



Scuola Superiore di Counseling

Torino

La montagna che aiuta

Un counselor psicosintetico in cammino

Relatore

Serena Peyron

Candidato

Maria Ornella Giordana

10 ottobre 2012

*“Lassù tra quelle aride e assolate pietraie
si svolge uno strano mercato:
puoi barattarvi i vortici della vita
per una beatitudine senza confini*

Milarepa

INDICE

Premessa

Il counseling psicosintetico

Camminare

per formarsi

per riprendere il contatto con sé stessi

In Montagna

L'immaginario della montagna

Montagna e sacralità

La montagna come luogo legato al ben-essere

La montagna, ambiente complesso

La montagna che aiuta

In gruppo

Un gruppo che cammina

Il gruppo montagna del DSM dell'ASL1CN

Il trekking dell'Etna

Un'esperienza di counseling psicosintetico

Conclusioni

Bibliografia

Premessa

Questa tesi nasce a conclusione del mio percorso formativo in counseling psiconsintetico presso la Scuola Superiore di Counseling.

Ho scelto come sede di tirocinio il Dipartimento di Salute Mentale di Cuneo Centro Diurno della psichiatria territoriale, ASL CN 1 , che da anni organizza uscite in montagna a scopo riabilitativo.

Tale scelta è stata motivata dalla mia grande passione per la montagna.

Durante il lavoro svolto nei tre anni di Scuola di Counseling ho acquisito mano mano una visione sempre più chiara, che mi ha permesso di comprendere meglio le potenzialità dell'ambiente montano.

Da parecchi anni sono accompagnatore di escursionismo presso il Club Alpino Italiano ed ho sperimentato quanto il percorrere sentieri sia metafora del nostro percorso di vita.

A volte durante il percorso si sbaglia sentiero, si ritrova, si presentano nuove visioni splendide che permettono di capire dove ci si è smarriti e comprendere, dando nuovi significati al percorso, si ritorna a camminare.

Spesso, accompagnando gruppi di escursionisti, mi sembra di cogliere che l'esperienza vissuta in montagna, con la sua grande valenza positiva, aiuti ad

affrontare meglio gli ostacoli dell'esistenza.

Questo mi ha portato ad interrogarmi sul perché l'ambiente montano possieda connotazioni metaforiche così forti da poter costruire addirittura percorsi formativi. In questa particolare esperienza ho compreso che la montagna ha grandi potenzialità trasformative ma sta alla cura e alla riflessione del Counselor renderle tali, mantenendo una posizione non interpretativa, non terapeutica ma di accompagnatore all'autoesplorazione delle parti più autentiche e vitali del cliente.

In questo setting, non ordinario, sono richieste capacità di interazione all'interno di un gruppo. L'aver compiuto il percorso formativo all'interno di un gruppo è stato per me di grande aiuto per relazionarmi fin da subito, nel gruppo di tirocinio, con un giusto atteggiamento. Il vedere gli ostacoli e le avversità come opportunità trasformandole in appigli per progredire, come ho sperimentato nel mio percorso formativo, mi hanno aiutato a vivere a fondo questa esperienza.

In conclusione penso che il percorso formativo compiuto abbia permesso di "attrezzarmi" per ascese future, ricordando ciò che disse Roberto Assagioli a proposito dell'alpinismo psicologico " Noi nella Psicosintesi insistiamo sempre che occorre una adeguata psicosintesi personale, il dominio e l'uso delle energie e delle funzioni normali dell'uomo, prima di salire ad esplorare il superconscio".

Il Counseling psicosintetico

Il Counseling psicosintetico, professione nella relazione di aiuto, si ispira alla scuola di pensiero di R. Assagioli, medico psichiatra.

Assagioli sostenne che la psiche umana, composta da molteplici elementi, esprime sofferenza quando essi sono in conflitto e mancano di unità.

La psicosintesi sostiene che questo cammino verso la sintesi tende ad avvenire spontaneamente. Spesso per ostacoli che insorgono nella vita delle persone avviene un blocco del processo.

L'uomo secondo Assagioli ha dentro di sé una spinta all'autorealizzazione ed anche le potenzialità per realizzarla.

Il counseling psicosintetico ha nei suoi obiettivi quello di alleviare la sofferenza portata dal cliente nell'immediato ma è soprattutto quello di aiutare ad integrare, sintetizzandoli, i vari aspetti della personalità intorno ad un "IO" unificatore, migliorando la capacità nell'affrontare i problemi della vita quotidiana, evocando le potenzialità atte a cercare il proprio scopo nella vita.

Il counselor psicosintetico, attraverso un rapporto basato sull'autenticità, accoglierà il cliente come un individuo unico, interessandosi a lui e non solo al problema che esprime, con rispetto.

Spetta al counselor creare un ambiente accogliente dal punto di vista relazionale per permettere al cliente la libera espressione di sentimenti ed emozioni

in un rapporto strutturato.

L'ascolto empatico in assenza di giudizio, farà sentire il cliente accettato, stimolerà un atteggiamento più fiducioso in se stesso e nella sua capacità di intraprendere un cammino di crescita.

Un cammino che intraprenderà con l'attivazione della volontà, funzione psichica che, spesso sopita, attivata permette di riprendere le redini della propria esistenza.

Nel counseling psicosintetico molti sono gli strumenti che il counselor può utilizzare per favorire il cambiamento ma fondamentale è che sappia vedere oltre all'immagine che il cliente offre di sé nel momento e trasmettere la sua fiducia nelle potenzialità che sa essere insite nella persona che ha innanzi.

Compito del counseling è quindi quello di aiutare il cliente a comprendere che il suo cammino include sfide e ostacoli che sono scalini per salire verso l'acquisizione di un Sé e la scoperta del più alto scopo della vita.

CAMMINARE.....in MONTAGNA.....in GRUPPO

CAMMINARE

“Se non riesci a pensare, cammina.

Se pensi troppo, cammina.

Se pensi male, cammina ancora”

Jean Giono

CAMMINARE per formarsi

Per compiere un'escursione in montagna occorre camminare: il camminare è per l'uomo una possibilità di evoluzione.

L'uomo si sposta camminando, camminare è una pratica costituzionalmente innata, un'attività flessibile, che permette di raggiungere luoghi inaccessibili.

Le nostre prime camminate sono il trampolino della nostra intelligenza, i bambini hanno bisogno di sentieri da esplorare, di orientarsi sulla terra in cui vivono.

Nella società attuale l'energia umana che deriva dal camminare e dal correre viene attivata di rado nella quotidianità. Questo, però, ha conseguenze pesanti sulla

visione che l'uomo ha del mondo, limita il suo campo di azione nel reale, indebolisce la sua conoscenza delle cose e il senso di consistenza dell'io.

