



Comunità per i disturbi dell'alimentazione

PROGETTO MONTAGNATERAPIA

METODOLOGIA

Il progetto di montagna terapia, è iniziato nel 2012 in collaborazione col CAI di Vicenza. Si struttura in 6 uscite annuali sui rilievi montuosi e collinari attorno alla città. L'approccio al terreno è graduale con dislivelli di 2 - 300 mt

Il gruppo è composto da 2 educatrici, volontari CAI e persone di diverse età e provenienza, ospiti presso la Comunità Silesia.

Persone che convivono con un disturbo dell'alimentazione, sintomo di un dolore profondo che non ha trovato altro modo per farsi sentire, malattia che divora corpo, identità e anima.

Obiettivi:

1. stare in un contesto complesso promuovendo un approccio consapevole;
2. esplorare, nominare, decodificare i vissuti emotivi
3. sperimentare una dimensione di gruppo e convivialità;
4. recuperare il contatto col corpo e riconoscerne i segnali.

Prima fase: definizione del progetto col CAI di Vicenza

Definizione degli obiettivi, del metodo e degli aspetti burocratici e assicurativi.
Stipula della convenzione tra la Comunità e il CAI

Seconda fase: presentazione del progetto agli ospiti della Comunità

Illustrazione del progetto comprendente obiettivi, uscite, metodologia, verifiche per la rielaborazione dell'esperienza. Si sono inoltre indagati gli approcci degli ospiti alla montagna seguendo questi riferimenti:

- la loro esperienza
- idee ed aspettative
- l'esperienza della montagna attraverso libri, film, canzoni
- difficoltà che immaginano d'incontrare
- temi che vorrebbero sviluppare

Terza fase: gite e verifiche intermedie

Ogni gita è preceduta da un incontro tecnico finalizzato a vedere assieme:

il luogo in cui si sarebbe fatta l'uscita; l'abbigliamento adatto; cosa mettere nello zaino; cosa portarsi da mangiare e bere;
condivisione di stati d'animo.

Ad ogni gita sono seguiti incontri individuali o di gruppo per rielaborare:

1. risposta emotiva
individuare la gamma delle emozioni in gioco
2. risposta del corpo
talvolta il corpo è oggetto di rifiuto, negazione o percezioni distorte. Si cerca di dare un nome alle sensazioni: fatica, forza fisica, freddo, caldo, dolori muscolari, ascolto del respiro o battito
3. risorse, difficoltà emerse nella gestione di eventuali imprevisti e soluzioni...
4. aspetto relazionale
momenti di scambio e aiuto con gli altri, osservazione/interazione col gruppo, conoscenza di nuove persone, condivisione di pasti e momenti conviviali
5. osservazione del contesto
fauna, flora, sentieri, particolari lungo il percorso.

Quarta fase: verifica conclusiva e processo di elaborazione

Verifica

La verifica complessiva del progetto montagna coinvolge gli ospiti, le educatrici e le persone del CAI.

Laboratorio di scrittura

A questo percorso progettuale distinto in due aree, quella pratica delle uscite e quella legata alla rielaborazione dell'esperienza, è stato affiancato un laboratorio di scrittura centrato sui temi delle peculiarità del disturbo alimentare, dell'esperienza vissuta, di ciò che ha permesso di apprendere.

Gli incontri di rielaborazione sono stati sia individuali che di gruppo, sia scritti che orali.

La quantità di materiale prodotto ha dato origine al libro "Un passo dopo l'altro" che raccoglie l'esperienza fatta.

Laboratorio teatrale

Il libro "Un passo dopo l'altro" è stato oggetto di un laboratorio teatrale finalizzato alla presentazione da parte delle ospiti della Comunità del libro stesso.

Elementi portanti

Stare in modo consapevole in un'esperienza complessa:

1. di relazione, gruppo: comunità + esterni, per molte ore consecutive
2. all'interno di una cornice di spazio: esperienze psico-corporee in ambiente e abitarle in un contesto ampio ma senza *vie di fuga*
3. e di tempo: esperienza del prima, durante, dopo.

Questi tre elementi permettano: quel radicarsi su cui poggiare consapevolezza, premessa dell'assertività per diventare più saldi, meno in balia dell'esterno.

Imparare a dare un nome ai propri vissuti, capirli, tradurli e starci in contatto anziché giudicarli e zittirli

Questo è parte della cura per i disturbi dell'alimentazione in cui al contrario la persona si lascia andare in balia degli eventi illudendosi di controllarli col conto delle calorie.

Queste esperienze hanno fornito alla Comunità l'opportunità di:

- stare coi piedi per terra e sperimentare una situazione ricca di stimoli (osservare, toccare, annusare...)
- rielaborare le esperienze vissute (emotive, fisiche, relazionali) inserendole in un contesto temporale: prima, durante e dopo.
- rielaborare momenti di contatto, relazione e convivialità con le persone del Cai che hanno accompagnato la Comunità e quelle incontrate nei sentieri.
- prendere contatto con se stessi, focalizzare i pensieri disfunzionali e confrontarsi con risorse e limiti propri e altrui
- rielaborare gli stimoli proposti dalla dimensione gruppale
- confrontarsi con imprevedibilità
- Sperimentare riti anziché rituali
- mantenere un impegno
- percorrere distanze un passo dopo l'altro
- sperimentare una proposta riabilitativa in un contesto non convenzionale né quotidiano

Vicenza, 30 giugno 2014
Cristiana Venturi
Monica Chimetto