'armonizzazione tra uomo e ambiente si snoda su un percorso complesso, guidato dalla conoscenza scientifica e dalla sensibilità personale. Diversi tipi di approccio alle scienze naturali hanno caratterizzato, nelle varie epoche, questo cammino di individuo/comunità/società, condizionato dalle particolari fasi storiche, politiche, socioeconomiche. Oggi è maturata la coscienza dell'opportunità di un approccio integrato, olistico, alla conoscenza, che tenga conto di tutti gli aspetti che costituiscono la complessità che la natura stessa presenta.

In quest'ottica, una funzione chiave è nel Paesaggio, ciò che l'uomo percepisce, ciò con cui interagisce: fonte di emozioni, di risorse, di rischi. La Landscape Ecology offre un nuovo approccio scientifico allo studio del Paesaggio, mentre sul fronte socio-politico, la Convenzione europea del Paesaggio, ne sancisce le importanti funzioni, sul piano culturale, ecologico, ambientale e sociale. Il Paesaggio è "in ogni luogo un elemento importante della qualità della vita delle popolazioni, coopera all'elaborazione delle culture locali e rappresenta una componente fondamentale del patrimonio culturale e naturale dell'Europa, contribuendo così al benessere e alla soddisfazione degli esseri umani e al consolidamento dell'identità europea"¹.

Una nuova consapevolezza è rivolta alla partecipazione delle popolazioni nello svolgere un ruolo attivo nella trasformazione del Paesaggio, risorsa fruibile se sostenuta da nuove prospettive di pianificazione territoriale, finalizzate all'incremento delle qualità del paesaggio stesso e del connesso benessere individuale e sociale, nella consapevolezza che una corretta politica di salvaguardia e gestione comporta diritti e responsabilità per ciascun individuo.

L'interazione di individuo, comunità, società con l'ambiente, si fonda da sempre su conoscenza ed esperienza, e si snoda su un articolato percorso tra poli opposti: rischio e risorsa.

1.1. Conoscenza

Un corretto approccio tecnico e culturale al problema della gestione dell'ambiente e del rischio ambientale, necessita di un'impostazione metodologica multiscalare e pluridisciplinare, utile ad indirizzare gli orientamenti decisionali e le attività gestionali al raggiungimento di equilibri

¹ Convenzione europea del Paesaggio, predisposta nell'Ottobre 2000 a Firenze, dal Congresso dei Poteri Locali e Regionali del Consiglio d'Europa, in collaborazione con il Ministero per i Beni e le Attività Culturali

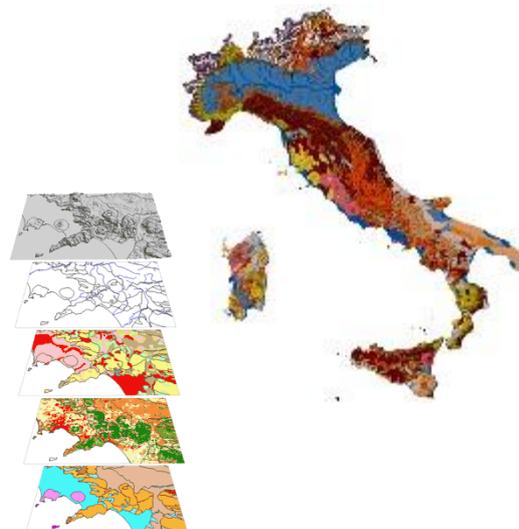
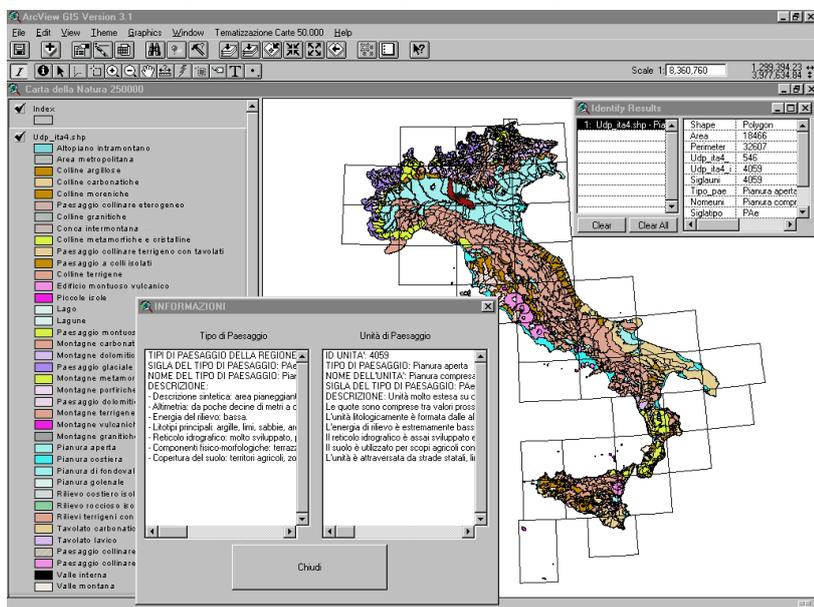
delicati, ma progressivamente più stabili, tra utilizzo e rispetto del territorio, nell'ottica del perseguimento di uno sviluppo che sia sostenibile per l'ecosistema, naturale e sociale.

La fruizione equilibrata delle risorse, utile alla sopravvivenza ed al benessere della società, può essere portata a livelli ottimali attraverso una valorizzazione del territorio.

Entrambe le funzioni non possono che basarsi sulla conoscenza, che, in tale contesto, può essere opportunamente sintetizzata, resa fruibile e condivisibile, attraverso la restituzione cartografica: strumento che da sempre riassume tematismi significativi, corredandoli di un'immediatezza percettiva.

Grazie alle potenzialità rese disponibili da scienza e tecnologia e a fronte delle intense modificazioni e alterazioni prodotte sull'ambiente dal progresso, la necessità di affrontare in modo efficace lo studio del territorio (come risultante dell'interazione uomo-ambiente) si è fatta pressante. Il processo conoscitivo consiste nell'identificazione e monitoraggio dello stato dell'ambiente naturale, attraverso la realizzazione di modelli basati su un sistema aggiornabile, multiscalare, in grado di contenere un ampio range di informazioni inerenti gli aspetti fisici, biotici ed antropici del territorio, considerati sia singolarmente che nella loro integrazione e reciproca interazione.

Grazie ai moderni sistemi informativi territoriali, alla rappresentazione è associata una banca dati che fornisce valori significativi ad ogni elemento grafico. Nella figura sono rappresentati alcuni aspetti di un progetto di cartografia ecologico-ambientale, la "Carta della Natura" (L.394/91)



Carta della Natura ISPRA – Dipartimento Difesa della Natura

I diversi *layer* informativi, relativi alle varie componenti che permettono una lettura completa del territorio, vengono integrati grazie ai GIS. La flessibilità e l'aggiornabilità di questo tipo di strumenti ben si adattano ad una funzione di monitoraggio dell'evoluzione degli equilibri ambientali; al tempo stesso costituiscono un formidabile strumento divulgativo, moderno e utilizzabile per diverse esigenze ed a diversi livelli d'approfondimento, utili ad un ampio target di utenza.

L'approccio della Landscape Ecology, che considera le caratteristiche degli ecosistemi naturali ed artificiali come parti di un unico sistema diversificato, è base imprescindibile di ogni corretta ipotesi pianificatoria che persegua la protezione delle risorse estetico-culturali del territorio e le opportunità di promozione sociale ed economica, in un rapporto armonico con il concetto di

salvaguardia delle risorse naturali e di interazione feconda con i luoghi. La diversità ambientale può quindi essere considerata nelle sue componenti e scomposta in livelli di organizzazione gerarchici; la conservazione di essa non può prescindere da studi integrati sugli organismi viventi, sugli habitat ed ecosistemi, sul patrimonio geologico.

1.2. Rischio

La natura sfugge alle previsioni spesso proprio a causa dell'azione umana. Il problema, politico e sociale, è profondamente radicato nella storia e purtroppo ancora oggi l'umanità non sembra avere ancora maturato né istinto né saggezza tali da equilibrare la tendenza alla presunzione (molto spesso insediamenti colpiti da calamità vengono ricostruiti nello stesso luogo, quasi a ribadire un'ostinata supremazia). Piuttosto che confrontarsi con le leggi della natura –non sempre completamente comprensibili– e rispettarle, l'uomo sceglie la via dell'intervento. Ed è questa stessa logica che, in molti casi, muove ed alimenta la ricerca scientifica. La scienza lavora per pervenire alla conoscenza, ma in troppe occasioni questa è pressoché subordinata (anche se cronologicamente la precede) all'intervento. L'azione ridimensiona in qualche modo la dissonanza tra l'umana presunzione di controllo e la coscienza della realtà. Se prevalesse il senso di appartenenza, forse, se ne ricaverebbe una sensazione più confortante. L'uomo tende a modificare l'ambiente, col fine di adattarlo alle proprie esigenze: ma la natura, che accomuna il pianeta e i suoi abitanti, vorrebbe l'uomo adattarsi all'ambiente, non viceversa.

Al di là delle necessarie diversificazioni nell'impostazione pratica dei problemi relativi alla tutela ambientale, si trova una diffusa e generalizzata tendenza a separare causa da effetto. È abbastanza logico intuire come questo “trucco” faciliti la rimozione della componente di responsabilità, diretta o meno, dell'uomo stesso in ciò che avviene in caso di alterazione degli equilibri ambientali. E' avvenuto: si rimedia ai danni e si lavora per impedire che altri danni si possano verificare in altre analoghe circostanze (questo almeno nelle dichiarazioni d'intenti). Recupero, ripristino, ricostruzione: all'uomo piace costruire: interessi economici e corporativistici condizionano gran parte delle attività connesse alla gestione del territorio.

L'approccio più equilibrato al problema della gestione del rischio è quello orientato alla prevenzione, che si fonda sulla coscienza e si articola tra conoscenza e condivisione, educazione e consapevolezza. Su queste basi è possibile attuare nuove politiche di tutela, favorire uno sviluppo equilibrato e responsabile dell'individuo nell'ambiente.

1.3. Risorsa

L'identità del territorio è combinazione affascinante di elementi morfologici ed antropici, natura e cultura. il legame tra terra e società è una sorprendente risorsa che, se attivata nel modo più giusto e con gli strumenti più appropriati (conoscitivi, gestionali), può favorire l'auspicato sviluppo sostenibile. Un nuovo approccio alla conoscenza del territorio è la base per disegnare nuovi modelli di crescita, fondati sulle risorse, sulla riqualificazione, sulla creatività che scaturisce dall'integrazione ecosistemica tra terra ed esseri viventi.

Un luogo è attrattivo per come lo si percepisce: è necessario tutelarlo e favorirne una fruizione equilibrata. In molti casi i paesaggi più affascinanti sono i più ostili. I progetti finalizzati allo sviluppo sostenibile, devono necessariamente fondarsi sulle identità culturali del territorio. Guarire l'antica sindrome dell'abbandono, che ha impoverito tutte le terre che per posizione geografica, si

sono trovate in situazioni di marginalizzazione, escluse da un contesto socio-economico-culturale che, nel bene e nel male, procede velocemente, seguendo (e al tempo stesso creando) i tempi del progresso. È necessario attivare nuove partecipazioni, anche attraverso un turismo che possa superare il momento della semplice visita: sono molti i viaggiatori che decidono di eleggere a propria nuova residenza una terra, anche difficile ed aspra, e i luoghi a naturalità più elevata rivelano sempre maggiori potenzialità, tutte articolate sull'armonia tra uomo e ambiente.

La via più razionale ed auspicabile è sempre quella di avviare iniziative e programmi che permettano un'integrazione tra le diverse realtà socio-geografiche: praticare una politica dell'accoglienza, sensibilizzare gli individui, la comunità, la società; cercare e trovare una validazione delle strategie da parte della popolazione locale.

La nuova filosofia interpretativa orientata all'integrazione della complessità, stimola nuove sinergie, aprendo al tempo stesso il panorama delle competenze (specifiche e complessive) e creando nuove potenzialità professionali.

1.4. Ambiente e Società

È indispensabile mirare alla conoscenza consapevole, non solo acquisita ma assimilata da individuo/comunità/società: solo un processo articolato e complesso, ma condivisibile e in continuo progresso, può garantire un'interazione proficua tra uomo e ambiente, l'unica via efficace per la riconquista di un equilibrio non solo perduto, ma anche perso di vista nel corso del tempo. In questo senso si inquadra il binomio tutela dell'ambiente/crescita personale: un obiettivo che dovrebbe essere naturale, ma che è divenuto quasi un'utopia.

Le esigenze di tutela per il territorio sono prioritarie, anche per la società, che ne costituisce parte integrante (anche se spesso questa coincidenza viene dimenticata). Nuove problematiche ambientali richiedono l'elaborazione di altrettanto nuovi modelli di studio e strategie di gestione creative. L'obiettivo di individuare e valorizzare le risorse territoriali può essere raggiunto solo indirizzando le politiche di sviluppo su un percorso d'integrazione tra esigenze ecologico-naturalistiche e necessità socio-economico culturali.

È necessario acquisire un nuovo punto di vista, che interpreti il paesaggio come risultante di tutti i processi antropici e naturali che avvengono in un mosaico complesso di ecosistemi, e che possa guidare i processi di pianificazione e gestione territoriale verso la creazione di luoghi di identificazione collettiva. Al tempo stesso è indispensabile attivare percorsi di condivisione, che integrino i processi educativi, al fine di armonizzare sviluppo psico-fisico individuale e ambiente naturale.

Nuovi passi in questa direzione sono stati favoriti dall'Anno Internazionale del Pianeta Terra, un'iniziativa ONU/UNESCO che si pone l'obiettivo di condividere e rendere fruibile il patrimonio di conoscenze relativo alle Scienze della Terra, utilizzando codici accessibili a tutti, al fine di coinvolgere l'intera società nelle azioni di tutela ambientale, attraverso la comune consapevolezza delle realtà che condizionano l'evoluzione del nostro pianeta e dell'umanità.

Khalil Gibran scrive "La vostra casa è il vostro corpo più grande"², l'ambiente è la casa dell'umanità.

Francesca Romana Lugeri e Alberto Cardillo

² Khalil Gibran "Il Profeta" Guanda, Parma 1986

Il versante dell'età evolutiva : contributi clinici

La Montagnaterapia e il versante della Scuola I curricoli ed i bisogni educativi speciali

di Roberto Miletto

Neuropsichiatra Infantile
Resp. Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile,
AUSL Roma H/4, Pomezia

Nel marzo 2008 in Conferenza Unificata si è espressa un'Intesa tra Governo, Regioni ed Enti Locali per una miglior presa in carico, ai fini dell'integrazione scolastica, degli alunni con disabilità negli apprendimenti. E' finalmente un po' più chiara la necessità di individuare percorsi diversificati non solo per chi è alunno con condizione riconosciuta di Handicap (art.3 L.104/92) ma anche per i tanti alunni che, senza essere in una condizione di handicap, necessitano però di particolari attenzioni in ambito scolastico per bisogni educativi speciali, al fine di una piena realizzazione del diritto allo studio e del successo formativo.

Individuare percorsi diversificati significa proporre qualcosa di diverso nelle attività a scuola, perché in effetti, come già diceva mezzo secolo fa Don Milani, "non c'è nulla che sia più ingiusto quanto fare parti uguali fra disuguali". Questi sono i Curricoli Speciali e vanno progettati in connessione stretta con i bisogni educativi speciali che si colgono al momento in ogni singola agenzia educativa: sapendo, comunque, indipendentemente dal tempo e dal luogo, che questi alunni speciali sono sempre tanti.

Accanto a quel 2-3% di alunni disabili "certificati" c'è in effetti un'altra realtà, ben più consistente (del 15-20%), di alunni che vanno male a scuola, ma proprio male male, e per svariati motivi, affettivi, relazionali, comportamentali, sociali e culturali. Una scuola che sia per davvero inclusiva deve saper valutare allora le reali necessità di questo consistente carico complessivo di alunni in grande difficoltà e individuare ed attivare tutte le risorse possibili, nell'ambito di quella che è, nelle parole di Dario Ianes (2006), una "speciale normalità": curricoli adatti per migliori inclusioni.

E' proprio con questi alunni dai bisogni educativi speciali che, da un bel po' di anni, nel nostro Distretto di Ardea e Pomezia si realizzano dei progetti sperimentali in ambulatorio, a scuola o anche fuori. Sono questi degli alunni che hanno carriere scolastiche decisamente fallimentari ma, ancor più che i portatori di Handicap cognitivo, hanno intelligenze che non sono compromesse come tratto fisso, permanente, chiuso: di fatto esprimono uno stato che è del momento, aperto, con un pensiero ipoevoluto nella sua organizzazione di oggi, ma che può cambiare già domani, perché è un pensiero modificabile.

Le esperienze diverse che qui si presentano hanno uno sfondo condiviso:

- Contesto anche extrascolastico dei curricoli speciali, comunque orientati sul versante ambientale, con riferimenti ad idee di Montagnaterapia;
- Esperienze sempre gruppalì;
- Contenuti divertenti, anche con una cornice di dimensione ludica;
- La progettualità dei curricoli non è sofisticata, dunque esportabile altrove;
- L'organizzazione può definirsi non complessa e privilegierebbe un coinvolgimento a rete di più agenzie educative;
- I costi in tal caso sarebbero contenuti. A questo proposito, va anche considerato che un gruppo in un curricolo speciale richiede pochi adulti per molti alunni, dunque un risparmio orario per insegnanti di sostegno/assistenti educativi rispetto a rapporti individuali.

Si parte da un presupposto semplice: mettere in campo la propria esperienza, la capacità e la passione, ricercando e sperimentando approcci originali, metodi propri. Partendo da una base sicura, quello che già si sa fare.

Pertanto, questo versante dedicato all'età evolutiva ha dunque come protagonisti prevalenti i bambini ed i ragazzi con bisogni educativi speciali ed i contenuti, che sono parte di progetti a curricolo speciale, sono costruzioni connotate da due pilastri basilari nel metodo:

- le attività nel gruppo dei pari,
- la mediazione cognitiva costante dell'adulto.

L'idea della modificabilità cognitiva è la sostanza di tutte le nostre proposte abilitative, e la si cerca di realizzare attraverso esperienze di apprendimento mediato, con l'impiego di educatori preparati nel ruolo di mediatori adulti, secondo un metodo di lavoro mutuato dai fondamenti teorici della scuola di Reuven Feuerstein. E lo facciamo sempre sostanzialmente nel piccolo gruppo, privilegiando quelle che sono delle dinamiche di *processo* rispetto a quelle di *prodotto*: perché anche per noi “ è il percorso che è la meta “. Ed ogni alunno percorre quel tratto che può fare, ben sapendo che sia il gruppo dei pari sia le guide adulte servono per far sì che lui possa salire al meglio delle proprie potenzialità, cercando sentieri che siano di salute.

Roberto Miletto

Riferimenti bibliografici:

- Feuerstein R, Feuerstein R.S., Falik L., Rand Y., Il Programma di Arricchimento Strumentale di Feuerstein, Fondamenti teorici e applicazioni pratiche, Erickson, Trento, 2008.
- Ianes D., Bisogni Educativi Speciali e inclusione, Erickson, Trento, 2006.
- Miletto R., Fucci M.R., Fammi pensare ! Percorsi abilitativi per alunni con disturbi di apprendimento, Armando, Roma, 2009.
- Negri S., L'educazione è un posto dove ci piove dentro, Hp accaparlante, 1, 7-9, Erickson, 2009.

L'adolescente tra mondo naturale e virtuale: trovare o perdere i confini?

Gaetano Di Mauro

Psicologo, Psicoterapeuta di formazione psicoanalitica,esperto in Antropologia Medica;
Docente a contratto di “Scienze Umane e Psicopedagogia della Salute” nel corso
di Laurea in Infermieristica, Università “Sapienza” di Roma – AUSL RM/H;
Responsabile della U.O.S. SER.T./Psicologia, Distretti H/4-H/6 AUSL RM/H.
e-mail: g.dimauro@auslromah.it

1. Premessa

Nella bibliografia di riferimento dei contenuti di questo mio intervento, il primo testo consultato è stato il volume di una preziosa edizione dell'enciclopedia della Fiaba, dedicato a fiabe e leggende regionali italiane, da cui ho estrapolato e necessariamente sintetizzato, “la leggenda delle Dolomiti”. La scelta di iniziare il mio intervento con questa leggenda, è stata motivata da una finalità che possiamo definire “strategica”, ovvero quella di sollecitare, proprio dopo aver concluso di narrarla, la riflessione sugli elementi proposti nel titolo di questa relazione.

LA LEGGENDA DELLE DOLOMITI

Prima di essere come sono adesso,tutte bianche e luminose,le Dolomiti erano montagne scure come le altre,coi loro torrioni protesi nell'aria,guglie sinistre tra gole cupe e inaccessibili.

In quel tempo, regnava in quella regione alpina un potente monarca che non pensava che alle armi,alle conquiste e a accumulare tesori;il suo unico figlio, al contrario, era nato con l'anima del poeta ed era innamorato della Luna,che gli pareva un paese tutto d'argento.Per questo strano amore, era sopraggiunta nel cuore del principe una curiosa malinconia.

Un giorno,con l'ansia di rivedere la Luna,si mise a salire lungo un torrione di roccia e giunto sulla cima,gli parve di udire un parlottare sommesso che veniva da una grotta.

Il principe vi entrò e scorse sul fondo due vecchietti con un' aureola di capelli candidi.

Stupito,chiede loro chi fossero: “siamo abitanti della Luna e siamo venuti per una breve visita sulla Terra ma presto ritorneremo lassù, perché qui il troppo buio ci mette malinconia”.

“Oh! -disse il principe – potessi seguirvi anch'io”.

“E' facilissimo –risposero i due- venite pure con noi .”

Di lì a un'ora,tutti e tre scendevano in un paese meraviglioso,dove tutto – alberi prati,montagne- era luminoso come l'argento.

“Ecco – dissero i due vecchietti- voi siete già nella Luna. Quello laggiù è il palazzo del Re,andate a trovarlo”.

Il principe incamminandosi pieno di meraviglia,incontrò una regale fanciulla che volle subito salutare: “salve bella principessa”....

....”salute bel principe – rispose lei- venite, vi presenterò al mio papà”.

Il Re fece una accoglienza festosa al giovane della Terra e lo volle suo ospite e così tra il principe e la principessa nacque una tenera simpatia, tanto che egli decise di chiederla al Re in moglie.

Il Re non si oppose e celebrate quindi le nozze, un bel giorno il principe riapparve con la sposa, nella reggia di suo padre sulla Terra..

Le prime settimane di nozze furono per i due sposi un periodo di felicità senza confini; ma dopo qualche mese, la principessa cominciò a deperire.

Lo venne a sapere suo padre che scese dalla Luna con un consesso di medici per visitarla.

“Maestà – sentenziarono gli scienziati- la principessa soffre perché la poca luce di queste montagne è insufficiente al suo organismo lunare. Bisogna che torni nella Luna.”

Rimasto così solo, il giovane principe non ebbe più pace.

Errava giorno e notte tra le nere montagne, fino a una volta in cui vide spuntare, dietro un macigno, la testa di un essere piccolo e strano.

Il principe andò incontro al misterioso nanerottolo che si nascose in una grotta.

Entratovi a sua volta, il principe vide non uno ma una ventina di quegli omini.

“Chi siete – chiese loro- e cosa fate qui sulle mie montagne?”

“Apparteniamo al popolo dei Salvani– rispose uno di loro- ma una terribile guerra fece cadere il mio regno in mano ai nemici, ed ora siamo alla ricerca di qualche monarca che voglia darci accoglienza.”

“Oh poveretti – sospirò il principe- io ho pietà di voi perché sono anch’io oppresso dalla più tremenda infelicità” e gli narrò quindi la sua disavventura.

Al racconto del principe, tutti i nanerottoli esclamarono gridando in coro e battendo le mani: “è roba da nulla, è roba da nulla!” E misero fuori ciascuno un fuso e un arcolajo.

Era una meravigliosa notte di Luna e i nanerottoli si diedero a prendere con le mani i suoi raggi come se fossero fili di seta, avvolgendoli intorno ai loro arcolai in lucide matasse d’argento lunare filato, con cui circondarono in breve tutti i torrioni e le cime dolomitiche.

Così il paesaggio si trasformò come per incanto: le cime avevano cambiato la loro tinta scura in un’altra chiara e splendente, piena di riflesso luminoso che somigliava a quello della Luna.

Quando tutto fu finito, il Re dei Salvani le consegnò solennemente al principe, dicendogli: “ecco ,ora tua moglie potrà venire ad abitare anche lei queste montagne e così tu potrai essere felice.”

E così avvenne, la principessa, ritornata col suo sposo tra le Dolomiti, non soffrì più e le belle cime del nostro Trentino rimasero da allora dotate di una luminosità prodigiosa che le rende uniche al mondo.

2. L’adolescente tra natura e virtualità: trovare o perdere i confini?

Come riportato nella premessa, con la narrazione della “Leggenda delle Dolomiti” il mio obiettivo è quello di sollecitare una riflessione sugli elementi proposti nel titolo di questa stessa relazione.

Intendo riferirmi ai due tipi di mondi che nel titolo sono messi in rapporto: “il mondo virtuale” e “il mondo naturale”.

Un primo livello di riflessione – o di analisi – riguarda questa contrapposizione che non è posta tra il mondo virtuale e quello “reale”, termine che troviamo puntualmente se consultiamo il dizionario dei contrari, appunto per la parola “virtuale”, ma con il mondo “naturale”.

Proseguendo nella nostra analisi, possiamo chiederci quindi cosa caratterizzi la definizione di mondo naturale rispetto a quella di mondo reale;credo che possiamo rispondere che il mondo naturale o se preferiamo il mondo della natura,si caratterizza proprio nella possibilità di poter essere rappresentato anche attraverso leggende come quella che è stata prima narrata.

Al mondo della natura appartiene quindi anche quella dimensione fantastica e simbolica che il mondo reale rifugge in quanto ,sempre con l’apporto del nostro dizionario,”reale” trova i suoi sinonimi nelle parole “vero”,,”certo”,,”concreto”,e così via.

Considerando invece il “mondo virtuale”,non si può certo escludere che anch’esso proponga spazi appartenenti alla dimensione del fantastico e/o del simbolico.

Possiamo tener conto a questo proposito,come aspetti simbolici e fantastici siano utilizzati dall’adolescente e non solo, nel realizzare una propria identità online,quindi virtuale,attraverso *nickname,avatar* e partecipazione a diversi *MUD (Multi-User-Dimensions)*.

Non si può inoltre disconoscere all’uso delle tecnologie multimediali e digitali, l’importante contributo all’arricchimento del repertorio di “*posizionamenti*” possibili nella costruzione nell’individuo,di quella che viene definita “*identità dialogica*”in quanto nasce,secondo autori quali Hermans (2005), da un dialogo continuo con Sé e con gli altri.

D’altro canto,esistono comunque dei rischi nel processo relazionale virtuale,in cui una personalità in pieno dinamismo biopsicosociale come quella dell’adolescente,può coinvolgersi online.

Ne testimoniano la realtà clinica quelle che, all’interno delle cosiddette “*New addiction*”,costituiscono gli “*Internet Addiction Disorder*” o il “*Problematic Internet Use (PIU)*”. Inoltre,tenendo in considerazione la struttura del Sé,l’abuso di internet può condurre, secondo autori come Caretti (2001),a tre livelli diversi di disturbi appunto del Sé:

- *dipendenza* ,ovvero l’impiego di internet con modalità ossessiva al fine di difendersi dalle relazioni con il mondo esterno;
- *regressione* , che si caratterizza per un bisogno di esperienze virtuali che non può essere controllato;
- *dissociazione*, la quale induce nei confini dell’Io un progressivo indebolimento.

Lo stesso autore ha definito la “Trance dissociativa da videoterminale”, patologia specifica connessa all’abuso di Internet. Gli elementi che la caratterizzano sono:

- *l’alterazione dello stato di coscienza;*
- *la depersonalizzazione;*
- *perdita di senso di identità e sostituzione con un’identità parallela.*

Ma oltre a queste patologie specifiche all’interno delle “*new addiction*”, è importante considerare quali risultano essere i rischi che riguardano un’adeguata strutturazione del Sé,cioè quali elementi nell’esperienza relazionale della persona col mondo virtuale,costituiscono un fattore critico nel posizionamento del Sé rispetto alla costruzione della sua identità dialogica.

Un primo elemento si riferisce al fatto che sul web, le relazioni sociali appaiono scivolare verso forme virtuali che sostituiscono sempre più l’interazione con persone reali.

Inoltre internet risulta forse la più determinante tra le tecnologie, nel rivelare la “*saturazione sociale*”, termine con il quale Gergen (1991) fa riferimento alle innovazioni tecnologiche degli ultimi 150 anni che hanno progressivamente distanziato le persone dal contesto familiare di appartenenza e creato una vasta mobilità fisica e sociale.

Oggi possiamo infatti disporre di tecnologie digitali (quali appunto internet e la telefonia cellulare) che consentono di sviluppare e mantenere relazioni sociali multiple, con un insieme sempre più ampio di persone e senza la necessità di un contatto diretto.

La conseguenza più immediata della saturazione sociale, secondo lo stesso autore, è lo sviluppo di identità multiple e flessibili che rappresentano aspetti potenziali del Sé, le quali permettono di adeguare la propria identità, ai mutevoli contesti determinati dalle diverse situazioni sociali.

A questa dinamica mutevolezza dei ruoli assunti nello spazio virtuale, corrisponde inevitabilmente un progressivo affievolirsi dell'autenticità del Sé.

Si può tenere conto inoltre a questo proposito, anche del fatto che gli utenti dei vari servizi presenti sul web, hanno la possibilità di celare o trasformare la propria identità, per esempio attraverso nickname o di mascherarla per mezzo degli avatar, evitando così di esporsi oltremodo.

In definitiva, la situazione è ben descritta dalle parole di Sherry Turkle (1996), che ha dedicato diversi lavori al ruolo che internet riveste nella società contemporanea: “nelle comunità che funzionano nel cyberspazio, siamo abitanti sulla soglia tra il reale ed il virtuale, incerti se varcare questa soglia e su come inventare la nostra identità per procedere nel cammino”.

Una condizione di incertezza è anche individuata da Wynn e Katz (1997), in particolare nell'ambito di alcune comunità virtuali che basano la propria identità sulla condivisione di interessi da parte dei partecipanti e sulla continua transazione e ritransazione dei significati tra essi costruiti e scambiati, senza la certezza di una chiusura finale.

Questo in sintesi comporta, secondo gli autori, un processo di costruzione del Sé poco prevedibile e permanentemente a rischio di destrutturazione.

Il mondo della natura, invece, così incorporante ed incorporato in miti, fiabe e leggende, insomma nella sfera del simbolico e nella dimensione della spiritualità, può offrire attraverso proprio il riferimento a questi due registri, una definizione anche a ciò che razionalmente non è facilmente definibile.

Il mondo naturale rappresenta quindi un contesto ideale per permettere di realizzare uno scambio dialogico tra posizioni reali e posizioni ipotetiche, permettendo di presentare parti della propria identità e trarne la scelta se respingerle o accettarle in una nuova dimensione del Sé.

In conclusione, spero che l'esposizione di questi elementi, abbia permesso di comprendere il significato e la valenza che riveste l'introduzione di tecniche e metodologie riferite al mondo della natura, come la montagna terapia, in attività terapeutiche e riabilitative destinate in particolare a personalità in cui il Sé, è in una fase di strutturazione dotata ancora di una potenziale plasticità, come in quella straordinaria stagione della vita che è l'adolescenza.

Gaetano Di Mauro

Riferimenti bibliografici:

- Caretti V., La Barbera D., (2001) "Psicopatologia delle realtà virtuali", Milano, Masson.
- Gergen K.J. (1991), "The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life", New York, Basic Books; (citato in: Ligorio M.B., Hermans H. (a cura di), (2005), "Identità dialogiche nell'era digitale" Trento, Edizioni Erickson. pagg.124-125).
- Guerreschi C., (2005) "New Addiction-Le nuove dipendenze", Cinesello Balsamo - Milano, Edizioni San Paolo..
- Ligorio M.B., Hermans H. (a cura di), (2005), "Identità dialogiche nell'era digitale", Trento, Erickson.
- Pittano G. (a cura di), (1998), "Sinonimi e Contrari – Dizionario fraseologico delle parole equivalenti, analoghe e contrarie", Bologna, Zanichelli.
- Pani R., Biolcati R. (2006), "La dipendenza senza droghe- Lo shopping compulsivo, Internet e il gioco d'azzardo", Torino, UTET.
- Palazzi F. (a cura di), (1957), "La Leggenda delle Dolomiti", "Enciclopedia della Fiaba", vol.I, Milano-Messina, Casa Editrice Giuseppe Principato, pagg.428-431.
- Turkle S. (1996), "La vita sullo schermo. Nuove identità e relazioni sociali nell'epoca di Internet", Milano, Apogeo; (citato in: Ligorio M.B., Hermans H. (a cura di), (2005), "Identità dialogiche nell'era digitale" Trento, Edizioni Erickson, pag.125)
- Wynn E., Katz J.E. (1997), "Hyperbole over cyberspace: Self-presentation and social boundaries in Internet home pages and discourse, 'The Information Society', vol.13; (citato in: Ligorio M.B., Hermans H. (a cura di), (2005), "Identità dialogiche nell'era digitale" Trento, Edizioni Erickson, pag.134).

Il Nature Deficit Disorder

di Roberto Miletto

Neuropsichiatra Infantile
Resp. Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile,
AUSL Roma H/4, Pomezia,

Marco Aversano

Psicologo, Psicoterapeuta,

Federico Magnaguagno

Dott. in Scienze Motorie,
Istruttore Arrampicata e Guida Escursionistica,
Responsabile Progetto Natura Umana
Presidente Associazione
Montagnaterapia Italiana
ONLUS,

Federico Cipparone

Formatore ed Educatore Ambientale.

Da anni l’Educazione Ambientale è entrata nelle istituzioni pubbliche, nel mondo della scuola, nella società ed uno degli scenari preferiti in cui le sue iniziative si svolgono è quello delle Aree Protette (in Italia ne esistono oltre mille), luoghi privilegiati di sperimentazione di percorsi coinvolgenti che mirano a costruire contatti con la Natura, certo per esigenze educative, però anche per dare benessere, fisico e mentale. Il chiaro rapporto tra Natura e Benessere può sembrare un’ovvietà, ma la dimensione scientifica di questo rapporto è stata messa in luce più chiaramente soltanto negli ultimi anni attraverso ricerche sperimentali e cliniche su diverse popolazioni; è stato così dimostrato, per fare solo qualche esempio, che la partecipazione a campi estivi in montagna dove è necessario orientarsi nell’ambiente, riconoscere specie animali e vegetali e comprendere i ritmi biologici della natura, ha un effetto significativo nel rinforzare l’autostima e l’autoefficacia di bambini appartenenti a classi sociali svantaggiate (Readdick e Schaller, 2005). Similmente, in un campione di adolescenti colpiti da tumore, si è visto che la cosiddetta “terapia dell’avventura” (*adventure therapy*), consistente in una serie di esplorazioni guidate da esperti in ambienti naturali incontaminati, aumenta notevolmente i punteggi in alcuni test di benessere psicologico e qualità della vita (Epstein, 2004). Riflessioni sul tema del rapporto tra contatto con la natura e salute mentale e fisica non possono che partire dagli Stati Uniti, che hanno nelle loro realtà urbane esempi decisamente “più avanzati” di cosa sia un rapporto deficitario con la natura incontaminata. Così, un noto editorialista del New York Times, Richard Louv, esperto di temi psicopedagogici e fondatore del Children and Nature Network, ha recentemente pubblicato sul Nature Deficit Disorder un volume diventato subito negli Stati Uniti clamoroso bestseller, tradotto anche in Italia (2008), costruito su interviste ad oltre 3000 famiglie. Uno spaccato, quello che emerge, di realtà americane ove il contatto diretto con la natura viene facilmente sostituito dai prodotti culturali e tecnologici. Una realtà che non è ancora quella italiana, ma che nei nostri ambienti urbani e metropolitani tende sempre più ad assomigliarle.