Gli indios hanno molto da dirci sull'applicabilità formativa del camminare. Come occidentali siamo portati a pensare che un qualsiasi spostamento possieda un inizio e una fine. Ogni percorso perde ogni interesse nei tratti intermedi. Questo tipo di approccio esalta l'ansia di arrivare o l'ansia che ci viene da ciò che lasciamo, l'uomo stenta a collocarsi dove realmente si trova, nel " qui ed ora"

Da qui il senso di fatica collegato alla camminata, che dipende più dall'energia sprecata nel concentrarci sui nostri pensieri che dall'energia necessaria per camminare.

L'indio, dopo secoli di viaggi a piedi, sa che una camminata è, oltre che un mezzo per giungere in un luogo, anche un mezzo per essere dove si è, per capire meglio chi si è.

La camminata per l'indio è fatta di un passo alla volta e per questo quando cammina non guarda avanti o alla cima della montagna che sta salendo, ma guarda la terra sotto i suoi piedi.

Le Breton definisce il camminare un'attività antropologica per eccellenza: "L'esperienza della marcia decentra da sé e ripristina il mondo, inscrivendo l'uomo nei limiti che lo richiamano alla sua fragilità e alla sua forza. Stimola continuamente nell'uomo il desiderio di comprendere, di individuare il suo posto nella trama del mondo, di interrogarsi su ciò che stabilisce il legame con gli altri"

Cos'è che rende il camminare un interessante strumento formativo? L'attenzione al processo che un'attività con tempi così lenti permette. Camminando si arriva attraverso una storia, un processo...a scapito, in termini di attenzione, della

meta da raggiungere.

L'aspetto formativo può quindi essere limitato allo svolgersi del processo e sul qui e ora del camminare ma anche essere esteso al conseguimento di obiettivi legati al risultato finale (inserendo elementi quali la meta finale, il raggiungimento di un obiettivo, il tempo impiegato.....)

CAMMINARE per riprendere il contatto con sé stessi

Nella vita quotidiana i molti stimoli esterni ci fanno perdere il senso del nostro esistere. L'atto del camminare ci porta a riprendere contatto con noi stessi, il nostro corpo, il nostro ruolo.

Camminare favorisce un viaggio metaforico dentro se stessi, induce a interrogarsi su di sé, sul proprio rapporto con la natura e gli altri.

Camminare per almeno un giorno ci aiuta a comprendere quanto siamo flessibili di fronte al cambiamento e la nostra capacità di mettere in atto comportamenti di adattamento. Camminare al di fuori dell'ambiente abituale vuol dire abituare il corpo al cambiamento, sentirsi più liberi dai condizionamenti e mettere in atto scelte più consapevoli.

Camminare a contatto con la natura ci mette di fronte a disagi a cui non siamo abitualmente sottoposti, la montagna sperimentata in ogni condizione atmosferica ci offre sensazioni talmente uniche che ci permette di confrontarci con il "nostro" modo di affrontare il disagio e di superarlo. A volte comprendiamo come sia

la propria percezione soggettiva a rendere una situazione piacevole o spiacevole. L'atteggiamento verso i disagi prodotti da una camminata e il modo in cui li gestiamo ci riportano al modo di leggere ed affrontare gli aspetti "negativi" di una qualsiasi situazione.

Camminare ci mette davanti ad una diversa consapevolezza del tempo. Abituato ad una vita frenetica, chi cammina torna ad un tempo scandito da eventi come i pasti, il sonno, il riposo, il silenzio....

Il silenzio: a volte, camminando, riscopriamo la bellezza e la funzione del silenzio, possiamo sviluppare la capacità di viverlo senza più avvertire la necessità di riempire il vuoto che crea. Nel silenzio emerge il nostro respiro, ciò che più è connesso al nostro esserci. Nel silenzio torniamo ad esistere, facciamo il punto della situazione, cerchiamo e troviamo unità interiore, a volte troviamo soluzione a problemi irrisolti.

Un altro aspetto importante del camminare ci viene dall'aiuto che ci dà nel saper acquisire maggior capacità nel discernere tra ciò che è necessario e ciò che non lo è.

Il ripetersi di un passo dopo l'altro, come un mantra, ci avvicina al sacro. Le Breton sostiene che "la marcia sollecita nell'uomo il senso del sacro: la meraviglia di sentire l'odore dei pini riscaldati dal sole, di vedere un ruscello che scorre tra i campi, una volpe che attraversa il sentiero, un cervo che si ferma nel bosco per veder passare gli intrusi. La tradizione orientale parla di darshana, che può essere di una persona o di un luogo, per indicare il dono di presenza, un'aura che trasforma coloro che ne sono testimoni".

in MONTAGNA

L'immaginario della MONTAGNA

Nel corso dei secoli, l'approccio dell'uomo all'ambiente montano ha subito un'evoluzione legata a fattori ambientali, storici e culturali. Nell'epoca greco-latina le montagne sono viste come barriere aspre e selvagge, da valicare solo in caso di necessità. In quel periodo solo le popolazioni germaniche, a differenza dei romani, sviluppano capacità di adattamento sulle Alpi orientali che permettono loro di insediarsi e dare avvio a un'efficiente economia alpina.

Nel Medioevo, dopo una prima avanzata dei ghiacciai, subentra un periodo di clima relativamente mite che determina l'apertura delle zone montane verso l'esterno, attraverso scambi commerciali, transiti di eserciti, pellegrinaggi verso la Terra Santa. Nasce l'idea che il cammino su terreni impervi e difficili sia una prova morale e di redenzione. Molti sono i Monasteri che accolgono e soccorrono i viandanti. Nell'isolato e aspro ambiente dell'alta montagna si mettono le basi per la tradizione cristiana di solidarietà nel pericolo e nell'avversità. In questo periodo sulle montagne gli abitanti, seppur con scarsi mezzi, vivono un periodo relativamente tranquillo, risparmiati dalle guerre che coinvolgono mezza Europa.

Il 26 aprile 1336 il Petrarca sale sul Monte Ventoso. In un periodo in cui nessuno saliva un monte senza uno scopo pratico, il poeta ci lascia una bellissima

lettera nella quale descrive l'ascesa, il cui significato allegorico è la ricerca della conoscenza di se stesso e della propria anima attraverso le prove fornite dalla Montagna. A questa data si fa risalire la nascita dell'alpinismo.

Dalla metà del XVI secolo il clima si raffredda e di nuovo cambia il rapporto montagna-uomo-pianura. Nel seicento le montagne tornano ad essere luoghi aspri e pericolosi, luoghi maledetti. A questo contribuisce anche la situazione politico-sociale; le montagne non più come sede di economie autosufficienti, ma zone di confine. Quindi, regressione non imputabile all'ambiente severo, con cui le popolazioni hanno imparato con grande abilità e saggezza a convivere, ma risultato di scelte politiche.

Nel settecento illuminista le montagne diventano terreno di ricerca per studiosi che le percorrono, accompagnate da locali (le prime Guide Alpine).

