

## **La montagna come *campo esperienziale gruppale***

*Nicola G. De Toma*

### **Abstract**

Il lavoro parla di una metodologia terapeutica che potremo definire di “outdoor setting”, cioè fuori da ogni setting classico: la montagnaterapia. Si tratta di un’esperienza nuova in cui vengono sfruttate le potenzialità trasformative dell’ambiente di montagna e in cui possono essere inseriti pazienti anche con gravi difficoltà e disabilità.

**Parole chiave:** gruppo, campo esperienziale, inclusione – integrazione sociale, vetta, cambiamento, libertà.

### **Introduzione**

Generalmente, all’interno dei Servizi di Salute Mentale territoriali, si riconoscono vari tipi di gruppo:

- Il *gruppo psicomotricità* o *psicoanalitico*, in cui si fa psicoterapia di gruppo, che ha bisogno di regole e luoghi precisi, conduttori e psicoterapeuti ben formati e spesso ben decisi.
- Il *gruppo riabilitativo*, in cui si può arrivare al recupero di abilità sociali anche complesse, di capacità multiple e di competenze.
- Il *gruppo di auto mutuo aiuto*, un gruppo tra persone che hanno in comune uno stesso problema e che, nel confronto diretto e immediato con gli altri, sperimentano momenti di condivisione, di solidarietà e di crescita. All'interno del gruppo, ogni persona, che si percepisce inizialmente solo come bisognosa d'aiuto, può sperimentare, invece, di essere in grado di dare aiuto; da soggetto passivo, quindi, diviene soggetto attivo, verso sé stesso e verso gli altri.

Ma...

Il *gruppo in montagna* è qualcosa di particolare, perché, come dice il famoso antropologo Prof. Annibale Salsa, già Presidente Generale del Club Alpino Italiano, *la montagna è uno spazio vitale ed anche un laboratorio di "nuovi" modi di stare al mondo*. Questo contesto, esterno da noi e per molti versi "nuovo", perché diverso dall'ambiente solito, soprattutto per noi abitanti di grandi città, può contribuire alla costruzione di una nuova struttura interiore. Il gruppo in montagna, che contiene elementi di psicoterapia di gruppo, di riabilitazione e di auto mutuo aiuto, potrebbe

essere definito *gruppo o campo esperienziale*. Da un punto di vista simbolico, esso potrebbe essere una capanna o ancora un *rifugio*, che è un luogo in cui riesco a trovare sicurezza, calore, coraggio, raccoglimento, tranquillità e riposo. Posso ascoltare la mia voce e quella degli altri, anzi mi sento e sento gli altri. Sono dentro. Oppure, ancora, il gruppo come il *grembo* di una *madre*.

## **La persona e la sua malattia**

Le persone inserite nei progetti di escursionismo praticati nei servizi di salute mentale generalmente presentano un disturbo psicotico che, come sappiamo, coinvolge in modo massiccio tutta la persona. Il senso del sé è fragile, perché è l'Io che è destrutturato. A questa destrutturazione contribuiscono un pensiero che mano a mano si riempie di idee stravaganti e di strane convinzioni; un *sentire* lacerato da un senso fallace della realtà (allucinazioni, deliri...); la volontà è addormentata, bloccata; le emozioni sono assolutamente incongruenti, spesso mancanti; il tono dell'umore è incontrollabile ed incontrollato. L'ambiente esterno viene sentito come ostile e la persona esprime intensa irrequietezza, sensazioni di estraneità, paura del contatto, isolamento. Tutto questo porta a una esperienza di frantumazione. Il paziente psicotico è sfatto, discontinuo, disintegrato. Molte persone da noi assistite vivono in condizioni di vita a volte terribili, completamente emarginate e isolate nei confronti delle quali si è sviluppato un processo di *esclusione sociale*. La condizione di isolamento ed esclusione sociale può essere considerata come un processo multidimensionale di progressiva rottura che stacca individui e gruppi dalle relazioni sociali, dalle istituzioni e anche dalle emozioni, impedendo la piena partecipazione alle normali attività ed esperienze della società in cui vivono. Questa rottura può avvenire sia da parte dell'individuo che da parte della società in generale.