Ma ben prima della recentissima e completa rassegna di Louv, l'idea che una massiccia "dose di natura" possa sortire effetti positivi sulla salute mentale e fisica delle persone era già emerso qua e là nelle storia delle scienze. L'entomologo Edward O. Wilson, il noto inventore della disciplina della sociobiologia, in suo libro del 1984 introduce il concetto di biofilia (letteralmente, "amore per la vita o gli esseri viventi"): essa consiste nella "connessione che gli uomini cercano inconsciamente con il resto degli esseri viventi"; egli sostiene cioè che la profonda affiliazione che l'uomo prova nei confronti della natura vegetale e animale, lo stupore che tutti proviamo di fronte allo spettacolo della natura incontaminata, siano emozioni biologicamente determinate che spingono l'uomo a relazionarsi con la natura e ad entrare con essa in un rapporto di reciproco influenzamento. Wilson, a sua volta, riprende il termine biofilia dallo psichiatra Erich Fromm, che nel 1964 per primo utilizzò questo concetto per descrivere l'attenzione, l'attrazione e il piacere che le persone (psicologicamente sane) sperimentano verso tutto ciò che è vivo, come è ampiamente dimostrato dalla cura e dall'impegno che moltissimi di noi approfondono nella cura delle piante – nel giardinaggio – o nell'allevamento degli animali da compagnia. Questa ipotesi è stata poi ripresa e notevolmente ampliata sul piano biofisico ed ecologico a partire dagli anni '70 dal medico James Lovelock e dalla biologa evolutivista Lynn Margulis con la famosissima ipotesi Gaia: tutto il pianeta Terra, sia cioè la biosfera che l'insieme delle sostanze organiche e inorganiche presenti su di essa, altro non è se non un essere vivente auto-organizzato, capace di strategie di auto-protezione e aggiustamento in caso di variazioni di qualunque tipo sulla sua superficie. Secondo l'ipotesi Gaia, l'uomo è inscindibilmente legato a questa sorta di "anima del mondo" di platonica memoria, e ogni stile di vita che comporta un'eccessivo distacco da Gaia e dalla vita, comporta per l'uomo un costo in termini di perdita di benessere fisico e mentale (Bondi, 2006). Insomma: l'uomo è un microcosmo intimamente connesso con il macrocosmo della Natura, e la società occidentale, così tecnologizzata e sprezzante verso Madre Natura, implica una grave perdita di quest'intima connessione che poi si riflette su tutti noi come Deficit di Natura.

In questo contributo cerchiamo di definire una condizione, che é sindromica, da Deficit di Natura, con possibili evidenze cliniche nell'ambito fisico e, per il nostro specifico interesse, con le ripercussioni in quello affettivo-relazionale, comunicativo, neuropsicologico. Con qualche spunto propositivo, poi, su esperienze educative/rieducative *outdoor* rivolte soprattutto al mondo della scuola. Quando consideriamo il Nature Deficit Disorder ci riferiamo, nella nostra realtà, spesso a quadri limite, che non sono più di normalità fisiologica ma non ancora proprio di franca patologia: diciamo condizioni di "sottosalute", indotte da un sedentarismo precoce, facilitato dalla scolarizzazione e da tempi liberi non sufficientemente trascorsi all'aperto, in natura, ma a casa, con i compiti e la vita passata davanti ad uno schermo, quello della TV, del computer, dei vari giochi elettronici. Stare a casa, presi da occupazioni sedentarie, toglie tempo in primo luogo all'attività fisica, riduce il consumo energetico, si mangia di più, ed anche male, talora perfino condizionati dalle abitudini pubblicizzate dallo schermo (Perrotta, 2006). Il mancato o insufficiente esercizio fisico comporta una disfunzione certamente varia, da poco uso muscolare, un ventaglio sindromico definito già mezzo secolo fa nella "malattia ipocinetica" da Kraus e Raab. Certamente paramorfismi precoci che alterano posture e portamenti, ma variamente comportano anche alterazioni in diversi apparati, oltre a quello muscolo-scheletrico, nel cardio-respiratorio, nel metabolismo (basti pensare all'aumento recente dell'obesità precoce e sue conseguenze) e, per quel che ci riguarda di più, con delle implicazioni neuropsichiatriche non trascurabili.

PARAMORFISMI DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO	PARAMORFISMI METABOLICI
1) Atteggiamenti precoci scoliotici; 2) Cifosi cervico-dorsali; Iperlordosi lombari; 3) Tendenza a varismo o valgismo ginocchio; 4) Tendenza a valgismo, piattismo piede 5) Rischio di tendinopatie, problemi reumatologici	1) Rapporto pondo-staturale sfavorevole 2) Alterazione del feed-back diencefalico relativo all'appetito 3) Sovrappeso corporeo precoce 4) Alterazioni nel metabolismo glicidico 5) Alterazioni nel metabolismo lipidico

PARAMORFISMI DELL'APPARATO CARDIO-RESPIRATORIO
1) Tachicardia da esercizio 2) Gittata sistolica tendenzialmente ridotta 3) Circolazione periferica non adeguata alla richiesta di sforzo 4) Pressione arteriosa media non adeguata allo sforzo 5) Potenza aerobica ridotta 6) Volumi polmonari ridotti con minore efficienza ventilatoria 7) Tachipnea da esercizio

PARAMORFISMI PSICOLOGICI
<ul style="list-style-type: none"> * Il bambino "difficile", con Instabilità emotiva * Ridotta socialità con poca organizzazione del tempo libero * Disturbo dell'espressione dell'aggressività; Balbuzie, Onicofagia * Minore capacità nel gestire lo stress, poca tolleranza alle frustrazioni * Spinta verso una maggiore Iperansietà * Ridotta autostima <p>** <u>Ridotta capacità di concentrazione</u></p>

Da G.Caldarone ed al., Centro D.S.Menarini (parzialm.elaborato)

Queste tabelle servono solo per dare un'idea sul polimorfismo complesso di un'ipotesi sindromica come il Disturbo da Deficit di Natura; è perfino luogo comune sostenere che alcune malattie siano legate "a qualcosa che non va" negli ambienti costruiti e nella vita ad essi connessa, specie nelle megalopoli: obesità, asma, allergie, su tutti, e disturbi comunicativi, relazionali, comportamentali. Nell'ultima Tabella c'è un elenco clinico configurante il vario panorama del versante mentale del Natural Deficit Disorder: ci piace rilevare come possa essere connesso a due idee motrici; quella prevalente (*) ci porta a pensare ad una vita ben poco vissuta in natura, sostanzialmente sedentaria, ipodinamica, e dunque sostenuta, per schematizzare, da una *mancaza di movimento sufficiente*; la seconda (**), qui espressa nella cattiva concentrazione, così presente nei nostri alunni, la leghiamo di più ad un altro aspetto di vita non naturale, quella vissuta in ambienti urbani trafficati e chiassosi, nei nostri contesti di vita così saturi di suoni e rumori, tra loro interferenti e rinforzanti, quindi in relazione, sempre per schema, ad una *mancaza di silenzio sufficiente*. A questo proposito, ci piace qui citare Winifred Gallagher, che è l'autrice di una guida recente sulla scienza della concentrazione, " The Focused Life (2009)", una *vita concentrata* per l'appunto; lei sottolinea come

il meccanismo dell'attenzione sia più selettivo di quel che si creda: di fatto, si finisce per fare bene una cosa oppure un'altra!. Si sa che, quando stimolati, i neuroni della corteccia prefrontale, che è centro di programmazione, funzionano oscillando all'unisono e inviano segnali che impongono alla corteccia visiva di prestare attenzione allo stimolo. Queste oscillazioni, onde gamma, sono create dall'accensione e dallo spegnimento in contemporanea dei neuroni. Entrambi questi segnali, però, incontrano difficoltà nel loro percorso se l'ambiente è molto rumoroso. Dunque, i livelli più alti di sincronia cerebrale si possono osservare solo quando si ha possibilità di stare in contesti più congrui, ambienti silenziosi, quelli adatti alla meditazione. Sarà per questo che una scienziata della concentrazione come la Gallagher, compreso quanto sia difficile per il cervello non prestare attenzione ai rumori, sostiene di portarsi sempre dietro dei normali tappi per le orecchie! Se oggi i tappi, domani il laser per aiutare il cervello a rimanere assorto, è la conclusione decisamente "americana" di John Tierney (2009), altro noto editorialista del New York Times; a noi sembra però che un contributo in tal senso già lo si possa ricevere dall'immergersi nella natura. Sempre di più e fin da subito.

L'uomo, in accordo con la crisi di identità che attraversa tra il saper essere e l'aver, ci sembra che dimentichi troppo spesso di essere egli stesso parte integrante di quella Natura. Il distacco a cui assistiamo, nella convinzione di poter possedere l'ambiente naturale e quindi di poterci porre idealmente al di sopra della Natura stessa, con la presunzione di non dover obbedire a nessuna regola definita, è un atteggiamento portatore di alienazione, in cui la visione antropocentrica, a livello individuale, suggerisce uno stile di relazione sempre più centrato sull'io e poco avvezzo all'ascolto dell'altro da sé. Ed è proprio questo deficit di capacità di ascolto, di empatia, che oggi si pone alla base di molti disturbi giovanili delle condotte, in cui la scarsa propensione a spostare il centro del proprio pensiero rende possibili azioni violente e aberranti, in cui l'altro è considerato oggetto per sé e non come individuo. Assistiamo quindi ad un allontanamento non solo dall'ambiente naturale ma anche dalla propria natura umana, e ci rimane difficile pensare in questo contesto che le due cose non siano in nessun modo correlate.

Va in questo senso il progetto *Equilibri Naturali: "Per il benessere dei bambini, nella Natura"*, promosso a titolo sperimentale dal Parco Nazionale dei Monti Sibillini, che ha deciso di proseguire

- ◆ Contribuire a garantire ai bambini il benessere psicofisico, promuovendo sempre più esperienze di vita all'aperto, con attività poco strutturate e ritmi di vita sostenibili, al fine anche di prevenire l'insorgenza del Nature Deficit Disorder (NDD).
- ◆ Contribuire a limitare l'espressività clinica degli aspetti sindromici del NDD, quando già presenti.
- ◆ Facilitare i processi di apprendimento e l'efficacia dell'azione educativa, attraverso l'esperienza e l'educazione "legata al luogo".
- ◆ Contribuire a creare "senso di appartenenza" al proprio territorio, promuovendone il riconoscimento e l'apprezzamento dei valori naturali e culturali.
- ◆ Contribuire a creare consapevolezza, senso di responsabilità, partecipazione anche modificando attitudini e comportamenti, orientandoli verso una maggiore sostenibilità ambientale.
- ◆ Promuovere anche una maggiore partecipazione degli adulti e delle famiglie e fornire loro stimoli, occasioni e opportunità per "riscoprire", insieme ai bambini, le emozioni della natura "vera", diversa da quella artificiale o vicaria.
- ◆ Contribuire a contenere la "dipendenza" dagli stimoli artificiali degli schermi, siano di TV, giochi elettronici o computer.
- ◆ Contribuire a valorizzare il momento delle relazioni interpersonali, con condivisione di giochi, "avventure" ed attività non strutturate, sicure, all'aria aperta: anche per una costruzione di gruppo.

il lavoro intrapreso già da diversi anni in materia di accessibilità, con l'adesione di altre Aree Protette. Restituire la Natura ai Bambini ed i Bambini alla Natura. Il Parco, tra l'altro, aveva già curato la traduzione e la pubblicazione di "Natura Accessibile", della National Wildlife Federation, un manuale per attività educative per bambini anche disabili, da svolgere, senza barriere, negli spazi naturali. Rimandiamo ai riferimenti bibliografici il lettore interessato, perché qui ci interessa solo mettere in evidenza che tra gli attori operativamente coinvolti nel progetto ci sono le scuole primarie e secondarie di primo grado, come referenti principali della sperimentazione. E poi le famiglie, la cui partecipazione è fondamentale per far sì che la ricerca degli "equilibri naturali" per i loro bambini prosegua anche al di fuori dell'ambito scolastico e oltre le iniziative che pure saranno promosse dalle Aree Protette e dai loro operatori. Equilibri Naturali è un progetto ambizioso, dai molti obiettivi. Qui riassumiamo, per punti, i più importanti:

Le attività si svolgono secondo l'*Outdoor Education Training*, concrete esercitazioni-sfida sempre all'aperto, che costringono dunque a cambiare gli abituali contesti percettivi ed a sospendere temporaneamente i soliti automatismi, coinvolgenti intensamente i partecipanti nei diversi ambiti, certamente fisico, ma miratamente anche cognitivo ed emozionale, con monitoraggio condotto da uno psicologo dell'educazione, e valutazioni e riflessioni sempre nel gruppo, al termine di ogni attività: perché una finalità importante è la costruzione del gruppo-classe. Alla fine di un percorso, costruito da tante occasioni per "fare" realmente cose nuove, offrendo spunti per comprendere cosa vuol dire mettersi in gioco e perché vale la pena impegnarsi per riuscirci, sarà migliore la conoscenza dell'ambiente naturale e delle tematiche ambientali (promuovendo l'identità di luogo, l'attaccamento al luogo, lo sviluppo di atteggiamenti pro-ambientali), ma si mira soprattutto ad una consapevolezza importante: non si può cambiare molto se non si riesce ad aiutare gli altri ed a farsi aiutare. E' la creazione di un "gruppo", sufficientemente unito e collaborativo, capace di ascoltare e di ascoltarsi, di affrontare meglio la soluzione di problemi e di lavorare in un'atmosfera di rispetto e fiducia reciproca, a stretto contatto con la Natura, il primo *goal* del progetto. Sappiamo quanto il disagio giovanile poggia spesso sulla difficoltà nel comunicare con gli altri, e quanto sia importante per la scuola trovare momenti "altri", non limitati al controllo ed alla valutazione degli alunni, ma di conoscenza delle persone: ed è momento più vero quando si è lasciati in natura liberi di esprimersi e di raccontarsi, di ascoltarsi e conoscersi, in contesti diversi, fuori dallo schema di routine insegnamento-apprendimento. Il progetto Equilibri Naturali, per quanto sostenuto, diventa pertanto una proposta indicata in prima istanza, una sorta di campo-scuola ad inizio anno scolastico, quando il gruppo di alunni non si è ancora costruito o necessita di un robusto rinforzo. E con attività outdoor più brevi durante l'anno, come Curricolo Speciale per gruppi con alunni con disabilità o con bisogni educativi speciali. Come già proposto in una Scuola Superiore di Pomezia: e da estendere ad altre agenzie educative.

Sicuramente in linea con iniziative come queste, tese a restituire l'Uomo alla sua Natura, sono i progetti realizzati secondo l'originale approccio della Montagnaterapia, finalizzati alla prevenzione primaria, secondaria, nonché alla cura ed alla riabilitazione di portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità. La "verticalità", peculiarità intrinseca e imprescindibile del monte, costituisce, insieme alle altre caratteristiche dell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna, il cuore di questo approccio metodologico che nel "gruppo" e nel "mediatore" trova un canale indispensabile di elaborazione e decodificazione consapevole dell'esperienza, affinché l'energia "potenziale" espressa dal contesto montano divenga a tutti gli effetti energia "cinetica" dei

processi psichici, in grado di promuovere un cambiamento, una trasformazione. Nata soprattutto come metodologia di intervento applicata nei contesti sanitari che si occupano di salute mentale, la Montagnaterapia sta conoscendo sempre più “*versanti*” di applicazione, che vanno dalla riabilitazione di persone con patologie cardiologiche al recupero socio-educativo in situazioni di devianza giovanile, al trattamento di molti aspetti della clinica neuropsichiatrica. In particolare, rispetto all’applicazione della Montagnaterapia e, miratamente, dell’Arrampicata Terapeutica in età evolutiva, l’Unità Operativa Distrettuale di Neuropsichiatria Infantile a Pomezia, in collaborazione con il Progetto *Natura Umana*, sta conducendo uno studio innovativo (Miletto, Magnaguagno, 2009), che ha costituito un vero e proprio Curricolo Speciale per alunni preadolescenti/adolescenti con bisogni educativi speciali, trattato nel dettaglio altrove in questi Atti. Questo approccio particolare, estendibile fin dal prossimo anno scolastico a bambini di scuola primaria, con training su parete artificiale attrezzata ed anche con escursioni outdoor per arrampicate su falesie naturali, è adatto in prima istanza per soggetti: a) con comportamenti a rischio, ed il riferimento particolare è per il bullismo; b) con facilità all’acting out, all’Impulsività/Instabilità, e con quadri di Disturbo di Attenzione ed Iperattività (DDAI); c) con note depressive, inibizione, stima del Sé bassa, difficoltà nella costruzione di legami; d) con Disarmonia Evolutiva e Disturbi di Apprendimento Non Specifici (DANS). In sostanza, l’Arrampicata Terapeutica si configura come uno Speciale Curricolo assai indicato per molti di quei paramorfismi psicologici in avvio riportati in tabella: la ricerca-azione, che ha coinvolto 16 alunni con insuccessi scolastici e diversi quadri psicopatologici sovrapposti, frequentanti una scuola media di Pomezia, suddivisi in due gruppi, è stata un training lungo tre mesi, con attività settimanali di due ore a seduta, sempre in orario scolastico, con risultati clinici soddisfacenti, come riportato dagli Autori. Questo curricolo è stato denominato Progetto *Versante NORD* perché richiama non solo il versante più difficile di ogni montagna, quello poco esposto alla luce del sole e comunemente noto per le insidie che presenta a chiunque voglia affrontarlo, ma è anche il versante meno esposto ad un’altra luce, quella della consapevolezza, non meno ricco di insidie e ombre che rendono difficile la realizzazione del Sé, specie in alunni con disagio o con disabilità.

Lo sfaccettato quadro della “vecchia” malattia ipocinetica o del più, diciamo, moderno Nature Deficit Disorder, va affrontato in età evolutiva con un piglio preventivo, perlomeno per evitare lo scivolamento da stati di sottosalute a malattie conclamate; la scuola diventa allora un’agenzia elettiva per promuovere quei Curricoli Speciali che tutelino un ben-essere fisico e psichico: qui abbiamo voluto proporre iniziative di *care* da noi avviate in scuole del nostro Distretto, come esempio di buone prassi, che non sono solo educative ma già francamente riabilitative.

**Roberto Miletto,
Marco Aversano,
Federico Magnaguagno,
Federico Cipparone.**

Riferimenti bibliografici:

- Bondì R., Blu come un'arancia. Gaia tra mito e scienza. UTET, Torino, 2006.
- Caldarone G., Berlutti G., Giampietro M., Spada R., Attività fisica e sport in età evolutiva, Centro Documentazione Scientifica Menarini, Firenze, 2001.
- Epstein I., Adventure therapy: a mental health promotion strategy in pediatric oncology. J. Pediatr. Oncol. Nurs., 21:103-110, 2004.
- Fromm E., Psicoanalisi dell'amore. necrofilia e biofilia nell'uomo. Newton Compton (trad. it.), Roma, 1988.
- Gallagher W., Rapt: Attention and the Focused Life, Penguin Press, London, 2009.
- Louv R., Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature Deficit Disorder, Trad.it., Rizzoli. Milano, 2008.
- Miletto R., Magnaguagno F., Scaliamo il disagio, Roma H news, suppl.1:4-5, 2009.
- Perrotta F., Ipocinesia ed Educazione Motoria, PsicoLab-Laboratorio di ricerca e sviluppo in Psicologia, Firenze, 2006.
- Readdick C.A., Schaller G.R, Summer camp and self-esteem of school-age inner-city children. Percept. Mot. Skills, 101:121-130, 2005.
- Scoppola G., Dentro la Montagnaterapia: storia, radici, strumenti, 1° Corso sulla Montagnaterapia per operatori della Salute Mentale, APSS, Trento, 2006.
- Tierney J., Se la capacità di concentrarsi diventa scienza, New York Times, Trad.it., La Repubblica, 2009.
- Wilson E.O., Biophilia. Cambridge, Harvard University Press, 1984.

Natura Umana

un nuovo approccio

al disagio giovanile e non solo

di Federico Magnaguagno

Dott. in Scienze Motorie,
Istruttore Arrampicata e Guida Escursionistica,
Responsabile Progetto Natura Umana
Presidente Associazione
Montagnaterapia Italiana
ONLUS

1. Introduzione

Natura Umana è un crogiolo in cui convergono diverse esperienze maturate in più di dieci anni di lavoro, attraverso la meditazione e l'impegno nel campo educativo, della formazione e della disabilità. Abbracciando una visione olistica della realtà, che tiene in considerazione la complessa interdipendenza tra le diverse dimensioni della propria vita e dell'ambiente circostante, si è voluto approfondire e ricercare una sempre maggiore sintesi tra esperienze in Natura e crescita personale.

Il termine Natura Umana si riferisce contemporaneamente all'uomo e alla "natura" della sua esistenza e alla Natura intesa come organismo vivente di cui l'uomo è parte.

Pur avvalendosi di attività che appartengono al mondo delle discipline di montagna e dello sport, questo approccio vuole riportare l'attenzione dalla performance al tema dell'uomo, affinché ogni attività possa risultare uno strumento di consapevolezza di sé e delle relazioni con gli altri.

Pur trovando numerose applicazioni, in questa sede approfondiremo gli aspetti che riguardano più da vicino la Montagnaterapia.

“Con il termine Montagnaterapia si definisce un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione primaria e secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale ed artificiale della montagna.

La Montagnaterapia, rivolgendosi all'interezza e inscindibilità della persona e del sé, considerato nella fondamentale relazione con il contesto secondo il paradigma biopsicosociale, si pone l'obiettivo della promozione di quei processi evolutivi legati alle dimensioni potenzialmente trasformative della montagna” (definizione di Montagnaterapia, www.montagnaterapia.it)

2. Definizione dell'approccio

Natura Umana è un approccio che mira all'evoluzione globale della persona e allo sviluppo armonico nella sua integrità; è un sistema di fondamenti teorici, aspetti metodologici e attribuzione di significati che, nell'insieme, offrono una originale chiave di lettura delle esperienze in Natura.

Natura Umana, fondandosi sull'azione consapevole, promuove l'integrazione del sé e lo sviluppo del proprio potenziale, utilizzando l'interazione tra uomini e ambiente, sia in termini di salute come ricerca di armonia ed equilibrio psico-fisico, sia in termini di cura del disagio attraverso programmi di Montagnaterapia.

I fondamenti teorici si ispirano ad elementi della cultura, della scienza e della saggezza occidentale e orientale.

Le linee metodologiche si rifanno principalmente alla Teoria Sistemico-Relazionale e alla teoria della Modificabilità Cognitiva Strutturale di R. Feuerstein oltre che a elementi della metodologia dell'apprendimento cooperativo e dell'Outdoor Training.

L'attribuzione di significati scaturisce principalmente dall'orientamento teorico e da anni di esperienze, riflessioni e meditazione sui temi, e nei diversi contesti della montagna.

Questi ultimi, pur mantenendo una matrice comune, si differenziano a seconda delle attività e offrono molteplici spunti e prospettive di osservo-azione, sia che si tratti di arrampicata, piuttosto che di escursionismo, mountain bike, torrentismo o altro.

Attraverso l'individuazione della disarmonia, ovvero della perturbazione che altera più o meno stabilmente lo stato di equilibrio oltre un certo grado di variabilità, punta a stimolare le risorse interne che possano attivare strategie di riarmonizzazione, attraverso l'incremento di aspetti carenti o il contenimento di quelli in esubero, preservando una concezione dinamica dell'equilibrio, a discapito dell'attribuzione di valori assoluti e statici.

3. Fondamenti teorici

I fondamenti teorici di questo approccio traggono ispirazione dal mondo della Scienza e della Saggezza sia occidentale che orientale, nella convinzione che ciascuno dei punti di vista esprime delle qualità fondamentali nell'osservazione della realtà, ricercando nella sintesi, un equilibrio armonico che valorizzi le risorse di ciascun punto di vista.

3.1. Visione olistica della realtà e dell'uomo

“La meccanica quantistica rivela quindi un'essenziale interconnessione dell'universo e ci fa capire che non possiamo scomporre il mondo in unità elementari con esistenza indipendente. Quando studiamo la materia in profondità, scopriamo che essa è composta da particelle, ma queste non sono i “mattoni fondamentali” nel senso di Democrito e Newton. [...] Gli oggetti materiali solidi della fisica classica si dissolvono in distribuzioni di probabilità che non rappresentano probabilità di cose, ma piuttosto probabilità di interconnessioni. La meccanica quantistica ci costringe a vedere l'universo non come una collezione di oggetti fisici separati, bensì come una complicata rete di relazioni tra le parti di un tutto unificato. [...] Essa è giunta a rivelare l'universo come un'inestricabile rete di relazioni fisiche e mentali le cui parti sono definite soltanto dalle loro relazioni con il tutto.”

Eritjof Capra, fisico e ricercatore americano

L'uomo, in ogni momento, esprime se stesso: i propri stati d'animo, le proprie emozioni, i propri pensieri o le proprie convinzioni traspaiono dal modo in cui si lavora, si parla, si trascorre il tempo libero e questo a dimostrazione del fatto che l'uomo è un organismo complesso, un insieme di relazioni interdipendenti tra i vari aspetti dell'esistenza: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Nella sua estrema complessità, proprio come in un ologramma, ogni sistema conserva l'immagine del tutto in ogni sua parte. Come ciascuna cellula conserva in sé tutto il patrimonio genetico dell'organismo, rappresentando in piccolo il riflesso del più grande, l'uomo rivive in ogni sua esperienza (il piccolo) un'analogia del proprio percorso evolutivo (il grande). Al contempo, ciò che esprimiamo ad uno dei nostri livelli di esistenza, è interconnesso con gli altri livelli e con il contesto umano e ambientale in cui siamo immersi.

Questa visione unitaria della realtà è in accordo anche con quanto sta progressivamente dimostrando l'attuale visione scientifica, la quale affrontando lo studio approfondito della materia, rivela che l'intero Universo appare come una rete dinamica di sistemi energetici inseparabili. Esso è

dunque definibile come un intero dinamico e non separabile, che include sempre l'osservatore in modo essenziale.

In questi termini, parlare di salute (dal latino astratto arcaico di *salvus*, che significa salvo, intero, integro) significa esprimere un concetto di integrità ampio e globale, che miri a salvaguardare l'unità del sistema organismo che si sta prendendo in considerazione, l'uomo, in tutte le sue dimensioni.

“Le Olimpiadi rappresentano una filosofia di vita che esalta e unisce in un insieme equilibrato le doti del corpo, dello spirito e della mente” (Carta Olimpica)

L'uomo, come organismo, è da considerarsi alla stregua di un complesso ecosistema in cui ogni elemento, di ogni natura, è collegato con tutti gli altri: ciò che accade su un determinato piano dell'esperienza (ad esempio quello emotivo) ha delle ripercussioni su tutti gli altri livelli. Inoltre, essendo inserito in una rete sociale, l'uomo deve considerare anche le relazioni interpersonali come elemento fondamentale e pregnante della sua esperienza. Infine, l'uomo è parte anche di un sistema vivente più grande con il quale convivere costruttivamente, il pianeta: le azioni inquinanti che produce si ripercuotono negativamente sul suo stato di salute in molti modi, e non solo sul piano fisico. Basti pensare che la qualità dell'aria, la percentuale di ioni negativi rispetto a quelli positivi, influenza diversi meccanismi fisiologici umani, tra cui anche quelli che interessano la sfera celebrale e quindi del pensiero, o la regolazione dell'umore.

L'armonia di un sistema così complesso non è cosa facile e richiede l'attenzione ad un numero elevato di variabili, connessioni, relazioni, Leggi Naturali.

Sicuramente, un criterio di base che può orientare è quello del rispetto: il principio dell'Amore (non inteso come un generico buonismo) rappresenta una linea guida fondamentale nel dirigere l'agire umano ed è il principio base dell'Approccio Natura Umana.

3.2. Vivere secondo Natura

Spesso, rischiamo di confondere il termine naturale con l'idea del "lasciar fare", del casuale, di ciò che avviene senza alcun intervento della nostra volontà. In realtà, la naturalezza è qualcosa di profondamente diverso e richiede più consapevolezza ed intenzionalità di quanto non si possa pensare. In natura tutto quanto accade secondo dei ritmi ben definiti, anche se a volte a noi incomprensibili, secondo delle regole, delle Leggi Naturali, appunto. Ciò che non ci fa percepire alcun tipo di sforzo in quanto accade in natura è il fluire costante secondo queste Leggi. L'uomo, paradossalmente per sua natura, ha la facoltà di scegliere e quanto più si evolve, tanto più è chiamato a scegliere consapevolmente il suo agire. Nella cultura antropocentrica in cui viviamo ci sembra assurdo non porci al centro dell'esistenza, eppure, a volte, basta camminare poco più a lungo in un bosco per sentirsi un po' più parte di qualcosa, piuttosto che padroni di qualcosa, ed essere rapiti da un senso gioioso di partecipazione, che nessun protagonismo sembrava averci mai regalato.

Il sentirsi al di sopra di ogni regola e il mancato riconoscimento dell'esistenze delle Leggi Naturali determina sempre uno stato di perturbazione e di squilibrio che, tardi o presto, minano l'integrità del sistema intero e della persona.

Vivere secondo Natura è un modo di trovare equilibrio con sé e con gli altri, scoprendo che quel che viviamo fuori di noi è un riflesso del nostro mondo interiore e che imparare ad armonizzarsi con quanto ci circonda significa trovare armonia dentro di sé e viceversa.

Dumal nel “Monte Analogico” scriveva “Sappi che il tuo dialogo con la Natura non è che l'immagine, fuori di te, di un dialogo che si svolge all'interno”.

Così, il sentiero che percorriamo o la via che scaliamo divengono metafore del nostro percorso, situazioni “analoghe” che ci consentono di osservarci, di prendere consapevolezza del nostro stile e di imparare a valorizzare le nostre risorse e ad andare oltre i nostri limiti, accettandoli, comprendendoli e cercando strategie nuove per risolvere i passaggi più difficili.

Il cuore dell'approccio non è l'azione, ma l'azione consapevole: dunque, il pensiero in azione. L'armonia, se vogliamo anche la libertà o la realizzazione interiore, non si raggiungono sovvertendo l'ordine naturale delle cose, ma nel rispetto della natura delle cose.

Riconoscere l'esistenza di regole naturali, Leggi Universali, non è una limitazione alla nostra libertà, anzi ci consente di diminuire la dispersione delle nostre risorse e, secondo un principio di economia, di ottenere il massimo rendimento con il minimo dello sforzo, ottimizzando al meglio l'espressione delle nostre potenzialità.

Facciamo un esempio pratico: sapendo che è nella natura del metallo il fatto di essere un buon conduttore di energia, mentre non lo è nella natura della plastica, sarebbe stolto volerci ostinare a costruire conduttori elettrici in plastica. Qualcuno però potrebbe sentirsi leso nella propria libertà individuale: se quel qualcuno volesse realizzare un conduttore proprio in plastica? È libero di farlo? Secondo il libero arbitrio, certamente. Ma crediamo che possa realizzarsi disperdendo tanta energia per ottenere risultati assai scadenti?

Le Leggi Naturali rappresentano l'espressione di affermazioni universalmente valide e sottendono a tutti gli aspetti della realtà, indipendentemente dal contesto a cui le si applica.

La Legge Fisica della termodinamica sulla conservazione dell'energia, "Nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma", ne è un chiaro esempio: questa Legge è valida se si parla di Fisica tanto quanto se si parla di processi intrapsichici. Gino ha fatto arrabbiare Piero, il quale, non sentendosi in grado di reagire a Gino, o torna a casa di malumore alimentando pensieri pesanti, oppure se la prende con Nando: il punto è lo stesso, l'onda di rabbia che si è generata in Piero non svanisce nel nulla, da qualche parte va a finire e creare consapevolezza di quanto ci accade è un buon sistema di prevenzione nei confronti di meccanismi inconsapevoli, come la rivalsa nei confronti del più debole e il senso di svalutazione che porta ad un abbassamento della propria autostima e così via dicendo.

Esistono molte Leggi Universali, alcune delle quali ci sono più note di altre: alcune sono state confermate anche da esperienze scientifiche, altre ancora rimangono esclusivo retaggio della saggezza.

La Natura Umana si fonda sulla conoscenza e sul rispetto di queste Leggi che possono rappresentare delle linee guida essenziali nell'accompagnare ciascuno a realizzare al meglio il proprio potenziale. Se ne sintetizzano in questa sede solo alcuni esempi.

3.3. Dal dualismo alla sintesi: il concetto di vibrazione e della relatività

Usciti da un tempo buio come quello del Medio Evo, l'Occidente era alla ricerca di una teoria capace di spodestare l'alone di magia, misticismo religioso e superstizione che ricopriva la scienza e il sapere. Questo contesto è stato terreno fertile per lo sviluppo della concezione dualistica di Cartesio, che vedeva contrapposti e distinti nell'essenza il corpo dallo spirito, avviando di fatto, un processo di scissione che ha permeato fortemente la cultura occidentale.

Ancora oggi, la dualità tra materia ed energia è comunemente accettata, nonostante già dai primi del Novecento e anche prima, ad opera dei maggiori esponenti della comunità scientifica, (parliamo di fisici e matematici del calibro di Michael Faraday e James Clerk Maxwell, Albert Einstein, Niels Bohr, Werner Karl Heisenberg, John Stewart Bell, David Bohm etc.), si siano prodotti studi che dimostrano il contrario, ovvero che esiste una sola sostanza. Sbriciolando la visione dualistica della realtà, in favore di una visione globale e sintetica, hanno dimostrato che materia ed energia, corpo e spirito, sono collegati senza soluzione di continuità: ciò che diversifica la realtà è lo spettro delle frequenze e dei livelli di vibrazione, che ci permettono di percepire la realtà nelle sue differenti forme, quale noi la percepiamo.

Tutto quanto esiste è vibrazione, energia, dai pensieri alle rocce. La fisica moderna ci rivela che la materia così come la intendiamo comunemente è un'illusione percettiva.

Il superamento di una visione dualistica porta con sé enormi ripercussioni in tutti i campi del sapere. Al tempo stesso, pone in primo piano un altro tema teorico fondamentale: la relatività. Ciò che osserviamo non è così per sua natura, ma “è così” in seguito all'interazione tra l'oggetto e il soggetto che la osserva: ciò significa che uno stesso evento, per soggetti diversi può avere significati diversi. E questo è un altro elemento chiave di questo approccio. Andando oltre il dualismo che prevede una classificazione secondo i criteri “giusto-sbagliato”, il concetto della relatività sottolinea come il punto di osservazione sia determinante nella realizzazione del prodotto finale.

Questo è vero se parliamo del colore rosso visto da un uomo e visto da un animale (il concetto di rosso è relativo), come è vero se parliamo di un evento vissuto da due persone che potrebbero attribuirgli significati profondamente diversi, tali da avere effetti traumatici in uno e non in un altro. Quanto riportato è uno spunto importante che rivoluziona più di quanto immaginiamo la concezione della realtà e delle forze che la regolano: sono argomenti che quindi meriterebbero un maggiore approfondimento, che per esigenze di sintesi esula da questo contesto.