L'ottocento, con il romanticismo, vede una riscoperta delle montagne non più come luoghi aspri e inospitali ma come luoghi del bello e del sublime, terre che esaltano il dialogo interiore.

MONTAGNA e *sacralità*

La montagna, la cui vetta è passaggio fra terra e cielo, in tutti i tempi e culture ha connotati di sacralità. Gli antichi ci guidano con testi e costruzioni in un viaggio attraverso il simbolismo della montagna.

Di montagna sacra è simbolo, nella Mesopotamia, lo "ziggurat": una costruzione, una montagna artificiale costruita in modo da permettere alla divinità di scendere sulla terra. A Larsa, la ziggurat aveva un nome significativo: casa del legame tra cielo e terra.

In Egitto, il più antico simbolo della montagna sacra è la piramide che doveva permettere al re defunto di salire nel dominio celeste: simbolo dell'ascensione verso il sole.

I cinesi suddividevano lo spazio in quattro quadrati, più una zona centrale. Lo spazio terrestre era simboleggiato dalle cinque montagne sacre; quello celeste dall'uomo (posto al centro) e dai quattro animali intelligenti. Il primo imperatore sviluppò particolarmente il culto delle montagne e offrì sacrifici al Monte Taishan, posto ad est, la direzione dell'alba.

In America del Nord, la casa cerimoniale Navajo detta hogan è un modello in miniatura dello spazio progettato dagli dei. I quattro pali a forcella che segnano i punti cardinali dello hogan simboleggiano le quattro montagne sacre sulle quali poggia come un tetto la volta del cielo. A est Blanca Peak, dimora dell'alba e di "Dio che parla", divinità maschile. A sud Mount Taylor, dimora del cielo azzurro del giorno pieno e di una divinità femminile. A ovest i San Francisco Peaks, dimora del crepuscolo dorato e di "Dio che chiama" divinità maschile. A nord c'è Hesperus Peak, dove vivono la tenebra e un'altra divinità.

Monti Sacri esistono in ogni continente, aldilà delle religioni, dei miti ecc.. Il monte sacro più conosciuto è forse il Monte Olimpo m 2918 in Grecia, dimora degli Dei. Nella catena dei monti Gandisè (Himalaya Tibetano) si trova il monte Kailash (*cristallo* in sanscrito) che non è mai stato scalato in quanto luogo sacro per quattro

religioni: Induismo, Buddismo, Giainismo e Bon. Il Kailash è meta di migliaia di pellegrini che vi girano attorno a piedi. Nella concezione tibetana viene considerato "il padre del mondo" mentre il lago Manasarovar, distante pochi chilometri, viene considerato "la madre del mondo".

La spiritualità ortodossa vede nel Monte Athos il centro millenario della fede. Lì hanno vissuto e vivono migliaia di monaci ritirati "per fuggire ciò che è mondano, salvare ciò che è secondo natura, innalzarsi a ciò che è sovranaturale". Luogo di vitalità ed energia per compresenza di vari centri monastici, fa sì che siano sempre più numerosi i pellegrini che vi si recano.

I pellegrini musulmani che si recano alla Mecca per adempiere ad uno dei cinque precetti coranici spesso dirigono i loro passi verso il monte Gabal al Nur (Monte della Luce) Questo monte roccioso, privo di vegetazione, è legato al racconto della visita dell'arcangelo Gabriele a Maometto.

Il monte Fuji, il vulcano più alto del Giappone, è considerato monte sacro. I giapponesi ritengono un dovere compiere un pellegrinaggio al Fuji almeno una volta nella vita.

In Australia si trova l'Uluru, monolite nel deserto sacro agli aborigeni. Secondo i locali, la sua formazione risale al tjukurpa (era del sogno) e sarebbe traccia del passaggio di esseri ancestrali di cui conserva la forza ed essenza.

In Africa il monte sacro è il Kilimangiaro (Montagna di luce), del quale i Masai pensano sia la casa di Dio. Il Kilimangiaro è un vulcano di 5.897 m, unica cima africana sempre ricoperta da neve.

Nell'Antico Testamento molte montagne sono significative: il Monte Sinai, dove Mosè ricevette le tavole della legge, il Monte Sion su cui nasce Gerusalemme

il cui nome significa "montagna di pace". Anche nel Nuovo Testamento molte vicende sono legate a montagne. Il monte Tabor dove avvenne la trasfigurazione di Gesù, il Monte degli Ulivi dove Gesù si ritirò a pregare, il Calvario legato alla crocefissione e morte del Cristo.

Si può concludere dicendo che, in ogni tempo e in tutte le tradizioni culturali e spirituali, la montagna ha simboleggiato l'ascesa nella ricerca di sé e di un al di là. In proposito, Enzo Bianchi, priore della Comunità Monastica di Bose, ci ricorda: "...gli elementi che favoriscono questa simbologia dell'accostarsi alla montagna come cammino di ascesi interiore non mancano: si pensi alla contrapposizione tra l'orizzontale della pianura e il verticale del monte, l'alternarsi di discese e salite, di picchi e precipizi, alla fatica nell'ascesi e alla preparazione che obbliga a caricarsi solo del necessario. Anche l'affinarsi dell'aria, il rarefarsi della vegetazione, il semplificarsi dei colori, l'alternarsi delle condizioni meteorologiche contribuiscono ad un analogo cammino interiore di purificazione attraverso la complementarietà degli opposti".

La montagna come luogo legato al ben-essere

L'immaginario legato alla montagna abbiamo visto non essere positivo bensì legato ad un ambiente considerato difficile e che incuteva francamente paura.

Quand'è allora che la montagna viene accostata ad un probabile aspetto legato al benessere? Quand'è che si comincia a parlare di benessere sia fisico che

psichico? Molto interessante la tesi dell'antropologo Annibale Salsa che ci dice "Quando ho lavorato sul tema dell'identità alpina, ho trovato un primo riferimento importante ad una patologia legata alla montagna e ad una possibile sua terapia. Il riferimento è ad uno studente di medicina, lo svizzero J.Hofer che nel 1678 conia per la prima volta il termine "nostalgia". La parola "nostalgia" è di etimologia greca: vi è questa sofferenza della lontananza e quindi la voglia del ritorno. Ma tra chi la segnala? Tra quei montanari che erano costretti dai cambiamenti climatici, dall'avanzata dei ghiacciai, dall'impossibilità di utilizzare la montagna nelle sue fasce più alte, ad abbandonare le valli e a mettersi a servizio come mercenari: ecco l'idea del mercenariato svizzero al servizio dei signori del tempo e del Vaticano, di vari Papi quali Sisto IV o Giulio II della Rovere che istituisce la Guardia Svizzera, o del Re di Francia. Portano con sé che cosa? Un grande malessere, Hofer segnala una vera e propria sintomatologia clinica "depressione, melanconia costante, incessante pensiero di casa, della loro patria", non intesa come cittadinanza ma come skyline, come proprio orizzonte territoriale, patria intesa come luogo dell'esperienza vissuta e della visibilità (Heimat). Vengono inoltre citati "disturbi del sonno, insonnia, debolezza, inappetenza, ansia, palpitazioni, febbre, il cui esito finale è addirittura la morte, se il malato non può rimpatriare" In Francia vi erano centinaia di montanari svizzeri, mercenari, affetti da questa patologia, la cui terapia era tornare alle loro terre lontane: ecco come la montagna che là non c'è, rappresenta una sorte di terapia. Questa teoria era stata contestata da tanti intellettuali svizzeri perché ne vedevano una provocazione, cioè vedevano questa teoria come una sorta di codardia.