## **Il gruppo in montagna**

Quando proponiamo ai nostri pazienti di partecipare alle escursioni in montagna e quando li prepariamo progressivamente a questa esperienza, siamo assaliti dal dubbio che la loro sfiducia e le loro paure possano prendere il sopravvento e che vinca il blocco, la stasi e la mancanza di desiderio. Ma quando si riesce a superare alcuni passaggi particolari, a toccare una meta che poteva sembrare lontana e irraggiungibile, si tocca con mano che è possibile superare il senso di sconfitta e fallimento, che è possibile portare il proprio corpo in un altro luogo, magari visto solo in fotografia in precedenza. Tutto questo, nonostante la fatica fisica e lo sforzo che il camminare comporta, rappresenta indubbiamente una forte iniezione di fiducia e di autostima. Per raggiungere questi obiettivi, serve proprio quello che a prima vista può sembrare ostile e minaccioso: un ambiente esterno sconosciuto, in cui le parole chiave dovranno essere tranquillità, equilibrio interiore, capacità di pensare a se stesso e di visualizzare i propri movimenti. Ancora prima, bisognerà pensare a quello che potremmo chiamare "la capacità di entrare e fare entrare", cioè la capacità di far posto all'altro e di avvicinarsi al contesto dell'*accettare*. Far posto, accettare, sono

parole che riportano a un processo di trasformazione mentale, affettivo e fisico. Una specie di piccola riduzione del sé a favore dell'altro, come se diventassimo una soglia attraverso cui permettere il passaggio dell'altro. In questo movimento c'è in gioco l'incontro con l'altro fragile. Quindi accettare, *accogliere* come espressioni rituali di un passaggio. Accogliere, ricevere con affetto, acconsentire, comprendere, approvare. Accogliere anche per educare.

Il passaggio successivo all'accoglienza porta all'*appartenenza* col significato di far parte, provenire da..., riferirsi a..., essere di... Il paziente psicotico ha bisogno di un'esperienza di attaccamento forte. Il senso di appartenenza è un sentimento fondamentale dell'essere umano, è un suo bisogno di base.

Una canzone di Giorgio Gaber dice:

*L'appartenenza*

*non è lo sforzo di un civile stare insieme  
non è il conforto di un normale voler bene  
l'appartenenza è avere gli altri dentro di sé.*

*L'appartenenza*

*non è un insieme casuale di persone  
non è il consenso a un'apparente aggregazione  
l'appartenenza è avere gli altri dentro di sé.*

.....

*L'appartenenza*

*è assai di più della salvezza personale  
è la speranza di ogni uomo che sta male  
e non gli basta esser civile.  
E' quel vigore che si sente se fai parte di qualcosa  
che in sé travolge ogni egoismo personale  
con quell'aria più vitale che è davvero contagiosa.*

.....

*Sarei certo di cambiare la mia vita se potessi cominciare a dire NOI.*

(Gaber, 2001)

Appartenenza, come un rito di iniziazione per *l'inclusione/integrazione*. In pratica *inclusione* è la condizione in cui tutti gli individui e i gruppi godono di standards essenziali di vita e le disparità sono accettabili socialmente. Il termine *integrazione* indica l'insieme di processi sociali e culturali che rendono l'individuo membro di una società.

Dove troviamo tutto questo? Quando andiamo in montagna non siamo soli. Imparare a stare insieme è difficile, ma abbiamo un *gruppo*, impariamo ad appartenerci, a farlo diventare il nostro gruppo. Un gruppo nuovo in cui è possibile riconoscersi e rispecchiarsi reciprocamente. Camminare, spostarsi, fermarsi a riposare, guardarsi intorno, sentire gli odori, respirare aria fresca e limpida, avere un obiettivo comune (la vetta) permette di trovare uno spirito di gruppo rappresentato da fattori

unici quali il senso di appartenenza, la coesione, la continuità dell'esserci e dell'esperienza, la stabilità e il clima emotivo. E il rispetto dell'individualità. 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 inseriti. Si fa parte di quel gruppo, anche per giorni, 24 ore su 24, e si sperimenta convivenza e rispetto. E si impara anche che è necessario mettere a disposizione del gruppo le nostre conoscenze e spesso anche le nostre cose, i nostri oggetti personali. Oltre a dare, si può anche chiedere: il gruppo è la nostra risorsa che veicola scambi di oggetti, di pensieri, di emozioni e di azioni. Nel gruppo in montagna nascono, si sperimentano e si sviluppano percorsi e processi di *reciprocità* che possono essere esportati altrove. Possiamo considerare la reciprocità come un valore morale assolutamente fondamentale, che si riferisce all'equilibrio che si viene a manifestare in un sistema interattivo, un equilibrio tale che ciascuna parte del e nel sistema ha uguali diritti e doveri. E' alla base, quindi della coesistenza, della convivenza pacifica, della giustizia, della legittimità, del rispetto, delle religioni. E' dalla reciprocità che nascono i diritti degli uomini.