3.4. Cambiamento, trasformazione ed evoluzione

Non esiste l'immutabile: tutto cambia. Benché avvertiamo il bisogno di credere in una realtà stabile, viviamo in un flusso continuo di trasformazione. Pur comprendendo la propensione al preferire una visione statica della realtà, profondamente più rassicurante, rispetto all'angoscia di considerare un ambiente in eterno divenire, credo che il bisogno di inquadrare la realtà in visioni statiche sia annoverabile come una risposta inadeguata ad una paura umana del tutto legittima.

Fondamentalmente, vorremmo un ambiente più prevedibile al fine di diminuire il senso di angoscia che ci deriva da un futuro ignoto. Acquisiamo le nostre credenze, il nostro sistema di giudizio, i nostri modelli di interpretazione al fine di riuscire ad inquadrare tutte le situazioni e l'idea di una realtà modificabile aumenta a dismisura le variabili del nostro modello predittivo, lasciando che questo sfugga al nostro controllo.

I modelli orientali, che si fondano sulla teoria del cambiamento, hanno imparato presto che l'uomo doveva sviluppare un senso di non attaccamento affinché si predisponesse a vivere in modo più sereno il futuro.

In una visione dinamica della realtà, attraverso il tempo, attraverso ogni esperienza, attraverso le relazioni intrapsichiche e interpersonali, noi ci modifichiamo senza soluzione di continuità dalla nascita. Il nostro percorso evolutivo è il filo conduttore del cambiamento che coinvolge la sfera fisica, emotiva e psichica.

Questo moto inesauribile rappresenta il potenziale evolutivo dell'uomo.

Affinché il cambiamento non sia un entropico movimento che senza alcun senso logico porta verso il caos, ciascuno deve poter intenzionalmente e consapevolmente orientare la propria esistenza al conseguimento di un ordine (“cosmo”) logico evolutivo che, al contrario del caos, porta all'acquisizione di sistemi via via più complessi e a livelli energetici superiori.

3.5. Equilibrio, espressione di armonia e integrazione

L'uomo, al pari di un micro-ecosistema, nella sua interezza è l'espressione della compresenza di numerosi fattori e diverse qualità che interagiscono continuamente sia all'interno, come processi intrapsichici, che all'esterno, come processi relazionali.

Non è quindi il primato di una qualità sulle altre, ma l'interazione armoniosa di queste ultime a determinare l'equilibrio del sistema, da cui dipende il grado di salute dello stesso.

3.6. Volontà, ascolto e consapevolezza

La volontà è l'energia che dà impulso al processo evolutivo ed esprime l'intenzionalità, collegando come una traiettoria noi al nostro obiettivo. Se manca volontà, manca l'energia necessaria a mettere in moto i processi trasformativi.

L'ascolto è la capacità di recepire, accogliere, osservare, registrare consapevolmente. Nel dialogo, interno o esterno che sia, è una fase indispensabile affinché ci sia comunicazione. Senza ascolto, non c'è spazio, non c'è contatto. Il tema dell'ascolto si articola in questo discorso parallelamente ad un altro concetto chiave: l'accettazione consapevole. Ritengo che si sia in grado di porsi in ascolto solo di ciò che si è in grado di accettare, di porre all'esame della propria consapevolezza. Ciò che non si è in grado di accettare, viene negato e la negazione è uno degli ostacoli più duri nel percorso evolutivo.

La consapevolezza rappresenta la capacità di comprendere l'esperienza che si sta realizzando alla luce delle proprie esperienze pregresse e in relazione ai propri obiettivi futuri. È una chiave importante del cambiamento, poiché consente di riconoscere il proprio sistema di attribuzione dei significati ed eventualmente di individuare l'esistenza di distorsioni che rischiano di inficiare l'autorealizzazione del Sé. A partire dalla consapevolezza, prediligendo al primato del contenuto la metacognizione, si è in grado di scoprire le risorse interne per avviare un processo di trasformazione solido ed efficace che promuove l'autonomia e l'autostima, diminuendo il rischio di generare o alimentare comportamenti dipendenti.

Così come un buon paio di occhiali ci rendono una visione della realtà coerente ed adeguata, lenti "distorte", possono darci una visione perennemente alterata di quanto ci accade ogni giorno, rappresentando una costante fonte di frustrazione e di stress emotivo che con il tempo logorano la nostra esistenza, limitando sempre di più la nostra vita. L'Autostima, in un processo di cambiamento, rappresenta un elemento molto importante per favorire e dare energia ai processi psichici superiori e non possiamo non tenere conto del suo funzionamento: come una spirale che evolve o involge a seconda della direzione, accresce o diminuisce in termini progressivi ed esponenziali le potenzialità dell'individuo.

È per questo che in un processo di trasformazione non possiamo esimerci dall'intervenire sulla percezione che si ha di se stessi. Il sentimento di autostima è il prodotto di due fattori fondamentali, la percezione (o giudizio) che abbiamo di noi stessi e l'immagine del nostro Sé ideale, e tanto più grande è il divario tra ciò che siamo e ciò che vorremmo essere, tanto più basso è il nostro livello di autostima. Una buona esperienza dovrebbe, quindi, poter contemporaneamente favorire una visione realistica delle proprie potenzialità e dei propri limiti e promuovere aspettative adeguate e sintoniche con tale visione.

Spesso, possiamo rintracciare nella carenza di uno di questi tre elementi – volontà, ascolto e consapevolezza - un punto focale della disarmonia dello sviluppo di una persona, il che ci consente di individuare con più precisione l'area di lavoro su cui andare a potenziare le risorse intrinseche utili a ristabilire il giusto equilibrio.

4. Aspetti metodologici generali

A partire da un corpo teorico che, pur non avendo esaurito il suo sviluppo, nel tempo è andato definendosi con sempre maggiore chiarezza, nel corso degli anni è stato particolarmente impegnativo il processo di traduzione che attraverso una metodologia chiara portasse della teoria all'applicazione pratica.

Oggi, dopo più di un decennio di studio e sperimentazione, si è giunti a porre le basi di una metodologia più definita, in grado di offrire una struttura efficace di conduzione degli incontri, e all'individuazione di una serie di strumenti pratici che possano essere un valido supporto nel raggiungimento degli obiettivi proposti.

La metodologia, sintetizzando in modo creativo le influenze derivate da diversi approcci, a differenza degli strumenti che hanno carattere più specifico, è applicabile potenzialmente a molte situazioni e si rivela particolarmente efficace nei contesti di insegnamento, nei contesti educativi, nella formazione e nelle relazioni di aiuto.

I suoi elementi cardine sono i seguenti.

4.1. Rispetto e atteggiamento empatico

Il rispetto è attenzione, considerazione e riguardo per noi stessi e per ciò che è altro da noi. Rispettare significa dare un valore ad ogni persona, pensiero, azione che ci circonda.

Etimologicamente il termine rispetto deriva dal latino re-spicere, e letteralmente significa guardare a lungo, con attenzione, in modo ripetuto, senza superficialità; l'osservazione attenta non è invasiva, non tocca, non lede ciò che è fatto oggetto di osservazione. Osservare, portare attenzione, significa considerare, ovvero confermare e constatare che ciò che osserviamo esiste, un riconoscimento dovuto a tutto ciò che è "altro" da noi.

In tal senso, il rispetto sta alla base di qualunque tipo di relazione umana, finanche dell'esistenza stessa. Qualunque essere umano - potremmo estenderci a qualunque "essere", ma il discorso si farebbe filosoficamente più complesso - dal momento del concepimento merita il rispetto dell'intero universo che lo accoglie; ma non appena l'essere umano acquisisce un barlume di consapevolezza, esso deve corrispondere il medesimo rispetto all'universo intero che lo circonda.

Limitando il ragionamento alle relazioni umane, rispettare dovrebbe significare essere assolutamente coscienti che ciascun individuo merita rispetto per il fatto stesso di "essere", considerando l'essere l'insieme di tutto ciò che comporta l'esistere: corpo, sentimento, pensiero, spirito.

Il rispetto andrebbe pensato come un diritto inalienabile della persona in modo che ogni essere umano sia equa parte dell'insieme degli umani. Nessuno potrebbe rivendicare superiorità a priori o verità assolute.

Ribaltare questa supposizione significa lasciare la porta aperta a forme di razzismo, di integralismo, di assoggettamento culturale.

La mancanza di rispetto è già di per sé una forma di violenza.

Un approccio basato sul rispetto, si sforza quindi di stabilire relazioni in cui viene valorizzata la comprensione in favore del giudizio e che prediliga processi inclusivi e di integrazione in cui definire un chiaro piano di reciprocità e dove la definizione e l'osservazione di regole condivise è un processo partecipato attivamente e non subito.

Ma se la connessione di antitesi tra i termini rispetto e violenza appare subito chiara, cerchiamo di comprendere meglio qual è il filo che li collega, e quali gli aspetti determinanti che favoriscono lo sviluppo dell'uno piuttosto che dell'altro.

Gli studi indicano che l'atteggiamento violento è fortemente correlato con bassi livelli di empatia, dimostrando una evidente difficoltà da parte di chi mette in atto comportamenti lesivi, di immedesimarsi in chi subisce e di prevedere le conseguenze delle proprie azioni. A tal proposito, la letteratura scientifica spiega questo atteggiamento con la teoria dell'apprendimento: lì dove l'educazione del bambino è stata caratterizzata da poca sensibilità, scarsa attenzione ai bisogni altrui e atteggiamenti violenti, il bambino sviluppa una corazza difensiva atta a diminuire la soglia dell'ascolto, sia interno che esterno, delle emozioni e della consapevolezza degli stati d'animo e conseguentemente uno scarso livello di empatia. Avendo una soglia emotiva distorta, il bambino tende a prendere in considerazione solo le emozioni a forte carattere di intensità, tralasciando quelle più delicate, sviluppando una vita di relazione caratterizzata dalla prevalenza di emozioni di questo tipo. Inoltre, un ambiente familiare poco empatico e sensibile, quindi, anche alle fragilità dei bambini, favorisce lo sviluppo di processi di scissione che tendono a negare la sensibilità, la vulnerabilità, la paura e la debolezza, ritenute non idonee al contesto. Nella scissione, la tendenza umana a ricercare l'aspetto mancante per ristabilire il senso dell'intero, dell'integrazione, porta

l'individuo a ricercare tali emozioni all'esterno, negli altri: nel caso di paura e debolezza, l'atteggiamento violento, oltre che un atteggiamento appreso, diventa uno strumento per suscitare negli altri quegli stati emotivi che non possiamo permetterci di provare, ristabilendo così un illusorio senso di unità.

È chiaro, quindi, che il livello di empatia è il filo che collega gli opposti Rispetto-Violenza e maggiore sarà la capacità di assumere atteggiamenti empatici, maggiore sarà la possibilità di prevenire i comportamenti violenti.

Un progetto che promuova l'incremento del livello di empatia deve quindi poter sviluppare in primo luogo il livello di ascolto di sé, intendendo con questo concetto la capacità di interpretare il linguaggio della propria corporeità, il riconoscimento delle proprie emozioni, dei propri stati d'animo, nonché dei propri pensieri e della propria attitudine mentale.

Il secondo passaggio, partendo dal proprio vissuto, prevede quindi la capacità di immedesimazione, ovvero sviluppare la capacità di percepire il vissuto degli altri.

Considerando di fondamentale importanza a tal proposito il valore educativo dell'esempio, il primo strumento che noi utilizziamo nell'educare al rispetto, di sé, dell'altro o dell'ambiente, è il rapporto con cui ci poniamo in relazione con gli altri: il giudizio, il pregiudizio, la critica, sono atteggiamenti che tendono a separare, allontanare, discriminare, fino anche a dare alle persone giudizi di valore superficiali a partire dall'aspetto visibile del loro essere, il comportamento.

Cadere in facili classificazioni significa escludere dalla consapevolezza una serie di aspetti che rifiutiamo di accettare. Non condividere un modo di fare, non significa respingere la persona nella sua totalità. Educare, letteralmente "portar fuori", significa imparare a valorizzare le potenzialità delle persone, considerando tutti gli aspetti non manifesti che portano ad un determinato atteggiamento.

Metodologicamente, sappiamo per esperienza che è più semplice iniziare questo tipo di apprendimento, imparando ad ascoltare e osservare fuori, per imparare poi a rivolgere all'interno la stessa attenzione: l'ambiente naturale, da questo punto di vista, per varietà di stimoli, offre delle preziose opportunità.

L'ambiente naturale stimola intensamente tutti i nostri sensi e riscoprire il nostro legame con la natura può diventare un gioco avventuroso, fatto di odori, sapori, luci, suoni e percezioni sensoriali da vivere con tutto il corpo.

Ad esempio, imparare a toccare un albero, cercando quello che più ci attrae, diventa un modo per imparare a toccare noi stessi e a spiegarci come mai ci attragga proprio quell'albero e non un altro; mettersi alla ricerca dei piccoli abitanti del bosco per provare, per alcuni minuti, come sarebbe la nostra vita se fossimo come loro. Questi e altri giochi, avvalendosi della drammatizzazione, renderanno possibile un percorso nel percorso, in cui la meta ultima sarà avere imparato anche solo un poco di più le sfumature di cui è colorata la realtà, la nostra e quella fuori da noi.

4.2. Dal contenuto al processo.

Come abitanti di una società urbanizzata, il nostro contatto con la montagna ha l'obiettivo di stimolare, prima ancora della conoscenza di contenuti (che offrono sicuramente spunti molto interessanti che parlano del nostro rapporto con la Natura), la consapevolezza di processi, la meta-cognizione, la riflessione. Il contatto così intenso e pregnante con elementi tanto diversi dalla nostra quotidianità, il vuoto, lo spazio aperto ed inabitato, le mille situazioni che ci propone l'ambiente naturale, hanno l'obiettivo di evidenziare quegli automatismi, primi tra tutti di pensiero, che nell'elemento "altro", non più mimetizzati dal contesto abituale di applicazione, rivelano con chiarezza la loro forma e struttura, il loro funzionamento, il loro gioco.

Come specie alpine in un paesaggio pieno di colori, gli automatismi diventano facile preda della consapevolezza.

Il gruppo, il mediatore, e soprattutto l'ambiente, diventano uno schermo prezioso su cui viene proiettato il proprio mondo interiore: il nostro vissuto non è quindi il risultato oggettivo di un'operazione sommativa tra persona e ambiente, ma è un'interazione attiva tra uomo e natura, una relazione soggettiva ed interdipendente tra gli elementi, l'uomo e la sua natura. La percezione del proprio vissuto soggettivo è il primo livello di consapevolezza, il frutto "grezzo" del contatto esperito: affinché assuma la valenza trasformativa di un'esperienza di consapevolezza, ha bisogno nella maggior parte dei casi di un processo di "lavorazione", di decodifica, che vede nel gruppo e nel mediatore uno strumento fondamentale attraverso cui ciascuno può divenire consapevole dei processi in atto. La consapevolezza del funzionamento dei propri meccanismi, dei processi che li governano e, fattore molto importante, delle potenzialità di cambiamento, è un passo fondamentale nel percorso che porta ciascuno a determinare un processo di "ridecisione" che porterà a definire un nuovo "prodotto finale".

4.3. Principio di causa-effetto

Ogni evento è l'effetto, la conseguenza di un cambiamento di stato nel sistema che, più o meno direttamente, è responsabile dell'evento stesso. Nulla accade per caso: può succedere che non ne comprendiamo le cause, ma il fatto di non riuscire a cogliere il nesso che collega gli eventi non significa che non esista.

In fisica questo principio è ormai materia più che nota nel descrivere sia l'interazione tra i solidi che l'interazione dei sistemi o dei campi elettromagnetici o delle particelle atomiche.

Questo semplice principio, che potremmo definire come l'attitudine al domandarsi il perché delle cose, è riconosciuto trasversalmente da tutte le discipline del sapere, ma viene a volte poco valorizzato in campo educativo e nella scienza della formazione.

Infatti, nel valorizzare i processi prima ancora che i contenuti, il sapersi porre le giuste domande è la strada che permette di ricondurre alle cause prime degli eventi, dei comportamenti, del proprio stile di pensiero ecc. Per questo, è importante stimolare la curiosità alla ricerca, alla scoperta delle risposte piuttosto che alla registrazione passiva di contenuti già preconfezionati.

Il principio di base è che una causa c'è: a volte è comprensibile e altre volte no. Ciò non toglie che siamo in grado di strutturare il nostro pensiero orientandolo attivamente alla ricerca di risposte, inclinazione che ci consentirà di trovare soluzioni sempre più creative e di essere attivamente impegnati nel proprio processo di crescita.

4.4. Essere guida "media-montagna": sostenere l'autonomia e la riscoperta delle proprie risorse interne

In ogni forma di terapia il fattore umano ha un valore considerevole, persino nelle terapie di tipo farmacologico. A maggior ragione, quando il cuore dell'intervento si esprime attraverso una relazione interpersonale, il fattore uomo diventa imprescindibile ai fini del raggiungimento degli obiettivi prefissi.

Allo stesso modo la montagna e la Montagnaterapia non possono essere semplicemente prescritte come un medicinale, poiché l'esposizione diretta ad uno stimolo così particolare non determina nei diversi individui una risposta univoca: ecco, quindi, la necessità di una guida, una persona capace di dare senso all'intensa stimolazione a cui siamo sottoposti quando ci avviciniamo alla Natura, un mediatore, una guida "media-montagna", un mediatore dell'ambiente montano, una persona che ci accompagni a vedere oltre i boschi, oltre le pareti rocciose, oltre le montagne, un mondo interiore che si riflette nel paesaggio esterno per rivelare un paesaggio interno altrettanto ricco e variegato.

Se, come sostiene anche R. Feuerstein, consideriamo l'apprendimento come un processo di adattamento positivo dell'individuo alle diverse esigenze che un determinato ambiente gli impone, il disagio è la manifestazione di un disadattamento, il sintomo evidente di un dialogo non funzionale tra individuo e ambiente.

Questo disadattamento può avere diverse radici, a differenti livelli: ciò che noi osserviamo è una risposta “relativamente inadeguata” (il concetto di inadeguatezza è sempre relativo ai parametri di osservazione) dell’individuo ad uno stimolo-ambiente.

Il mediatore ha l’obiettivo di individuare il livello a cui si manifesta il disagio e di attivare le risorse interne di ciascuno per ripristinare eventuali carenze nei processi compromessi affinché ciascuno possa esprimere appieno le proprie potenzialità ed apprendere ad interagire efficacemente con gli stimoli del mondo esterno. L’obiettivo è quello di recuperare le funzioni carenti e di raggiungere un livello sempre maggiore di autonomia.

In questa direzione, ogni situazione può diventare uno spunto di mediazione. Ciononostante, questo particolare approccio ha sviluppato una serie di strumenti affinché l’esperienza che ne derivi possa coinvolgere la persona in modo globale, offrendo spunti evolutivi ad ogni livello dell’esistenza umana.

4.5. La triplice sinergia della Montagnaterapia

La Montagnaterapia coinvolge in modo sinergico tre elementi fondamentali: l’ambiente, la guida “media-montagna” e l’ “uomo che si rivolge alla montagna”.

L’ambiente montano viene inteso come luogo fisico, ma anche culturale, mentale, spirituale. La Montagna è un luogo ricco di stimoli e carico di un sistema complesso di significati. Nella sua essenza rimane se stessa, non è diversa da quella che frequenta l’escursionista, il turista, l’alpinista o il curioso. Ciò che cambia sono gli occhi di chi la osserva e di chi riesce a vedere dentro i fenomeni che ci coinvolgono mentre l’attraversiamo. Al pari di un libro che nelle parole rimane lo stesso, indipendentemente da chi lo legge, la montagna suscita sensazioni, emozioni, pensieri che per ciascuno possono essere diversi e, al pari di un buon libro, nasconde in alcuni semplici passaggi delle perle di rara armonia e saggezza che bisogna imparare a cogliere. La Montagna è lì e ci offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ma noi potremo prendere dalla nostra esperienza solo quello che il nostro livello di consapevolezza ci consente di raccogliere. Chi la conosce, come l’alpinista esperto, quando osserva una montagna nell’intento di salirla sa cosa cercare e dove cercarlo, come osservarlo, e trova alla luce della sua esperienza un passaggio lì dove poco prima il principiante non aveva minimamente sospettato potesse trovare qualcosa. Per cui, questa montagna di stimoli, rappresenta un potenziale di enorme ricchezza a patto che lo si sappia decodificare: la capacità di cogliere gli elementi potenzialmente trasformativi della montagna, di quella verticalità che cura, fa la differenza tra un’esperienza di Montagnaterapia e una passeggiata nel verde. Per quanto anche quest’ultima sia gradevole, non possiamo paragonare il fatto di frequentare la montagna, ovvero di entrare in contatto diretto con l’ambiente-stimolo, con la realizzazione di un’esperienza di Montagnaterapia.

Ricordo, ad esempio, i commenti concentrati sulla fatica e sul “chi me l’ha fatto fare” di una donna incontrata durante un’esperienza lungo un sentiero abbastanza ripido, mentre con il gruppo affrontavamo lo stesso sentiero nel tentativo di cogliere quali strategie danno la forza di andare avanti quando si è molto stanchi, quali pensieri sostengono di più e quali meno. In cima alla salita abbiamo condiviso l’esperienza realizzata e di tutti i pensieri condivisi, ne abbiamo promosso uno a principio di quel particolare momento: “affrontare le difficoltà a passi piccoli e continui, guardando al raggiungimento di obiettivi intermedi”. Da lì abbiamo generalizzato cercando di pensare a quando questo principio ci è apparso così vero come nel qui e ora nella vita quotidiana e quando ci sarebbe utile applicarlo e diversi del gruppo hanno fatto delle riflessioni a tal proposito. Rientrati in albergo, la fatica dei muscoli dei ragazzi che accompagnavo non era diversa da quella della donna incontrata nel pomeriggio, ma l’utilizzo che di quella fatica si era fatto sì, come la consapevolezza che aveva generato nei loro pensieri.

Risulta quindi evidente che affinché possa essere colta l’essenza di questo approccio, abbiamo bisogno di essere accompagnati a osservare con occhi diversi quanto ci circonda, con un sistema di significati, pensieri e un atteggiamento che costituiscono nel loro complesso un modo nuovo di essere nella montagna. È questo il ruolo fondamentale del mediatore, che non è solo

accompagnatore inteso nel senso turistico del termine, ma è un Accompagnatore a tutto tondo, che ci guida nella scoperta dei significati, dei processi e delle analogie che costantemente rappresentano, attraverso il sentiero, una proiezione del nostro percorso umano.

La guida che accompagna le persone nella loro esperienza è un'interfaccia che pone in collegamento e avvia il dialogo tra l'ambiente e l'uomo che si rivolge alla montagna, stimolando quei processi di riflessione e consapevolezza che consentono a ciascuno non solo di trarre dall'esperienza i propri frutti migliori, ma di apprendere un nuovo modo di pensare e di portare quel pensiero in azione, sviluppando un vissuto di autoefficacia, energia fondamentale nel realizzare trasformazioni nei processi psichici più complessi.

È per questo che altrettanto fondamentale è il ruolo attivo dell'uomo che si rivolge alla montagna, che non subisce "pazientemente" la "cura" che gli viene somministrata in modo passivo, ma partecipa attivamente, coinvolgendo tutto il proprio essere, sia esso fisico, emotivo, mentale e relazionale, come fulcro centrale del cambiamento intervenendo in prima linea nel processo di cambiamento stesso.

La sinergia di questi tre elementi fondamentali costituisce il cuore di questo approccio in cui nessuno dei tre elementi, se separato dagli altri, rappresenta di per sé uno strumento efficace nella realizzazione del potenziale trasformativo della montagna e della persona che vi si rivolge.

4.6. I criteri fondamentali della mediazione

Già precedentemente citato come fonte particolarmente autorevole in fatto di mediazione, R. Feuerstein ha individuato diversi criteri fondamentali affinché si stabilisca una mediazione efficace, di cui i più importanti che sentiamo di condividere pienamente sono intenzionalità/reciprocità, significato e trascendenza.

L'intenzionalità/reciprocità riguarda il rapporto tra guida "media-montagna" e individuo. Il primo si rapporta con l'ambiente e con le persone con l'intenzione finalizzata di creare delle relazioni tra le parti che conducano al raggiungimento di specifici obiettivi, realizzando esperienze intenzionalmente evolutive. Il secondo, l'individuo, non ha un ruolo passivo che può essere espletato indipendentemente dalla propria volontà, bensì è protagonista attivo del processo trasformativo, attraverso la condivisione degli obiettivi, la realizzazione dell'esperienza e la riflessione partecipe e costante sull'azione.

Il significato è il criterio di mediazione che porta la guida "media-montagna" a selezionare e modulare, tra gli infiniti stimoli che offre l'ambiente naturale, quelli che assumono nel complesso dell'esperienza un significato particolare, guidando in questo modo la lettura dell'ambiente secondo gli obiettivi fissati. Mediando e decodificando il dialogo tra individuo e ambiente-stimolo, offre chiavi di lettura che possano aprire riflessioni stimolanti sui propri processi di pensiero, dando accesso a stanze inesplorate della propria mente.

La trascendenza è il valore generalizzabile delle esperienze che si possono realizzare ed è la traduzione metodologica di una visione olistica della realtà, che vede i diversi contesti dell'esperienza umana in una relazione di interdipendenza e non di isolamento. I principi generali che possiamo estrapolare dalla realizzazione di un'esperienza hanno valore indipendentemente dal contesto in cui vengono osservati e possono quindi essere trasferiti, attraverso un processo di "bridging", ad altri ambiti della propria vita. Attraverso l'esplicitazione del principio generale di quanto stiamo sperimentando, possiamo consapevolmente trasferire, per analogia, quel tipo di insegnamento a contesti apparentemente molto distanti, quali il lavoro, la famiglia, le relazioni umane.

È questo il cuore del processo trasformativo di questo approccio: vivere quotidianamente il proprio "Monte Analogico" significa recuperare il valore delle proprie esperienze vissute in montagna, gli insegnamenti appresi, le strategie scoperte, nell'affrontare le salite della quotidianità, le pareti verticali che a volte si pongono nel nostro cammino tra noi e i nostri obiettivi, i passaggi difficili e delicati che ci troviamo ad affrontare nelle relazioni con chi ci è vicino.

4.7. Cooperare: un modello educativo in direzione dell'integrazione

L'uomo vive quando realizza la sua integrità, la sua interezza. Eppure, in un periodo di forte confusione dei valori umani, in un contesto sociale che spesso alimenta messaggi di ambiguità, il valore dell'integrità sembra soccombere alla prepotente seduzione che esercita un altro aspetto dell'esistenza: il Potere (economico, sociale, politico,...). La Vis latina, il Ki orientale, sono concetti assimilabili al potere e rappresentano in origine un elemento neutro, come l'energia, che assume valore in base alla modalità con cui viene utilizzata. Per questo motivo, non ha senso demonizzare il Potere, quanto lo ha invece fare delle considerazioni critiche sul significato che comunemente gli si attribuisce, ovvero la conquista di un primato, che tende a dividere piuttosto che ad unire.

L'esasperazione di modelli competitivi o la ricerca a tutti i costi del successo, stravolge l'idea stessa di integrità anche dal punto di vista morale, portando a considerare come del tutto normali comportamenti sleali, tentativi di corruzione e persino il ricorso a scorciatoie illegali. Il **modello competitivo** su cui si basa oggi la cultura occidentale, porta all'uniformarsi a modelli precostituiti, in cui non vengono valorizzate le differenze individuali, bensì vengono esaltate solo alcune qualità, all'interno delle quali si opera una rincorsa senza fine nel tentativo di raggiungere un primato, condizione che sembra l'unica che possa portare alla realizzazione (AA.VV. 2004).

In un modello in cui conta solo vincere, sembrerebbe normale che il fine giustifichi i mezzi, mentre dovremmo renderci sempre più consapevoli che **la qualità dei mezzi determina il risultato e i fini**. Il modello competitivo è un modello che crea di per sé esclusione.

Dovremo sforzarci di proporre un **modello cooperativo** in cui il confronto diviene un momento importante in cui ciascuno possa arricchire la propria esperienza dall'incontro con l'altro, non per sopraffarlo, bensì per aumentare il proprio livello di conoscenza. Il percorso evolutivo dell'uomo è un'esplorazione incessante che si articola anche attraverso la scoperta dei propri limiti e delle proprie risorse: il fatto stesso di avere un corpo fisico ci impone delle limitazioni che a volte sembriamo non riuscire a tollerare ed accettare (può esserne un esempio il fatto che anche l'attività sportiva amatoriale sia interessata dal fenomeno del doping). Sembra quindi che il primato del Potere evidenzi nel rovescio della medaglia, l'incapacità o la difficoltà di accettarsi e di convivere serenamente con i propri limiti, nel timore più o meno inconscio che l'accettarne l'esistenza decreti l'esclusione dal sistema. Conseguentemente, la conservazione del sistema di valori che promuove il primato del potere, depaupera di considerazione valori quali l'ascolto e l'empatia. A tal proposito, anche durante il 16° Convegno Nazionale sulla Tutela del Minore (ottobre 2005), in cui si sono considerati sia gli aspetti riguardanti il bambino nel presente, sia il bambino come futuro adulto, si è presa consapevolezza dell'alta correlazione tra l'incidenza del disagio e un basso livello di autostima, mentre la scarsa capacità di ascolto e di empatia è risultato essere un fattore che, nel futuro, potrebbe portare il giovane adulto ad essere esposto al rischio di diventare egli stesso fonte di disagio con atteggiamenti violenti. Il dilagare di situazioni di bullismo nelle scuole italiane può essere considerato in tal senso un effetto diretto della mancanza di capacità di introspezione e di empatia, prerogativa di modelli educativi (genitori, scuola, sport, media) orientati alla competizione. I modelli che non si basano su un'idea di inclusione e accettazione tendono a rafforzare la continua espressione di giudizi di valore in base al risultato: ho vinto, ho dei bei muscoli, ho preso un buon voto, ho ottenuto quel lavoro, allora valgo; ho perso, sono un po' sovrappeso, sono stato bocciato, ho perso il lavoro, allora non valgo nulla e questo sentimento di disvalore non va in direzione dell'integrità e tanto meno in quella dell'integrazione: non a caso, concetto antitetico a quello di integrità, è il concetto di malattia.

Il concetto di integrità e di integrazione è molto interessante, in quanto applicabile, parallelamente, alla dimensione individuale, collettiva e oltre, considerando oltre all'umanità, l'integrità del pianeta che ci ospita e verso il quale abbiamo degli obblighi in termini di rispetto. Integrazione è da intendersi "la compresenza, la mutua accettazione, il reciproco cambiamento: è la cooperazione delle diversità" (Felice Rizzi).

Con questa affermazione viene confermato ciò che la Natura già da tempo ci insegna: ovvero che la diversità delle forme rappresenta la garanzia stessa dell'equilibrio tra le parti che consentono la vita. Nella sua saggezza, conosce il valore dell'unità nella diversità: l'una è funzionale alla sopravvivenza dell'altra.

Per il sociologo Giancarlo Milanese "I sistemi sociali sono sottoposti a due importanti processi complessivi: la differenziazione e l'integrazione. La differenziazione è una forma di cambio socio-culturale che comporta la divisione, o articolazione in parti strutturalmente e funzionalmente differenti, del sistema sociale con la formazione di sotto-sistemi. Si ha così la segmentazione in gruppi più specifici e la precisazione delle norme e dei valori culturali. [...] L'integrazione è il processo attraverso cui il sistema acquista e conserva unità strutturale e funzionale, pur mantenendo la differenziazione degli elementi". Quindi, promuovere un modello cooperativo che vada in direzione dell'integrazione significa sviluppare accettazione di sé e dell'altro da sé, valorizzando contemporaneamente la diversità e l'uguaglianza: ci accomuna il fatto di avere un bagaglio di limitazioni e di risorse (non c'è nessuno che non abbia entrambe) e ci differenzia il fatto che ognuno ha una miscela del tutto originale di entrambe.

Nell'Approccio Natura Umana ciò si traduce metodologicamente nel ripercorrere e tenere costantemente in considerazione i due processi che portano all'integrazione, favorendo in ciascuno sia la differenziazione, intesa come individuazione delle proprie specificità e valorizzazione delle proprie risorse, sia la collaborazione, intesa come sinergia funzionale delle diverse individualità. Pur prevedendo la possibilità di lavori individuali, la Montagnaterapia trova nella dimensione del gruppo il suo ambiente ideale. In particolare, il piccolo gruppo favorisce l'istaurarsi di un tipo di apprendimento cooperativo in cui ciascuno riveste un ruolo e una funzione definita all'interno del gruppo stesso: questa suddivisione conferisce una struttura di interdipendenza tra i membri del gruppo, in cui il risultato finale non è più la semplice somma dei lavori personali, ma il prodotto di complesse relazioni in cui differenziazione ed integrazione concorrono simultaneamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e collettivi.

La varietà dell'ambiente naturale è uno splendido esempio di integrazione e offre molti spunti per poter valorizzare le proprie diversità e stimolare la cooperazione. Inoltre, con le sue imponenti proporzioni, contribuisce nel disilludere l'uomo dal suo pensiero egocentrico, ponendolo, nella risoluzione di situazioni molto complesse, nella condizione di necessità della cooperazione come unica alternativa alla frustrazione individuale.

Non a caso, le prime società di uomini, si sono riunite per far fronte alle difficoltà che un ambiente ostile poneva loro, riuscendo insieme lì dove da soli non avrebbero potuto.

4.8. Intervento integrato

L'interessamento simultaneo di diverse dimensioni dell'esistenza, non solo favorisce il consolidamento delle esperienze di apprendimento, ma costituisce il centro stesso di un approccio integrato che miri a considerare l'inscindibilità del Sé come presupposto teorico e filosofico.

Elementi centrali dei programmi di Montagnaterapia di Natura Umana sono:

1. La realizzazione di esperienze che prevedano il coinvolgimento globale della persona sotto tutti i punti di vista, permeando l'illusoria membrana che separa i diversi aspetti dell'esistenza e permettendo di creare un canale di comunicazione tra "ambienti" interiori conosciuti e "ambienti" interiori inesplorati, inconsci;
2. la strutturazione di un contesto che possa divenire lo schermo proiettivo del proprio mondo relazionale interiore;
3. la predisposizione di situazioni che lascino emergere l'esigenza di risolvere un problema;
4. un ambiente "altro", che rappresenti al tempo stesso una situazione destrutturante rispetto ai contesti di appartenenza, ma analogo nei suoi elementi di base, tale da poter permettere un bridging nell'individuazione di principi universalmente validi da poter trasferire alla propria esperienza;
5. un sistema di rilettura dell'esperienza.

5. *Obiettivi specifici*

A livello fisico, un ambiente vario, che presenta situazioni sempre nuove da risolvere e ricco di stimoli, offre tutto quanto c'è bisogno per sviluppare sia gli aspetti coordinativi e di equilibrio, che quelli più strettamente condizionali, quali la forza, la resistenza e la flessibilità. Il carico di lavoro sempre naturale (ovvero senza l'uso di sovraccarichi) riduce il rischio di traumi a livello articolare e muscolare, promuovendo lo sviluppo armonico di tutti i distretti corporei.

Inoltre, l'attività che si svolge nell'ambiente montano, con tutti i suoi elementi costitutivi, rappresenta uno stimolo importante per il riequilibrio e il ripristino anche di un adeguato funzionamento neurologico. Studi realizzati dalla neuropsichiatra e psicoterapeuta M. Malacrea su bambini vittime di gravi maltrattamenti, hanno infatti rivelato una disfunzione, a livello celebrale, anche di alcuni neurotrasmettitori responsabili della regolazione delle catecolamine nei processi di attacco-fuga, evidenziando ad esempio la produzione paradossa di endorfine, che tende ad anestetizzare il corpo quando invece avrebbe bisogno di attivarsi di fronte ad un imminente pericolo, o all'iperattivazione, anche cronicizzata, in situazioni ambientali non allarmanti. Questo stato alterato del sistema nervoso si riflette spesso sul comportamento, con disturbi dell'attenzione, iperattività o all'opposto depressione e scissione.