Sarà riproposto da G.Marcus il concetto della terapia della montagna. Marcus

individua un'area definita delle montagne svizzere, il cantone di Vaud, come luogo modello che si propone di rafforzare l'archetipo originale di Guglielmo Tell, il mito della montagna pura, donatrice di senso, donatrice di significati, donatrice di salute, sia fisica che psichica.

Allora si inizia ad intravedere la montagna come luogo del benessere ed è un passaggio epocale che individuiamo nella fine dell'800".

La montagna *ambiente complesso*

L'uomo occidentale, che vive nelle grandi città, vede precluso in parte il suo rapporto con l'ambiente naturale e con gli altri, essendo ormai le città più luogo di solitudine che di relazioni.

Il frequentare un ambiente di montagna, ambiente difficile e ricco di tradizione ma proprio per questo "riconoscibile" anche a chi non lo frequenta abitualmente, ci fa capire come sia il luogo stesso a trasmettere regole non codificate ma sempre attuali come aiutare chi è in difficoltà, salutare tutti, camminare in gruppo, ecc comportamenti che permettono di sopravvivere in ambiente ostile.

Camminare in montagna facilita il passaggio dall'isolamento alla relazione. In una società che vive grandi problemi sociali, di integrazione, di perdita di valori autentici, è necessario creare occasioni per un nuovo tipo di relazionalità.

Nell'ottica del recupero del disagio, l'esperienza della montagna fondata sul sentire empatico e successivamente alla rielaborazione e riflessione sul vissuto, può essere la via per superare il dualismo mente corpo.

Quando il corpo da oggetto passa a soggetto non esiste più la distinzione con il mentale, si pensi a quanta importanza ha nella psichiatria per esempio un passaggio simile che libera dall'aspetto puramente organicistico.

Nella esperienza in montagna quindi mente e corpo si ritrovano, si integrano e restituiscono all'uomo la sua soggettività. Per superare le lacerazioni dovute al "vuoto di senso" che pervade la società attuale dobbiamo superare una modalità di frequentazione della montagna che vede prevalere gli aspetti tecnicistici e performativi, per tornare ad una visione olistica d'insieme.

Solo nella frequentazione della montagna come fine e nell'andare come mezzo, dove il senso viene dato dall'uomo, possiamo parlare di fondamentale azione di benessere nei confronti di tutti i frequentatori della montagna, portatori di disagio e non.

La montagna, ci dice Annibale Salsa "è un insuperabile serbatoio di senso, che resiste nonostante tutto alla provocazione di una miriade di non luoghi. Luogo delle relazioni tra mondo naturale e mondo umano, intreccio tra natura e cultura, tra domestichezza e selvaticità. Intreccio che cambia nel tempo, cambia nella complessità secondo una logica polimorfa. I nostri montanari, pur con fatiche inenarrabili, gestivano la temporalità e la spazialità - secondo cadenze sia regolari che discontinue - attraverso le feste rituali, grandi momenti di socialità e di "terapia della solidarietà": non il nostro tempo libero eterodiretto, ma un tempo liberato attraverso una catarsi collettiva e comunitaria".

Avvicinarsi alla montagna ci riavvicina alla natura e ci fa sentire parte di un tutto e comprendere come Capra, fisico e ricercatore, ci dice che " la meccanica quantistica 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" L'uomo è quindi da considerarsi un complesso sistema di cui ogni elemento è collegato con tutti gli altri sistemi. Per mantenere equilibrio e armonia è importante rispettare e vivere secondo le leggi naturali. In natura tutto fluisce in maniera armonica e regolare e tocca all'uomo la scelta di aderire o meno a questi ritmi.

A volte, durante escursioni in montagna, si arriva a comprendere che si fa parte di qualcosa con il quale ci sentiamo in sintonia. Vivere in sintonia con la natura dona equilibrio e, armonizzandoci con l'ambiente, troviamo armonia in noi.

Molto interessante ciò che Dumal scriveva nel libro il Monte Analogo "Sappi che il tuo dialogo con la natura non era che l'immagine, fuori di te, di un dialogo che si svolgeva all'interno".

Le situazioni che ci si presentano in montagna durante un'escursione sono situazioni "analoghe": sono opportunità dateci per capire i nostri limiti, comprendere le nostre risorse, acquisire consapevolezza delle nostre capacità per affrontare le difficoltà dell'esistenza.

La montagna che *aiuta*

La montagna può essere fonte di cura e di riabilitazione? Le prime esperienze di utilizzo della montagna a fini terapeutico riabilitativi risalgono alla fine degli anni '90, a Bergamo la Fondazione Emilia Bosis con il progetto " Montagna solidale" inizia un

percorso che vede coinvolti utenti affetti da disagio psichico.

Seguirono da allora molte altre iniziative a Roma, Arco (TN), Cuneo, che fino ad oggi vedono coinvolte moltissime realtà in Italia sull'utilizzo della montagna nel disagio.

Il dibattito sul tema è vivace e attento, la definizione di questo approccio vuole definire obiettivi e contesto dello strumento montagna.

"Con il termine di MONTAGNATERAPIA si intende un originale approccio metodologico a carattere terapeutico/riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro delle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La montagna-terapia rivolgendosi all'interesse 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."(Scoppola G. psicologo, psicoterapeuta, istruttore CAI).

Attualmente sembrano essere in numero più rilevante le esperienze in ambito sanitario (salute mentale, tossicodipendenza, disabilità psico/fisica, ipovedenti, cardiologia, diabete, oncologia), negli ultimi tempi nuovi stimoli arrivano dal campo sociale con iniziative rivolte ad "adolescenti problematici" o rivolte a favorire l'integrazione sociale (esperienze rivolte ad immigrati ed extracomunitari).

L'insieme teorico in cui si inserisce questo approccio metodologico comprende la fenomenologia, la visione olistica mente-corpo, il paradigma biopsicosociale.