Nel gruppo impariamo cos'è la *condivisione*: condividiamo con gli altri le fatiche, l'acqua, il cibo; spazi anche piccoli come una stanza, o un tavolo su cui mangiare insieme; raggiungiamo insieme una meta; possiamo portare a turno i pesi o uno zaino troppo pesante. Condividere significa anche prendere decisioni insieme, ascoltare gli altri, fare seguendo non soltanto la ragione, ma anche i sentimenti e l'intuito, esplicitando e favorendo i propri e altrui desideri e aspettative. Collaborare per raggiungere obiettivi comuni. Quante volte abbiamo acceso un fuoco? Quante volte ci saremo accorti di quanto questo stare attorno al fuoco, questo *gioco*, unisce e rafforza le persone che sono all'interno del gruppo. Le fa parlare, le tiene insieme e fa condividere le esperienze, i problemi, le gioie. Condividendo e collaborando ci si sforza attivamente a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di aiuto.

Nel gruppo in montagna si trova, quindi, uno spazio per conoscersi, confrontarsi, individuare modalità costruttive per fronteggiare momenti di disagio. Le persone si impegnano per il loro cambiamento e per quello sociale, in un clima di fiducia e amicizia, promuovendo le proprie potenzialità attraverso il coinvolgimento personale. Anche noi operatori siamo parte del gruppo e siamo vicini, molto vicini.

Nel gruppo impariamo a *fidarci* degli altri, ad aiutarli in caso di necessità. In una tesina di una tirocinante ho letto: "... nel gruppo ... si aprono spazi di confidenza, di confronto e di racconto di sé..."

In montagna, nella solitudine della montagna, si formano veri *patti di fiducia* tra il gruppo e colui che funge da *guida*, cioè quella figura che con grande competenza e sicurezza rende anche gli altri competenti e sicuri e li conduce verso la meta. Abbiamo così stabilito un forte legame affettivo con il gruppo. Il gruppo è dentro ognuno dei partecipanti, è una vera e propria presenza emotiva interna, che fa sentire la persona non più frantumata, discontinua, morta, ma coesa, continua, vitale.

Una volta tornati, attraverso un incontro successivo, con la visione delle foto e dei piccoli video, con il parlare, con il riportare alla memoria, si ha il processo della *restituzione*: riusciamo così a rimettere insieme i nostri pezzi, fatti di pensieri, azioni ed emozioni che abbiamo vissuto nel viaggio. In questi gruppi, infatti, rimane non solo il ricordo delle attività svolte e che si condividono con gli altri o delle competenze che si acquisiscono, ma soprattutto delle emozioni e delle sensazioni che si possono provare di volta in volta: gioia, noia, tristezza, calore, vicinanza...

## Conclusioni

Il rito della montagna diventa così un viaggio attraverso *terre di mezzo* che possono anche essere il nostro mondo psichico fantastico, fatto di pensieri che si liberano, di idee che si chiarificano, di illusioni che si avverano, di speranze che si concretizzano, di sentimenti ed emozioni che finalmente si manifestano. Il rito della montagna diventa anche una possibilità di attraversamento e di ri-atteveramento di *terre di confine*, di frontiere, non più come frettolosi turisti del mondo dell'altro, ma come *persone* e individui che partecipano a un processo di trasformazione che porta all'incontro, e non più alla separazione.

Pensate a quale *contaminazione culturale* e a quanti *scambi* di idee ci sono (stati) in questo processo. E' da qui che possono scaturire nuove energie creative e una mentalità più libera: un processo che potremmo definire di *trascendenza*, che va oltre l'esperienza umana e che possiamo definire come *trasformazione* o *esperienza trasformativa*.

Infine, vorrei riprendere il concetto che appartiene profondamente a questo nostro lavoro: la *partecipazione*, che da un lato significa "prendere parte" a un determinato atto o processo, dall'altro "essere parte" anche emotivamente di un organismo, di un gruppo, di una comunità, esserci davvero.

