

ESSERE COMPAGNI DI VIAGGIO: le buone pratiche in Montagnaterapia

Nicola G. De Toma, Vincenzo F. Scala, Vinicio Ruggiero

Con questa relazione cercherò di rispondere fondamentalmente a tre domande:

1. Cosa avviene all'interno della MT perché sia davvero curante?
2. Come si inserisce la MT all'interno dello spazio di relazione che c'è tra sistema curante e sistema curato?
3. Come, la MT, può diventare ed essere definita una buona pratica?

La Montagnaterapia, come tutte le esperienze di riabilitazione e di riattivazione psicosociale, è un'occasione, un'opportunità, e va vista in una prospettiva ecosistemica.

Ragionando in termini di sistema, e quindi di intreccio, ricorsività, influenzamento reciproco, le relazioni tra operatori e pazienti sono essenzialmente relazioni tra persone. Infatti le parole più usate per connotare questo SPAZIO DI RELAZIONE o, se vogliamo, CAMPO DI RELAZIONE, sono: calore, affetto, comprensione reciproca, fiducia. Questo CAMPO è uno spazio aperto, uno spazio in cui vengono in contatto e interagiscono tra loro sistemi complessi, e questi vanno ad intersecare *aree* che potremmo definire *di problematicità*. Tutto questo serve a creare una *NUOVA COMPLESSITÀ*, una *nuova realtà complessa*, una nuova community, intesa come *nuova comunità di vita*, che può rendersi davvero terapeutica in quanto tutto questo avviene attraverso un processo di CRESCITA, di acquisizione di RESPONSABILITÀ, di progressiva LIBERAZIONE, e si basa sull'esperienza dell' ESSERCI: essere presenti, essere partecipi, essere parte di quello che potremmo definire come PROCESSO DI RESTITUZIONE: *essere compagni di viaggio*.

L'esperienza della montagna è un'esperienza di primaria importanza perché è un'esperienza di vicinanza e di condivisione piena, e sappiamo che la CONDIVISIONE rafforza i legami all'interno di un gruppo, di una comunità.

Non c'è alcun carattere di prestazione, e questo risulta meno stressante in quanto l'esperienza viene vissuta in un contesto gruppale piacevole, quasi che fosse un gioco, o un'avventura.

Certo è difficile, per chi abita in montagna (o tra le montagne), immaginare lo STUPORE, l'emozione che a noi può dare la visione di un panorama aperto, di una catena di montagne innevate, di un altopiano...

Ma nella nostra realtà abituale, di abitanti di una grande città, le emozioni sono spesso coartate, rigide. Spesso, nonostante i grandi numeri della città, siamo soli, o isolati, immobili. E l'immobilità fa star male.

E allora bisogna pensare a muoversi, pensare che è arrivato il tempo per fare un cambiamento, per tentare una trasformazione.

La montagna, per noi che viviamo in una grande città, è una RISORSA TRASFORMATIVA. Ma cosa significa TRASFORMAZIONE, e quali sono i passaggi, nel nostro caso RITI DI PASSAGGIO, veri e propri riti, di uscita e di entrata, che portano a lasciare-abbandonare-uscire da una situazione/dimensione vecchia, di immobilità, di chiusura, per prendere-accettare-entrare in una situazione/dimensione nuova, di movimento, di apertura.

RITI DI PASSAGGIO, abbiamo detto, DI USCITA E DI ENTRATA.

Nei nostri gruppi montagna si tende ad USCIRE da una dimensione culturale-ambientale prima ancora che psicologica. Almeno per chi vive in una grande città. Il primo cambiamento, quindi, è culturale-ambientale e non psicologico. Per noi l'esperienza dell'uscire vuole dire lasciare contesti di vita elaborati, iperarticolati ed organizzati spesso in maniera estremamente rigida, e in cui gli stimoli a cui bisogna rispondere sono NORMALMENTE complessi e spesso contraddittori, tanto che per sfuggire a questa realtà molti di noi sono portati a crearsi una realtà virtuale, e a chiudervisi dentro. Ovviamente nel normalmente di cui sopra non c'è niente di normale.