Attività a stretto contatto con la Natura, capaci di far esperire in dosi omeopatiche e in forma simbolica e protetta esperienze analoghe a quelle che hanno generato il disagio, unitamente al senso di avventura prodotto dalla scoperta dei propri limiti e soprattutto delle proprie risorse, portano nel tempo ad acquisire un senso diffuso di soddisfazione e realizzazione che si ripercuote positivamente anche sul sistema nervoso.

A livello emotivo, la verticalità dell'ambiente "montagna", il suo stato selvaggio, le sue dimensioni che dilatano lo spazio e il tempo secondo criteri profondamente diversi da quelli dell'ambiente urbanizzato, il contatto diretto che consente con gli elementi, come il vuoto, le forze della natura come il vento, la pioggia, ecc... rappresentano presupposti che permettono a ciascuno e da subito, anche se non sempre in modo consapevole, di entrare in contatto con emozioni quali la paura, la fragilità, l'angoscia, lo smarrimento, l'insicurezza, la frustrazione, la rabbia, la sorpresa, la vergogna, lo stupore, la serenità, l'allegria, il piacere, l'entusiasmo, la speranza, ecc... Obiettivo importante di questo approccio è quello di proporre una vera e propria alfabetizzazione emotiva, che renda possibile accogliere e riconoscere consapevolmente le emozioni più difficilmente accettate, sviluppando sentimenti quali l'amorevolezza verso se stessi, verso le proprie e le altrui debolezze, la solidarietà, il senso di fiducia, il senso di appartenenza, di condivisione, gratitudine, amicizia, tenacia, la stima di sé, il senso di realizzazione. Il punto focale dell'approccio non sta nel definire le emozioni secondo categorie negativo/positivo, ma, legittimandone l'esistenza, promuoverne la gestione efficace per il raggiungimento degli obiettivi proposti. La mediazione della guida "media-montagna" sta nel rilevare eventuali situazioni di squilibrio, portarle all'attenzione degli interessati, in modo che siano rilevate ed accettate, e, anche attraverso la riflessione sulle possibili cause che portano a certe risposte, facilitare, ipotizzare, suggerire l'elaborazione di possibili alternative più efficaci e promuovere esperienze che favoriscano il consolidamento di nuove strategie, affinché possa realizzarsi una prima esperienza di trasformazione. Il senso di possibilità che viene sperimentato alimenta un processo a spirale che muove verso il cambiamento, quello che M. Malacrea definisce "esperienza emozionale correttiva", in grado di dare fiducia nei processi trasformativi.

A livello cognitivo, la relativa estraneità e l'assoluta varietà di questo tipo di ambiente, offrendo innumerevoli situazioni che richiedono un adattamento e quindi un processo di problem-solving, stimolano lo sviluppo delle diverse funzioni cognitive, nelle diverse fasi di input, elaborazione e output. Attraverso le diverse attività, infatti, vengono sollecitate le diverse funzioni cognitive, quali

la percezione, l'orientamento temporale e spaziale, conservazione delle costanti, precisione e accuratezza nella raccolta dei dati, uso simultaneo di due o più fonti di informazioni(input), capacità di cogliere l'esistenza di un problema, capacità di distinguere i dati rilevanti, comportamento comparativo spontaneo, ampiezza del campo mentale, comportamento sommativo, proiezione di relazioni virtuali, bisogno di prove logiche, comportamento di interiorizzazione, comportamento di pianificazione, percezione attiva e complessa della realtà(elaborazione), modalità di comunicazione efficace, trasposizione visiva (output), ecc...

A livello relazionale, rappresentando un valido schermo proiettivo delle relazioni intrapsichiche ed interpersonali, le esperienze, coinvolgendo intensamente la persona nell'esigenza di produrre un adattamento ad una situazione da risolvere, diventano il teatro in cui prendono forma gli Stati dell'io predominanti, le relazioni, il copione, i giochi, i propri modelli operativi, le ingiunzioni e le contro ingiunzioni, gli stili comunicativi, ecc... Allo stesso tempo, oltre ad essere uno schermo proiettivo, la Natura, ambiente spesso sconosciuto e quindi destrutturante, diventa anche ambiente terapeutico, in cui poter sperimentare delle esperienze nuove, primi passi verso una "ridecisione" del proprio stile di relazione.

A livello spirituale, il riscoprire il senso di appartenenza, il proprio obiettivo interiore, dare senso al proprio percorso evolutivo, cogliere gli elementi sottili di una visione mentale più aperta, rappresentano momenti importanti della nostra realizzazione come uomini che si avvicinano progressivamente alla loro vera natura.

6. Metodologia didattica

Scendendo progressivamente dal teorico al pratico, la metodologia didattica individuata rappresenta una applicazione sintetica degli elementi precedentemente discussi.

Dal punto di vista pratico e applicativo, la programmazione dei singoli incontri, come dell'insieme delle esperienze, si ispira al modello dei cicli, che prevede, indipendentemente dal fatto che si tratti del piccolo o del grande ciclo, una fase iniziale di riepilogo del ciclo precedente e di individuazione degli obiettivi del ciclo in corso, una fase attiva in cui ha luogo l'esperienza, una fase riflessiva in cui si discute dell'esperienza, si condivide il senso e il significato di quanto accaduto e osservato, estrapolando il principio che sintetizzi il cuore dell'insegnamento dell'esperienza stessa, ed infine, trascendendo il "qui ed ora", si realizza l'analogia tra esperienza particolare ed esperienza quotidiana, realizzando una generalizzazione del principio individuato che costituisca un ponte metaforico tra l'ambiente montano e il proprio percorso.

Analogamente, i singoli incontri, pur nella loro circolare completezza, non costituiscono delle unità isolate, bensì un insieme organico: ciascuna unità è collegata con le altre da un iter definito che prevede l'utilizzo di strumenti diversi a seconda della fase di sviluppo in cui si trova il gruppo.

6.1. Struttura degli incontri

Nella fase iniziale, creando un momento di accoglienza che colleghi il contesto di provenienza (città, casa, scuola, lavoro) con quello attuale (montagna, parete, sentiero), è importante creare continuità, richiamando alla memoria il lavoro svolto nel corso dell'ultimo incontro. Risultano particolarmente efficaci anche l'utilizzo di strumenti audio visivi che possano offrire delle prospettive diverse da cui osservarsi, da cui osservare il gruppo e gli sviluppi dell'esperienza, usufruendo della distanza mentale anche in termini temporali dall'esperienza. Infatti, potendosi vedere e descrivere nel passato, è relativamente più facile affrontare gli elementi frustranti, potendo disporre della distanza del presente e della potenzialità di cambiamento del futuro.

Sulla scia del lavoro svolto, potendo individuare con maggiore precisione il punto focale su cui intervenire, si definiscono e condividono gli obiettivi dell'incontro corrente.

La fase attiva è quella in cui si realizza l'esperienza vera e propria. Questa, a sua volta può essere suddivisa ulteriormente a seconda del programma, dando vita a diversi piccoli micro cicli che ogni volta si aprono e si chiudono attraverso la realizzazione di piccole esperienze.

La fase riflessiva è il momento in cui il pensiero ritorna sull'azione: l'esperienza viene condivisa su un piano simbolico attraverso il riflesso che di essa è rimasto a livello interiore. Il gruppo e la guida "media-montagna" hanno un ruolo attivo nel ridefinire, codificare e restituire all'individuo e al gruppo quanto emerso dall'esperienza. In questa fase, si ripercorre attraverso il pensiero l'azione, si verbalizzano le strategie, si elaborano ipotesi che diano senso e significato al nostro agire. Quindi si discute sull'efficacia della nostra azione e si elaborano eventuali alternative, considerandone le potenzialità. Si programma la possibilità di realizzare esperienze diverse e di apportare delle modifiche alla propria azione futura. Al contempo, si estrapola un principio generale che sintetizzi il cuore dell'insegnamento che riteniamo aver recepito da quanto esperito.

Nell'ultima fase, in cui dobbiamo assolvere al delicato compito del rientro nel contesto di appartenenza, dobbiamo assicurarci che in questo metaforico viaggio di ritorno, nel nostro bagaglio, ci siano strumenti efficaci per leggere, interpretare e vivere meglio la nostra quotidianità. Nella fase dell'analogia tra particolare e generale, ci impegniamo nel trovare diversi esempi di attualizzazione del principio individuato nella fase precedente. Creiamo un "bridging" che ci accompagnerà ad affrontare gli elementi analoghi tra montagna e vita di tutti i giorni con maggiore consapevolezza e con un bagaglio di possibili strategie nuove che mirano ad avviare un processo di cambiamento che non rimane relegato all'ambito particolare, ma che può essere trasferito come competenza potenziale ad ogni ambito.

7. Strumenti pratici di Montagnaterapia

La Montagnaterapia è un approccio che, utilizzando come "setting terapeutico" un ambiente molto vario, offre numerose prospettive, o meglio numerosi "versanti", da cui poter affrontare il disagio o la patologia. Ciascuno di questi versanti ha delle peculiarità che consentono l'utilizzo di strumenti specifici diversi, che possono ben modularsi alle diverse esigenze terapeutiche. Proprio come la montagna può essere affrontata a piedi, con gli sci, con ramponi e piccozza, arrampicando, in mountain bike, lungo i suoi corsi d'acqua, e così in molti altri modi, allo stesso modo l'ascesa simbolica che porta una persona verso la sua evoluzione può avvalersi di diversi strumenti terapeutici: pur rimanendo il cuore dell'approccio uguale a se stesso, arrampicare mette in moto dei processi diversi da quelli messi in moto da un'escursione, pur permanendo forti analogie tra le due esperienze.

In questa sede, si vogliono mettere a fuoco alcuni degli elementi principali che l'arrampicata offre come strumento di Montagnaterapia secondo l'approccio Natura Umana.

7.1. L'arrampicata Libera e l'Arrampicata Terapeutica:

Arrampicare, un movimento naturale e volontario

Contrariamente a quanti immaginano che sia la frontiera dell'impossibile, arrampicare è un movimento naturale: fa parte degli schemi motori di base che ogni individuo possiede alla nascita e risponde all'esigenza della natura umana di salire, elevarsi. Il bambino impara ad arrampicarsi prima che a camminare, per potersi alzare da terra e portarsi in posizione eretta.

Dal momento in cui l'uomo incontra il proprio limite, elemento fondamentale di conoscenza, che gli consente di comprendere la realtà secondo dei punti di riferimento tangibili, egli cerca al tempo stesso di superarlo, mettendo in atto contemporaneamente un processo di evoluzione delle proprie capacità e di adattamento all'ambiente. Il limite, l'espressione stessa dell'imperfezione, della

finitezza della propria esperienza, diviene in realtà lo stimolo, la base di conoscenza su cui poter edificare il proprio potenziale di evoluzione. Esattamente come in un cerchio, in cui il punto di inizio e fine coincidono, o come nell'armonia degli opposti descritta dal simbolo del TAO, il limite rappresenta l'elemento essenziale perché possano emergere le proprie risorse.

“Avete finalmente appreso a gioire degli ostacoli? Possiamo confidare che ciò che sembra un intralcio moltiplichi invece le vostre risorse? Possiamo dire che siete dei conquistatori?”
(Foglie nel Giardino di Morya, 72)

Ma arrampicare è anche l'espressione di una volontà: alla base di ogni movimento, di ogni scalata, di ogni ascensione, c'è un pensiero, una scelta maturata nell'intimo di noi stessi: quella di non seguire l'ordine di ogni cosa materiale che viene attratta per forza di gravità verso il basso, ma di volere vincere la resistenza che il nostro corpo stesso esercita per andare oltre, più su, fosse anche di un solo passo.

È per questo che arrampicare non significa semplicemente superare un muro, ma scoprire le proprie risorse attraverso la consapevolezza di sé, del proprio movimento, delle proprie emozioni, dei propri pensieri e organizzarli affinché possano essere utilizzati per far fronte a situazioni sempre nuove e stimolanti.

Infatti, essendo l'uomo in continua evoluzione, attraverso l'arrampicata apprendiamo che quel che oggi sembra non essere possibile, probabilmente lo sarà domani, sviluppando così un senso di accettazione del proprio limite e un profondo rispetto per se stessi.

La relazione che si instaura con i propri compagni, similmente a quanto accade agli alpinisti in cordata, tende a favorire il senso di responsabilità e l'attenzione empatica verso il prossimo. Nell'arrampicata si insegna ad avere rispetto per se stessi e per gli altri, per i propri limiti e per quelli che incontrano i propri compagni.

Al di là dello spirito competitivo che porta a confrontarsi sempre con qualcun altro, mentre si arrampica il confronto è prima di tutto con se stessi e con i propri progressi, giorno dopo giorno.

7.2. Una nuova idea di Arrampicata Libera

L'Arrampicata Libera, idealmente a metà tra l'elitario alpinismo e la più mediatica arrampicata sportiva, è nata in un contesto culturale che voleva affermare, nell'aggettivo “libera”, non solo un termine tecnico che la distinguesse dall'artificioso progredire con l'ausilio di mezzi artificiali, bensì lo spirito di una pratica indipendente, una attitudine alla libertà.

Rinunciando alle pesanti attrezzature, se ne voleva quasi sottolineare il carattere di leggerezza che restituiva all'uomo la sua intima natura, nella scoperta di dove lo avrebbero portato il confronto leale tra le sole proprie risorse e un ambiente affascinante quanto apparentemente inaccessibile.

Ma se oggi la pratica sportiva ha spostato l'accento sempre più sulla prestazione, in funzione dell'aspetto competitivo, che quindi induce ad un confronto esterno tra i propri risultati e quelli di altri, l'obiettivo dell'Arrampicata Libera emerge chiaramente nel riportare il confronto all'interno, tra l'uomo e le sue sensazioni, le sue emozioni, i suoi pensieri, le proprie aspirazioni.

L'Arrampicata Libera è scalare, è andare più in alto, elevarsi, scoprendo di avere le risorse per superare delle difficoltà che prima sembravano insormontabili. Contrariamente anche alla filosofia del “no Limits”, come ricerca esasperata del limite estremo, del superamento del record, della missione impossibile, l'idea di base è la ricerca di una disposizione mentale orientata verso la possibilità.

Diversamente da quanto si potrebbe essere indotti a credere, l'obiettivo dell'arrampicata non è arrivare in cima (la prestazione, il prodotto), ma il processo creativo che si instaura dal confronto con se stessi in contatto con l'ambiente naturale. Un po' come nel moderno Parkour, l'arte dello

spostamento, una disciplina metropolitana nata in Francia agli inizi degli anni ottanta, che vedeva ogni barriera architettonica come lo stimolo per esprimere la propria arte, l'ostacolo, interno ed esterno, non incarna più solamente l'espressione del proprio limite, ma diviene al tempo stesso l'occasione per scoprire le proprie risorse, lasciando che sia l'ambiente che ci circonda ad insegnarci tutto ciò di cui si ha bisogno, risolvendo uno ad uno tutti i blocchi che ci si presentano davanti, sia quelli oggettivi ed esterni, sia quelli più soggettivi ed interni.

Amate gli ostacoli, poiché, come le pietre sul sentiero,
sono appigli per la salita.
Da molto tempo si sa che non si sale sulle rocce levigate.
Morya, Fratellanza, 25

Ogni passaggio che si riesce a risolvere è il risultato della nostra capacità di interazione positiva con ciò che ci circonda.

Nel libro "Il destino come scelta", Thorwald Dethlefsen ricorda che "Il problema (il nostro ostacolo) indica soltanto la differenza individuale di livello tra una situazione e uno stato di coscienza ed ha quindi il compito di provocare l'uomo a risolvere la situazione facendo un passo avanti sulla sua personale via di apprendimento".

Arrampicare non è un'affermazione di supremazia, ma è una manifestazione di armonia, la sensazione di realizzare una fusione, in cui emerge in tutta la sua forza e fragilità, la propria natura umana. Non siamo noi contro la parete, la montagna, la natura, ma siamo noi con... insieme, una cosa sola con la parete, la montagna, la natura, come dimensioni distinte di una unica realtà. Inoltre, dobbiamo ricordare sempre che l'uomo non si può sottrarre alle leggi universali che regolano l'esistenza e la fisica ci insegna che se esercitiamo su di un corpo una forza, questo ne eserciterà nei nostri confronti una di uguale intensità ma con direzione opposta. E se l'armonia si realizza attraverso la consapevolezza, nell'Arrampicata Libera sono necessarie qualità come l'ascolto, l'accettazione, la creatività e la volontà prima ancora che la forza fisica. Quando arrampicare contribuisce a generare consapevolezza, allora l'arrampicata non può definirsi che Libera.

7.3. Perché arrampicare?

"L'uomo soltanto possiede il sentimento della verticalità"
(Honoré de Balzac, Sèraphita, 1835)

L'uomo è per natura attratto dall'alto, dal salire. Da quando ha assunto una postura eretta, non ha fatto altro che inseguire la propria evoluzione. Francesco Tomatis, docente di Filosofia, Università di Palermo, in proposito afferma che "la verticalità è intrinseca e vitale. Da quando possiamo classificarlo come Homo Erectus, l'uomo diventa l'unico essere vivente teso fra terra e cielo, potenzialmente slanciato dalla terra al cielo, alzatosi sui propri piedi per guardare infine l'invisibilmente verticale oltre ogni orizzonte visibile." (F. Tomatis, Filosofia della Montagna, ed Bompiani, Milano 2005)

Se ci riflettiamo, l'uomo è mosso dalla propria intenzione a "migliorare". Migliorare non è qui inteso in senso positivo, ma neutro, ovvero come il processo che porta a progredire in una direzione che va dal piccolo al grande, dal facile al difficile, dal più semplice al più complesso.

Siamo attratti da persone più interessanti, condizioni di lavoro più adeguate, contesto economico e sociale più sicuri e così via.

Non sono questi esempi di scalate quotidiane? I confronti costanti con le diverse realtà della propria vita non sembrano a volte delle vere e proprie pareti rocciose da scalare?

Migliorare, progredire, evolversi, elevarsi. Potremmo definirlo l'intimo richiamo ad andare verso l'alto, un po' come le piante nei confronti della luce del sole: è nella loro natura.

Sono poi le proprie scelte a definire in quale direzione si incanali questa propensione verso la "scalata". La differenza spesso è costituita, quasi fosse un gioco di parole, dalla scala di valori a cui si fa riferimento.

Il punto è che l'aspirazione all'alto, alla verticalità, è una dimensione intrinseca dell'uomo ed è curioso osservare che la parola verticale deriva dal latino vertex e significa disceso a ritroso da verto, descrivendo ad esempio il rotolare dei massi giù per un pendio: affrontare la verticalità è proprio questo senso di opposizione al rotolamento verso il basso.

Se vogliamo il rotolamento è l'entropia che genera il caos, mentre la volontà di risalire il verticale è la spinta evolutiva che trasforma il caos in sistemi più complessi, fino al concetto opposto, il cosmo. Chi ha risvegliato in sé la consapevolezza che l'uomo conserva nel suo essere una scintilla di Assoluto, rilegge questa attrazione verso l'alto come un senso di ricongiungimento con il Tutto, con se stesso e la propria intima natura.

"Eppure la verticalità del monte, che con la vetta indica l'alto, lo zenit sopra di noi, il cielo e al di là del cielo, potrebbe farci risorgere a una luce più interiore e al tempo stesso più sovranaturale. Dal basso la cima non è semplicemente meta, ma è già freccia verso il cielo, al di là di ogni visibile e tangibile fine" (F. Tomatis, *Filosofia della Montagna*, ed Bompiani, Milano 2005)

7.4. Arrampicata Libera: un movimento di ampio respiro

L'Arrampicata Libera presuppone, nella sua essenza, una relazione: infatti, secondo i criteri di sicurezza che caratterizzano questa disciplina, per arrampicare bisogna essere minimo in due, una cordata formata da chi arrampica e chi ne assicura la sua progressione.

Nonostante molte attività implicino la presenza del gruppo, come i giochi di squadra, l'arrampicata stabilisce una relazione molto originale tra le persone che si legano insieme: mentre uno dei due è impegnato ad affrontare individualmente il proprio "ostacolo", l'altro è completamente dedicato al proprio compagno, con un ruolo attivo di sostegno senza il quale il primo non potrebbe realizzare la propria esperienza. L'inversione dei ruoli, in momenti diversi ma ravvicinati, rappresenta metaforicamente la dinamica relazionale di un dialogo, in cui le persone si alternano nel ruolo di oratori e ascoltatori, imparando uno a dare spazio all'altro permettendogli di esprimere se stesso. Oggi spesso assistiamo a difficoltà relazionali legate all'incapacità di ascoltare: non saper ascoltare, recepire, aspettare, significa saturare lo spazio senza che ci sia alcun contatto, nessuno scambio, nessuna comunicazione. Se in una stanza tutti parlano contemporaneamente, non c'è nessuno che sia rimasto in ascolto e quindi nessuno che dia senso al nostro parlare.

L'Arrampicata Libera quindi, non è solo l'atto del salire, ma anche l'atto del sostenere la salita altrui: le due fasi, indissolubilmente legate l'una all'altra, rappresentano l'essenza stessa di questo movimento, come lo sono le due fasi di inspirazione ed espirazione nel respiro. Arrampicare e fare sicura rappresentano due fasi complementari dell'Arrampicata Libera, un po' come lo sono lo Yin e lo Yang nel Tao: l'una più attiva, esterna, dinamica, espressiva, l'altra più passiva, interna, in ascolto dell'altro.



Possiamo, dunque, didatticamente sintetizzare le capacità fondamentali che richiedono le due fasi del movimento con due acrostici.

Fare sicura, FARE cordata, richiede lo sviluppo di:

- **F**iducia
- **A**lleanza
- **R**esponsabilità
- **E**mpatia.

Arrampicare, ANDARE verso l'alto, richiede lo sviluppo di:

- **V**olontà
- **A**scolto
- **I**ntelligenza creativa

FARE cordata

I compagni di cordata hanno un obiettivo comune e sono consapevoli che possono raggiungerlo solo con il sostegno reciproco. La cordata è un gruppo e in montagna questo ha un valore reale e simbolico molto forte: si parte insieme e si torna insieme, non si lascia nessuno indietro. Le risorse di uno sostengono tutti così come l'errore di uno ricade su tutti e ciascuno è responsabile del gruppo allo stesso modo.

Questa relazione è una vera e propria alleanza, basata sulla LEALTA'.

Fiducia

L'Arrampicata Libera, per sua caratteristica, coinvolge direttamente la dimensione verticale. Questo vuol dire due cose importanti: il contatto con il vuoto e, con esso, con la nostra dimensione di fragilità.



La fiducia è il primo presupposto perché si possa aprire uno spazio in cui prendere in considerazione la propria fragilità.

Il primo livello di fiducia che si sperimenta è nei confronti di se stessi, delle proprie risorse e possibilità. Questa fiducia consente di affidarsi agli altri, sapendo quanto sia importante il sostegno offerto, non solo da chi fa sicura, ma dal gruppo intero. Quando non ci si fida di se stessi, del proprio pensiero, di conseguenza non ci si può fidare realmente neanche degli altri, poiché dubitiamo della nostra stessa capacità di discernimento tra le

persone che riteniamo affidabili e quelle che non riteniamo tali.

Alleanza

Il legame che si stabilisce al momento della partenza è una vera e propria alleanza. Per questo è importante che, prima di iniziare ad arrampicare, tra i due ci sia un contatto, una condivisione, che può essere verbale o solo uno scambio di sguardi. Anche se per una sola esperienza, stiamo creando un rapporto e anche la scelta della persona con cui realizziamo l'esperienza porta con sé delle note peculiari che daranno alla nostra esperienza una sfumatura particolare.

L'alleanza si pone in termini di obiettivo (entrambi, in momenti diversi, vogliamo affrontare



la nostra parete, interna ed esterna) e in termini di modalità che vogliamo adottare nel raggiungerlo: arrampicando ci si impegna nel realizzare il massimo tentativo con onestà (senza barare con se stessi e con gli altri), nel cercare di accogliere le paure e le difficoltà per gli insegnamenti preziosi che possono regalarmi, senza fuggirne; facendo sicura ci si impegna nel sostenere l'esperienza del proprio compagno, tenendolo amorevolmente sul punto, senza inutili protezioni.

Nel gergo "arrampicatorio" ci sono una serie di espressioni che possono far riflettere in proposito. Ad esempio si dice "mettere in tiro" per comunicare a chi fa sicura di tirare la corda: spesso si dice quando si ha paura e si vuole essere rassicurati con una modalità di assicurazione molto "stretta". Da quanto abbiamo detto a proposito dell'alleanza, a volte potrebbe essere utile il contrario, ossia lasciare che chi arrampica viva il vuoto senza sentirsi troppo tirato, per cui un modo per metterlo realmente "in tiro" è non proteggerlo e lasciare che affronti quello di cui ha realmente più bisogno. Naturalmente, non possiamo definire in termini assoluti cosa significhi mantenere l'alleanza: spesso dipende dalle situazioni ed è utile mantenere l'elasticità di comprendere che "mettere in tiro" per alcuni potrebbe significare adottare una certa risposta, per altri esattamente il contrario.

Responsabilità

Nel fare sicura entrano in gioco due elementi:

- la fiducia che chi arrampica ripone in chi gli fa sicura;
- la responsabilità che chi fa sicura si assume.

Salendo verso l'alto, in fisica si acquista energia potenziale, in arrampicata potremmo dire che aumenta potenzialmente anche il rischio di farsi male (nell'eventualità in cui si cada a terra).



La prima responsabilità di chi fa sicura è l'incolumità della persona che arrampica. La seconda è quella di consentire all'altro, attraverso la propria attitudine, di realizzare un'esperienza significativa.

È evidente come il gioco dell'arrampicata possa facilmente diventare la metafora dell'attitudine quotidiana delle relazioni: mi affido - mi prendo cura. Questa dimensione riguarda più direttamente chi è legato in cordata, ma può essere estesa a tutto il gruppo. Pertanto sarà sempre l'intero gruppo a fare sicura, e lo farà mantenendo l'attitudine di attenzione e rispetto per chi sta salendo e affrontando "la propria parete". La responsabilità si esplicita nell'attenzione con cui chi fa sicura segue chi arrampica (a partire dalla verifica della chiusura dell'imbraco, alla correttezza del nodo, fino al sostegno più sottile che possiamo offrire dedicando al compagno la nostra concentrazione).

Empatia

L'Ascolto, come qualità fondamentale dell'Arrampica Libera, presuppone nella relazione, la capacità di sapersi mettere nei panni del nostro compagno, affinché possiamo sostenerlo al meglio delle nostre possibilità, comprendendo su quale passaggio si trova e di quale tipo di sostegno ha bisogno.

È importante non dimenticare che quando arrampichiamo siamo potenzialmente fragili e chi è intorno a noi, in particolar modo chi ci fa sicura, deve poter considerare questo aspetto.



Mentre uno dei due è in parete e arrampica, l'altro ha il solo compito di dedicarsi completamente a lui, di essere proteso con l'attenzione, i pensieri, le emozioni, a sostenere il compagno. Chi fa sicura non ha quindi un ruolo passivo, ma è parte attiva del processo che sta vivendo la persona che arrampica. Non è un caso infatti che si riescano ad affrontare prove ardue con alcune persone con cui sentiamo affiatamento ed intesa reciproca e non con altre, meno conosciute o che comunque sentiamo meno presenti. Non solo, quindi, il rispetto dell'esperienza dell'altro, nei limiti e nelle risorse che sta lasciando emergere, ma capacità di sapersi calare nel suo vissuto per sostenerlo.

VAI: andare verso l'alto

Il verbo "andare" è sinonimo stesso di movimento, trasformazione, cambiamento. Nell'Arrampicata, questo andare ha anche una direzione, che evolutivamente porta verso l'alto. Affinché quindi possiamo progredire ed esprimere il nostro potenziale trasformativo, dobbiamo confrontarci con l'ostacolo: la salita diventa elemento catartico, il confronto con la difficoltà diviene condizione indispensabile nella scoperta delle nostre risorse. Ma perché questo confronto possa essere realmente costruttivo, dobbiamo coltivare tre capacità.

Volontà: se come abbiamo detto l'arrampicata è il movimento opposto al "rotolamento" verso il basso, affinché possa esprimersi deve avere alla base una scelta di volontà. La libertà è direttamente proporzionale alla possibilità di scegliere e la scelta, come atto mentale, è espressione della volontà. Un sasso che rotola, non sceglie. Un uomo che sale sì.

Ascolto: l'esperienza umana è costellata di limitazioni nei confronti delle quali dobbiamo sviluppare consapevolezza e un senso di accettazione, senza il quale non possiamo operare il cambiamento di prospettiva che vede il limite come la base per la manifestazione delle proprie risorse. Il processo di negazione è il peggiore ostacolo all'apprendimento che possiamo incontrare. Dobbiamo al contrario sviluppare la consapevolezza che quanto non è possibile oggi, non è una condizione statica immutabile e probabilmente lo sarà domani, se sapremo opportunamente prepararci.

Intelligenza creativa: come bene ci dimostra la legge della termodinamica sulla conservazione dell'energia, "Nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma". Arrampicare non significa creare dal nulla la possibilità di risolvere i diversi passaggi, ma, consapevoli che tutto ciò di cui abbiamo bisogno è già in campo (nulla si crea, nulla si distrugge), dobbiamo capire creativamente come muovere gli equilibri interni ed esterni affinché possiamo progredire, consapevoli del fatto che c'è sempre un modo per risolvere un passaggio, anche se non è immediatamente visibile (tutto si trasforma). Quando non riesco a salire, devo muovere diversamente qualcosa: l'importante è individuare bene il problema ed elaborare una strategia adeguata per produrre il risultato desiderato. È importante realizzare dei movimenti consapevoli e per far ciò dobbiamo fare in modo che il pensiero preceda l'azione e non il contrario.

7.5. Circolarità dell'arrampicata: toccare il limite è già risorsa. Sapere cadere fa parte dell'andare verso l'alto.

L'elemento cardine di questo approccio sta nel capovolgimento di prospettiva che vede l'ostacolo non come il nemico da sconfiggere, bensì come l'alleato che consente attraverso il movimento consapevole di trasmutare l'energia "potenziale" inespressa, in energia "cinetica", in grado di promuovere un cambiamento, una trasformazione.

Questo significa che l'incontro con il limite, a patto che si sappia accettare la frustrazione inevitabile con cui fa fare contatto, è una condizione indispensabile nel processo di progressione individuale che va adeguatamente supportata da un'attenta analisi: la diagnosi del problema è un punto focale nell'elaborazione della soluzione e quindi nella sua attuazione. È per questo che dobbiamo sviluppare una sensibilità particolare nel cogliere le cause del problema.

Scoprire le proprie risorse, significa andare al confine, al limite delle nostre capacità conosciute ed estendere la nostra consapevolezza a ciò che non ci è noto, oltrepassarlo, entrando nel terreno delle nostre potenziali capacità.

In arrampicata, ma non solo, si osserva al contrario la tendenza ad evitare il contatto con il limite: quando siamo in difficoltà, tendiamo ad arrenderci, poco prima di incontrare il limite vero e proprio. Questa rinuncia in realtà non ci dà una definizione chiara del limite, ma una percezione vaga e approssimativa.

In questi casi, di fronte alla difficoltà, non realizziamo dei veri tentativi di andare oltre, ma bluffiamo. Infatti, non varchiamo mai la soglia del confine di sicurezza di ciò che ci è noto e lasciamo sempre aperta la strada del ritorno: in questi casi non si cade, piuttosto si arriva fino ad un certo punto, e poi si riscende al punto inferiore o ci si appende alla corda.

Il numero di falsi tentativi che vengono effettuati prima di affrontare un passaggio variano da persona a persona. L'importante è sapere due cose: a volte possono assorbire più energie di quelle che richiederebbe il passaggio stesso e possono portarci ad esaurire quella necessaria per risolvere il passaggio e, cosa fondamentale, non sono attendibili nel definire se un passaggio è alla nostra portata oppure no.

Dobbiamo riconoscere, accettare e gestire la paura di varcare il confine di quello di cui siamo sicuri, per riuscire a realizzare dei movimenti nuovi che con uguale probabilità potranno portarci alla soluzione del passaggio o a cadere.

In entrambi i casi avremo ottenuto un importante successo: avremo realizzato un vero tentativo. In caso di risoluzione capiremo che quello che ci sembrava essere il confine delle nostre possibilità, in realtà era solo una "prossimità" e non ancora il confine e quindi abbiamo ampliato di un pezzettino la frontiera della conoscenza delle nostre capacità e della consapevolezza delle nostre risorse (prima di passare, non potevamo dichiararci sicuri di riuscire a risolvere il problema, ora possiamo dire di saperlo). In caso di caduta, ci rendiamo conto di aver toccato il limite delle nostre capacità e che questo contatto non ha avuto conseguenze così catastrofiche come nelle nostre fantasie prima di arrivarci: da questo punto in poi, possiamo solo andare avanti, migliorare, crescere!

L'aver toccato il limite, definisce con maggiore chiarezza quali possono essere le nostre potenzialità e in quale direzione richiamare delle nuove risorse per risolvere il punto. Ciò significa che potremmo aver semplicemente bisogno di riprovare, avendo meglio compreso di cosa c'è bisogno (difficilmente ci si dovrebbe accontentare di un solo tentativo), oppure potremmo aver compreso su quali aspetti lavorare per tramutare le nostre potenzialità in risorse ed arrivare domani a passare dove oggi non riusciamo. L'importante è continuare ad allargare la frontiera della nostra consapevolezza e mettere in campo sempre nuove risorse. Inoltre, la preziosità della caduta, è insita nella sua causa: in che modo sono caduto? Come mi sono impedito di risolvere il passaggio? Con quale dialogo interno mi sono bloccato?

Scopriamo allora che ci sono diversi ordini di difficoltà. Potremmo parlare di difficoltà mentale, difficoltà emotiva, difficoltà tecnica o difficoltà fisica. Naturalmente il confine tra queste non è così netto e a volte coesistono più ordini di difficoltà.

Molto in sintesi, potremmo definire le difficoltà di ordine:

- Mentale, ovvero che rientrano nella sfera dei pensieri: il successo o meno di ogni singolo movimento dipende dall'attitudine mentale con cui lo si affronta;
- Emotiva, rispetto alle emozioni: alcuni stati di attivazione emotiva sostengono, mentre altri ostacolano la nostra progressione;
- Tecnica, riguardo a carenze specifiche nel movimento dell'Arrampicata Libera;
- Fisica, cioè che interessano le capacità condizionali (forza, resistenza, elasticità) di ciascuno.

Scoprire l'ordine della difficoltà è sempre funzionale a comprendere l'ordine della risorsa che dovremo mettere in campo al prossimo tentativo.

A quelle appena descritte, si aggiungono un'infinita varietà di situazioni, ciascuna diversa dall'altra. Esistono piccoli bluff, come il realizzare il passaggio facendo affidamento (anche parziale) su risorse esterne (corda, spit, complicità del compagno che ci tira, ...).

Il piccolo bluff è un'arma a doppio taglio perché se da una parte sembra sostenerci a risolvere il passaggio, dall'altra ci nega la possibilità di scoprire se, senza quell'aiutino, saremmo stati in grado di passare comunque: alla sensazione di soddisfazione che accompagna un tentativo andato a buon

fine, si sostituisce un senso di insoddisfazione legata all'amarezza del dubbio che ci rimane: saremmo passati o siamo riusciti solo perché abbiamo "barato"?