E la partecipazione porta al concetto di *libertà*, che definirei con le parole di un'altra canzone di Giorgio Gaber, La libertà: *La libertà*

*La libertà non è star sopra un albero, non è neanche il volo di un moscone, ...non è neanche avere un'opinione, ...non è neanche un gesto o un'invenzione, ..... la libertà non è uno spazio libero,*

*libertà è partecipazione.*

E' l'esserci veramente che può dare la libertà.

## Bibliografia

Salsa, A. Lettura Magistrale nel 3° *Convegno Nazionale di Montagnaterapia: Sentieri di salute. Linee guida per la Montagnaterapia*, Rieti, 22, 23,24 novembre 2012.

- De Toma, N. G. Una proposta di linee guida per la Montagnaterapia. *In Montagna Psiche Soma*, Monte Terminillo. 3 luglio 2003.
- De Toma, N. G., Scala, V.F. Escursioni e percorsi in montagna e nella vita. In *Camminando tra cielo e terra: cultura e cura in montagna*. Storie e trasformazioni, Monte Terminillo, 2 luglio 2004.
- Gaber, G. *Canzone dell'appartenenza*. La mia generazione ha perso, 2001.
- Scala, V.F., De Toma, N. G., Ruggiero, V. I percorsi dell'esperienza: iniziale dizionario psicologico di montagna terapia. In *Camminando tra cielo e terra, esperienze di Montagnaterapia a confronto. Contesti urbani e ambienti naturali, dall'isolamento alle relazioni*, Roma, 10 novembre 2005.
- Scala Vincenzo, F., De Toma, Nicola G., Tulli, P., Bacigalupi, M. Nuovi strumenti per la salute mentale. In *Psichiatria di Comunità*, n. 3, settembre 2006.
- De Toma, N. G., Ruggiero, V. Lentamente giungere alla meta. In Atti del Convegno Nazionale: *Montagna solidale: i versanti della montagnaterapia*, Pomezia, 23 ottobre 2009.
- De Toma, N.G. Montagnaterapia: a che punto siamo? (Ovvero quale arte in Montagnaterapia?). In *La Montagna come esperienza trasformativa*, Rieti, 8 e 9 ottobre 2010.
- De Toma, N.G. Dimensioni terapeutiche del gruppo. Quale gruppo? 2° *Convegno Nazionale di Montagnaterapia: Sentieri di salute, la montagna che cura*, Bergamo, 12 e 13 novembre 2010.
- De Toma, N.G. Un modo diverso per percorrere la montagna. *Seminario Federtrek: Un percorso nella Montagnaterapia*, Roma, 13 aprile 2011.
- Gaber, G. *Album Far finta di essere sani*. Ed. Discografiche Carosello, 1973.
- De Toma, N. G. Per una metodologia della Montagnaterapia: un modo diverso per percorrere la montagna. *Convegno A.P.T. Rieti*, Monte Terminillo, 22 ottobre 2011.
- De Toma, N.G. Le trasformazioni del viaggio. Il paesaggio di un viaggio. *Montagna, ambiente di benessere e cura: esperienze a confronto*. Valsavarenche, 3 e 4 luglio 2012.
- De Toma, N.G., Scala, V.F., Ruggiero, V. Il dizionario di montagnaterapia come contenitore condiviso per le linee guida. 3° *Convegno Nazionale di Montagnaterapia: Sentieri di salute, Linee guida per la Montagnaterapia*, Rieti 22,23,24 Novembre 2012.
- Correale, A., Nicoletti, V. *Il Gruppo in Psichiatria*. Roma: Borla, 2001.
- Paluzzi, S. *L'approccio multisetting*. Roma: Armando Editore, 2010.
- Le Breton, D. *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*. Milano: Universale economica Feltrinelli, 2014.
- Carpineta, S. La montagna è per tutti. In *Montagna 360*, novembre 2014.
- Mazzali, M. Guarire camminando. In *L'Espresso*, giugno 2010.

### **Nota sull'autore**

**Nicola Giorgio De Toma**: Psichiatra, Psicoterapeuta, Dipartimento di Salute Mentale ASL ROMA 2.

e-mail: nicolagiorgio.detoma@aslromab.it