

LENTAMENTE GIUNGERE ALLA META... Queste che seguono sono solo delle considerazioni che nascono sia da momenti di riflessioni tra alcuni di noi, sia dal praticare la montagna a fini terapeutici. **Una montagna che corre non sarà mai fonte di cambiamento in nessuno di noi, sia che stiamo bene, sia che soffriamo di un qualche disturbo, psichico, fisico o sociale.**

Vediamo alcuni aspetti e facciamoci delle domande: sono ben accette anche delle risposte...

IL TEMPO

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.

Ma... ognuno di noi ha il 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. Ognuno di noi ha il suo tempo, che si trasforma in ritmo: il ritmo del cuore, il ritmo del respiro, il ritmo dei passi...

Ma spesso non lo riconosciamo e, inconsapevolmente, usiamo male il nostro tempo .

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.

LO SPAZIO

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

Cosa ci circonda? Quali persone? Quali cose?

Chi, e in che modo, vediamo?

Cosa conosciamo?

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

Il paesaggio è una totale approssimazione. La visione che ne abbiamo è grossolana, sfocata. Tutto sembra sfuggirci.

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.

Chi o che cosa vogliamo diventare? O siamo già diventati?

Ma, soprattutto, così non riusciamo a vivere. Non viviamo.

IL CAMMINARE

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

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

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.

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 porta via e ci costa, di energie, benzina, spesa (per es. non vediamo i prezzi delle merci, le occasioni che costano meno, spendiamo dove ci capita e prendiamo ciò che possiamo), **rallentare ci fa camminare**. Camminare deve essere viaggiare a ritmi naturali e antichi, come facevano i viandanti, o come facevano i pellegrini. Camminare è cercare il proprio lato selvatico, ma anche la propria consapevolezza. Camminare può essere una pratica di ricerca interiore, di ricerca del proprio essere.

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.

La meta, per noi, è il percorso stesso, di cui la meta finale è solo una tappa. Oppure, il cui traguardo è un nuovo punto di partenza.

Quando andiamo in montagna, ascoltiamo la voce o il rumore del mondo esterno, che si avvolge 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. La montagna è il laboratorio che ci permette l'ascolto di ciò che è fuori e di ciò che è dentro di noi. Possiamo ascoltare chi ci è vicino, ad imparare a conoscerlo, e possiamo raccontare, e farci conoscere meglio.

Guardiamoci attorno. Guardiamo le piante, gli alberi, il sottobosco, le tracce, i piccoli animali. Guardiamo il sole e la luna, e la notte buia. Le nuvole.

Sentiamo gli odori, dell'erba o di un fungo.

Tocchiamo una roccia, abbracciamo tutti insieme un albero.

Assaggiamo un frutto. Tutto ci arricchisce, ci stupisce, ci dà emozioni positive e serenità.

Tutto questo ci permette di essere col gruppo e nel gruppo esperienziale, che possiamo dire: il nostro gruppo. Un gruppo nuovo in cui ci riconosciamo. Ci permette 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.

Imparare ad accettare le dinamiche del gruppo in cui si è. SI fa parte di quel gruppo, per alcuni giorni, e si impara a convivere. E' necessario mettere a disposizione del gruppo le nostre conoscenze ed eventualmente quello che noi abbiamo, le nostre cose. Potremo anche chiedere agli altri ciò che ci manca (conoscenze e cose materiali). 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.

Lao Tze ci insegna che ... *anche il viaggio più lungo comincia con il primo passo*: è questa una metafora sulla vita, non solo sui viaggi o sulle escursioni in montagna.. per prendere decisioni importanti nella nostra vita bisogna pur muovere un primo passo, altrimenti niente cambia...

Imparando a camminare lentamente possiamo scoprire la pace interiore della lentezza consapevole.

Ci potranno essere degli imprevisti, ma questi spesso hanno qualcosa da insegnarci.

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.

Ricordiamoci che in montagna, come dice Annibale Salsa, " *...non sempre il sentiero deve portare ad una meta...*". Io credo che ognuno di noi abbia un bisogno inconscio, non confessato: **il bisogno di perdersi.**

Accettiamo la montagna come spazio vitale, e poi potremo anche perderci.



Sezione CAI di Vicenza, Contrà Porta S.Lucia, 95 - 36100 - Vicenza (VI)
Tel. 0444 513012 e-mail: segreteria@caivicenza.it

GRUPPO DI MONTAGNATERAPIA