Quanto più l'aiutino è di carattere psicologico, tanto più comprendiamo che la nostra difficoltà non è tecnica o fisica: significa che non crediamo di saper sostenere i pensieri o le emozioni suscitate dal passaggio che stiamo cercando di risolvere e anche questo, se letto e non lasciato correre ("va bè, era solo un aiutino!"), diventa utile per espandere i confini della nostra consapevolezza.

A volte, un piccolo bluff, seguito da un vero tentativo, ci dimostra che non era necessario barare e che in fondo non credevamo sufficientemente in noi stessi e alla fine ci sorprendiamo nel rilevare in noi più risorse di quanto non pensassimo.

Potremmo sinteticamente semplificare affermando che la caduta fornisce informazioni utili su chi siamo, i nostri limiti e le nostre capacità, mentre il bluff fornisce utili indicazioni sulle credenze che abbiamo di noi stessi, sull'immagine interiore che ci siamo costruiti: per questo è intimamente collegato al nostro livello di autostima.

Altro aspetto importante è la "rinuncia", ovvero di fronte ad un passaggio difficile, il fermarsi a falsi tentativi senza mai aver tentato realmente il passaggio (e quindi senza mai essere caduti).

Se non abbiamo veramente tentato qualcosa, non possiamo neanche veramente rinunciarvi. A volte, infatti, la rinuncia può essere un gesto di liberazione, perché scaturisce, dopo l'espressione del nostro massimo tentativo, dalla piena e serena accettazione amorevole dei nostri limiti. In questo caso la resa è quasi dolce: ha il sapore della soddisfazione di aver messo in campo tutto e della consapevolezza di sapere ora di quanto siamo capaci. È come perdere un combattimento con un avversario molto valido: non c'è disonore nella sconfitta, ma rispetto reciproco.

Al contrario, non avendo realizzato un vero tentativo, non sappiamo di che ordine di difficoltà si tratta e quindi di quali risorse abbiamo bisogno per risolvere il passaggio: rimaniamo semplicemente con l'amarezza di non essere passati e la falsa credenza che non abbiamo la possibilità di farlo.

7.6. Arrampicare: movimento che scaturisce dal pensiero

Durante la salita, quando si raggiunge un sufficiente livello di pratica, è possibile sperimentare uno stato mentale di assoluta concentrazione, in cui la mente sembra svuotarsi di tutto e concentrarsi solo sul qui e ora, sul passaggio e su quelli successivi. Il pensiero si focalizza come fa la luce in un laser, orientandosi con precisione. Anche i suoni sembrano spegnersi nel silenzio della propria concentrazione.

La nostra mente produce un flusso costante di pensieri, di cui solo alcuni affiorano selettivamente alla nostra coscienza, mentre altri rimangono al di sotto di una determinata soglia di "percezione consapevole".

Questa soglia la potremmo paragonare, come per gli organi di senso, quali la vista, piuttosto che l'udito, alla fascia di frequenze minime e massime percepite dai vari organi. Infatti, dell'intero spettro luminoso, noi percepiamo solo alcune ristrette frequenze, così come delle frequenze sonore esistenti, noi ne percepiamo solo alcune. Inoltre, sappiamo che da individuo ad individuo, la capacità di rilevare certe frequenze varia a seconda del proprio stile di vita ed educazione: un musicista esperto ha allenato l'orecchio a cogliere in modo più distinto i diversi suoni, mentre una persona che vive in un contesto particolarmente silenzioso è abituato a recepire anche i suoni più deboli, non assuefatto al brusio costante che genericamente fa da sfondo alla nostra vita quotidiana.

Per quanto riguarda i pensieri, potremmo dire che è esattamente la stessa cosa. Il flusso di pensieri che la mente produce è costante e continuo, ma la nostra capacità di portarli alla consapevolezza dipende, come nell'udito per il musicista, da quanto siamo abituati ad ascoltarli e da quanto siamo allenati a non farci distrarre dal brusio di pensieri superficiali che spesso sovrastano rumorosamente i pensieri più latenti.

Non a caso, spesso, è stata utilizzata anche la metafora del mare per comprendere la sfera del pensiero umano, in cui ciò che emerge alla nostra consapevolezza è paragonato solo alla punta di un iceberg che ha la base a ben altre profondità.

Così come le correnti di superficie spesso scorrono in direzioni diverse da quelle in profondità, a volte non ci rendiamo conto della contraddittorietà dei nostri pensieri e non ci spieghiamo il perché di certi insuccessi. Immaginiamo quale esito potrebbe avere un'azione, quando in fondo in fondo ci scopriamo a pensare che non ce la potremmo mai fare? Un buon grado di sicurezza in se stessi, che porta a porsi in relazione con l'ambiente in modo positivo, favorendo esperienze soddisfacenti, è correlato alla coerenza dei nostri pensieri e di questi con il nostro comportamento.

Nell'arrampicata, in cui il successo o l'insuccesso si collega in modo ancestrale a paure legate alla propria sopravvivenza, si assiste ad una intensa attivazione non solo emotiva, ma anche mentale. Il dialogo interno che si genera in certe situazioni influenza l'esito di un movimento: la risoluzione di un passaggio spesso dipende più dalla capacità di governare il flusso dei pensieri che dalla forza fisica necessaria per compiere o meno il movimento.

Quello di cui parliamo è qualcosa che entra un pochino più in profondità del tanto citato aspetto psicologico in arrampicata. Si tratta di imparare a leggere il proprio stile di pensieri e di poter intervenire efficacemente perché si orientino all'unisono con la nostra intenzione, in questo caso, quella di affrontare un passaggio che riteniamo impegnativo e potenzialmente pericoloso (la percezione del pericolo spesso non coincide con il pericolo reale). In altri termini, significa allenare la propria mente per affrontare le difficoltà con l'adeguata disposizione di pensieri, in arrampicata e analogamente nella vita quotidiana.

In arrampicata, quando ci troviamo su un passaggio impegnativo, spesso i pensieri affollano la nostra mente in pochi istanti, creando una "overdose" di informazioni che mandano in stallo la nostra capacità di riflettere lucidamente. Ciò fa sì che acquistino maggior potere i pensieri più rumorosi, spesso quelli associati ad emozioni altrettanto intense come la paura, trascurando quasi del tutto i pensieri che arrivano come un sussurro e che suggeriscono delle possibili soluzioni alla nostra situazione. In quei brevi istanti, il nostro organismo intero si irrigidisce e consuma rapidamente gran parte delle nostre scorte energetiche, esaurendo così il carburante necessario per compiere il passaggio: in parole povere questo sistema di allarme così dispendioso consuma la nostra possibilità di riuscita. È come se lo scattare dell'allarme, invece di porre tutti in situazioni di allerta, esaurisse tutte le energie per far fronte alla situazione facendo saltare i generatori e provocando un black-out generale.

È utile, al contrario, al segnale di allerta, imparare a gestire le informazioni, un po' come i sottotitoli di una scena muta, concentrandole in un flusso che scorra ad una velocità "leggibile" e costante che consenta di elaborarli e affrontarli senza innalzare troppo il livello di ansia.

Dobbiamo imparare a disciplinare la nostra mente!

Dobbiamo imparare a riconoscere pensiero per pensiero e a rispondere ad ogni messaggio: dobbiamo cercare ovvero di fare di una comunicazione a senso unico, quella che deriva dalla trasformazione in pensieri delle nostre percezioni (dal vuoto, alla difficoltà, fino alla paura), una comunicazione alternata, un vero e proprio dialogo, in cui facciamo ricorso alla dimensione più calma e matura di noi stessi per rispondere ad ogni pensiero.

Nella difficoltà, nel giro di pochi secondi cominciano ad arrivare dei messaggi tipo: "quanto è piccolo questo appiglio"... "sono un po' alto"... "forse sono troppo in alto"... "se non ce la faccio?"... "ma se dovessi cadere mi farei male?"... "non ci riesco, questo cavolo di appiglio è troppo piccolo"... "non riesco a muovermi"... "ed ora mi comincia anche a tremare la gamba!"... "che faccio?"... "come si passa da qua? Non mi reggono più le mani! Mi sudano, mi scivola l'appiglio! Non ce la posso fare!"... "ho paura!"... "se mi scivola l'appiglio? Se l'altro non sta attento? Il nodo è fatto bene? Ma chi me lo ha fatto fare?"

A questo punto, nella maggior parte dei casi quello che succede è che si lasci la presa poco prima che questa potesse realmente scivolare, spesso prima di aver fatto anche un solo tentativo di uscire dalla situazione, molte volte senza aver nemmeno pensato ad una possibile soluzione, e, proprio come nella profezia che si auto-avvera descritta in psicologia, i nostri pensieri si materializzano in una disfatta.

Tutto questo ci offre l'opportunità di imparare un assioma fondamentale, per l'arrampicata come per la propria vita: l'energia segue il pensiero.

Al contrario, se avessimo risposto al primo messaggio: "quanto è piccolo questo appiglio"... "ma in fondo non è la prima volta che mi trovo a che fare con appigli così"; e poi al secondo "sono un po' alto"... "ma ho la corda e tutto è sicuro, non può accadermi nulla"; probabilmente il pensiero successivo sarebbe stato "ma se sposto il peso verso destra riesco a liberare la mano sinistra e a prendere quell'altro appiglio lì"... "proviamo!".

Disciplinare la mente significa evitare che vaghi senza meta con pensieri che ricalchino semplicemente il proprio stato emotivo, bensì guidarla affinché si ponga ad una certa distanza dalle emozioni e valuti la situazione con maggiore calma e concentrazione, affinché si orienti verso la possibilità, ovvero il modo di risolvere la situazione.

In arrampicata è più importante imparare a scivolare tentando una soluzione, piuttosto che arrendersi all'esaurimento delle proprie forze rimanendo inermi e immobili, in una attesa impotente. Anche se apparentemente le due situazioni potrebbero essere simili (in nessuno dei due casi si è riusciti a risolvere il passaggio), l'aver messo in campo delle risorse per risolvere la situazione, permette di affrontare un insuccesso con uno spirito completamente diverso, più orientato verso il pensiero della possibilità. A volte si arriva anche ad essere soddisfatti di un insuccesso!

7.7. Le attività e gli strumenti

A partire dalla considerazione di Arrampicata Libera secondo l'approccio Natura Umana, negli interventi di Montagnaterapia sono stati messi a punto una serie di strumenti e di attività specifiche con relativi obiettivi.

Pur rischiando di essere ridondanti, si vuole ancora una volta sottolineare l'importanza del fattore umano, della mediazione e dello stile educativo che si adotta nell'utilizzazione degli strumenti. Infatti, modalità e strumenti sono ingredienti di pari importanza nell'efficacia dell'intervento.

Gli strumenti individuati traggono direttamente spunto da attività attinenti all'arrampicata: l'analogia esistente tra teoria e pratica è simile a quella che si realizza tra esperienza teorica (teoria dell'arrampicata) ed esperienza simbolica (esercitazione) e tra esperienza specifica (arrampicata) ed esperienza aspecifica (quotidianità), favorendo così, attraverso la verbalizzazione, i processi di riflessione e generalizzazione che consentono di stabilire un collegamento, un ponte, tra i principi esperiti durante l'esperienza e le molteplici e diversificate esperienze che ciascuno vive nel proprio contesto di appartenenza.

Al tempo stesso, ancorare concetti teorici ed esperienze ad elementi pratici dell'arrampicata, in cui i primi siano realmente e non solo virtualmente necessari, realizza un processo di fissazione dei principi esperiti molto forte: il ritrovare quegli elementi nell'arrampicata rende l'esperienza molto più reale e quindi significativa su tutti i piani.



Nella tabella seguente vengono sinteticamente elencati gli strumenti, con relativa corrispondenza tra argomenti teorici ed analogia esperienza in arrampicata.

Ciascuno strumento, pur proponendo un'esperienza che coinvolge la globalità della persona, può lavorare prevalentemente su di un'area dello sviluppo.

Argomento	Strumento	Obiettivo	Analogia in arrampicata	
Fare Cordata	Cordata	Percorso legati: il gruppo è collegato con un'unica corda e deve eseguire un percorso ad ostacoli	Imparare a percepire l'interdipendenza e il collegamento tra le proprie azioni e le ripercussioni che queste hanno sugli altri	Dinamica della sicurezza in arrampicata
		Parete di gruppo: il gruppo, impegnato in differenti cordate su diverse pareti, deve totalizzare un numero di metri complessivi corrispondenti a quelli di una via che nessuna cordata riuscirebbe a percorrere nel tempo dato.	Sviluppare consapevolezza dei limiti individuali e delle potenzialità del gruppo; collaborare strategicamente insieme per il raggiungimento di un obiettivo comune; spirito cooperativo	Vie molto lunghe che non possono essere percorse senza una adeguata suddivisione dei ruoli
	Fiducia	Farsi sollevare/trasportare/trasferire: il gruppo solleva, sposta o, rimanendo fermo, fa passare sulle mani sopra la testa un compagno	Sperimentare un primo livello di fiducia nel gruppo e di ascolto delle proprie sensazioni in una situazione di abbandono all'altro	Fiducia nel compagno di cordata durante la salita
		Lasciarsi cadere tra le braccia del gruppo: sopra un rialzo, a turno ci si lascia andare all'indietro nel vuoto prima che le braccia dei compagni frenino la caduta	Sperimentare la fiducia in se stessi e nel gruppo in una situazione di fragilità come quella dell'esposizione al vuoto	
		Farsi tenere con la corda: scendere dalla parete mentre il gruppo cala la corda con le mani	Sperimentare la differenza tra situazioni di diversa intensità, come il farsi calare da diversi metri di altezza	
		Lasciarsi andare in parete: legati con corda e imbraco, arrivati ad un certo punto della parete, ci si lascia andare all'indietro nel vuoto	Sperimentare la relazione di fiducia che si instaura con il proprio compagno di cordata, evidenziando quali caratteristiche del compagno sono maggiormente rassicuranti e quali meno	
	Alleanza	Percorsi di cordate: legati in coppie, ciascuna coppia deve eseguire un percorso ad ostacoli	Imparare ad interagire con un compagno, trovando le strategie adeguate per il raggiungimento di un obiettivo comune	Lealtà nel rapporto tra compagni di cordata nel raggiungimento degli obiettivi senza trucchi
		Il gatto e la volpe: percorso in cui il "gatto" (il ragazzo bendato) deve portare sulle spalle il proprio compagno "volpe" impossibilitato a muoversi autonomamente	Imparare a valorizzare i limiti e le risorse dei compagni, stabilendo delle alleanze per raggiungere l'obiettivo comune	
	Responsabilità	Percorso bendati: guidare per mano o attraverso la corda il proprio compagno bendato attraverso un percorso ad ostacoli	Imparare ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni attraverso la relazione del prendersi cura dell'altro	Responsabilità di chi fa sicura nei confronti di chi sta arrampicando
	Empatia	Percorso bendati: guidare il proprio compagno attraverso un percorso ad ostacoli solo con la propria voce	Imparare a mettersi nei panni dell'altro, proiettandosi virtualmente nel percorso che deve affrontare il proprio compagno	Ruolo del secondo di cordata nel saper comprendere di cosa ha bisogno il primo di cordata
VAI	Volontà	Arrampicata orizzontale: stesi a terra, bisogna procedere strisciando sul pavimento con uno o più compagni da trascinare attaccati alle gambe	Atteggiamento dell'arrampicatore di fronte alla difficoltà	
	Ascolto	Procedere bendati: senza vedere, bisogna svolgere un percorso cercando di non urtare o inciampare negli ostacoli	Capacità di lettura della parete in base alla propria esperienza, alle proprie possibilità e alla conformazione stessa della parete	
	Intelligenza creativa	Nodo di gruppo: il gruppo è collegato ad un'unica corda a cui è stato precedentemente fatto un nodo da dover sciogliere senza potersi slegare	Imparare ad interagire in modo funzionale con il gruppo, scoprendo ruoli, stili comunicativi e strategie di problem-solving	Risoluzione di situazioni difficili, come i tanti imprevisti che possono capitare in montagna
Rappresentazioni	Teatro di montagna: viene utilizzata la parete come palcoscenico su cui prendono vita delle storie, delle drammatizzazioni, dei racconti, delle fantasie	Promuovere l'espressione di pensieri, emozioni e vissuti che per difesa rimangono latenti	Riflessione interiore	
	Racconti di montagna: si utilizzano racconti, video, leggende, libri, foto, immagini, che dal tema della montagna possano stimolare delle riflessioni di carattere generale	Stimola il processo di generalizzazione e favorisce la consapevolezza dell'interdipendenza dei vari campi di esperienza, accompagnando ad una visione globale della realtà		

Alfabetizzazione emotiva	Ruota delle emozioni: si sale una stessa parete interpretandola ogni volta con una emozione differente	Sviluppare una alfabetizzazione emotiva; creare consapevolezza delle modalità espressive delle emozioni; individuare emozioni inibite o congestionate	Gestione delle emozioni, con particolare riferimento alla paura del vuoto	
	Racconta-emozioni: salire la parete esplicitando in diretta le emozioni che si alternano, espresse in prima persona (sono spaventato)	Sviluppare alfabetizzazione emotiva e individuare la correlazione causa-effetto tra situazione ed emozione		
Pensiero efficace	Racconta-pensieri: salire la parete esplicitando in diretta i pensieri e il dialogo interno	Sviluppare consapevolezza dei propri pensieri, del proprio stile relazionale, del copione, degli Stati dell'io; modificare il proprio dialogo interno disfunzionale	Gestione dei pensieri in modo funzionale all'obiettivo	
Potenziamento cognitivo e Lavoro tecnico sul gesto	Memory: individuare coppie di oggetti raffigurati su due gruppi di carte, il primo a terra, il secondo in parete	Favorire la costanza dell'attenzione, la concentrazione, la memoria, lo sviluppo di strategie di azione.		
	Ricorda-passi: a coppie o in gruppo, ciascuno deve ricordare ed utilizzare le stesse sequenze di prese utilizzate dagli altri per progredire. Ad ogni alternanza si aggiungono delle prese: fino a definire una sequenza che arrivi in cima	Attivando un processo di problem-solving, evidenziare i diversi stili di approccio al problema. Lasciare emergere stili di relazione.		
	Evita-passi: al contrario dello strumento precedente, bisogna ricordare quali prese sono state escluse e non possono essere utilizzate. Ogni volta che si arrampica si escludono altre prese			
	Trova-prese: classificate le prese secondo un criterio (grandezza, forma, tipologia), si deve salire seguendo delle indicazioni ben definite.	Promuovere l'uso di strategie di problem-solving, la differenziazione, il confronto		Identificazione delle prese adatte nelle diverse situazioni
	Tecniche di arrampicata: eseguire una serie di esercizi secondo una metodologia tecnico-didattica (Metodo Caruso)	Sviluppare consapevolezza dell'azione, finalizzazione del movimento, intenzionalità, riduzione dell'impulsività		Miglioramento del gesto tecnico di arrampicata
	Tecniche di equilibrio: con l'ausilio di vari strumenti, come blocchi di legno, travi per l'equilibrio, scalette di corda, corde, si propongono una serie di esercizi che mirano a migliorare coordinazione ed equilibrio.	Incrementare la concentrazione, contenendo il comportamento impulsivo, e sviluppando la consapevolezza del proprio corpo nello spazio, anche attraverso l'attenta percezione del proprio movimento		Consapevolezza della posizione del proprio baricentro e del movimento
	Kata-climb: consiste in una serie di posizioni e passaggi che attraverso il movimento lento simulano il movimento su roccia, come i kata delle arti marziali simulano il combattimento con avversari.	Sviluppa consapevolezza del proprio corpo e del proprio movimento, favorisce l'ascolto interiore e la concentrazione, il rilassamento e uno stile di azione più riflessivo		Memoria "psicomotoria" dei movimenti tecnici di arrampicata
	Arrampicata virtuale: a partire dall'esecuzione di un movimento tecnico, si esegue una trasposizione simbolica su carta, imparando con diversi step progressivi, ad individuare la relazione tra prese, loro rappresentazione e tecnica di movimento adeguata nel risolvere il passaggio	Questo strumento è particolarmente versatile, poiché sviluppa capacità cognitive, relative alla rappresentazione e proiezione virtuale e simbolica degli oggetti, pianificazione, costanza percettiva, ecc.		Capacità di lettura della parete
Media-video: si utilizzano i filmati realizzati durante le esperienze, per rivedersi e riflettere sui comportamenti osservati	Stimolare la presa di consapevolezza di sé sotto tutti i punti di vista, favorire il decentramento egocentrico, educare alla considerazione di diversi punti di vista	Perfezionamento tecnico		

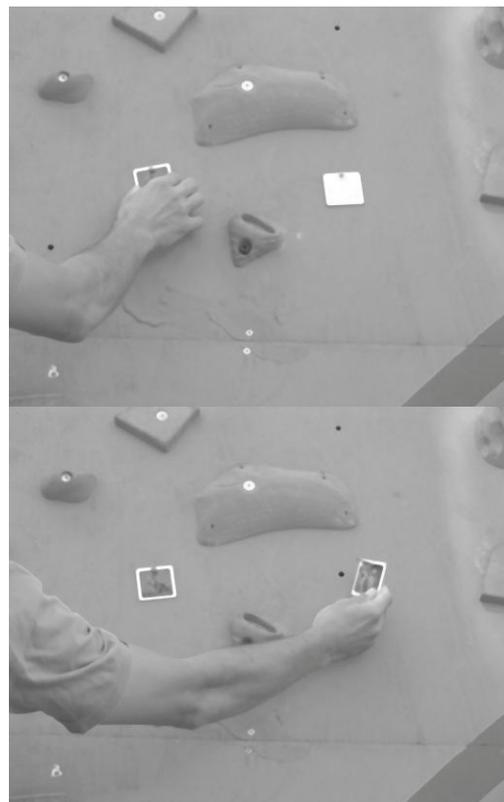
Nelle prossime pagine, a valore di esempio, riportiamo le schede tecniche di alcuni strumenti.



Strumento: Memory

Descrizione:

Rifacendosi al gioco del memory, in cui si deve ricercare, tra una serie di carte coperte, la coppia di figure identiche, si riproduce il gioco in parete. Le carte da cercare sono coperte e appese in parete e per poterle girare bisogna arrampicare fino all'altezza della carta. Si può giocare da soli, in coppia o in squadre. Indifferentemente dalla modalità del gioco, le regole prevedono che si possano girare due carte per volta e se non viene individuata la coppia, si rigirano le carte e si passa il turno ad un compagno, o si riscende prima di poter tentare di nuovo (nel caso si giochi da soli). Ogni volta che si individua una coppia, si realizza un punto e si ha la possibilità di arrampicare di nuovo per tentare di trovare un'altra coppia. Il punteggio è dato dal numero di coppie individuate. Fattore importante è il conteggio degli errori che va sottratto ai punti realizzati. Si definisce errore ogni volta che: 1. Si gira inconsapevolmente una carta che si era già girata in precedenza, 2. Non si trova una carta già nota.



Progressione didattica:

I parametri che permettono di modulare l'esperienza sono i seguenti:

1. Posizione delle carte (coperte o scoperte)
2. Numero delle carte utilizzate
3. Disposizione delle carte (in piano, in parete, solo in parete)
4. Altezza a cui vengono posizionate le carte
5. Durata del gioco (a tempo definito o ad esaurimento carte, con tempo indefinito)

Obiettivi:

Questo esercizio stimola diverse funzioni cognitive, come il riconoscimento dell'oggetto, la permanenza dell'oggetto, l'orientamento spazio-temporale, oltre che incrementare la costanza dell'attenzione, la concentrazione, la memoria e lo sviluppo di strategie di gioco funzionali.

Note:

E' un gioco che, in base al numero di carte utilizzate, può diventare faticoso e quindi di resistenza, mettendo a dura prova sia le funzioni cognitive costrette a "lavorare sotto stress", sia il contenimento emotivo (frustrazione, rifiuto di proseguire quando sopraggiunge la fatica), sia le capacità fisico-condizionali. Inoltre, in gruppo, è utile contenere l'aspetto competitivo, favorendo l'esplicitazione delle strategie di gioco.

Strumento: Arrampicata Virtuale

Descrizione:

Questo strumento è molto articolato e prevede la simbolizzazione progressiva del movimento di arrampicata nella sua rappresentazione grafica su carta. Le tecniche di base vengono raffigurate attraverso delle foto e dei disegni stilizzati, in cui compaiono la figura umana, lo schema delle prese e un riferimento quadrettato che permette di prendere dei punti di riferimento per le proporzioni. Scopo dello strumento è associare ciascuna tecnica con la foto, il disegno o lo schema delle prese a cui corrisponde secondo una progressione didattica sempre più complessa che arrivi ad individuare la tecnica da utilizzare partendo dal solo schema della disposizione delle prese. Dovrebbe quindi consentire una lettura della parete in modo che, partendo dalla disposizione delle prese, si possa costruire una rappresentazione mentale dei movimenti, realizzando così un'arrampicata virtuale che precede quella reale.

Le tecniche rappresentate sono tratte dal Metodo Caruso, della Guida Alpina Paolo Caruso: grande pregio di questo metodo è stata la classificazione dei movimenti fondamentali dell'arrampicata. Questa classificazione consente di anticipare, anche virtualmente, i movimenti e di acquisirne una introiezione mentale che può essere rappresentata anche a livello simbolico.

Progressione didattica:

I parametri che permettono di modulare l'esperienza sono i seguenti:

1. Grado di astrazione (foto-disegno)
2. Grado dei riferimenti del disegno (dal disegno completo, all'esclusione di alcuni riferimenti: solo la stilizzazione della figura umana, solo lo schema delle prese)
3. Numero delle tecniche rappresentate
4. Numero dei passaggi in progressione rappresentati (singolo passaggio-concatenamento di più passaggi)
5. Modalità di presentazione:
 - a. data una sequenza incompleta, individuare tra una serie di scelte quella corretta
 - b. data una sequenza completa, individuare il giusto ordine temporale
 - c. data uno schema di prese, trovare la figura umana giusta tra una serie di scelte
 - d. data una figura umana, trovare lo schema di prese corretto tra una serie di scelte
 - e. data una sequenza completa di schemi di prese, disegnare la sequenza di figure umane che rappresentano il movimento corretto
 - f. data una sequenza completa di figure umane che rappresentano il movimento, disegnare la sequenza di schemi di prese corretta
 - g. data una serie di schemi con più prese, individuare quelle utili per la tecnica richiesta
 - h. individua l'errore (applicabile a tutte le modalità sopraelencate)

Obiettivi:

Questo strumento, offrendo una grande quantità di variabili e di applicazioni, raggruppa numerosi obiettivi. Scopo dello strumento è quello di favorire la pianificazione consapevole dell'azione, con precedenza del pensiero sul movimento. Lavora quindi sulla rappresentazione simbolica e virtuale dello spazio, del tempo, del movimento.

Per diversi aspetti, questo strumento è affine all'Organizzazione Punti del metodo PAS di Feuerstein, con il quale condivide gli obiettivi cognitivi.

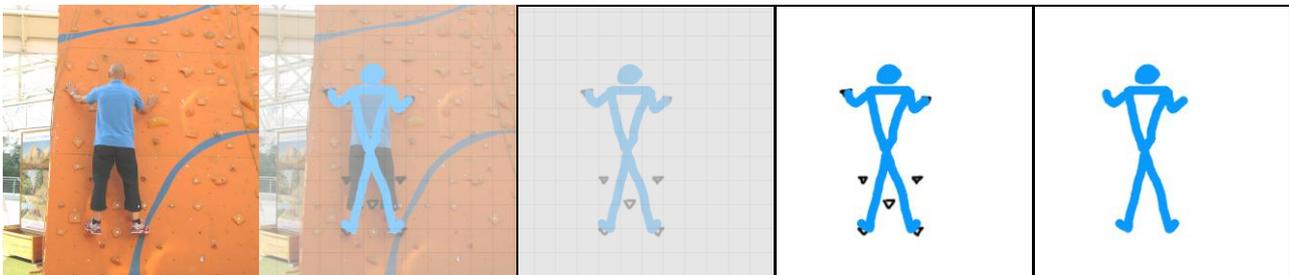
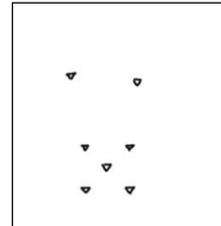
Note:

Tra i diversi strumenti, non prevedendo l'azione in prima istanza, Arrampicata Virtuale interessa soprattutto la sfera cognitiva ed è particolarmente indicato in quelle situazioni in cui l'obiettivo dell'intervento è anche un recupero delle funzioni cognitive.

Strumento: Arrampicata Virtuale

Esempio

Ad uno schema di prese di questo tipo possono corrispondere le seguenti rappresentazioni. (Il modello da cui possiamo partire può essere diverso).



Esempio di scheda 1:

Ordina le seguenti immagini

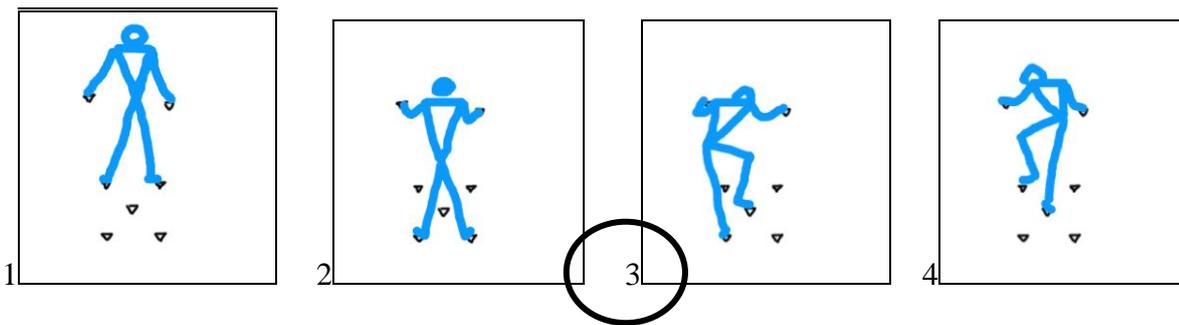


Esempio di scheda 2:

Individua a quale delle seguenti immagini corrisponde il modello



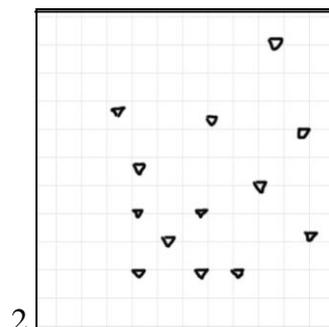
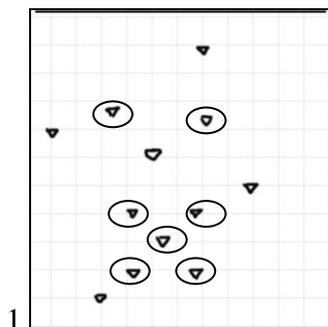
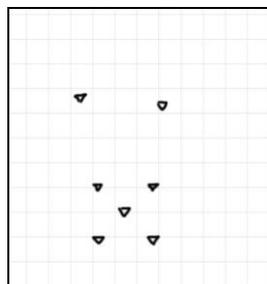
Modello



Esempio di scheda 3:

Individua, nei seguenti schemi di prese, le prese che servono a realizzare la progressione fondamentale su due appoggi.

Modello



Strumento: Teatro di montagna

Descrizione:

Con questo strumento la parete diventa il palcoscenico su cui prendono vita storie, fantasie, drammatizzazioni. Ingredienti di base sono la strutturazione del copione che prevede sempre, oltre al protagonista, il coprotagonista o l'antagonista, l'elemento crisi, la situazione difficile, l'ostacolo, che in questo originale palcoscenico viene interpretato dalla parete di arrampicata.

Progressione didattica:

I parametri che permettono di modulare l'esperienza sono i seguenti:

1. Numero dei personaggi
2. Struttura del copione (guidata-libera)
3. Livello interpretativo (racconto-azione narrata-interpretazione teatrale)
4. Interazione con altri personaggi
5. Alternanza dei ruoli



Obiettivi:

Cuore di questo strumento sono le relazioni, interne ed esterne. La parete diventa palcoscenico e schermo su cui vengono proiettati i propri modelli interiorizzati, il proprio vissuto sotto forma simbolica, lo stile di relazione e, non ultimi, i personaggi nascosti o latenti che trovano espressione solo nella cornice protetta della rappresentazione-finzione teatrale. L'obiettivo è quindi quello di far emergere elementi su cui sviluppare, conseguentemente, consapevolezza: le scene diventano poi lo spunto di riflessione su cui instaurare un dialogo mediato.

Note:

Questo strumento richiede buone capacità di conduzione del gruppo, oltre che di immedesimazione. Non è raro, infatti, che si renda necessario muovere la storia dal di dentro, assumendo le caratteristiche di uno dei personaggi, per riuscire ad interagire all'interno della cornice, con il personaggio principale.

7.8. Conclusioni

La Montagnaterapia dimostra di essere un intervento efficace nell'integrare, affiancare e rinforzare percorsi terapeutici di stampo più classico. Per questo, è di fondamentale importanza, nella presa in carico di ciascuna persona che si rivolga a questo approccio in presenza di un disagio più specifico, un collegamento definito e funzionale con gli altri sistemi di cura in atto, affinché le esperienze possano divenire circolari e offrire stimoli preziosi reciproci.

La stretta collaborazione che questo progetto ha stabilito con l'Unità di Neuropsichiatria Infantile di Pomezia, coordinata dal Neuropsichiatra R. Miletto e dalla Psicoterapeuta M.R. Fucci, e con alcuni psicoterapeuti del privato, come la dott.ssa Arianna Murrone, ha permesso la realizzazione di interventi ad ampio respiro, che realizza nel concreto il concetto di approccio integrato e multidimensionale al disagio giovanile e non solo.