ENTRARE significa andare verso contesti in cui quello che conta avviene attraverso criteri di semplicità e di LIMITATEZZA, di cui le persone (e le menti), sane o non sane che siano, hanno bisogno continuamente. Contesti e risposte semplici a contesti e risposte complesse: la bellezza dell'erba di un pascolo, il sentiero che sale sulla costa della montagna o che si addentra in un bosco, il rifugio che dà riparo, i suoni che vanno dal silenzio al rumore del vento tra le foglie o al fracasso prorompente di una cascata, la neve che cade. Un nuovo spazio semplice, libero, e un tempo semplice, finalmente ritrovati e vissuti naturalmente (questa volta in senso naturale) in maniera serena. Il silenzio, abbiamo detto, il silenzio che ci fa sentire la nostra voce interna, e ci permette anche di sentire la voce degli altri.

Tutta questa semplicità, tutta questa naturalezza, riescono a farci liberare emozioni forti ed intense.

E quali sono i RITI per compiere questo PASSAGGIO di uscita e di entrata? Sono riti semplici come lo studio degli ambienti naturali, della cartografia, dei segni convenzionali, dell'individuazione di un percorso e di eventuali percorsi alternativi, la preparazione dei materiali, degli abiti adatti, dello zaino, la definizione dei tempi, la scelta dei viveri. L'imparare a separarsi dal superfluo e a mantenere e a conservare le cose essenziali.

Il fare questo passaggio con altri che non sono me porta questi riti a diventare riti di gruppo, ancora più forti e vitali perché condivisi dal gruppo. Si entra nella dimensione del NON ESSERE SOLI, riconoscendo i compagni (di avventura) e condividendo con loro cose, emozioni, regole. Si arriva a sperimentare e a vivere la solidarietà, la possibilità di non essere soli, ma anzi di essere aiutati e di essere di aiuto agli altri. Si sta insieme per fare insieme. Inizio a conoscere quello che posso dare e fare. Riconosco quello che voglio, i miei bisogni. Riconosco gli altri. Inizio a crearmi dei percorsi, dei traguardi. Tutto questo porta ora verso un cambiamento psicologico/esistenziale, fortissimo, in quanto dopo, pur

essendo in una grande città, si va verso la vita, verso il vivere concretamente e con coraggio la propria vita.

Il passaggio si conclude così in una dimensione in cui il sé è ritrovato e in cui non si perde la via, nemmeno in una grande città, perché la via stessa, il sentiero, contiene in sé indicazioni precise ed autoreferenziali. Il senso della realtà è gradualmente ritrovato e può essere accettato dal singolo e condiviso dal gruppo, nel gruppo e col gruppo.

Allora ora riusciamo a vedere che questi progetti, queste esperienze di Montagnaterapia sono utili, validi, portano ad un obiettivo di miglioramento generale dei nostri pazienti, e quindi soddisfano, in maniera adeguata, i loro bisogni e le loro aspettative; sono efficaci, in termini di economicità, perché costano poco; sono sicuramente misurabili, anche in termini di controllo di quello che all'interno succede, sia in termini teorici di osservazione di linee guida, sia in termini pratici attraverso la visione delle foto e dei video fatti durante l'esperienza; sono riproducibili nel tempo e si possono facilmente trasferire ad altri gruppi e ad altri ambienti, diversi; sono sicuramente innovativi perché portano a momenti mai vissuti prima e diversi da quelli della psichiatria tradizionale; è possibile, al loro interno, come abbiamo visto, creare delle situazioni di cooperazione, di aiuto, di scambio; e sono sostenibili nel tempo.

Infine questi progetti possono essere migliorati, in quanto uno dei presupposti è il "imparare dalla stessa esperienza e "rendersi capaci" .

E allora di cosa parliamo quando parliamo di Montagnaterapia se non di una buona pratica?

E tutto questo porta al miglioramento della qualità della vita dei nostri pazienti, delle loro famiglie, e sicuramente anche della nostra.