A coloro che frequentano un gruppo di montagna viene proposto il fare dell'esperienza pratica dalla quale dedurranno insegnamenti da riportare nella quotidianità; un passaggio dal fare al conoscere e dal conoscere all'essere. In questo approccio la mente e il corpo si aiutano a vicenda. Il corpo ritrova la capacità di memoria di sé e la mente ritrova capacità di azione: l'individuo ritrova se stesso.

Per Correale " l'esperienza è diversa dal concetto di competenza perché implica una dimensione inconscia globale; questa esperienza porta ad una diversa percezione del sé. Il punto importante diventa qui lo spostamento di pensiero dalla competenza al senso del sé".

Prendendo a spunto gli interventi riabilitativi nel campo del disagio psichiatrico vediamo che il concetto di riabilitazione si basa sul fatto che nonostante la disabilità indotta dalla malattia l'utente può ri-acquisire e sviluppare capacità che gli consentiranno di muoversi in maniera appropriata nel suo ambiente, puntando a lavorare non solo sulla patologia ma sullo sviluppo delle sue potenzialità.

Quali sono gli aspetti importanti di un progetto che veda la montagna utilizzata come setting?

Corpo

Il corpo della persona che soffre è un corpo dis-abitato, la frequentazione della montagna, richiedendo maggior consapevolezza corporea, equilibrio, gestione

della fatica, del respiro, porta inevitabilmente chi cammina a riascoltare i segnali del corpo. Secondo le leggi della psicodinamica una modifica esterna porta inevitabilmente ad una modifica interna, l'equilibrio richiesto nelle attività in montagna spesso porta ad un maggior equilibrio della mente. Il porre attenzione all'abbigliamento ed equipaggiamento, così importanti in montagna, porta inevitabilmente a rendersi conto delle esigenze del proprio corpo e a prendersene cura. Alimentarsi in maniera corretta è fondamentale per affrontare percorsi che richiedono energia ed efficienza.

La fatica mette a prova il corpo con aumento del battito cardiaco, affanno respiratorio, dolori muscolari ma ci porta ad acquisire nel tempo tonicità dei muscoli e della mente (il valore della prova che rafforza).

Il corpo che si confronta con un ambiente ostile rafforza l'attenzione sul qui ed ora.

Acquisizione di autostima

La montagna è un ambiente che permette di sperimentarsi al di là del momento di disagio in cui l'individuo si trova in quel preciso momento. Mettersi alla prova, sviluppare doti che sembravano sopite come la tenacia, perseverare nel raggiungere un obiettivo e scoprire in sé potenzialità inaspettate fanno accrescere sicuramente l'autostima.

E' importante che l'individuo acquisisca un'immagine di sé attraverso l'esperienza sul campo e non come spesso avviene attraverso gli occhi degli altri.

Autonomia

Importante l'acquisizione di autonomia attraverso l'esperienza dell'uscita in montagna, vedi la capacità di preparare lo zaino in vista di una escursione, proporre percorsi sulla base delle competenze acquisite ecc...

Aggregazione e socializzazione

Favorire un miglioramento dello stato di qualità delle relazioni, attraverso il lavoro di gruppo. Creare una rete territoriale di contatti che favoriscano l'integrazione.

Preparazione e successiva rielaborazione dell'esperienza

Importante è utilizzare gli incontri preliminari per comprendere le aspettative, i dubbi, ciò che ci si aspetta dalla esperienza in montagna, una occasione anche per capire che sarà necessario darsi delle regole come gruppo.

La rielaborazione avviene dopo l'uscita e permette attraverso la riflessione, la visione delle foto, i racconti, di rendere significativa l'esperienza nel costruire una memoria personale. Con questo lavoro di restituzione non si solleciteranno solo ricordi legati all'attività ma soprattutto delle emozioni provate nell'uscita in montagna.

.....in GRUPPO

" La montagna è uno spazio vitale e anche un laboratorio di " nuovi " modi di stare al mondo".

Annibale. Salsa

Gli interventi in montagna trovano nella dimensione del gruppo il loro ambiente ideale. In particolare è il piccolo gruppo che permette un apprendimento basato sul modello cooperativo.

Il modello cooperativo di gruppo favorisce il confronto, con arricchimento delle proprie esperienze dall'incontro con l'altro, incontro che esclude la prevaricazione favorendo la conoscenza.

Un gruppo che cammina in montagna permette di fare un'esperienza individuale, sentendosi parte di un tutto, di acquisire autonomia e di essere legati ad altri, di condurre e di essere condotti.

La montagna allora diventa terreno su cui giocare tra realtà interiore e realtà condivisa, ambiente forte che apre prospettive di miglioramento e crescita attraverso il percorso.

Nella spazio del gruppo, ognuno potrà confrontarsi con i propri limiti, accettare paure, cooperare, condividere emozioni, imparare attraverso frustrazioni

e successi a costruirsi un senso di fiducia in se stesso e negli altri. .

Assumendo ognuno le proprie responsabilità, dal confronto con gli altri si riuscirà con il tempo a iniziare un percorso di individuazione.

La particolarità di un ambiente naturale e severo come la montagna distoglie la persona da un mondo soggettivo, ponendola di fronte alla necessità a volte di risoluzione di situazioni complesse che necessitano di cooperazione, pur valorizzando le proprie diversità.

Importante nel gruppo è instaurare delle regole che dovranno essere condivise e flessibili, ma certe e uguali per tutti. Ugualmente importante è stimolare nel gruppo il senso di appartenenza, favorirne la coesione, la stabilità e soprattutto la continuità. Dare in questo modo un punto di riferimento che ha effetto rassicurante. In un gruppo che cammina in montagna si impara la condivisione di fatiche, spazi, cibo, pesi.....si condividono decisioni e aspettative e anche emozioni.

Per molte persone che vivono in una condizione di isolamento, emarginazione, esclusione sociale il gruppo offre uno spazio per poter sperimentare e riappropriarsi della capacità di sviluppare relazioni interpersonali valide.

L'ESPERIENZA nell'ambito del Progetto " La Montagna che aiuta " Dipartimento Salute Mentale ASL CN 1

Il periodo di tirocinio presso il Centro Diurno Psichiatria Territoriale ASL CN 1 si è svolto dal maggio 2011 a giugno 2012, durante l'attività del gruppo montagna.

Da una decina di anni il gruppo montagna, a cui accedono portatori di disagio psichico, utilizza le uscite in ambiente montano, con cadenza settimanale, a fini riabilitativi.

Le attività svolte nel gruppo sono da considerare integrazione di altri interventi istituzionali, farmacologici, psicologici e di sostegno alla domiciliarità e al lavoro.

Gli obiettivi specifici di queste attività sono il miglioramento della qualità della vita, aumento dell'autostima e dell'autonomia. Al gruppo montagna accedono utenti in carico al Centro diurno sulla base di un progetto terapeutico-riabilitativo personalizzato concordato dall'equipe del Centro. Al di là delle patologie, ciò che accomuna chi frequenta il gruppo è un vissuto di perdita o possibile perdita di legami o competenze sociali e relazionali che portano o possono avviare verso uno spazio vitale ridotto. Al momento dell'inserimento viene richiesto l'impegno a dare continuità nella frequentazione e questo comporta una scelta di entrare a far parte di un percorso e di un gruppo, che richiede necessariamente un atto di volontà.