Federico Magnaguagno

Riferimenti Bibliografici

- AA.VV. (2004), *Per un'etica nella vita*, Torino, Edizioni Sinthesys
- Amy, B. (1978), *L'alpinismo*, Varese, dall'Oglio editore
- Bailey, A. (1965), *Educazione nella nuova era*, Roma, Editrice Nuova Era
- Bear, M. F. e Connors, W. B. (2001), *Neuroscience : Exploring the Brain – II edition*, New York, Lippincott Williams & Wilkins
- Capra, F. (1975), *Il Tao della fisica*, Milano, Adelphi Edizioni
- Carlson, N. R. (2001), *Physiology of behavior*, VII edition, USA, Allyn & Bacon, a Person Education Company
- Caruso, P. (1994), *L'arte di arrampicare*, un metodo per sviluppare la coscienza di sé, Roma, edizioni Mediterranee
- Daumal, R. ((1991), *Il Monte Analogo*, Milano, Adelphi Edizioni
- Edlinger, P. (1990), *Arrampicare*, Bologna, editore Zanichelli
- Feuerstein R., (2008), *Il Programma di Arricchimento Strumentale di Feuerstein*, Trento, Edizioni Erikson
- Goleman, D., (1995), *Intelligenza Emotiva*, Milano, Bur editore
- Lacroix, M. (2000), *Il culto delle emozioni*, Roma, Edizioni Mediterranee
- Lao-Tzu, (2007), *La Naturalezza*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore
- McArdle, W.D. e Katch, F. e V. (1996), *Exercise physiology: Energy, Nutrition and human performance*, New York, Lippincott Williams & Wilkins
- Morya, M. (1923), *Agni Yoga*, Roma, Editrice Nuova Era
- Morya, M. (1924), *Foglie del giardino di Morya*, Roma, Editrice Nuova Era
- Pijpers, J. R. e collaboratori (2001), “*Anxiety-performance relationship in climbing: a process-oriented approach*”, Faculty of Human Movement Science, Vrije Universiteit - Amsterdam
- Rander, J. (1989), *Guida all'arrampicata libera in falesia*, Bologna, ed. Zanichelli
- Saglio G., Zola C., (2008), *In su e in sé*, Torino, Priuli & Verlucca Editori
- Schmidt, R.A. e Wrisberg, C. A. (2000), *Motor learning and performance*, Champaign, Human Kinetics
- Spinelli, D. (2001), *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Bologna, editore Zanichelli
- Thorwarld D., (1987), *Il destino come scelta*, Roma, Edizioni Mediterranee
- Tomatis F., (2005), *Filosofia della montagna*, Milano, Bompiani Edizioni
- Varetto, F. e G. (1998), *Il Sole nel Cuore*, Torino, edizioni Sinthesys
- Zak, H. e Gschwendtner, P. (1993), *Arrampicata Libera in sicurezza*, Monaco, Rother editore
- <http://www.federclimb.it> A-Abstract (2000-01). *Cenni sull'arrampicata sportiva*
- <http://www.montagnaterapia.it> *Definizione di Montagnaterapia*
- <http://www.naturaumana.it> *Il progetto Natura Umana*

*Versante NORD:
Montagnaterapia e disagio giovanile:
Impariamo a scalare le nostre difficoltà*

di Roberto Miletto

Neuropsichiatra Infantile
Resp. Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile,
AUSL Roma H/4, Pomezia,

Fucci Maria Rosa

Psicologa Psicoterapeuta,
co-resp. UONPI Pomezia,

Andropoli Daniela

Psicologa Psicoterapeuta
UONPI Pomezia,

Federico Magnaguagno

Dott. in Scienze Motorie,
Istruttore Arrampicata e Guida Escursionistica,
Responsabile Progetto Natura Umana

Presidente Associazione
Montagnaterapia Italiana
ONLUS,

Murrone Arianna

Psicologa Psicoterapeuta,
Resp. Associazione
Family Time Onlus,

1. Premesse

Lo sviluppo dell'uomo, dalle sue prime fasi evolutive fino all'età adulta, è oggetto da tempo di studi che stanno lasciando sempre di più emergere una complessità tale da rendere evidente l'impossibilità di affrontare l'argomento da punti di osservazioni univoci, suggerendo la necessità di un approccio integrato, con il contributo di più discipline, che partendo anche da punti di vista differenti, concorrono ad una costruzione multidimensionale del prendersi cura. Ne fa parte anche la Montagnaterapia, un originale approccio metodologico che può essere socio-educativo, quindi di salute, come di cura e riabilitazione. Diversamente finalizzato alla prevenzione primaria, secondaria o terziaria, come alla terapia di chi ha differenti problematiche, patologie o disabilità, è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro su dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

L'Arrampicata Terapeutica, in particolare, utilizza il possibile parallelismo esistente tra la propria esperienza di vita e l'esperienza di una via di arrampicata. In entrambi, l'andare in alto è fatto di momenti di soddisfazione e momenti di frustrazione, di scoraggiamento, di paura. Il superamento dei passaggi difficili genera un senso di realizzazione che dà la forza di affrontare il prossimo passaggio impegnativo e quindi di proseguire la scalata, la progressione verso l'alto.

L'Arrampicata Terapeutica propone un *bridging* che offre a ciascuno una diversa prospettiva nel modello di affrontare i passaggi difficili della vita e, attraverso un'esperienza reale e trasformativa, mette in luce delle soluzioni concretamente alternative. Non interessa, è ovvio, formare degli arrampicatori, ma fornire strumenti utili e generalizzabili: con cui affrontare i passaggi difficili, quelli di una parete e quelli della propria vita.

Il Progetto “**Versante Nord**” si propone la realizzazione di uno studio pilota sull’utilizzo della Montagnaterapia e dell’Arrampicata Terapeutica nel trattamento di alcuni quadri clinici, i disturbi dell’attenzione ed iperattività (DDAI) e delle condotte.

“**Versante Nord**” non si riferisce solo al difficile versante di ogni montagna, poco esposto alla luce del sole e comunemente noto per le insidie che presenta a chiunque voglia affrontarlo, é anche il versante meno esposto alla luce della consapevolezza, non meno ricco di insidie e ombre che rendono difficile la realizzazione del Sé.

Come nelle parole di Marinella Malacrea, psicoterapeuta esperta nello studio degli esiti di eventi traumatici, il progetto é centrato sulle “esperienze emozionali correttive”, una sfida ai modelli operativi interni distorti, attraverso la proposta di reali altri modelli di pensiero e comportamento. Sempre mediati da adulti che possano diventare interlocutori per legami più sani di attaccamento, capaci di facilitare la costruzione di un pensiero di maggiore fiducia verso il mondo e verso se stessi. Un progetto, quindi, che promuove un approccio integrato al disagio, che non tiene rigidamente separati e indipendenti i diversi ambiti, ma ne utilizza l’interconnessione: per veicolare “contenuti rigeneranti”, capaci di promuovere consapevolmente un cambiamento nei modelli operativi di ciascuno. Si potrebbe, un po’ creativamente, definire questa operazione come l’innesto di **pensieri staminali**, una valida alternativa al sistema di pensieri distorti che sono alla radice dei disagi.

La Montagnaterapia, “rivolgendosi all’interezza e inscindibilità della persona e del sé”, si pone l’obiettivo della **promozione** di quei **processi evolutivi** legati alle “**dimensioni potenzialmente trasformative della montagna**” (dalla definizione di Montagnaterapia, www.montagnaterapia.it).

La chiave fondamentale per accedere alla dimensione trasformativa della montagna è il **contatto, la relazione consapevole** che si stabilisce con il proprio mondo intrapsichico e interpersonale.

La Montagnaterapia sostiene che le attività in natura che implicino un confronto diretto tra sé e l’ambiente, rinforzate da adeguati interventi di riflessione sull’esperienza realizzata, favoriscono una realistica presa di coscienza dei propri funzionamenti, sia in rapporto ai propri modelli di comportamento interiorizzati, sia al proprio stile relazionale nei confronti degli altri.

Il processo di rispecchiamento che si realizza nell’esperienza, consente di instaurare un filo diretto di connessione tra la realtà oggettiva (ad esempio, l’esperienza di arrampicata) e la realtà rappresentata (il proprio modo di affrontare le difficoltà), in cui non solo emerge con maggiore chiarezza il proprio stile di relazione, ma in cui è possibile, attraverso delle esperienze mirate, realizzare l’inizio di un processo di cambiamento.

In questo senso, la Montagnaterapia, interviene con modalità omeopatica, riproponendo in forma simbolica e protetta, le esperienze che hanno generato il disagio: non è sorprendente, quindi, che dosi “omeopatiche” di paura, angoscia o frustrazione, unitamente al senso di avventura prodotto dalla scoperta dei propri limiti e soprattutto delle proprie risorse, portino nel tempo ad acquisire un senso diffuso di soddisfazione e realizzazione.

Ci piace immaginare che scalare il “Versante Nord” implichi l’uso, come in una vera montagna, di una doppia corda: la prima è lo sviluppo dell’autostima come forma di energia vitale al servizio di processi psichici superiori (con l’incremento di competenze, autonomia, esperienza, fiducia, efficacia); la seconda è l’incremento della consapevolezza, la luce in grado di scoprire quali oggetti interiori proiettano la loro ombra sulla nostra esistenza. Le due corde, sono indispensabili una all’altra per progredire: d’altronde, nell’arrampicata sono fondamentali tre elementi, il primo è la capacità di osservare e riconoscere gli ostacoli, interni ed esterni, della parete, il secondo è la possibilità di accettarli, accoglierli pienamente, per poi, con il terzo, dare vita ad un’azione decisa verso l’alto che porti a risolverli. È questo un vero e proprio processo creativo. Il cuore dell’approccio non è l’azione, ma l’azione consapevole: il pensiero in azione.

Tornando alla clinica, quando si parla di DDAI, o di disturbi delle condotte, comportamenti a rischio, o ancora disturbi di apprendimento non specifici (DANS), ci si riferisce a coni d'ombra generati da eventi diversi, ma che spesso si manifestano con comportamenti simili.

In questo studio pilota, ci proponiamo di individuare, a conclusione del processo diagnostico, una metodologia d'intervento per rendere ciascun ragazzo selezionato consapevole della propria zona d'ombra, per iniziare ad affrontarla.

2. Il progetto

Sono stati svolti 10 incontri di due ore ciascuno con cadenza settimanale.

Ogni incontro si è svolto secondo la metodologia dell'approccio Natura Umana sopra descritta, prevedendo momenti di discussione, riflessioni teoriche, esercitazioni pratiche sui temi teorici, apprendimento di elementi tecnici e relative esercitazioni.

Gli incontri 1-5 hanno sviluppato il tema centrale del FARE Cordata, mentre gli incontri 6-10 il tema dell'andare verso l'alto (VAI).

Ogni argomento teorico è stato accompagnato da esperienze pratiche e dalla relativa condivisione.

Nella seguente tabella vengono riportati alcuni esempi di esperienze in cui lo sviluppo di un argomento ha portato ad individuare i principi universalmente validi e la generalizzazione del principio individuato nell'esperienza quotidiana.

Esperienza/Strumento	Principio	generalizzazione
Memory	Pensare e pianificare una strategia prima di agire (D. 11 anni)	Risolvere un problema di matematica o un gioco di strategia
Fare Cordata: lavoro sulla fiducia	Per fidarmi degli altri, devo prima di tutto fidarmi di me stesso (R. 12 anni)	Se decido di andare a fare il bagno nell'acqua alta, devo avere fiducia nelle mie capacità di nuotatore
Fare Cordata: lavoro sulla fiducia	Fidarsi è una scelta, a volte difficile	In una azione di gioco, scegliere se tentare da soli o passare la palla ad un compagno dandogli fiducia
Tecnica di arrampicata: il baricentro	L'equilibrio tra due opposti è spesso la strada migliore per raggiungere un obiettivo (C. 13)	In una discussione, spesso la ragione sta nel mezzo
Fare Cordata: lavoro sulla fiducia	Le cose nuove possono spaventare e sembrare più difficili di quello che sono	Quando il professore di matematica spiega una cosa nuova
Fare Cordata: lavoro sulla responsabilità	Essere responsabili è un impegno che si prende nei confronti di chi si affida a noi ed è a volte più difficile che affidarsi	Quando si prende l'impegno di cucinare per molte persone, si è responsabili del fatto che tutti stiano bene a cena

Arrampicata Terapeutica: uno studio clinico. Metodo e Risultati

1. Metodo.

Qui si propone uno studio clinico che è parte della ricerca-azione realizzata nel Distretto di Pomezia su un gruppo selezionato di preadolescenti, tutti maschi, di età compresa tra 11 e 15 anni. Di questo campione, 16 ragazzi di una scuola media del territorio segnalati dagli educatori stessi per disturbi comportamentali interferenti con gli apprendimenti scolastici, presentiamo qui la distribuzione che evidenzia una connotazione clinica del gruppo selezionato, secondo la classificazione ICD-10 dei Disturbi Psichiatrici del bambino e dell'adolescente. In Asse I è riportata la nosografia psichiatrica, che connota sostanzialmente il campione nel senso di Sindromi-Disturbi comportamentali/emozionali propri dell'età evolutiva (solo due soggetti presentano quadri - cod.F30 e F40 – di riscontro anche in età adulta). In Asse III c'è la descrizione del livello di funzionamento intellettuale, da cui si evince che la struttura cognitiva del gruppo è varia ma certo non con dotazione marcatamente compromessa (solo uno con effettivo ritardo cognitivo).

DISTRIBUZIONE SECONDO LA CLASSIFICAZIONE MULTIASSIALE ICD-10

DEI DISTURBI PSICHIATRICI DEL BAMBINO E DELL'ADOLESCENTE

ASSE I

<i>Cod.</i>	<i>Categoria diagnostica</i>	<i>n°sogg</i>
F90	SINDROMI IPERCINETICHE	
F90.0	Disturbo di attenzione ed iperattività (F98.8 Inattenzione)	2
F91	DISTURBI DELLA CONDOTTA	
F91.0	Limitato al contesto familiare	2
F91.2	Con socializzazione normale	3
F91.9	Con attività di banda senza patologia psichiatrica evidente (Z03.2)	1
F92	DISTURBI MISTI DELLA CONDOTTA E DELLA SFERA EMOZIONALE	
F92.0	Di tipo depressivo	1
F92.8	Altro disturbo misto	1
F93	DISTURBI DELLA SFERA EMOZIONALE	
F93.0	Sindrome ansiosa da separazione	1
F93.2	Sindrome di ansia sociale	1
F93.8	Disturbo emozionale dell'infanzia di altro tipo con disturbo dell'identità	1
F94	DISTURBI DELLA FUNZIONE SOCIALE CON ESORDIO PRECOCE	
F94.1	Disturbo reattivo dell'attaccamento dell'infanzia	1
F30	SINDROMI AFFETTIVE	
F34.1	Distimia	1
F40	SINDROMI NEVROTICHE	
F41.2	Sindrome mista ansioso-depressiva	1

ASSE III

Sulla valutazione cognitiva

F70	<i>RITARDO MENTALE DI GRADO LIEVE (RML)</i>	1
Q01	<i>CASI LIMITE (ipoevoluzione nell'organizzazione del pensiero)</i>	5
Q00	<i>DOTAZIONE NELLA NORMA</i>	7
Q10	<i>DOTAZIONE SUPERIORE</i>	3

La ricerca-azione è fondata su un *testing* con due distinti momenti di somministrazione: a) baseline; b) re-test. E poi c'è un altro significativo strumento valutativo, che è l'osservazione clinica mirata sul campo, e per questa si è predisposta una griglia specifica, da noi elaborata, il diario delle sedute e relativi filmati.

- Durata: 3 mesi circa (marzo – giugno 2009)
- Frequenza del training con l'arrampicata: una seduta di due ore circa a settimana
- Operatori: 1 Istruttore di arrampicata, responsabile del progetto di Montagnaterapia Natura Umana (Federico Magnaguagno); 1 Educatore Professionale in ruolo di conduzione (Massimiliano Gencarelli)
- Polo Associato di Ricerca: 1 neuropsichiatra infantile (Roberto Miletto), 2 psicologhe psicoterapeute (Daniela Andropoli, Maria Rosa Fucci); 3 tirocinanti psicologhe (Francesca Tozzi, Daniela Azzarelli, Valentina Masi)

Testing di valutazione baseline dei soggetti

Somministrazione dei seguenti test, di cui i primi due noti e standardizzati, mentre i disegni tematici sono proposte originali:

- **MRO** (Modello delle Relazioni di Oggetto, di Grasso M., Ardizzone M.), uno strumento proiettivo di analisi dell'insieme dei rapporti significativi per ciascun adolescente;
- **TMA** (Test di valutazione multidimensionale dell'autostima, di Bruce Bracken) che offre un indice sintetico complessivo dell'autostima;
- **Disegni tematici:** è la particolarità del nostro esame clinico, fuori certo dai binari di prove standardizzate e, diciamo, universalmente riconosciute; questi disegni sono delle proposte elaborate dal nostro Polo di Ricerca, con breve fantasia guidata da svegli e colloquio clinico semistrutturato per lo studio delle reazioni affettive tramite le immagini mentali. Le immagini indotte, essendo di natura simbolica, aggirano considerevolmente le resistenze prodotte dall'angoscia sottostante. In questa fase di studio non c'è la pretesa di introdurre alcun cambiamento nella fantasia stessa, ma ci si limita ad osservare la natura del sentimento, che può esprimere la sintesi di un passato affettivo profondo fallimentare e doloroso.

I disegno: “La Situazione Difficile”.

Consegna: “Immagina te stesso in una situazione difficile... nella quale sei scivolato senza quasi accorgertene; uscire da questa condizione sembra proprio complicato, assomiglia un po’ ad una trappola che ti blocca”... “Ora disegna te stesso nella situazione difficile che hai immaginato”

Si prendono in esame più livelli:

- *Livello cognitivo*: “Qual è il primo pensiero che ti viene in mente?”. “Disegna un fumetto”.
- *Livello emotivo*: “Che sentimento provi quando ti trovi nella situazione difficile che hai disegnato?”.
- *Livello comportamentale*: “Cosa fai di concreto allora?”.
- *Risorse proprie*: “Ti senti equipaggiato per affrontare questa situazione difficile o no?”. “Pensi di disporre di qualche strumento utile? Quale? Come lo usi?”.
- *Ricorso a risorse esterne*: “Pensi che ci possa essere qualcuno che ti possa aiutare? Chi? In che modo può farlo?”.
- *Non risorse*: “Pensi di poter uscire dalla situazione difficile o immagini di non farcela?”.
- *Ostacoli*: “Quali sono gli ostacoli che si frappongono alla soluzione?”. Esame del dialogo interno con analisi dell’autosabotaggio: “Cosa ti dici per rinunciare?”
Ostacoli Interni (autoattribuzione di responsabilità); Ostacoli esterni (delega di responsabilità).
- “Come concludi questa storia di fantasia?” (Visione ottimistica, Visione pessimistica).

II disegno: “Il Disegno di Sé Scolaro”.

Idee-guida per la consegna: “Disegna te stesso scolaro”.

- “Mettili ora un fumetto e scrivici dentro il primo pensiero che ti viene in mente quando pensi a te come alunno...”.
- “Cosa credi che gli insegnanti pensano di te?”.
- “E i tuoi compagni che idea hanno di te?”.
- “E i tuoi genitori che pensieri hanno di te?”.
- “Se fossi mago cosa cambieresti di te scolaro?”. “Dissegnalo!”.
- “Cosa cambierebbe della tua vita se questo si avverasse?”.

Re-test a conclusione del training di arrampicata terapeutica

- a. Si ripete il TMA;
- b. Si propone un ***colloquio clinico strutturato*** incentrato sul lavoro svolto nell’arrampicata:
 - ✓ Descrivi le esperienze dell’arrampicata che ti hanno più colpito...qualche esercizio specifico...

- ✓ Perché questo esercizio specifico?
 - ✓ Che cosa ti ha insegnato? (Principio di valore)
 - ✓ Come usi o hai usato nella tua vita di ogni giorno quello che ti ha insegnato l'esercizio? (applicazione pratica del Principio appreso)
 - ✓ Ti potrebbe capitare di usarlo in futuro: pensa in quale situazione ti potrebbe essere utile usarlo... (generalizzazione del Principio)
- c. Si riprende il Disegno della Situazione Difficile del pre-test, per un *colloquio strutturato su differenze e somiglianze* tra i due momenti, iniziale e finale:
- Te lo ricordi? Racconta... (sintesi del sistema di funzionamento ideativo, emozionale, comportamentale precedente; se il ricordo è poco efficace, ed è un dato, la ricostruzione è insieme)
 - Quale potrebbe essere il tuo primo pensiero oggi? (analisi ideativa attuale)
 - Che sentimento proveresti oggi? (analisi emotiva attuale)
 - Che cosa faresti di concreto? (analisi comportamentale attuale)
 - Senti di avere quello che ti serve per affrontare questa situazione difficile? Hai qualche strumento utile oggi? Quale? E come lo usi? (analisi delle risorse interne)
 - Pensi che c'è qualcosa o qualcuno che ti può aiutare? Cosa? Chi? In che modo può farlo? (analisi delle risorse esterne)
 - Quali sono gli ostacoli che ti impediscono oggi di superare la situazione difficile? (analisi dell'auto-sabotaggio con individuazione degli ostacoli interni o esterni)
 - Cosa è cambiato rispetto a prima? (consapevolezza di cambiamento); quando non c'è alcun pensiero intorno al cambiamento, si può proporre la fantasia "Se tu avessi una bacchetta magica, come cambieresti questa situazione difficile?".
- d. Il re-test si conclude con il *Disegno di Te stesso nell'Esercizio per Te più Difficile* e si chiede di accompagnarlo con un fumetto ove scrivere il pensiero che viene in mente facendo l'esercizio.

Tra il materiale originale usato merita soffermarsi brevemente sulle registrazioni diaristiche effettuate dalle tirocinanti psicologhe, perché abbiamo cercato così di misurare, prima e dopo il trattamento, alcune variabili cognitive e comportamentali mediante griglie di valutazione secondo scala Likert.

I parametri considerati secondo una scala numerica decimale sono stati:

1. attenzione, dall'inattenzione, verso un'attenzione più sostenuta, all'attenzione focale autonoma;
2. regolazione, dall'opposizione alle regole, verso un'adesione meno discontinua alle regole, all'adesione piena alle regole;
3. approccio all'arrampicata, dal rifiuto e senso di impotenza, verso una valorizzazione delle risorse, alla consapevolezza delle proprie risorse;
4. fiducia, dalla non fiducia nell'altro, controllo intermittente durante l'arrampicata, alla fiducia piena;
5. responsabilità, dalla tendenza a nuocere, attenzione discontinua verso l'altro, alla empatia, responsabilità;
6. teoria della mente, dalla non decodificazione emozioni proprie ed altrui, verso la decodifica delle emozioni, alla capacità di previsione.

Primi risultati.

Si propongono qui le prime considerazioni tratte dal nostro *testing*, scegliendo come modalità di presentazione una descrizione, piuttosto analitica, di due casi nel gruppo trattato, con una selezione mirata:

- ❖ S.P. perché *alunno disabile*, con un disturbo reattivo dell'attaccamento ad esordio precoce ed una dotazione cognitiva compromessa,
- ❖ I.L. perché *alunno con bisogni educativi speciali* per un marcato ed ingravescente disturbo della condotta compromettente gli apprendimenti, nonostante la dotazione cognitiva superiore.

Due realtà cliniche perciò differenti, anzi decisamente lontane, però ravvicinate nel fallimento scolastico comune.

Caso di S.P.

La fase iniziale di valutazione strutturata (*pre-test*) fa emergere quanto segue:

- I. Al **Test TMA**, somministrato ad avvio progetto, emerge una condizione di sofferenza autopercepita in termini di perdita d'autostima;
- II. Al **Test MRO** si evidenzia una relazione oggettuale che, attraverso l'analisi per cluster, si mostra caratterizzata da un Evitamento nel coinvolgimento nella relazione, con alcune note di oppositività. In realtà, appare evidente come molte frasi non vengano completate per le difficoltà nella decodifica cognitiva, trattandosi di un alunno con RML. Tuttavia, appare confermarsi il tratto dell'evitamento, poichè presente anche nel colloquio, sullo sfondo di un comportamento complessivamente collaborativo.
- III. L'analisi clinica del protocollo proiettivo da noi elaborato fa emergere molti più elementi, da cui è possibile evincere non solo il funzionamento ma anche la struttura della personalità del ragazzo. Inoltre, appare ipotizzabile la costruzione di un aspetto prognostico e la formulazione di un piano di trattamento perseguibile. Infatti, l'analisi fenomenologica dei disegni tematici (comportamenti, affermazioni, sentimenti, convinzioni) permette di ricostruire la definizione dell'organizzazione strutturale di personalità del ragazzo, sostenuta da un sistema ideativo complesso, oramai abbastanza consolidato, in quanto si tratta di ragazzi di scolarità media, con tratti di personalità non più così fluttuanti ed in via di "plasmazione", come nei soggetti di scuola dell'infanzia o di scuola primaria.

- **Disegno dello Scolaro** (Fig.1), analizzato rispetto alla rappresentazione grafica prodotta, alla formulazione dei propri pensieri su di sé, alle ipotesi intorno al pensiero dei docenti, dei compagni e dei genitori su sé come scolaro, e sull'uso possibile di risorse inesplorate (“uso della bacchetta magica”) con l'eventuale cambiamento che queste provocherebbero. Inoltre, il colloquio clinico viene accompagnato da un'osservazione comportamentale (schema 1);



Fig.1

Schema 1

PERCEZIONE DI SE' SCOLARO (baseline)

Organizzazione grafica	Autorappresentazione con tratti di rigidità. Impressione di coartazione, fisica ed emotiva. La bocca viene omessa. Povertà ideativa nella produzione.
Pensiero su di sé scolaro	Interesse sociale bloccato: <i>“sono curioso di conoscere i compagni ma faccio tutto da solo!”</i> Idea di sforzo, ma a vuoto: <i>“sono uno scolaro che mi impegna”</i>
Ipotesi sul pensiero dei docenti su di sé	Interferenza emotiva sul rendimento: <i>“alle interrogazioni di storia mi emoziono molto e sbaglio qualcosa”</i>
Ipotesi sul pensiero dei compagni su di sé	Idea di apprezzamento condizionato: <i>“è un bravo ragazzo ma dà fastidio”</i>
Ipotesi sul pensiero dei genitori su di sé	Valutazione positiva: <i>“è uno scolaro che si impegna”</i>
Uso della bacchetta magica	Uso forcaiolo con isolamento delle emozioni: <i>“mi faccio più resistente alle emozioni”</i>
Cambiamento ipotizzabile	Idea di diventare come un robot senza emozioni: <i>“solo così prendo 8 in storia!”</i>
Osservazione comportamentale	Collaborativo, esegue ogni consegna volentieri. Compiacente. Parla con un filo di voce, sguardo angolato con difficoltà ad incrociare quello dell'operatore.

Disegno della Situazione Difficile nel Pre-Test (Fig.2), analizzato rispetto alla percezione generale della situazione, alla connessione esperita tra pensiero-sentimento-comportamento, alla presenza e qualità delle risorse interne ed esterne così come vengono percepite dal ragazzo, con eventuali ostacoli nella realizzazione del comportamento. Appare interessante l'analisi del Copione di vita che emerge dall'indagine, con prospettive prognostiche e possibile pianificazione del trattamento necessario (schema 2);



Fumetto: "Problema di geometria"

Fig.2

Schema 2 **PERCEZIONE DELLA SITUAZIONE DIFFICILE (Pre-test): problema di geometria**

Percezione generale della situazione difficile	Percezione fisica di se stesso come "marmorizzato", pietrificato Imposizione di un impegno cognitivo "sto davanti ad un problema di geometria e io penso che devo ragionare e divento duro come una pietra, di sasso!"
Pensiero	Obiettivo ideale alto: "devo ragionare di più, non da 6 ma da 8"
Sentimento	Tristezza: "sono triste"
Comportamento	Sforzo vano. Impegno in strategie cognitive di cui non dispone o alle quali non sa accedere, non le padroneggia: "mi impegno di più..."
Risorse Interne	Richiesta ulteriore di impegno personale in un confronto con il proprio vuoto, richiesta di sforzo per raggiungere un ideale alto ("devo ragionare di più, non da 6 ma da 8"), brancolando in sentieri confusi ("guardo le formule")
Risorse Esterne	Riferimento ad adulti (alla professoressa da cui riceve scarso aiuto); Riferimento ad oggetti concreti come le formule scritte: "riguardo le formule con me stesso"; Ridotto riferimento ai pari: "io faccio da solo!"
Non risorse	Scarso esame di realtà: "ce la farò!"
Ostacoli	Esterni: troppi livelli nel problema
Copione di vita	<u>Collezione fallimenti e allora devo sforzarmi di più e da solo! Sono triste!</u>
Prognosi	Isolamento sociale, inibizione, coartazione emozionale; Negazione delle difficoltà cognitive
Piano di trattamento	<ol style="list-style-type: none"> 1) Inclusione nei gruppi di pari con l'altro come risorsa; 2) Scongellamento delle emozioni; 3) Programma di potenziamento cognitivo; 4) Cooperative learning.

Si potrebbe brevemente commentare che la sperequazione tra la ricchezza dei dati raccolti tramite lo strumento del colloquio disegnato e l'esiguità di quelli raccolti dai test standardizzati appare impressionante, ma questo non è argomento da trattare in questo ambito.

La valutazione finale, ovvero successiva all'esposizione del ragazzo al percorso seppure breve dell'arrampicata, è consistita come già detto nel proporre un colloquio disegnato sul tema dell'esperienza e dal riesame della situazione difficile (*re-test*). Dall'analisi delle risposte, e dal disegno stesso, si evidenziano dei cambiamenti significativi che danno l'idea di modificazione del nucleo profondo problematico. Vediamo quali sono i cambiamenti analizzando le risposte date ai disegni.

- **Disegno dell'Arrampicata** (Fig.3) analizzato rispetto alla scelta dell'esercizio maggiormente significativo, all'argomentazione del ragazzo, all'organizzazione grafica generale, ma soprattutto ai principi di valore estrapolati dall'esperienza ed alle generalizzazioni conseguenti (schema 3);



Fig.3

Schema 3

DESCRIZIONE DELL'ARRAMPICATA

Esercizio maggiormente significativo	<u>Gioco della fiducia</u> : bendato e l'altro ti guida
Argomentazione	Scoperta dell'importanza della fiducia e della relazione
Disegno e organizzazione grafica	Rappresentazione lievemente ammorbidita nei tratti, specie nelle braccia aperte verso l'esterno e la bocca sorridente ed aperta. Rappresentazione dell'uscita dall'isolamento (lui con il compagno).
Principio di valore	<ul style="list-style-type: none"> • Funzioni cognitive accessibili: <i>"la mia mente comprende le indicazioni"</i>; • relazione di fiducia, di aiuto, solidarietà: <i>"io non sono solo, ho un compagno guida"</i>; • selezione delle persone: <i>"scelgo C. e non A. che non mi aiuta"</i>;
Generalizzazioni possibili ed esempi	Estensione della relazione in altri contesti: <i>"posso uscire con il compagno C., posso chiedere di averlo come compagno di banco, posso chiedergli di aiutarmi nei compiti"</i>

Appare opportuno integrare l'osservazione di quanto sopra esposto nello Schema 3 con elementi più discorsivi e da ciò emergono spunti per il cambiamento di certo rilevanti:

- Psicologa: Quale esercizio dell'arrampicata ti ha colpito di più?
- S.: *"mi è piaciuto il gioco del persorso...noi dovevamo correre...come si dice? Ah... a slalom, dovevamo essere bendati e l'amico diceva..., vai a destra, vai a sinistra, abbassati... e io dovevo capire ...la frase..."*
- Ps.: Perché ti è piaciuto questo esercizio?
- S.: *"perché c'è un amico che mi guida... perché io sono solo!"*

(Appare molto interessante questa prima consapevolezza che il suo isolamento sociale è fonte di sofferenza personale).

Alla richiesta di disegnare se stesso mentre svolge l'esercizio più difficile, sceglie di rappresentare la sua grande difficoltà, ovvero l'entrare in relazione con l'altro: si disegna con il compagno-guida che gli dà indicazioni e lui è semi-bendato, cioè un po' tiene gli occhi aperti (*"mi fido ma solo un po'"*) e pensa *"io devo capire la frase (che il compagno mi dice)"*, come a dire quindi *"io sto in relazione"*. Nella rappresentazione grafica le braccia hanno, diversamente dall'iniziale Disegno dello Scolaro, la direzione verso l'esterno, con la bocca che è sorridente ed aperta (Fig.3).

- Ps.: Cosa ti ha insegnato questo esercizio (ovvero il principio di valore)?

S.: *"Ho capito che ho una mente attenta a capire la frase di lui e poi non sono solo, io ho tenuto la benda, mi sono fidato ... è stato bello!"*

Ps.: Come hai usato nella vita quotidiana quello che ti ha insegnato questo esercizio?

S.: *"Scelgo la scoperta che mi posso fidare di un compagno di scuola, di C., a lui posso chiedere di andare in giro o di giocare a pallone o di fare un compito insieme, eh?"*

Ps.: Ti potrebbe capitare di usare questo principio: pensa in quale situazione...

S.: *"E' successo veramente a giugno e altre volte dopo. Io vorrei chiedere che C. diventi mio compagno di banco. Ora sto vicino ad A. che è simpatico ma non ci aiutiamo nei compiti..."*

Riesaminando, ora, il Disegno della Situazione Difficile si evidenziano le somiglianze e le differenze nel sistema ideativo che sostiene la ripetitività dei comportamenti. Di seguito si espone il nuovo schema della situazione difficile così da permettere un confronto tra lo schema 2 (baseline) e l'attuale (re-test), relativo al tempo finale. Come si può osservare si registrano cambiamenti salienti in ogni parametro (schema 4):

Schema 4

PERCEZIONE DELLA SITUAZIONE DIFFICILE (Re-test): problema di geometria

Percezione generale della situazione difficile	Difficoltà realisticamente percepita: <i>"posso fare il problema di geometria ma solo se faccio il disegno, capisco le frasi, chiedo aiuto al compagno"</i>
Pensiero	Fiducioso nella riuscita: <i>"è fatta! Io ce la posso fare!"</i>
Sentimento	Soddisfazione
Comportamento	Meno concentrazione sulla dipendenza dall'adulto: <i>"provo a fare da solo senza l'aiuto della professoressa, altrimenti chiedo aiuto al compagno"</i>
Risorse Interne	Accesso più consapevole alle funzioni cognitive: <i>"devo fare il disegno, devo capire le frasi, ciò che chiedono: se il perimetro, se l'area o altro"</i>
Risorse Esterne	Considerazione dell'aiuto dei pari selezionando i compagni di cui si fida: <i>"chiedo aiuto a C. e non a A."</i>
Ostacoli	Autosabotaggio con riconoscimento ed evitamento della relazione: <i>"faccio da solo, tutto da solo e sempre da solo è un ostacolo"</i>
Copione di vita	<u><i>Non sono poi così solo!</i></u>
Prognosi	Uscita dall'isolamento sociale; Maggiore possibilità di apprendimento
Efficacia dell'intervento	Molto efficace per l'attacco al sistema ideativi che ha modificato il copione di vita, ovvero il nucleo consolidato

In altri termini, oggi lui pensa che può riuscire ad affrontare il problema di geometri ma se fa il disegno e se capisce le frasi del problema (se chiede il perimetro o altro):

- S.: “Prima mi sforzavo ed ero triste, ero solo. Ora sono soddisfatto e poi posso chiedere ad un compagno, a C e non a A.”

- Psicologa: qual è l’ostacolo per te?

- S.: “Che io dico: faccio da solo!”

Per un confronto immediato, e con intento riepilogativo, si ripresentano gli schemi comparati della situazione difficile, prima e dopo il trattamento (schema 5)

Schema 5 **CONFRONTO DELLA PERCEZIONE DELLA SITUAZIONE DIFFICILE**
(problema di geometria) **TRA BASELINE E RETEST**

	<u>BASELINE</u>	<u>RETEST</u>
Percezione generale della situazione difficile	Percezione fisica di se stesso come pietrificato; Imposizione di un impegno cognitivo	Difficoltà più realisticamente percepita
Pensiero	Obiettivo ideale alto	Più fiducioso nella riuscita
Sentimento	Tristezza	Soddisfazione
Comportamento	Sforzo vano; Impegno in strategie cognitive non realistiche	Meno concentrazione sulla dipendenza dall’adulto
Risorse Interne	Richiesta confusa di sforzo per raggiungere un ideale alto	Accesso più consapevole alle funzioni cognitive
Risorse Esterne	Riferimento ad altri	Considerazione dell’aiuto dei pari selezionando i compagni di cui si fida
Non risorse	Scarso esame di realtà	Nessuna percepita
Ostacoli	Esterni: troppi livelli nel problema	Autosabotaggio con il riconoscimento dell’ evitamento della relazione: “Faccio da solo, tutto da solo... sempre da solo... è un ostacolo”
Copione di vita	Collezione fallimenti e allora devo sforzarmi di più e da solo! Sono triste!	Non sono poi così solo!
Prognosi	Isolamento sociale, inibizione, coartazione emozionale; Negazione delle difficoltà cognitive	Uscita dall’isolamento sociale; Maggiore possibilità di apprendimento

A completamento dell’esperienza dell’arrampicata terapeutica hanno contribuito anche le **Griglie di Osservazione comportamentale**, stilate da osservatori esperti durante tutti gli incontri a cui il ragazzo ha partecipato, e dalle quali si osserva quanto segue:

- un miglioramento di grado lieve nell’indice dell’*Attenzione*, con un incremento della capacità di concentrazione di S., necessaria per realizzare le attività previste;

- un miglioramento di grado maggiore nell'indice dello *Stile di Arrampicata*, con riduzione dei comportamenti impulsivi, maggiore acquisizione di autocontrollo e percezione dei propri limiti;
- un miglioramento di grado maggiore nell'indice di *Cooperazione nel Fare Sicura*, con riduzione dell'indifferenza mostrata verso l'altro ed un incremento dell'attenzione alla cooperazione tra pari (tale dato è significativamente presente in tutta la narrazione del ragazzo rispetto alla sua esperienza di arrampicata);
- un miglioramento di grado maggiore nell'indice del *Fare Cordata*, con una marcata riduzione della competizione con i pari ed un incremento delle capacità personali di negoziazione e reciprocità;
- un miglioramento di grado lieve nell'indice relativo alla *Teoria della Mente*, con una maggiore capacità di decodifica delle emozioni proprie ed altrui;
- tuttavia, è da rilevare come rimanga stabilmente negativo l'indice della *Regolazione* che può costituire per il ragazzo un limite alla capacità di adesione alle regole.

