

ARRAMPICATA TERAPEUTICA

L'Arrampicata Terapeutica, lo Special Climbing, é parte di un più generale approccio metodologico originale, la Montagnaterapia, a valenza pluridimensionale, di cura, di riabilitazione o anche socio-educativa. Un approccio d'interesse crescente che coinvolge alcuni servizi di salute mentale di tutto il territorio, compresi vari Distretti proprio della AUSL Roma H. Finora sono state privilegiate esperienze di utenti dei DSM, attraverso lavori su dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. Ben poche, a livello anche nazionale, le proposte per soggetti in età evolutiva: perciò acquista rilievo speciale la ricerca-azione che la U.O.NPI di Pomezia e il responsabile del progetto "Natura Umana" (www.naturaumana.it) hanno avviato in questi giorni nel Progetto *Versante Nord*. Una intitolazione che richiama al difficile versante di ogni montagna, quello poco esposto alla luce del sole e comunemente noto per le insidie che presenta a chiunque voglia affrontarlo: per noi però é 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 nei nostri preadolescenti ed adolescenti.

Versante Nord é un progetto di Arrampicata Terapeutica con parete attrezzata posizionata presso il Centro Sportivo Joyness, Centro Commerciale Sedici Pini, via del Mare, Pomezia. La ricerca-azione prevede sedute a frequenza settimanale, per tre/quattro mesi, con complessivi 14-15 incontri, della durata di due ore ciascuno, per gruppi di otto soggetti. Li guidano un istruttore F.A.S.I. (Federazione Arrampicata Sportiva Italiana) ed un educatore sportivo, entrambi esperti in disabilità/disagio giovanile. Sono anche previsti degli incontri intensivi della durata di una giornata per la realizzazione di esperienze in ambiente naturale. Questa sperimentazione é costruita su un campione composto da:

- 16 alunni preadolescenti/adolescenti, frequentanti la Scuola Media Statale Marone a Pomezia, segnalati dagli insegnanti per disturbi delle condotte, interferenti con gli apprendimenti e la riuscita scolastica;

Il campione viene esaminato con un testing da noi miratamente elaborato, al baseline e con re-test a sperimentazione conclusa, al fine di valutare gli eventuali effetti trasformativi dell'esperienza fatta. Il protocollo consiste nella somministrazione di:

1. *MRO* (Modello delle Relazioni di Oggetto, di Grasso M., Ardizzone M.), uno strumento proiettivo di analisi dell'insieme dei rapporti significativi di ciascuno, a somministrazione collettiva, compatibile con i tempi e gli spazi disponibili nella struttura scolastica.
2. *TMA* (Test di valutazione multidimensionale dell'autostima, di Bruce Bracken).
3. *Disegni tematici*, 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.

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?".
- Livello comportamentale: "Cosa fai di concreto allora?".

II° disegno: "Disegna te stesso scolaro"

Nel re-test: a) si ripete il TMA; b) Disegno tematico del Pittore-Mago con uso della bacchetta magica: si riprendono i disegni del baseline, con la consegna: "Se fossi mago, che cosa cambierei di me?".

Perché l'Arrampicata anche come un'originale proposta di cura? Si sa che la scalata é un training emozionante che rinforza autonomia ed integrazione, ed ha a che fare con più significati:

- é connessa con un'idea di superamento delle difficoltà,
- é un fare insieme, non é la prestazione di un singolo che conta, ma c'è interdipendenza tra l'azione individuale ed il buon esito dei movimenti dell'Altro e del Gruppo, pertanto nella dimensione dell'appartenenza é un accompagnarsi ed affidarsi all'Altro, con fiducia reciproca, e condivisione delle esperienze nel Gruppo,
- affronta il confronto come momento evolutivo, da vivere nell'ambito di un sistema motivazionale che é di tipo *cooperativo*, dunque opposto a quello *agonistico* così diffuso tra i nostri adolescenti problematici,
- circolano idee di solidarietà/rispetto/lealtà perfino di empatia tra i partecipanti,
- ricorre il tema della scoperta e sviluppo del Sé per una migliore padronanza in ciascuno.

Gli educatori hanno un ruolo impalcatura fondamentale nel progetto Versante Nord, un compito che é a) di facilitatori per far accedere alla dimensione trasformativa della scalata, con il contatto e la relazione consapevole, che ciascuno cerca di stabilire con il proprio mondo *intrapersonale* e con quello *interpersonale*; b) di mediatori cognitivi per un passaggio dall'esperienza di arrampicata a quella di vita: far pensare su prospettive diverse nell'affrontare i passaggi difficili quotidiani, attraverso un'esperienza reale e trasformativa in parete, riuscire a mettere in luce delle soluzioni concretamente alternative, allargate dal gruppo di attività a quello del contesto scolastico, familiare, sociale.

Da tutto ciò, si cominciano a trarre prime indicazioni terapeutiche di Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva: l'Arrampicata é un training adatto in prima istanza per soggetti 1. con comportamenti a rischio, con riferimento speciale al bullismo, 2. con acting out, impulsività, disturbi di attenzione ed iperattività (DDAI), 3. con note depressive, inibizione, stima del Sé bassa, difficoltà nella costruzione di legami, 4. con disarmonia evolutiva e disturbi di apprendimento non specifici (DANS).

Pensiamo alla Montagnaterapia ed all'Arrampicata Terapeutica in particolare come ad interventi a modalità "omeopatica", che ripropongono 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: quella dello sviluppo dell'autostima, forma di energia vitale al servizio di processi psichici superiori (con incremento di competenze, autonomia, esperienza, fiducia, senso d'efficacia), e quella dell'incremento della consapevolezza, la luce in grado di scoprire quali oggetti interiori proiettano la loro ombra sulla nostra esistenza. Le due corde sono indispensabili, l'una all'altra, per progredire: sapendo che nell'arrampicata sono fondamentali la capacità di osservare e riconoscere gli ostacoli interni ed esterni della parete, poi la possibilità di accettarli, ed infine il 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: dunque, il pensiero in azione.

Roberto Miletto

neuropsichiatra infantile, U.O.NPI, AUSL Roma H/4

Federico Magnaguagno

Laureato in Scienze Motorie

istruttore Arrampicata F.A.S.I. e responsabile Natura Umana

per contatti: federico@naturaumana.it oppure cell.333.2547187