Il gruppo, di cui fanno parte 6/8 utenti in modo stabile, si ritrova ogni mercoledì al Centro, da cui si parte per l'escursione. Ogni membro del gruppo si presenta con puntualità e se impossibilitato a partecipare lo comunica con congruo preavviso.

L'uscita prevista avviene con qualsiasi tempo, quando il meteo rende impossibile l'escursione la meta viene discussa in gruppo e cambiata con visite a musei, centri Parchi, ecc.. Molto lavoro è stato fatto dai due operatori (infermieri professionali) che seguono il gruppo montagna per intessere sul territorio una rete di contatti e collaborazione con varie realtà.

I Centri fondo di Festiona e Aisone in Valle Stura che forniscono il materiale e possibilità di usufruire delle piste, Parchi Regionali (Alpi Marittime, Pesio ecc) Comunità Montane, Espaci Occitan, Rifugi.....

Questo coinvolgimento delle realtà territoriali consente di andare verso il superamento dello stigma e creare una rete di appoggio per le eventuali uscite programmate individualmente dagli utenti nel tempo libero.

Il viaggio di avvicinamento alla località di partenza dell'escursione è una occasione per il gruppo di ritrovarsi, si mettono in comune le sensazioni ed emozioni legate alla uscita precedente, si inizia a coinvolgere chi ha notizie relative alla escursione del giorno, si incoraggiano gli utenti a proporre eventuali mete di escursione da loro conosciute.

Sono state messe in programma escursioni guidate dagli stessi utenti, che da partecipanti sono passati a far da guida al gruppo su un sentiero già da loro percorso.

Le escursioni di sviluppo e dislivello medi hanno sempre una meta, che non

sempre è una vetta ma un punto significativo e sempre strettamente legato alla storia, cultura, tradizione della Valle.

Il cammino avviene nel rispetto dei tempi individuali di ogni partecipante, ogni membro del gruppo ha acquisito nel tempo un ruolo che gli viene riconosciuto, chi apre, chi fa fotografie, chi si documenta su flora e fauna, chi ha notizie storiche e legate al territorio.

Da qualche anno l'attività che viene svolta durante l'arco dell'anno viene finalizzata al raggiungimento di un'ulteriore meta, il soggiorno estivo: un trekking intervallivo nel 2006, un soggiorno sull'altopiano di Asiago con raggiungimento della cima dell'Ortigara, un soggiorno all'alpe di Siusi

Quest'anno la meta da raggiungere, nell'ottica del miglioramento dell'autonomia, è stata la partecipazione ad un trekking intorno all'Etna. L'esperienza del trekking è stata molto importante per il gruppo e ha permesso di raggiungere " mete" molto significative ad ognuno dei membri.

TREKKING ETNA 2012

...da giorni camminiamo sulle pendici dell'Etna. In Sicilia lo chiamano Mongibello dal latino *mons* e dall'arabo *djebel*, "il monte dei monti". Anche la natura qui ha duplice identità, terrificante e sublime, arida e rigogliosa di vegetazione. Camminiamo non solo in un luogo di fuoco, ma anche nell'armonia del fascino di

una natura in continuo divenire. Betulle, cerri e ginestre si alternano a colate laviche nere e rossastre alcune già timidamente colonizzate da fiori variopinti. Pinete immense di pino laricio ricoprono le colate laviche più antiche e faggete inaspettate rendono il paesaggio a volte quasi alpino. Le pendici della montagna fasciate da tutti i verdi possibili alternati alle ultime chiazze di neve assomigliano ad una gigantesca tavolozza. Nel tramonto la luce scava i rossastri canaloni del versante ovest, ogni tanto un lontano sordo boato ci ricorda che questa montagna é viva e respira. I monti Nebrodi ci accompagnano in lontananza e poi ci appare, ad una svolta del sentiero la costa calabra nell'azzurro intensissimo del mare Jonio: questo è un trekking di cui ricorderemo i colori, la luce ed i profumi, ma come siamo giunti fino a qui?

Dall'autunno scorso il gruppo montagna ha pensato ad un trekking intorno all'Etna come obiettivo da raggiungere nel maggio 2012. La scelta della meta, nello specifico un vulcano e la cima più alta dell'Italia del sud, aveva un alto valore simbolico e voleva lanciare un messaggio di vicinanza e unità fra persone che amano le montagne della nostra penisola. Dal momento in cui il progetto si è reso fattibile con l'approvazione del Servizio, il lavoro del gruppo ha preso direzione.

Nei mesi che hanno preceduto la partenza, in ogni uscita è stato riservato un momento di preparazione al trekking. Inizialmente il gruppo si è confrontato sull'impegno richiesto, la modalità di svolgimento ecc, sono stati messi in comune ansie e sensi di inadeguatezza presunti ma è anche emersa la curiosità, la voglia di mettersi alla prova, il fascino dell'avventura. In questi moventi si ritrova analogia in fondo con la passione che muove alle imprese alpinistiche..

Gli operatori, avendo condiviso con questo gruppo anni di esperienze efficaci e significative, hanno esercitato in questa fase un ascolto attivo comunicando ai membri del gruppo fiducia nelle loro possibilità, questo ha fatto in modo che il gruppo si riconoscesse come un gruppo capace.

Nelle uscite successive si è iniziato a prestare attenzione all'allenamento di tipo fisico con la scelta di itinerari simili a quelli che sarebbero stati affrontati. In parallelo, con la collaborazione di tutti, è iniziata la ricerca dell'equipaggiamento.

Con la ricerca dell'attrezzatura il gruppo ha ulteriormente compreso che l'andare in montagna, l'ascesa, richiede di essere adeguatamente equipaggiati e richiede cura nella preparazione tanto quanto l'allenamento fisico.

Particolare cura è stata riservata alla preparazione dello zaino, perché durante il trekking il trasporto degli effetti personali e soprattutto dell'acqua sarebbe stato a carico di ogni partecipante. Durante le uscite o in incontri appositi si è affrontato il problema legato al peso dello zaino. Si è discusso sulla necessità di essere leggeri per poter camminare, in analogia alla nostra vita a volte per avanzare bisogna lasciar andare qualche cosa. Il gruppo ha partecipato vivamente e insieme si è pensato che cosa poteva essere veramente utile per il cammino che si doveva affrontare. In questa occasione alcuni sono arrivati ad autonomia completa nell'allestimento dello zaino, altri in parte, altri ci arriveranno.