A rinforzo dei cambiamenti osservati nell'analisi qualitativa a carattere proiettivo si aggiungono questa volta anche i risultati al Test TMA: emerge una tendenza al riassorbimento della condizione personale che portava inizialmente il ragazzo a percepirsi con un'autostima bassa in diverse aree della personalità. Attualmente, sembrerebbe essere presente una maggiore autoconsapevolezza rispetto alle sue possibilità, soprattutto in funzione dei suoi desideri e bisogni.

In conclusione, nel ragazzo si osserva come, attraverso l'offerta di sperimentare la collaborazione con i pari all'interno di un'esperienza – seppur breve - come quella dell'arrampicata, sia stato possibile transitare da una modalità relazionale caratterizzata dalla competizione, dall'isolamento rigido e dal costante confronto con le proprie carenze cognitive, alla creazione di un'iniziale rete sociale in cui l'altro esiste ed è finalmente una risorsa fruibile. Questa intuizione personale, nel futuro, potrà essere potenziata dagli opportuni interventi programmatici del Consiglio dei Docenti, per esempio attraverso le metodiche pro-sociali e metacognitive tipiche del *cooperative learning*.

Caso di I.L.

Il materiale viene qui presentato sinteticamente ed a comparazione, prima e dopo il trattamento, avendo già osservato la descrizione analitica delle produzioni dell'alunno disabile SP.

I. è un alunno *non* disabile, ed è dotato di un buon livello di elaborazione cognitiva della realtà e di un'eccellente padronanza linguistica. Tuttavia, più di recente, la sua dotazione cognitiva viene spesso impiegata nell'espressione di comportamenti devianti; si mostra come un ragazzo a rischio di sviluppare un grave disturbo evolutivo, che attualmente presenta le caratteristiche di un Disturbo della Condotta: a causa di ciò, a scuola il ragazzo ha ottenuto diverse note per cattive condotte, fino ad una sospensione con allontanamento dall'istituzione scolastica. Il suo rendimento, considerato ottimo fino allo scorso anno, ha subito una drastica flessione fino ad un significativo disinvestimento dallo studio. Il disturbo evolutivo si manifesta anche in famiglia, assumendo caratteristiche spesso drammatiche, che comportano notevoli problemi di contenimento da parte dei genitori. Il tempo extrascolastico non viene impegnato in alcuna attività ludico-aggregativa, a causa di un ostinato rifiuto di I. nel mettersi "in confronto" con i pari, dei quali lui si sente grandemente superiore perché dotato di qualità speciali che gli permettono, a suo dire, di riuscite eccellentemente

in tutto. A causa di queste caratteristiche di personalità e delle relative difficoltà comportamentali presentate, l'alunno è stato considerato necessitare di *bisogni educativi speciali* ed è stato segnalato dalla scuola per usufruire del curriculum speciale dell'arrampicata terapeutica.

- Al **Test TMA**, somministrato ad avvio progetto, non emerge nessuna condizione di sofferenza autopercepita dal ragazzo. Il confronto tra questo dato e gli elementi emersi in anamnesi e nel colloquio clinico, lascerebbero emergere una riflessione sulla presenza in lui di una percezione onnipotente di se stesso, che va a mascherare ogni possibile contatto con la propria eventuale fragilità.
- Al **Test MRO** si evidenzia una relazione oggettuale complessivamente adeguata, senza significativi rilievi di alterazioni cliniche.
- Dal disegno di Sé Scolaro (Fig.4) e dal colloquio semi.strutturato successivo:



“Comincio a sfogliare le pagine e guardo le figure. Sono annoiato come tutti!”

Fig.4

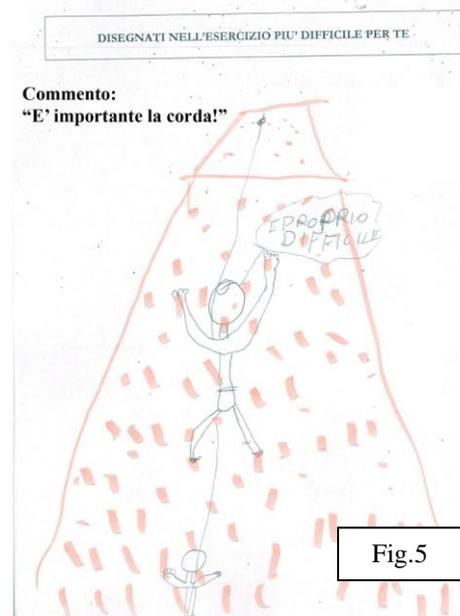
Schema 6

PERCEZIONE DI SE' SCOLARO (Pre-test)

Organizzazione grafica	Disinvestimento: disegno mal fatto, ridotto all'essenziale, sguardo non direzionato verso i testi di matematica e scienze
Pensiero su di sé scolastico	Noia personale: sfoglia il libro ma si limita a guardare le figure; finge di studiare; Idea di una noia provata da tutti i compagni
Ipotesi sul pensiero dei docenti su di sé	Giudizio molto positivo: <i>“Pensano che io sono interessato moltissimo all'argomento”</i>
Ipotesi sul pensiero dei compagni su di sé	Giudizio sui pregi: <i>“J. è un secchione, è gentile!”</i> (<i>“in realtà non vedo l'ora di scappare e mi presto a fare qualche favore fuori della classe, così sembro gentile”</i>)
Ipotesi sul pensiero dei genitori su di sé	Giudizio negativo estremo: <i>“(loro pensano che) non mi va proprio di fare nulla”</i>
Uso della bacchetta magica	Onnipotente: <i>“farei di me un ragazzo con tutti i lati buoni, un gentiluomo”</i>
Cambiamento ipotizzabile	Oscillazione nell'estremo positivo: <i>“sarei chiamato dai migliori college del mondo, reclamerebbero la mia iscrizione!”</i>
Osservazione comportamentale	Collaborativo; Compiacente

Dopo il breve percorso del curriculum speciale dell'arrampicata terapeutica si è apprezzata una potenzialità di cambiamento molto alta, con una consapevolezza del suo nucleo di sofferenza e con l'intuizione delle possibili vie d'uscita dalla trappola negativa. Vediamo quali sono i cambiamenti analizzando le risposte date ai disegni.

Dal **Disegno dell'Arrampicata** (Fig. 5) e dai commenti ottenuti tramite il colloquio semistrutturato si colgono delle esplicitazioni chiare della sua potenziale modificabilità (Schema 7).



Schema 7

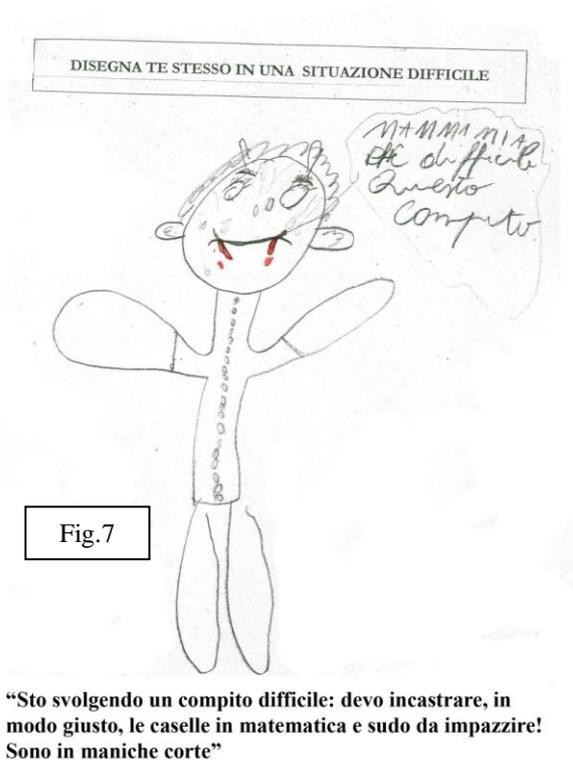
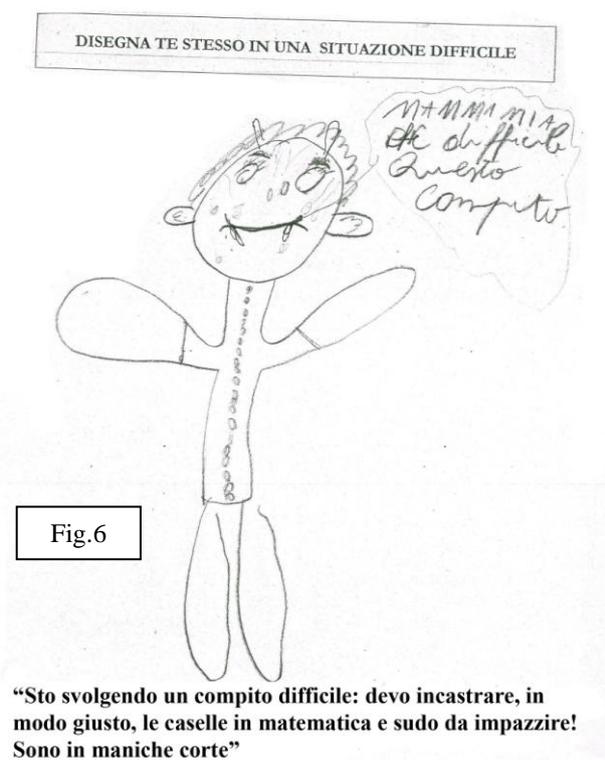
DESCRIZIONE DELL'ARRAMPICATA

Esercizio maggiormente significativo	Arrampicata in parete legato alla corda, con riuscita solo nel terzo giorno: sentimenti di soddisfazione misti a paura. Comportamento di conquista personale
Argomentazione	Riorientamento con scoperta di essere capace: <i>“Nei giorni successivi ho rafforzato questa scoperta di essere capace. All’inizio uno pensa di fare i salti, come in un film, ma quando sei appeso alla corda pensi Ho paura e se casco faccio un patapum! Il sogno è una cosa, puoi saltare e fare capriole, nella realtà non riesci e hai paura veramente”</i> ; Rinuncia al Sè onnipotente: <i>“Non sono l’uomo ragno, sono io...io che ho paura ma posso arrampicare, sono capace”</i>
Disegno e organizzazione grafica	Se stesso impegnato in parete con i fattori di sicurezza: corda, il compagno che fa sicura: <i>“Si fa cordata in due. Si può cadere ma è meno probabile. Ci vogliono le sicurezze: il compagno e la corda. Io potevo scegliere il compagno di cui mi fido”</i>
Principio di valore	Autoprotezione: <i>E’ bello stare con gli altri senza fare cavolate come facevo prima che rischiavo di farmi male, ad esempio salivo sull’albero e mi lanciavo</i> ; Socialità: <i>“E’ bello stare con gli altri...si fa cordata in due. Si può cadere ma è meno probabile...Io potevo scegliere il compagno di cui mi fido”</i>
Generalizzazioni possibili ed esempi	Non esposizione a rischi e valutazione parallela di rischi e risorse: <i>E’ importante proteggermi. Se io lavoro devo stare attento. Se c’è un incendio e io sono pompiere non andrò in pantaloncini ma con la tuta protettiva. La mia vita è importante come quella degli altri”</i>

Anche nel caso di I., a completamento dell'esperienza dell'arrampicata terapeutica hanno contribuito le **Griglie di Osservazione comportamentale**, dalle quali si osserva quanto segue:

- un miglioramento di grado lieve nell'indice dello *Stile di Arrampicata*, con riduzione dei comportamenti di rifiuto e di impotenza rispetto alle difficoltà insite nella nuova esperienza, ed orientamento verso una maggiore valorizzazione delle proprie risorse (si ricorda al lettore come J. si sia spesso sottratto, in passato, dalle situazioni di competizione per paura che i propri limiti potessero emergere visibilmente attraverso il fallimento, dimostrando ora una maggiore capacità di rischiare e partecipare attivamente);
- un miglioramento di grado lieve nell'indice di *Cooperazione nel Fare Sicuro*, con riduzione dell'indifferenza mostrata verso l'altro ed un incremento dell'attenzione alla cooperazione tra pari (si ricorda come il ragazzo mostrasse un atteggiamento fortemente evitante verso i contatti sociali in ambito extrascolastico, con motivazioni a contenuto spiccatamente narcisistico);
- tuttavia, è anche presente un peggioramento di grado lieve nell'indice dell'*Attenzione* che dimostra come, nonostante i significativi progressi percepiti dal ragazzo, permanga ancora in lui in bisogno di migliorare l'attenzione sostenuta necessaria per portare a positivo compimento delle attività.

Tuttavia, è proprio nel riesame del **Disegno della Situazione Difficile** che appaiono più evidenti le differenze tra la fase iniziale (Fig. 6), ovvero precedente all'avvio del progetto, e la fase finale (Fig. 7), successiva alla conclusione dell'esperienza di arrampicata. A tale proposito, è interessante notare come, durante il colloquio, il ragazzo aggiunga al precedente disegno i denti da vampiro e le gocce di sangue (colorate in rosso) come a rappresentare, con chiara consapevolezza, il suo ricorso alla parte più distruttiva di sé, falsamente e illusoriamente percepita come parte "forte".



Schema 8 **CONFRONTO DELLA PERCEZIONE DELLA SITUAZIONE DIFFICILE
(problema di geometria) TRA BASELINE E RETEST**

	<u>BASELINE</u>	<u>RETEST</u>
Percezione generale della situazione difficile	Disorientamento; Senso di impotenza generalizzata	Ammissione piena della propria responsabilità con esame di realtà buono
Pensiero	Evitamento	Ridimensionamento dell'onnipotenza
Sentimento	Paura pervasiva di sbagliare, di perdere il controllo agendo gesti impulsivi	Soddisfazione per conquiste reali
Comportamento	Fuga e ricorso a strategie fallimentari	Arricchimento di strumenti efficaci
Risorse Interne	Confusione pervasiva con impiego di strumenti non efficaci; Esaltazione di un Sé Ideale buono con Contaminazione del pensiero	Ascolto, attenzione, abbandono della noia
Risorse Esterne	Nessuna	Apprezzamento di un adulto competente, esperto nel campo
Non risorse	Esterni e di tipo temporale	Superamento dell'autosabotaggio con ricorso all'equazione Io cattivo = Io forte
Ostacoli	Pensiero ricorrente: "Se non sono eccezionale sono uno schifo!"	Non sono Superman e non sono uno schifo! Io posso imparare.
Copione di vita	Evoluzione in Disturbo di Personalità di tipo "falso Sé" con un Sé oscillante tra onnipotente e depresso	Possibile modificabilità con maggiore adesione alla realtà
Prognosi	<ol style="list-style-type: none"> 1) rinuncia agli estremi (eccezionale vs infimo) per riposizionarsi al centro (Jonatan con pregi e difetti); 2) governo sulle parti distruttive con canalizzazione delle energie verso la conquista. 	Riequilibrio del copione fallimentare "tutto o niente"

In conclusione possiamo dire che, attraverso l'esperienza, certo troppo breve, dell'arrampicata, J. ha però già trovato un significato-chiave della sua difficoltà personale: l'oscillazione estrema tra il Sé Ideale e il Sé deprezzato. Nel corso dell'esperienza, inoltre, sembrerebbe avere anche individuato una soluzione possibile a tale assetto di personalità, ovvero l'accettazione di un Sé reale, con le sue potenzialità e gli inevitabili limiti. Chiaramente, questa scoperta necessita di un consolidamento nel tempo, al quale sarà utile la collaborazione di tutto il contesto educativo che ruota intorno al ragazzo (scuola-famiglia, gruppi aggregativi, sportivi, scoutismo, ecc.).

Note conclusive.

Abbiamo privilegiato la descrizione estesa di due casi-target, l'alunno disabile e quello con bisogni educativi speciali, perché la potenza ridotta del campione di questa ricerca-azione non può consentire generalizzazioni. Mettendo insieme i primi risultati raccolti nel gruppo di sperimentazione si può dire comunque che l'arrampicata terapeutica nel nostro approccio cognitivo/metacognitivo è vero Curricolo Speciale sia per alunni disabili sia per alunni con bisogni educativi speciali, perché sa mettere in moto la modificabilità, sia per aspetti cognitivi sia per aspetti emozionali. La sperimentazione ci ha inoltre suggerito che gli effetti sono, diciamo, dose-dipendenti ed è individuabile, per l'efficacia di trattamento, un *cut-off* di 15 sedute, dunque, con una seduta di due ore a settimana, va previsto un curricolo di circa quattro mesi di attività.

Viviamo un tempo nel quale una delle certezze più stabili sta nel cambiamento continuo e la scuola è proprio luogo ideale per sostenere questa considerazione. Nella scuola "si vive bene" oggi la frattura tra le cose che si dicono, di solito ben dette, e quelle che si possono fare, quella frattura tra Scuola Ideale e Scuola Reale, quella che ogni giorno si misura con le cose che dovrebbero esserci e non ci sono. Da qualche tempo la Scuola sarebbe diventata, sulle Indicazioni del legislatore, un centro di ricerca e di progettualità con il Piano dell'Offerta Formativa e, al suo interno, il Curricolo didattico che ne costituisce il cuore. Un Curricolo che deve saper fare le differenze tra i suoi alunni ed offrire occasioni diversificate, attuando interventi adeguati nei riguardi delle diversità, magari realizzando percorsi in forma di laboratorio per garantire un successo formativo: a tutti, per quello che ciascuno può fare. L'Arrampicata Terapeutica, come da noi proposta, è un bell'esempio di Curricolo Speciale: esportabile anche altrove.

***Miletto Roberto,
Fucci Maria Rosa,
Andropoli Daniela,
Magnaguagno Federico,
Murrone Arianna***

Versante clinico dell'età adulta

“Montagnaterapia e riabilitazione psichiatrica: i cardini di un intervento efficace”

Camminare tra Cielo e Terra – Psichiatria e movimento -

Paolo Di Benedetto

Psichiatra

CSM – CD Rieti – DSM Azienda USL Rieti

Resp. Montagnaterapia Macroarea del Centro Italia

e.mail: p_dibenedetto @ libero.it

In questi anni l'esperienza riabilitativa escursionistica in alta quota mi ha suggerito di cercare all'interno dell'elaborazione psichiatrica e psicanalitica alcuni elementi teorici che potrebbero rappresentare dei concetti basilari su cui fondare la pratica clinica: uno di questi capisaldi è il tentativo di formulare una pulsione definita viatoria, intrinseca all'uomo che lo spinge a cercare qualcosa fuori di sé, in una relazione profonda con l'Altro.

Prima di innalzare il menhir, la pietra, il monolito che emerge dalla terra e dal caos l'uomo esercitava nel camminare una funzione simbolica con cui trasformare la natura e generare il paesaggio: camminare è un'azione che nasce dal bisogno di procurarsi cibo e provvedere alla propria sopravvivenza, ma una volta soddisfatte queste necessità il camminare ha assunto una dimensione simbolica che ha consentito agli uomini di abitare il proprio mondo, di fissare un ordine intorno al quale si è sviluppata l'architettura: camminare ha generato il menhir, la scultura, l'architettura e il paesaggio inteso come cura della natura.

La transumanza nomade, simbolo di un'erranza eterna, utile nel paleolitico per scoprire i percorsi di cacciagione ha continuato a perpetuarsi nella religione, intesa come cammino di fede, nelle ritualità religiose (processioni, pellegrinaggi) e nella letteratura (percorso come narrazione)

Anche nell'arte tre sono i momenti di passaggio che hanno avuto nel camminare un legame significativo: il passaggio dal dadaismo al surrealismo, dall'internazionale lettrestista all'internazionale situazionista, dal minimalismo alla land art (si passa così dalla città banale dadaista alla città entropica di Smithson, dalla città inconscia e onirica dei surrealisti a quella ludica e nomade dei situazionismi) una città, come suggerisce Francesco Careri, in cui gli spazi dello stare sono isole del grande mare formato dallo spazio dell'andare.

Secondo Freud l'uomo si indirizzerebbe verso la dimensione verticale, quella del cielo, quando i suoi desideri non si realizzano in modo pieno e soddisfacente sul piano orizzontale delle relazioni umane: l'elevazione spirituale nascerebbe così da una frustrazione dei desideri mondani per cui tende a compensare questa frustrazione attraverso la ricerca o la costruzione di un rapporto con qualcosa Altro da sé cui affidarsi.

In Freud, che non pensava alla presenza di una pulsione costitutiva dell'essere e insita nel sistema pulsionale, non ci sarebbe traccia di una pulsione viatoria che spingerebbe l'uomo a sondare l'insondabile.

L'uomo però passa dalla transumanza alla trascendenza, dalla condizione animale alla condizione umana solo con l'avvento del regno spirituale e civilizzatore del Padre: il riconoscimento della funzione paterna, il suo imporsi con la sua esigenza di rinuncia al soddisfacimento sensoriale, esercita un influsso sulla crescita spirituale e sul progresso culturale dell'uomo: l'uomo può così votarsi al regno dello spirito e della cultura in opposizione all'esigenza della natura.

L'uomo sostenuto dalla funzione paterna si distoglie dall'inciviltà del legame con la madre terra per orientarsi verso un'etica della ricerca: la stazione eretta, generata da questa pulsione, lo proietterebbe verso un orizzonte che si scontra con le esigenze di mondane: è una prospettiva nuova che si basa sull'idea che l'uomo si volge primariamente allo spazio prima che verso la madre terra, come se lo animasse una spinta antincestuosa che fa da contrappeso al desiderio di possedere l'oggetto materno: l'avvento della figura e della funzione paterna non farebbe altro che alimentare eticamente questa germinale tendenza.

Quanto sostengo mi auguro che non venga banalmente tacciato di una fantasia mistico teologica perché la filogenesi e l'ontogenesi ricapitolandosi l'una dell'altro confermano questa ipotesi psicodinamica. La teoria di Szondi (che con Lacan, Pankow, Dolto rappresenta in mio strumentario in psichiatria) mi incoraggia a sostenere questa tesi: Szondi afferma che ci si affranca da un destino costrizione attraverso la scelta che apre sisto-diaolicamente alla realizzazione del proprio potenziale mistico - dinamico.

Se le pulsioni non contenessero, come noi sperimentiamo nella nostra pratica clinica, questa opzione di liberazione dalla costrizione, l' Io non potrebbe compiere il prodigio dello sviluppo e l'uomo sarebbe votato, come una mandria, alla transumanza.

Noi sperimentiamo costantemente che l'angoscia si situa nel luogo stesso della mancanza, nel luogo dell'essere: è un segnale di allerta che insorge quando la mancanza manca. L'angoscia non sopravviene perché al soggetto viene meno o ha perso un oggetto: non è il distacco a provocare angoscia, non il sottrarsi più o meno ritmico della madre a generare angoscia (se mai l'uomo gode dell'assenza –presenza) ma l'impossibilità stessa della mancanza che si produce quando la madre sta troppo addosso fino a soffocarlo. L'angoscia non sorge dalla perdita di oggetto ma quando ce n'è troppo di oggetto. Non è un caso che il nevrotico teme che le cose gli riescano, che tutto funzioni. Un po' d'aria si dice quando tutto è pieno, ordinato.

Lacan, a partire da Lutto e Melanconia di Freud, pone una domanda: Chi è l'altro ? e in risposta a questa domanda costruisce il concetto di oggetto a (petit a) (S\diamonda) l'oggetto causa del desiderio.

L' Oggetto di cui porto il lutto è un corpo, un'immagine, un soffio, una voce, un prodotto del pensiero. Lacan costruisce l'oggetto a, una lettera, una non risposta, l'assenza di risposta a una domanda insistente, il sito opaco della nostra ignoranza. (1)

Questo oggetto a è l'oggetto della pulsione viatoria, di questa dimensione pulsionale che ci spinge a considerare la montagnaterapia una trattamento per l'uomo.

(1)

Le 3 possibili risposte descritte da Lacan sono:

l'altro come immagine – La persona amata è la vostra stessa immagine che amate **Dimensione immaginaria**

l'altro è un corpo che prolunga il nostro - **Dimensione fantasmatica**

l'altro come tratto che condensa una storia che veicolerebbe il tratto comune degli esseri umani. Freud in *Psicologia di massa e dell'io* distingue 3 forme di identificazione e in particolare quella che unisce un soggetto con un tratto della

persona amata. Amiamo chi porta il tratto della persona amata e il marchio persiste dal primo ai successivi partners. Il marchio è il tratto e il tratto siamo noi. Il soggetto è il tratto comune di tutti gli esseri amati e perduti nel corso della vita : Lacan lo designa come tratto unario - **Dimensione simbolica**

Nel corso di quest'anno abbiamo costruito molti percorsi, si sono succeduti molti sentieri della creazione. Il tutto in un' atmosfera ritmica di particolare intensità.

Lo psichiatra tedesco Hans Prinzhorn che aveva lavorato ad Heidelberg con i pazienti psicotici si era occupato di creazione estetica, *gestaltung*.

Questo termine da lui molto usato, è traducibile con l'azione di mettere in forma. Prinzhorn non ambiva a circoscrivere differenze tra malati di mente e normali ma cercava di afferrare il senso e il significato di ciò che si tratta quando si fabbrica qualcosa. La creazione ha a che vedere con crescita, creare, concreto: in questo senso il termine *gestaltung* era un termine d'avanguardia, un dinamismo, un movimento. Per Prinzhorn la *gestaltung* è un insieme di pulsioni. (2)

Nell'articolazione delle 6 pulsioni è condensato il concetto di stile, il modo di fare. C'è sempre un'omeomorfia tra quel che è creato e la personalità di chi crea. Lo stile è lo stile della personalità.

C'è un'altra osservazione che voglio comunicarvi: Benveniste traduce il termine greco **ρῦθμος** con messa in forma (*gestaltung*). Il ritmo, la messa in forma (*gestaltung*) quindi sono connesse: noi conosciamo bene come nella schizofrenia tutto è sconvolto: ci sono disordini della messa in forma, e disordine gravi del ritmo.

La dissociazione psicotica è una distorsione, uno sforzo contorto, non c'è un mettere insieme, anche se sappiamo che nello psicotico specie se non abbruttito dai farmaci o da un isolamento eccessivo, c'è un'energia vitale, un tentativo di raccogliersi.

Quel che fabbrica, che produce per via della dissociazione e della indistinzione tra sé e l'altro, è se stesso al punto che lo stesso Freud diceva in *Osservazioni su un caso di paranoia nel 1910* che “*la formazione delirante che noi consideriamo il prodotto della malattia, costituisce in realtà il tentativo di guarigione, di ricostruzione*”.

(2)

la pulsione di decorazione – ammassare e costruire, gli schizofrenici non sopportano il vuoto –

la pulsione di ordinamento – mettere a posto le cose –

la pulsione di imitazione, - imitazione narcisistica –

la pulsione di messa in forma e di manifestazione

la pulsione di simbolizzazione – far accedere il materiale in un altro campo –

la pulsione di gioco –un'impossibilità a giocare nel senso di Winnicott, far emergere qualcosa affinché vi sia gioco, un certo vuoto affinché qualcosa possa giocare – i vacuoli del citoplasma–

Weizsacker, che avrebbe introdotto il termine di *patico* (luogo dei sentimenti, delle sensazioni primordiali dove non c'è dominazione, in opposizione a *gnosico*), diceva che la malattia stessa è uno sforzo per guarire. Il *patico* è dell'ordine del verbo, nel *patico* riposa il ritmo e la cadenza.

La montagna e il suo ambiente ha fatto da paesaggio a questo incessante tentativo di messa in forma e di creazione di un ritmo. Tutti lunedì di questo anno noi ci siamo incamminare verso la nostra montagna alla ricerca di una costante messa in forma e di un ritmo, di un ritmo di fondo.

Vivere è questione di ritmo. Anche curare in psichiatria è questione di ritmo. Si parla spesso di presa in carico. Noi tutti abbiamo questa esperienza di pazienti che vengono visti in maniera regolare, ogni mese o più da dieci, venti, trenta anni; e se, per caso, si trascura questo incontro, che spesso può sembrare inutile, inefficace, questo può generarsi un effetto catastrofico. Questa cadenza regolare permette al soggetto di continuare a vivere.

Lacan, a proposito degli incubi, diceva che è esattamente nel momento in cui il sogno va a toccare il reale che il soggetto si sveglia. Si tratta appunto di preservare questo punto acuto del reale negli incontri. E' questa per noi la "**presa in carico**"; non è portare il soggetto sulle nostre spalle come S. Cristoforo nel guado, ma permettergli di accedere ad un "aperto", a un "orizzonte", di mettersi in questione. Questo lavoro ha bisogno di una presenza da parte di tutti i "terapeuti": psichiatra, psicologo, fisioterapista, infermiere, ausiliario, assistente sociale, guide, esperti, uomini in sofferenza a condizione che esistano delle disposizioni che permettano questa forma di autenticità della presenza che cui Winnicott attribuiva come fondamentale definendola come *sentimento costante di esistere* che si manifesta anche e specie nella discontinuità della vita.

Ma il discontinuo obbedisce ad un certo ritmo che rinvia al luogo e allo spazio.

Ciò che è dunque in questione, è **il movimento**, il movimento in quanto passaggio da un luogo all'altro, dalla cinetica alla distinzione, alla differenza.

Nella locandina del convegno dei gruppi di lavoro dei DD.SS.MM della Regione Lazio di alcuni anni fa è riportato una frase di Cezanne che indicava nel paesaggio il luogo privilegiato della presenza dell'uomo, della sua storia che il nostro inconscio ignora dandogli il nome di natura, ma si tratta di una metafora: quella dell'universo e dell'immagine del corpo. E' per questo che l'esistenza è concepibile solo se si prende in considerazione il concetto di incarnazione: lo stesso problema dell'origine non smette di interrogare l'uomo come l'orizzonte immobile e sfuggente che ci seduce guardando dai nostri monti verso il Tirreno.

Perché l'origine? In questi mesi lungo i sentieri della nostra catena montuosa, mi sono chiesto cosa ci spinga insieme alla nostra guida verso luoghi che non conoscevamo fino trovarci con lo stupore negli occhi.

E' per questo motivo che ho parlato di *mania viatoria*.

"Tu o Dio hai scelto l'uomo perché si tenga eretto al tuo cospetto" questa è la preghiera recitata nello Yon Kippur. Questa posizione eretta permette la metamorfosi della locomozione: l'uomo si distingue dall'animale non solo per il linguaggio ma per la sua *cinesi*. Prima di essere *faber* l'uomo si è fatto *itinerans*.

Giacometti trova nell'Uomo che cammina un motivo principale di ispirazione: l'uomo cammina per natura ma alla cieca, in preda a un'inquietudine. Questa fibrillazione *viatoria* ha due ordini di trascinarsi che contraddistinguono l'uomo: il *pulsionale* e il *religioso*.

Ricordiamo solo che il concetto di *pulsione* per Freud emerge nel confine tra corpo e spirito e si descrive nella distinzione delle sue determinanti - SPINTA (essenza) META (soddisfacimento) OGGETTO (ciò attraverso cui si raggiunge la meta) FONTE (processo somatico di eccitamento corporeo e stimolo per la vita psichica) -

Lacan spiega che la *pulsione* descrive nello spazio una traiettoria da un organo (orifizio) per poi far ritorno all'origine e in questa *impuntura* l'oggetto è preso come in un laccio. Le *pulsioni* sono caratterizzate da un sito, un orifizio *sfinteriale* in grado di aprirsi e chiudersi e che definisce un limite tra il corpo del soggetto e il corpo della madre, cioè l'Altro. Ad es. il contorno delle labbra sono la frontiera che riunisce e separa la bocca dal seno.

La *pulsione VIATORIA* ha una sua SPINTA (richiamo dell'Altro) un OGGETTO (lo spazio, si parte con uno strappo angosciante dal luogo di origine per farne ritorno) una META (l'incontro con l'Altro) una FONTE (la pianta del piede che calca il terreno, luogo limite tra il corpo del soggetto e quello della madre, in un movimento di apertura e chiusura secondo un ritmo *podalico sisto-diastolico*).

Lo stesso Freud fu affascinato dalla Gradiva di Jensen, da questa donna avanzante

La pulsione sorge dalle richieste dell'Altro. Tutti i miti di fondazione sono contrassegnati dal viaggio e il tema del viaggio è presente in molti racconti cosmogenetici:

Il viaggio indica l'andare da un luogo a un altro, la traslazione da un punto di origine a una meta: concetto rigorosamente spaziale che descrive però fenomeni temporali. Ciò potrebbe non essere scientificamente corretto ma è un espediente espressivo per cui il tempo è descritto in termini di spazio, il viaggio come metafora dell'esistenza (Samarcanda, Esiodo, il Signore degli anelli, Il milione di Marco Polo, Apollo 13) è un'esperienza di sempre più singolare perché getta un ponte tra spazio e tempo, passato e futuro, causa e fine, soggetto e mondo: symbolon (*συνβαλλω*) connessione tra due oggetti.

La letteratura viatoria si distingue tra resoconti di viaggio (travel literature: dalle Storie di Erodoto l'Anabasi di Luciano, Il milione di Marco Polo alle guide e riviste turistiche) e viatorio fantastico (imaginary voyage: Esodo, Odissea, Eneide, Gulliver, Robinson Crusoe, Verne e Salgari), narrazione realistica e racconto fantastico.

E come non ricordare la dimensione viatoria propria della religione: Nell'antropologia e nella religione appare il ruolo costitutivo del viaggio (S.Paolo, Abramo, Mosè e l'esodo, nel mistero della natività) dove ogni atto della vita è un viaggio intrapreso senza meta prefissata con un'intensa angoscia su un appello di Dio.

Nella contaminazione tra immaginario e reale si svolgono i vagabondaggi e gli acting out di coloro che nella loro instabilità esistenziale e strutturale si muovono in un incessante spostamento verso un vuoto fino a coloro che si perdono fino alla clandestinità: è la clinica del viaggio (la fuga degli adolescenti, degli emarginati, degli smarriti di cuore) una fuga che rappresenta, come per il delirio, un tentativo di saldatura di una frattura primordiale rimasta muta, come un crepuscolo senza aurora.

Espressione fenomenologica di questo bisogno di trascendenza, la pulsione viatoria è il substrato indispensabile per il compiersi del viaggio, questa spinta è alla base della cinesi che introduce nel campo psichico la categoria dello spazio come luogo dell'Altro.

Questa pulsione viatoria si pone nello spartiacque tra cultura e natura: è il significante del Nome del Padre. L'assenza strutturale del Nome del Padre spinge il soggetto a tentare una ricostruzione del significante paterno mancante o debole. Nell'agorafobia Freud colse un'equivalenza tra il suolo materno la madre terra che l'anoressico dello spazio teme di calcare: camminare esplicita la dialettica piede suolo, madre soggetto, mentre lo spazio è la figura primordiale dell'Altro verso cui ci incamminiamo. Camminando l'uomo enuncia il significante paterno IL NOME DEL PADRE, si erige sul corpo della madre e si libra verso il padre, come abbiamo visto fare ai nostri bambini quando hanno coraggiosamente e con giubilo abbandonato l'appoggio materno per trovarsi nelle braccia del padre.

Il viandante non è un vagabondo alla ricerca dell'Altro né un pellegrino ma una persona che fabbrica del paterno e così facendo combatte la deriva che lo minaccia e lo attrae. Tosquelles per descrivere la psicosi parlava spesso di un collasso della trascendenza, di un collasso della verticalità, di una marasma della dinamica sistolica e diastolica dell'io, dell'economia tra essere e avere. Questa autocostituzione, questa messa in forma trae impulso dalla pulsione viatoria e si compie da e verso l'Altro con la mediazione del linguaggio.

La pulsione viatoria è il punto di ancoraggio di due versanti.

La dimensione dello spazio introdotta da questa pulsione nel campo psichico, come figura privilegiata del grande Altro, permette al soggetto di abitare e spostarsi senza naufragare nell'infinito di questo spazio.

Concludo questo tentativo di teorizzazione come questo percorso riabilitativo ci permetta di incorporare questo significante paterno sia mentre ci inerpicavamo lungo i sentieri dei nostri monti, sia scivolando sul manto nevoso delle nostre piste, così come fanno ogni volta i nostri alpinisti, le nostre guide, gli incamminati di questa e delle altre generazioni.

Paolo Di Benedetto



Lentamente giungere alla meta

di Nicola G. De Toma

Psichiatra, Psicoterapeuta,
Coordinatore Attività Riabilitative Territoriali.
D.S.M. 2[^] A.T. ASL RM/B

e Vinicio Ruggiero

Psicologo, Psicoterapeuta.
Promozione della Salute.
D.S.M. 2[^] A.T. ASL RM/B

Rallentare

Lentamente

Tempo

Rallentare: diminuire la velocità, andare ad una velocità minore, andare più piano.

Lentamente: andamento rallentato, con un tempo lento, senza correre, calmo, tranquillo.

Tempo: il tempo batte lo scorrere della vita. Il tempo non cambia, non è né veloce, né lento. Il tempo è sempre uguale, siamo noi che lo vediamo andar via, a seconda del nostro stato d'animo.

Ognuno di noi ha il suo proprio tempo, anzi, ogni essere ha il suo tempo, anche le cose e gli animali e le piante. I minerali hanno un tempo che dura millenni.

Ma ognuno di noi non lo sa, oppure usa male il suo tempo, non ne dispone coscientemente.

Quanto si corre tutti i giorni?

La sveglia al mattino - il traffico - il lavoro - mangi un boccone - torni al lavoro - poi a casa - la spesa.....

Tutto fatto in fretta, perché il tempo non basta mai.

Ma cosa c'è intorno a noi, ce ne accorgiamo?

Cosa ci circonda? Quali persone? Quali cose?

Chi vediamo?

Cosa conosciamo?

Non abbiamo tempo per vedere, per sentire, per sapere...

Il paesaggio è una totale approssimazione. La visione che ne abbiamo è sfocata, tutto ci sfugge.

Il mondo moderno ha l'ossessione del raggiungimento *della meta* e del soddisfacimento ultimo.

Corriamo, corriamo non solo con il nostro corpo ma anche, e forse soprattutto, con la nostra mente.

Non viviamo.

Perché non rallentare, magari fermarsi per mettere dei punti nel dettato della nostra vita? Perché non procediamo tranquilli, per prenderci del tempo per vivere...?

Trovare delle pause che possano rigenerarci, pause tra il tempo della corsa e della quiete.

Uno spazio tra un impegno e il dolce far niente, alla ricerca di qualcosa che si può chiamare felicità.

Cosa succede se rallentiamo? Ci accorgiamo di tutto quello che ci circonda, di tutto quello che la vita ci offre continuamente silenziosamente, di ciò che è bello, di ciò che è brutto. Tutto acquista un colore, una luce, un significato, un'emozione.

La meta, per noi, è il percorso stesso, di cui la meta finale è solo una tappa.

Se il correre ci porta via, il rallentare ci fa essere presenti. Ci fa focalizzare; il paesaggio è presente, limpido, godibile, a nostra disposizione. Pensiamo alla famosa *decrescita*, alla *slow economy*. Se correre ci costa, di energie, benzina, spesa (per es. non vediamo i prezzi, le occasioni, spendiamo dove ci capita e prendiamo ciò che possiamo), rallentare ci fa risparmiare: ci informiamo sui negozi e sulle occasioni, scegliamo quello che ci serve e/o vogliamo, stiamo meglio. Forse siamo pure sereni e pensiamo al futuro positivamente.

Quando andiamo in montagna, ricordiamoci che il bello non è raggiungere a tutti i costi la meta, ma viverla come uno spazio-tempo plausibile.

Quando andiamo in montagna, ascoltiamo la voce o il rumore del mondo esterno, che si riflette sul nostro mondo interiore. Ascolteremo così anche la nostra voce interna. Se possiamo, ascoltiamo anche la voce, o il rumore, del silenzio. Attraverso l'ascolto si ha e si dà la molteplicità della realtà.

Guardiamoci attorno, le piante, gli alberi, il sottobosco, i piccoli animali.

Sentiamo gli odori.

Tocchiamo una roccia, abbracciamo un albero.

Assaggiamo un frutto.

Tutto ci arricchisce, ci dà emozioni positive, e serenità.

Tutto questo ci permette di essere col gruppo e nel gruppo esperienziale, nel nostro gruppo, un gruppo nuovo in cui ci riconosciamo. Di trovare uno spirito di gruppo in cui fattori importanti sono: il senso di appartenenza, la coesione, la continuità dell'esserci e dell'esperienza, la stabilità e il clima emotivo. Sentire di far parte di un gruppo, di avere dei punti di riferimento, ha un effetto estremamente rassicurante, che si manifesta attraverso un rinforzo delle caratteristiche di coesione, continuità e vitalità, che sono la base dello stato di benessere di ogni individuo.

Un *andamento lento permette* un ricordo migliore dei punti di riferimento, che quindi rimangono più impressi nella nostra mente e nella nostra memoria, anche emotiva.

Impareremo così a vivere il presente, saremo capaci di sentirlo e di vederlo, di trovare il nostro tempo, di farlo nostro e di vivere meglio.

E poi potremo anche perderci.

Nicola G. De Toma*,
Vinicio Ruggiero**

“Montagnaterapia Cardiologica”: una opportunità per la Riabilitazione Cardiologica Estensiva

L'esperienza dell'Ospedale S.Spirito della ASL RM E di Roma

Giulio Scoppola

Psicologo Psicoterapeuta,
Resp. Unità Operativa Psicologia Clinica
Ospedaliera ASL RME

Dal bagaglio di esperienze fornito dalla Montagnaterapia nel settore della Salute Mentale, fin dall'inizio degli Anni Duemila, è stato proposto (nel 2004) un progetto sperimentale di “Montagnaterapia Cardiologica” presso l'Ospedale S.Spirito di Roma che ha compreso l'organizzazione di minisoggiorni esperienziali al Mt. Terminillo-RI (a cadenza annuale), la loro preparazione, i relativi incontri di programmazione con lo psicologo e le altre figure coinvolte (Cardiologo, Emodinamista, Infermiere, Fisioterapista), la preparazione fisica allo sforzo.

L'iniziativa ha visto impegnati differenti soggetti: la UOC di Cardiologia e il Servizio di Psicologia della ASL RM E, l'Associazione “Cuore Sano” ONLUS, il Club Alpino Italiano di Roma e Rieti, il Dipartimento di Salute Mentale della ASL di Rieti.

Siamo oramai giunti alla quinta edizione della “due giorni” di Montagnaterapia Cardiologica, e possiamo schematicamente proporre alcuni spunti per una riflessione comune in un settore, quello della cardiologia, tradizionalmente considerato centrale per l'equilibrio psicologico e relazionale.

Ecco dunque le basi di appoggio del lavoro con la montagna da noi proposto:

- 1- Gli assistiti sono selezionati in base a dichiarati parametri cardiologici: di stabilità delle condizioni cardiologiche, di assenza di indicatori clinici correlabili a controindicazioni per la fase extra-ospedaliera della riabilitazione, di assenza di rischi cardiologici relativi all'attività fisica in montagna di media quota.
- 2- Essi vengono “guardati” come persone che possono avere memorie di esperienze fatte in montagna a cui ricollegarsi per recuperare un senso di continuità esistenziale. Cerchiamo così di contrastare gli aspetti traumatici e depressivi connessi all'evento cardiologico e di ridare speranza di salute.
- 3- La cultura escursionistica ed alpinistica, corredata dagli aspetti tecnici specifici del “mondo” della montagna (orientamento, allenamento, alimentazione, equipaggiamento, storia dell'alpinismo, tecnica della progressione in salita e discesa...), fa da sfondo all'esperienza, permettendo una sorta di “transito di identità di gruppo”: da cardiopatici in cura ad escursionisti alla ricerca di un sé meno malato.
- 4- L'operatore è parte attiva di questo processo mettendosi in gioco ed in relazione personalmente. Mettendo a disposizione personali memorie, desideri, paure, limiti, capacità e mostrando una attitudine al superamento delle difficoltà.

- 5- I necessari controlli cardiologici (monitoraggio pressorio, frequenza cardiaca, monitoraggio delle percezioni dolorose...) vengono inseriti in un contesto quasi sportivo che supera la definizione sanitaria di origine.
- 6- Viene così aperto un canale di comunicazione sulle percezioni fisiche, sulle preoccupazioni, sulle ansie anticipatorie per il ripresentarsi di un evento cardiaco temuto. Vengono proposte sessioni di respirazione e rilassamento in gruppo, e ogni informazione che proviene dal Sé viene contestualizzata e riferita alla fatica, al movimento, agli elementi oggettivi presenti in montagna.
- 7- Anche le sensazioni dolorose vengono ad esempio “legate” al camminare con gli scarponi, al portare uno zaino, all’aver freddo. Spostando l’attenzione su un soma affaticato per un motivo contingente e non stabilmente compromesso da un corteo di senso-percezioni a temuta eziologia cardiaca.
- 8- L’evento viene video ripreso e fotografato. Questo permette un successivo confronto ed un lavoro di elaborazione dalla “video-confrontazione” (cfr. D.Manghi) con una immagine di sé ben diversa da quella temuta. La forza evocativa dell’ambiente naturale non modificato dalla mano dell’uomo emerge con forza, contribuendo alla costruzione e memorizzazione di un’esperienza particolarmente intensa.
- 9- L’approccio di Montagnaterapia Cardiologica tende ad incrementare il senso di autostima ed auto-efficacia delle persone coinvolte. La malattia determina un aumento delle attenzioni protettive della famiglia e dell’ambiente, specialmente nei primi mesi dopo l’evento cardiologico; questa “cappa di vetro” (quasi sempre inutile) produce spesso una perdita dei benefici effetti psicologici dell’esperienza di un sé in relazione con l’ambiente naturale e con gli altri. Produce un senso di inefficacia, una perdita della concentrazione ed un allentamento dei legami sociali extra-familiari.
- 10- La terapia che proponiamo tende a contrastare questi fenomeni proprio attraverso l’esposizione al gruppo, all’ambiente fisico (e meteorologico), alla mancanza di un ospedale, all’essere inseriti in sessioni sulla respirazione, sul rilassamento, sull’equipaggiamento.
- 11- Anche nella Montagnaterapia Cardiologica il lavoro prevede la sinergia di più figure professionali: gli esperti del luogo ed i facilitatori. Ma per questo rimando alla Definizione riportata sul nostro Sito ufficiale (www.montagnaterapia.it).
- 12- Negli ultimi anni oltre all’aspetto escursionistico abbiamo curato particolari aspetti del movimento e dell’essere in montagna (arrampicata, Nordic-Walking, comunicazioni radio, incontro con le realtà culturali). Abbiamo privilegiato le relazioni di gruppo e la convivialità.
- 13- In tutti e cinque gli eventi abbiamo potuto riscontrare (attraverso le parole dei partecipanti) una generale soddisfazione e numerosi commenti (videoregistrati) che esprimono l’importanza dell’esperienza della montagna per superare blocchi psicologici, gli aspetti depressivi reattivi, l’isolamento sociale, l’ansia somatizzata, l’ansia anticipatoria. Pur dicendo questo non possiamo ancora offrire un quadro attendibile dei risultati clinici, data l’esiguità delle osservazioni proposte e la piccola entità del gruppo dei pazienti sui quali effettuare una misurazione psicodiagnostica standardizzata.
- 14- Anche dal punto di vista cardiologico si stanno elaborando, su queste prime esperienze, i dati strumentali reperiti; crediamo che essi saranno capaci di mostrare non solo un beneficio cardiocircolatorio e ritmico di questo tipo di riabilitazione, ma anche il ristabilirsi delle

migliori condizioni possibili di “pressione” (non solo ematica) di una salute; intesa come senso di completo benessere bio-psico-sociale.

Eccoci alla conclusione di questa breve comunicazione. Vorrei sintetizzare ora, attraverso l’uso di alcune *key-words*, i passaggi principali del cammino percorso.

La costruzione di una nuova consapevolezza psicosomatica; l’importanza del gruppo; il ritrovamento del ritmo; il ritrovamento della relazione; il superamento del trauma; la condivisione delle proprie emozioni; la “messa a pressione” di una energia esistenziale; la trasformazione del ruolo dei curanti; l’apprendimento dalle esperienze.

Giulio Scoppola

Bibliografia essenziale:

- C. Amari, F. Lumà, M. Michetelli, A. Romano, G. Scoppola, “Dall’ospedale alla montagna: una prima esperienza residenziale di “montagna terapia cardiologica” nella ASL RM E”, *Giornale di Riabilitazione*, Volume XX-N°4, Dicembre 2004, Gioggi Ed., 2004
- Archives for Chest Disease, International Journal of Cardiopulmonary Medicine and Rehabilitation; Volume 60, n°3/2003, “Linee guida per le attività di psicologia in cardiologia riabilitativa e preventiva”, Monaldi Ed., 2003
- G.Scoppola, “Dentro la montagna terapia: storia, radici, strumenti”, in *Montagnaterapia e Psichiatria*, Contributi teorici al Corso di formazione “Sopraimille”, Edizioni Provincia Autonoma di Trento, 2006.

Versante riabilitativo: esperienze di Montagnaterapia

La Montagnaterapia nel Centro Diurno del DSM ASL ROMA H4 di Pomezia

Gianuario Buono

Psicologo Psicoterapeuta
Dirigente Coordinatore
Centro Diurno DSM
ASL ROMA H4 Pomezia

“Il simbolismo della montagna è molteplice e riguarda sia l’altezza sia il centro: in quanto alta, verticale, elevata, vicino al cielo, la montagna partecipa al simbolismo della trascendenza; ... È un punto di incontro del cielo e della terra, dimora degli dei e termine dell’ascensione umana”¹.

In quasi tutte le religioni esiste una montagna sacra, dall’Olimpo dove risiedono i Dei della mitologia greca, al monte Sinai dove Mosè incontra e riceve la Legge dal Dio di Israele, dal monte Kailasa dove risiede Shiva nella religione indù, al monte Qaf mitica montagna che nella cultura araba circonda la terra. In tutte le religioni e le culture la montagna tende a rappresentare il luogo abitato dal Dio e la sua ascesa è ascesa verso Dio. Nella rappresentazione cristiana fornitaci meravigliosamente da Dante nella Divina Commedia, il percorso di elevazione dell’anima è dal basso verso l’alto, dalla profondità degli inferi alla montagna del purgatorio che va scalata sino in cima dove sta il Paradiso Terrestre, porta del Paradiso. Una scalata che è progressiva elevazione verso l’alto. La montagna è un percorso, dunque, e va affrontata per entrare in contatto con la trascendenza e la serenità.

Nel proporre una riflessione sulla montagna e sul suo significato rispetto ad un percorso terapeutico-riabilitativo è possibile partire proprio da queste dimensioni simboliche in cui la malattia mentale, la follia o la psicosi rappresentano una discesa agli inferi da cui ripartire per una difficile ed ardua scalata: quella verso la guarigione. Guarigione che in questo conteso vogliamo intendere, seguendo Coleman², come *recovery* termine inglese che si riferisce al riprendersi e al riaversi nel senso di riappropriarsi della propria esperienza di sé e non semplicemente come assenza di sintomi. Un percorso terapeutico-riabilitativo non può esimersi dal recupero di una identità e di un ruolo sociale. L’aspetto di sfida che la montagna detiene rimanda nel soggetto l’idea di superare un ostacolo. Chiunque ha scalato una montagna, sia pure piccola e facile, conosce bene il sentimento di successo e di soddisfazione legato allo sguardo che si perde nell’orizzonte. Seguendo Spivak³, nel nostro approccio alla riabilitazione psichiatrica, l’efficacia di un programma terapeutico-riabilitativo va verificata sulla base dei cambiamenti che produce all’interno delle diverse aree dello spazio vitale (abitazione, lavoro, cura personale, spazio sociale e famiglia)

¹ Chevalier J. & Gheerbrant A. (1969) “Dizionario dei simboli” volume secondo Rizzoli Milano 1986

² Coleman R. “Guarire dal male mentale” Manifestolibri 2001

³ Spivak M. (1993) “Un modello interpersonale per capire e neutralizzare i processi cronici nei pazienti psichiatrici” in “Freniatria” CXVI, 1993, N.2

promuovendo nel paziente psicotico cronico “esperienze di successo” in un contesto caratterizzato da esperienze ripetute di fallimento e povertà di stimoli.

Una tale visione del lavoro terapeutico-riabilitativo con i pazienti psichiatrici, ha trovato terreno fertile all'interno dell'approccio metodologico della montagnaterapia. Nella definizione di montagnaterapia⁴ si fa riferimento ad alcuni concetti chiave della riabilitazione psichiatrica come il lavoro sulle dinamiche di gruppo in ambienti che siano esterni ai tradizionali ambienti della cura, o come all'elemento unificante della riabilitazione che concepisce l'individuo come unità biopsicosociale e di conseguenza il disagio come espressione di un disadattamento che si esprime a livello individuale, sociale, familiare ed istituzionale. La costituzione del gruppo di lavoro della montagnaterapia si configura a livello riabilitativo come ergoterapia o terapia occupazionale laddove “occupazionale” non significa promuovere l'inserimento lavorativo, ma occupare il contesto spazio-temporale dell'individuo in senso attivo. Si tratta quindi di un intervento prioritariamente terapeutico-riabilitativo che utilizza l'attività legata alla montagna sia in modo espressivo che ristrutturante stimolando il paziente sotto diversi punti di vista: cognitivo, sociale ed emotivo. Il termine terapia indica che terapeutica non è la montagna o l'attività in sé ma “l'agire terapeutico dell'operatore” che può promuovere il cambiamento in contesti diversi⁵. Anche simbolicamente, l'apertura e il senso di infinito legato all'esperienza della montagna contrastano la tradizionale “chiusura” dell'ambiente psichiatrico dal manicomio agli angusti ambulatori. La relazione operatore-paziente rappresenta il nucleo fondante di ogni esperienza terapeutica e ciò può avvenire in setting diversi. Con patologie gravi come quelle psicotiche spesso si ottiene una migliore alleanza terapeutica in setting di tipo riabilitativo che di tipo clinico classico. Non è infrequente che un paziente si apra in un confronto significativo durante una escursione piuttosto che in un colloquio in un setting tradizionale.

Se il contesto ristretto del lavoro attraverso la montagna è il piccolo gruppo, quello più ampio è rappresentato dal Centro Diurno che è la struttura d'elezione dell'intervento terapeutico-riabilitativo in psichiatria come complementare all'intervento più strettamente clinico (farmacoterapia e psicoterapia) del Centro di Salute Mentale. Il Centro Diurno è una struttura socio-sanitaria semiresidenziale territoriale specifica per pazienti psichiatrici i quali necessitano di un trattamento quotidiano che si integri ad un progetto terapeutico-riabilitativo più complessivo. Gli obiettivi del trattamento semi-residenziale sono inquadrabili all'interno del recupero di capacità individuali, relazionali e sociali idonee a sviluppare livelli di autonomia funzionali adeguati ad un attivo inserimento o reinserimento socio-lavorativo. Le attività del Centro Diurno sono individuali e di gruppo e possono svolgersi sia all'interno che all'esterno dello stesso sviluppando o utilizzando, laddove presente, la rete sociale del territorio dove esso è ubicato⁶. Il Centro Diurno è pertanto una struttura aperta in cui vi deve essere continuo scambio fra interno ed esterno. Il Centro Diurno “Pomezia” propone un modello di intervento terapeutico-riabilitativo finalizzato alla promozione di un attivo inserimento sociale e lavorativo del paziente. Sono previste *attività cliniche* con finalità prevalentemente terapeutiche, *attività espressive* orientate alla espressione della propria creatività e del proprio mondo interno, *attività ergoterapeutiche* orientate allo sviluppo di capacità sociali e operative finalizzate all'inserimento lavorativo ed *attività ludico-ricreative e sportive* finalizzate allo sviluppo della socializzazione e della gestione del tempo libero.

Al Centro Diurno di Pomezia accedono pazienti in carico al Centro di Salute Mentale sulla base di un progetto terapeutico-riabilitativo individualizzato concordato dalle équipes delle due strutture. Nel corso dell'ultimo anno il Centro Diurno ha seguito circa 37 utenti con una età media piuttosto elevata di 41,5 anni (il 67,57% con età superiore ai 35 anni), equamente distribuiti fra maschi e

⁴ in V.F. Scala, N.G. De Toma, V. Ruggiero “Dizionario della Montagnaterapia” sul sito www.montagnaterapia.it

⁵ Buono G. e Gagliardi G. “L'agire terapeutico in Comunità” Ed. Universitarie Romane 2007

⁶ si vedano le seguenti normative D.P.R. 10/1999 “Approvazione del progetto obiettivo Tutela salute mentale 1998-2000” e Progetto-Obiettivo Regionale “Tutela della Salute Mentale” 1999-2001 - Età Adulta

femmine (maschi 51,4%, femmine 48,6%) e con una storia clinica già abbastanza lunga. Il 62,16% ha una diagnosi di psicosi (schizofrenia e disturbo schizoaffettivo), solo il 10,81% dei pazienti ha una diagnosi di ritardo mentale, il restante gruppo di diagnosi sono disturbi gravi di personalità (16,22%) e psicosi affettive (10,81%) (disturbi bipolari e depressioni maggiori). Da questi dati emerge un quadro del paziente inserito nel centro diurno caratterizzato da alcuni elementi distintivi.

Un primo elemento distintivo è costituito dalla gravità della diagnosi.

Un secondo elemento distintivo di questi pazienti è rappresentato dalla loro storia clinica e dal livello di cronicizzazione raggiunto dal disturbo psicopatologico. I pazienti inseriti in centro diurno sono frequentemente pazienti con una storia medio-lunga di malattia caratterizzata per una progressiva perdita di competenze sociali, lavorative e relazionali. Il vissuto della perdita è centrale nel paziente in quanto è spesso una sequenza di perdite che egli vive: perdita di un legame affettivo, perdita della scuola o del lavoro, perdita degli amici, e così via fino ad un restringimento del proprio spazio vitale a poche fondamentali e ripetitive azioni.

Un terzo elemento distintivo è rappresentato dal suo rapporto con la famiglia. Laddove tale rapporto risulta deteriorato ed è ormai parte rilevante del meccanismo psicopatologico che sorregge la malattia, l'inserimento in centro diurno diviene una risposta fondamentale che permette una rielaborazione del rapporto in vista di possibili svincoli o inserimenti in strutture residenziali come le comunità terapeutiche ad esempio.

Le attività di montagnaterapia sono state avviate all'interno di questo contesto di intervento a partire dal 2008 e hanno coinvolto gruppi di 6/12 pazienti con 3/5 operatori del Centro Diurno. Più che una vera e propria attività di montagnaterapia si è trattato di un avvicinamento al tema della montagna ed alle innumerevoli possibilità che essa offre. I pazienti sono stati, quindi, inseriti in iniziative di breve durata (4/6 ore) caratterizzate da escursioni brevi e di non notevole impegno. La risposta è stata decisamente positiva permettendo di sperimentare come l'approccio metodologico consenta di operare a diversi livelli sul paziente:

- a livello simbolico e profondo attraverso un confronto con il “percorso” o la “scalata” cui accennavamo all'inizio;
- a livello cognitivo attraverso la stimolazione di nuove capacità o di capacità compromesse dai fenomeni di cronicizzazione (soprattutto di orientamento e problem solving);
- a livello emotivo fornendo contesti “lenti” e “silenziosi” in cui sperimentare una condizione di buon inserimento all'interno dell'ambiente;
- a livello microsociale attraverso il lavoro sul gruppo e le conseguenti capacità di interagire con gli altri;
- a livello macrosociale attraverso la stimolazione di capacità di impegnare attivamente il tempo e di confrontarsi con istituzioni diverse (CAI, Parchi Regionali, ecc.).

In conclusione l'esperienza ha rappresentato un proficuo tassello all'interno del complesso mosaico rappresentato dall'intervento terapeutico-riabilitativo del Centro Diurno, un tassello di cui sicuramente sarà difficile fare a meno in futuro.

Gianuario Buono

Sentieri e percorsi di Montagnaterapia

I Sentieri dei Sogni DSM ROMA C

di Sergio Nascimbeni,

Psicologo DSM ASL RMC,

Giuseppina Leone

Coordinatrice Infermieristica DSM ASL RMC

In questo intervento vogliamo fare un breve resoconto dei sentieri che abbiamo percorso dal 2004 fino ad oggi ed al contempo fare alcune riflessioni sul percorso di montagnaterapia fin qui svolto.

Innanzitutto premettiamo che sentieri e percorsi sono stati per noi elementi inscindibili e che nella nostra storia si sono sistematicamente incrociati in modo da rendere difficile attribuire una priorità, anche soltanto storica, agli uni o agli altri. In altre parole l'intreccio e lo scambio tra pratica e teoria è stato realmente un elemento essenziale.

Noi iniziamo "casualmente" ad occuparci di montagna durante i nostri soggiorni estivi. Infatti notiamo ed apprezziamo che le passeggiate durante il soggiorno evidenziano, negli utenti e negli operatori, le caratteristiche di spirito di gruppo, mutuo aiuto, sollecitazioni psicofisiche ed emotive tipiche di quei risultati che più avanti scopriremo essere propri della montagnaterapia.

Da questo punto di partenza proviamo allora a sistematizzare il nostro percorso inserendoci in modo organico nel gruppo Senior della sezione CAI di Roma. Nell'autunno 2004, infatti, il gruppo Senior ci accoglie, ci guida e ci permette un'esperienza bimensile di trekking sui sentieri del Lazio e dell'Abruzzo, percorsi nella normale attività del CAI.

Questa gavetta ed il contestuale inserimento nel gruppo di Montagnaterapia del Centro Italia ci permettono un serrato confronto sulla pratica del trekking e sulla sua traslazione in un ambito clinico, terapeutico e riabilitativo. In altri termini impariamo ad alzarci all'alba, a coordinare logisticamente un gruppo di quindici persone, a motivarlo, a sostenere la fatica; al contempo a rispettare le singole individualità, comprensive delle proprie caratteristiche picopatologiche ed ad affrontare imprevisti e relazioni fuori da un setting classico, anche se di tipo riabilitativo, cui eravamo abituati.

Una prima messa alla prova delle capacità acquisite la affrontiamo nell'estate del 2005, percorrendo, per tre giorni, un tratto dell'Alta Via delle Dolomiti n°1 da Braies a Fanes e ritorno.

E' la prima volta che facciamo un percorso senza il ritorno in giornata alla base. Siamo emozionati, fieri ed anche un po' intimoriti. Al rientro stanchi e soddisfatti.

Il nostro gruppo ed i singoli componenti hanno retto bene questa prova. A settembre ci riproviamo per tre giorni sul Gran Sasso.

Il gruppo in questa fase compie un salto, che serve a qualificarlo come vero e proprio gruppo di montagnaterapia; ciò avviene anche attraverso una selezione che si opera non su base clinica, ma in funzione di caratteristiche personali, compresa quella ovvia della passione per qualcosa senza la quale le risposte alla fatica e ai disagi saranno comunque negative e non compensate dai risultati ottenuti. Questo bagno di normalità ci sarà molto utile nel sostenere e comprendere, durante il procedere dell'attività, i rifiuti, le resistenze, i ritiri ed il turn over. Infatti nell'anno successivo utilizzeremo le uscite con il CAI anche per far conoscere alle persone quello che facciamo nella

totale libertà di poter scegliere di partecipare in modo continuativo e questo lo consideriamo un traguardo relativamente alla “coercizione della cura”.

L'estate del 2006 ci vede sempre sulle Dolomiti con un bel giro di cinque giorni con partenza da Moena e ritorno a Moena passando per il Vajolet, il Sasso Piatto e il Sasso Lungo. La miglior sintesi di questa esperienza è stato ciò ha detto una partecipante: “ho capito la differenza tra passeggiare in montagna e andare in montagna”.

La ripresa delle attività autunnali ed invernali con il CAI ci fa confrontare nel 2007 seriamente con i nostri limiti, con la montagna, con il gruppo nelle loro varie essenzialità. Un membro del nostro gruppo ha un incidente durante un escursione primaverile che investe totalmente gli aspetti sopra citati. Abbiamo bisogno di un momento di riflessione, di pausa e di rielaborazione che riusciamo a compiere durante l'estate a Cortina; la montagna infatti ci viene in soccorso, complice un persistente maltempo, imponendoci spazi e tempi più circoscritti e rarefatti utili per una sosta.

Questo momento è un momento essenziale, ci sentiamo più adeguati e pronti. Il camminare è diventato esso stesso una riuscita; non siamo infaticabili, ma cominciamo a riconoscere la fatica, a saperla dosare a saperla apprezzare; il paesaggio sta diventando una scoperta e non solo un ostacolo; l'imprevedibile non solo una limitazione, ma anche una possibilità: il gruppo non solo un vincolo, ma anche una risorsa; la relazione terapeutica un legame paritario e non gerarchico.

Questi presupposti ci portano a testarci in un luogo insolito rispetto alla montagnaterapia, ma comunque in grande sintonia con essi.

Nell'autunno 2007 riusciamo ad organizzare e realizzare un trekking nel deserto del Marocco. Sei giorni in luogo evocativo, faticoso e diverso. Un viaggio ed una esperienza realizzata che è rimasta fortemente nell'immaginario di chi vi ha partecipato. Abbiamo camminato molto, siamo stati molto insieme e molto da soli il gruppo è molto cresciuto anche nelle singole individualità.

Il 2008 è stato inevitabilmente, dopo il Marocco, un anno di passaggio. L'impresa era stata fatta, bisognava ritessere la quotidianità dei sentieri che il gruppo Senior del CAI ci ha aiutato a ritrovare. Nell'estate siamo riusciti a trovare un nostro “deserto “ in Sardegna con un trekking nell'Ogliastra; sei giorni di bivacco su e giù per il Sentiero Selvaggio Blu, ma ormai sapevamo come si faceva. Non sapevamo, però, quanto può essere forte l'insieme di mare e montagna separati, ma intrecciati dai nostri passi.

Siamo arrivati al 2009 un anno di sentieri alle nostre spalle con una piccola visione sui sentieri dell'Abruzzo e di come la quiete della terra sia illusoria; siamo inoltre in procinto di partire per un trekking in Corsica sempre montagna e mare come in Sardegna, ma con la consapevolezza che non saranno gli stessi e neanche noi.

Questa in breve sintesi è la mappa dei sentieri e dei percorsi compiuti dal nostro gruppo in questi anni; con una breve nota a margine: i sentieri che abbiamo percorso, per quanto impegnativi, erano tutti comunque segnati; il percorso è stato invece ed è una esplorazione continua fatta di scoperte, vicoli ciechi e riuscite nella speranza che la traccia possa essere condivisa, pur nella consapevolezza dell'unicità degli individui dei gruppi, delle esperienze e della propria storia.

* Un ringraziamento per il sostegno dimostratosi al Dipartimento V° Servizio di Salute Mentale del Comune di Roma e al gruppo Senior della sezione CAI di Roma

***Sergio Nascimbeni,
Giuseppina Leone***

Camminare per crescere *Attività Escursionistica per la scuola*

di Olimpia Salvadei e Paola Mancini

Scuola Media Statale “Virgilio”,

Tor San Lorenzo, Ardea

L'escursionismo è una bella esperienza che consente di viaggiare nella natura; abbiamo imparato ad amarla e rispettarla osservando il territorio, la flora, la fauna, i segni lasciati dall'uomo nel corso della storia e la cultura della gente che vive negli ambienti naturali più vari. Il corso realizzato nella Scuola Media Statale “Virgilio” di Ardea (RM) si è articolato in diversi incontri, alcuni a carattere teorico, la maggior parte a carattere escursionistico, ed è stato progettato in modo tale da configurarsi anche come un vero e proprio Curricolo Speciale. Gli incontri teorici si sono svolti in aula, mentre le escursioni si sono svolte nell'ambiente montano e marino laziale, trattando ognuna un tema specifico.

Gli incontri teorici sono stati realizzati partendo dalla presentazione del corso, del materiale di equipaggiamento, e con la raccolta di notizie storico-naturalistiche, lo studio delle mete e la progettazione degli itinerari, la preparazione delle mappe dei percorsi.

Inoltre, tali incontri sono stati legati ad un progetto di educazione ambientale che ha previsto, insieme alle tematiche legate strettamente alle escursioni, dei momenti di approfondimento su argomenti quali le stagioni, gli aspetti naturalistici del paesaggio montano, il mondo degli insetti. Ogni intervento è stato svolto utilizzando di volta in volta gli strumenti multimediali più opportuni. I ragazzi si sono impegnati nella stesura di racconti, visione, selezione e didascalie delle foto scattate in loco, classificazione dei materiali raccolti.

Durante le escursioni, invece, sono state dedicate delle ore di lezione all'aperto, che hanno compreso momenti d'ascolto, d'osservazione ed altre esperienze sui cinque sensi, nonché la verifica e l'apprendimento di quanto in precedenza appreso in aula, con particolare riferimento alla peculiarità storico-naturalistiche dei luoghi, ed applicazioni di nozioni di orientamento, di educazione ambientale, geografia e scienze naturali.

Innumerevoli sono stati, pertanto, gli obiettivi educativi e didattici raggiunti: è migliorata la socializzazione, l'ascolto e l'osservazione; si è sviluppata una coscienza ecologica e un comportamento corretto e consapevole nei confronti dell'ambiente; si è resa più efficace la comunicazione delle esperienze vissute, migliorando l'esposizione orale e rendendo più spontanea e personale l'espressione scritta.

Il progetto è stato molto apprezzato dagli studenti: hanno dimostrato interesse, impegno ed anche entusiasmo nello scoprire realtà ambientali completamente nuove e stimolanti, che per molti di loro hanno significato l'uscire dal limitato orizzonte di Tor San Lorenzo ed avere l'occasione di socializzare, in alternativa alla solitudine della loro routine davanti a dei videogiochi ed alla televisione.

Esso inoltre ha offerto – ed è questo il senso della nostra breve comunicazione - concrete e specifiche opportunità di recupero per gli alunni svantaggiati, poiché il coinvolgimento in processi di conoscenza diretta e basati sull'esperienza, dà loro modo di avviare un tipo di apprendimento nuovo e gratificante e di vivere il raggiungimento di una meta come stimolo al superamento delle difficoltà psicologiche personali.

Olimpia Salvadei, Paola Mancini