La partenza, il volo, l'arrivo alle pendici del vulcano sono stati passaggi gradualmente, già lungamente immaginati nelle escursioni settimanali. La prima escursione prevedeva un avvicinamento ai crateri sommitali del vulcano, ma " la Montagna", come viene chiamato l'Etna dai locali, detta subito le sue regole. Un vento fortissimo impedisce la partenza della funivia, la Guardia Forestale Regionale

si offre di accompagnarci con i loro mezzi e permette così al gruppo di avvicinarsi ai crateri vivendo uno spettacolo della natura unico e potente e il gruppo sente che il cammino è iniziato.

Il giorno dopo e per tre giorni si cammina sulla pista Alto-montana Etnea, un giro in senso orario attorno alla " Montagna" che prevede tappe di lunghezza da 13 a 18 chilometri e soste in rifugi non custoditi, senza acqua potabile sul percorso.

Cammineranno con il gruppo, alternandosi, guardie Forestali, amici del CAI di Linguaglossa, il gestore del rifugio(nostra meta finale) darà supporto per i pasti, la presenza di amici che amano la montagna con cui condividere il cammino fa sentire parte di un gruppo più grande in cui riconoscersi.

Camminando, ognuno nel gruppo riprende il suo ruolo abituale, la fatica si fa sentire ma si impara a dosarla e anche a riconoscere che arrivare in fondo sarà possibile. Il paesaggio che vede una natura di una bellezza indicibile lottare per riprendere possesso del terreno lavico è un grande stimolo, la montagna è maestra di vita.

L'ambiente ha offerto molti stimoli, gli operatori sanno che ognuno può cogliere insegnamenti dall'esperienza in base al proprio livello di consapevolezza raggiunta, compito quindi dell'operatore guidare a cogliere analogie e significati utili al percorso umano di ogni membro del gruppo.

M. Danon ci dice che la guida alpina accompagna i suoi clienti in paesaggi con i quali ha dimestichezza, ma ogni percorso è sempre nuovo e ognuno deve camminare sulle proprie gambe, quindi la guida dovrà rendere autonomo il cliente mettendogli a disposizione la sua esperienza e gli strumenti necessari per diventare a sua volta guida di se stesso.

Capacità dell'operatore dovrà essere quella nel cammino di stare avanti, a fianco, seguire, capendo quando è il momento giusto di dare spazio alla persona.

Il gruppo in questa esperienza è cresciuto, mai vissuto come vincolo ma come risorsa. Durante il cammino sono stati rispettati i ritmi di ognuno, tutti si sono attivati nello svolgere i compiti assegnati, tutti sono stati disponibili nell'aiutare i compagni.

In una esperienza come questa il gruppo ha potuto sperimentare il silenzio, dopo ore e ore di camminata si scivola inevitabilmente in momenti di silenzio che ognuno ha vissuto nel pieno rispetto di tutti, una via verso sé stessi.

L'ambiente è stato laboratorio, per gli accompagnatori, per un ascolto profondo: la montagna, favorendo il silenzio interiore, crea lo spazio per essere recettivi verso l'altro, pronti ad accoglierlo ed ascoltarlo, come essere unico ed irripetibile.

La meta finale è stata raggiunta attraverso grande impegno e fatica ma questa attività che passa attraverso il fare, nel qui e ora, e nella relazione con l'altro può rendere possibile un ulteriore passo verso la riappropriazione della propria esistenza.

<< Dunque, di cosa possiamo guarire durante un trekking? Da qualunque cosa noi siamo disposti a mettere in movimento e “spostare” dal nostro corpo fisico o dalla nostra mente. E il risultato può essere più duraturo se lo facciamo avvenire con consapevolezza, se camminiamo dentro e fuori contemporaneamente. >>

(M.N.Bucchicchio)

UN' ESPERIENZA DI COUNSELING PSICOSINTETICO

Alla luce di quanto riferito nel capitolo precedente " trekking Etna 2012 " si rende necessario chiarire che si è cercato in questa esperienza di astrarre elementi relativi ad un percorso di counseling generalizzabili ad altre eventuali esperienze in ambiente.

La psicosintesi nasce dall'intuizione di Roberto Assagioli, psichiatra, all'inizio del 900. Assagioli sostiene che nell'uomo esiste una capacità innata che tende all'unificazione in armonia dei vari aspetti della personalità, fino all'autorealizzazione.

La psicosintesi guarda all'uomo nella sua totalità bio-psico-spirituale e assegna al centro unificatore, presente in ogni uomo la capacità di andare verso la sintesi dei tre aspetti.

Il counseling psicosintetico, professione di aiuto, mette al centro la persona e non il suo problema, attraverso il dialogo e l'empatia favorisce nell'individuo la conoscenza di se stesso e delle proprie potenzialità fino a indirizzarlo ad un uso appropriato delle risorse a sua disposizione. Questo processo presuppone che la persona si coinvolga attivamente, con il rispettoso aiuto del counselor, assumendosi un ruolo responsabile nel cambiamento.

Dal momento in cui si è concretizzata la possibilità del trekking si é resa evidente la

necessità di una adeguata preparazione al fine di affrontare nel modo più appropriato il percorso che si intendeva intraprendere.

Nella fase iniziale il gruppo, con il quale ho condiviso questa esperienza formativa, si è trovato di fronte alla necessità di affrontare diverse problematiche.

Sono emerse ansie, mancanza di fiducia in se stessi e sensi di inadeguatezza, richieste di aiuto, al di là di qualsiasi condizione patologica.

Il rendersi conto di questa realtà, contornata da aspetti e sensazioni positive e negative, ha evidenziato la necessità di un accurato lavoro relazionale basato essenzialmente su di un ascolto attivo atto a migliorare la conoscenza di se stessi.

La capacità di conoscere se stessi, la possibilità di prendere decisioni e di affrontare la quotidianità in modo responsabile è uno degli obiettivi del counseling psicosintetico.

Nella fase successiva si è evidenziata l'importanza di una adeguata preparazione, dal punto di vista fisico e dal punto di vista dei materiali.

Questi due aspetti, hanno indirizzato il gruppo ad una attenta riflessione sulla necessità di focalizzarsi sul " qui e ora " Assagioliano. La mancanza di proiezione futura e riferimenti al passato ha permesso al gruppo di vivere pienamente questo momento.

Gli aspetti patologici e una grande incertezza sul futuro potevano essere inficianti. Dal punto di vista fisico si è finalizzato l'allenamento a lunghi percorsi e per la preparazione dell'equipaggiamento si sono svolte riunioni a tema.

Nell'analizzare il tipo di percorso che ci attendeva e l'impegno che avrebbe richiesto, il gruppo è arrivato alla conclusione di una scelta accurata del materiale occorrente per ridurre il peso da trasportare.

Una selezione ragionata sul contenuto dello zaino ci ha portati a scegliere l'essenziale. L'analogia con un percorso di counseling psicosintetico che a volte mette il cliente davanti alla necessità di lasciar andare parti che rallentano il cammino verso il processo di crescita appare evidente.

Molto attesa e fortemente simbolica è stata la prova del primo viaggio aereo, il volo che permetteva l'avvicinamento alla montagna. Utile si è rivelato il lavoro nei mesi precedenti sulle ansie compiuto durante le uscite, ognuno di noi ha raccontato i propri stati d'animo davanti alla prospettiva del volo, precedenti esperienze, aspettative, usato l'immaginazione.

Camminando molti sono stati gli stimoli offerti dall'ambiente, compito del counselor quello di sostenere ogni membro del gruppo a saperli cogliere in relazione al proprio grado di percezione e consapevolezza.

I momenti di silenzio che inframmezzavano il cammino sono stati accolti e rispettati, da ognuno nasceva una consapevolezza di una condivisione, rafforzata nel cammino, di una esperienza unica. Molto è stato trasmesso nel silenzio.

In una attività svolta in ambiente montano il counselor deve precedere, affiancare, seguire, nel rispetto dei tempi del singolo individuo e del gruppo.

L'esperienza è stata vissuta dai partecipanti come un ulteriore passo nel loro cammino verso l'autonomia, l'essere in gruppo è stato vissuto come un grande sostegno reciproco e stimolo alla crescita, uno dei partecipanti ha infatti sottolineato in un colloquio successivo di aver raggiunto l'obiettivo e di esserne felice ma che senza il gruppo forse non ce l'avrebbe fatta.

Conclusioni

L'esperienza vissuta durante il tirocinio presso il Centro Diurno Psichiatria territoriale del Dipartimento Salute Mentale ASL CN1 (resp. Dott. Riso-Dott. Palomba) è stata molto importante e arricchente sotto il profilo professionale e umano.

In questo servizio dove il paziente è messo " al centro " di ogni intervento, ho percepito grande competenza, professionalità, disponibilità alla collaborazione, formazione eccellente e tanto altro. Un luogo dove il pensare ha incrociato il sentire.

Ho compreso sostanzialmente che la malattia mentale priva l'uomo della libertà, in questo servizio si lavora nella direzione di restituire la possibilità di ritornare a poter scegliere. Percorrere un pezzo di sentiero con questi operatori e la loro passione per quello che fanno è stata un' esperienza unica e fondamentale.

Ho sperimentato che la montagna è un setting per relazioni autentiche, chi inizia a percorrerne i sentieri inizia un cammino verso se stesso e verso la sua autenticità.

Il counseling psicodinamico trova i suoi fondamenti sull'insegnamento di C. Rogers che vede nell'autenticità, l'accettazione incondizionata e l'empatia i suoi cardini.

M. Buber ci ricorda " Un uomo autentico contribuisce alla trasformazione del

mondo solo attraverso la sua trasformazione"

Essere autentici è contattare la propria parte più vitale e accettare ogni altra parte di noi anche le zone d'ombra. Nell'avanzare sul cammino verso l'autenticità si è sempre meno influenzati dal giudizio degli altri o dalla loro approvazione, la persona autentica ha in mano la sua vita nella continua ricerca dell'autorealizzazione e non sottosta a convenzioni o conformismi.

Essere autentici dona una capacità di muoversi nel mondo con maggior assertività. L'autenticità è anche congruenza tra quello che si fa e quello che si è, Carl Rogers dice dell'operatore autentico " L'operatore genuino non nega la propria personalità, ma la esprime". Se il counselor vive la montagna come passione personale aggiunge nella comunicazione maggior autenticità, riesce a trasmettere un'esperienza testimoniata fortemente sentita dall'accompagnato.

L'accettazione totale e incondizionata deve essere l'atteggiamento con cui il counselor accoglie la persona manifestandole interesse in totale assenza di giudizio.

Per innescare un processo di cambiamento è fondamentale sentirsi accettati totalmente. Nell'ambiente montano l'accettazione è fondamentale; costituisce la base su cui costruire rapporti basati sulla fiducia, alleanze per partire verso un ambiente non sempre facile e interpretabile, ambiente dove per potersi muovere bisogna a volte essere sostenuti nelle proprie fragilità. Analogia si potrebbe trovare nell'immaginare l'accettazione come un rifugio alpino che è base sicura da cui partire per il cammino, che accoglie quando si è stanchi , una porta sempre aperta.

L'empatia, intesa come capacità di entrare nel sentire dell'altro ma senza arrivare a identificarsi, è stata indispensabile per accompagnare durante questa

esperienza. Se la montagna si è già vissuta, si può tendere a interpretare, dare soluzioni, sostituirsi, mentre invece è necessario dare spazio di esperienza all'altro e permettergli di mettersi alla prova per crescere nel modo più giusto per lui. Questo è reso possibile dal sentire empatico del counselor che nella condivisione dell'esperienza comprende a fondo la complessità e unicità della persona. Per incrementare il suo livello di empatia, il counselor deve poter incrementare il livello di ascolto di sé, imparando a interpretare il linguaggio del suo corpo, riconoscendo i propri stati d'animo, accogliendo le sue emozioni, analizzando i suoi pensieri.

Dopo questo lavoro su di sé, sulla base del proprio vissuto, il counselor con maggior capacità di immedesimazione riuscirà a percepire il vissuto dell'altro senza coinvolgersi e offrendo la propria accogliente "presenza".

Il counselor, se esprime autenticità, accettazione ed empatia sarà persona capace di dare senso alla frequentazione di un ambiente particolare come quello montano, accompagnando a vedere oltre i pascoli, i boschi, le rocce.

Questo ruolo di guida al dialogo fra uomo e ambiente vedrà il counselor stimolare quei processi di riflessione e consapevolezza che rendono efficace l'esperienza e la traducono in azione.

Come in un percorso di counseling l'uomo che si rivolge alla montagna deve svolgere un ruolo attivo coinvolgendo tutti i suoi aspetti fisici, emotivi, mentali e relazionali, andando verso il cambiamento attraverso il "conosci, possiedi, trasforma".

Il sentiero continua.....

BIBLIOGRAFIA

ASSAGIOLI R., Psicosintesi, Astrolabio 1977

DANON M., Counseling, l'arte della relazione d'aiuto attraverso l'ascolto e l'empatia, Red 2000

ENDREADY J., Earthwalks. Meditazioni in movimento, Il punto d'incontro 2004

FERRUCCI P., Crescere, Astrolabio 1981

Le BRETON D. IL mondo a piedi Feltrinelli 2003

May R., L'arte del counseling, Astrolabio Roma 1998

Rogers C. I gruppi d'incontro, Astrolabio 1976

Saglio G., Zola C., In su in sé, Priuli Verlucca 2008

WHITMORE Diana, Il counseling psicosintetico

Sentieri di Salute, la montagna che cura, atti del convegno Bergamo 2010