



Società Italiana di Montagnaterapia  
per attività terapeutico-riabilitative e socio-educative in ambiente



X Convegno nazionale di Montagnaterapia

**SCALANDO LE EMOZIONI: camminare, scalare,  
entrare nella montagna e in noi stessi.**

Emanuele Frugoni e Martina Alberti.

# MARTINA GIRA PER IL CORTILE

**Martina gira per il cortile del Centro, sembra non abbia una meta, sembra alla ricerca di un luogo in cui stare. Partecipa alle attività per pochi minuti poi evade, cerca uno stratagemma eclatante, drammatico per uscire dal gruppo, sembra quasi che non riesca ad identificarsi con nessun gruppo sociale, famiglia, scuola ma nemmeno un Centro terapeutico dove anche gli altri sono con lei.**

**Guardo le sue braccia segnate dalla sofferenza, dalla fatica di esistere, mi chiedo che significato dare a questi segni sulla pelle; i suoi occhi vagano verso l'alto alla ricerca di non so cosa.**

**Spesso si ripara nella stanza morbida, un ambiente ovattato, con una finestra che guarda il cortile quasi che voglia sganciarsi da questo mondo rumoroso e confuso, ma con la possibilità di osservarlo, di poter controllare i movimenti di una società troppo veloce o troppo lenta per lei, in modo che possa essere lei a decidere quando entrare in contatto con il mondo dei "normali" e quando uscirne.**

**Spesso quando Martina sceglie di entrare in contatto con gli altri lo fa in modo brutale, selvaggio: esponendo al mondo tutta l'irruenza delle emozioni che le esplodono dentro e che, sembra, non riesca a controllare.**

**Spesso questo suo modo di presentarsi al mondo ha terrorizzato le persone intorno a lei.**

**Come cantava De Andrè: "chi non terrorizza si ammala di terrore", forse Martina aveva paura di ammalarsi di paura, perché tutto intorno a lei era spaventoso, troppo luminoso, rumoroso, veloce, imprevedibile.**

**Il suo desiderio di morire lo vedevo come un bisogno di un mondo altro, con colori tenui e sfumati, con poche persone intorno a lei, un mondo dove non esistono ruoli preposti e nulla di rigido.**

**Ogni volta che tornava da un ricovero in reparto, oppure quando la vedevo blindata con un'osservazione coatta da parte di un genitore o di un operatore, pensavo che questa ragazza avesse bisogno di altro.**

# ENTRARE IN NOI STESSI PER CAPIRE VERAMENTE CHI SIAMO.

*Quindi, chi sono io, chi sei tu?*

**Manu è un educatore, un coordinatore, una guida, certe volte colui che si impunta pur di farti capire quanto ti stai facendo male.**

**Ma Manu soprattutto è un compagno di cordata.**

**Ogni volta che lo guardavo negli occhi (e fidatevi, con me non succede spesso, ma con lui era diverso) il suo sguardo chiedeva ogni volta di uscire. Non chiedeva di uscire e andare in montagna, anche se ora so che quello era il suo obiettivo, chiedeva di uscire dalla gabbia mentale che io avevo in testa e che ormai stavo trasmettendo con prepotenza su tutte le persone che cercavano di aiutarmi.**

**Lui è diverso, è buono, ma non come quelle persone che ti accarezzano e ti abbracciano sempre, lui è buono perché sa fare del bene, anche quando ti sembra la cosa sbagliata.**

**Quando mi ha chiesto di intraprendere il nostro percorso in montagna gli ho chiesto se si fidasse di me, lui mi ha risposto dicendomi “tu ti fidi di me?”**

**Lí ho capito cosa fosse la pazzia, quanto io e lui fossimo davvero pazzi, ma talmente pazzi da volerci bene**

**La pazzia non stava nel sentirsi malati, stava nell' urlare al mondo, nel dimenticare di prendere gli attrezzi durante l'arrampicata, nel dipingere al buio in una grotta, nel scegliere di fare questo percorso insieme.**

**Eravamo malati di una pazzia, l'unica pazzia, che ti fa star bene.**

# LA MONTAGNA COME ATTO TERAPEUTICO

- La fiducia di credere nel mio compagno di cordata è stato il primo atto terapeutico.
- Iniziare a pensare (per poi farlo realmente) di lasciare “casa”, “ il mio posto sicuro” ovvero il centro diurno è stato il secondo passaggio.
- Ed infine riuscire ad avere un contatto con la montagna è stata forse la terapia migliore che io abbia mai fatto durante la malattia. Non saranno state pillole o gocce da assumere, ma tutto ciò che la natura mi offriva in quelle giornate fungeva da un gigantesco ansiolitico e antidepressivo. E in quel momento funzionava molto di più di tutte le medicine che avevo in corpo.
- Andando in montagna si ricomincia ad apprendere; ogni movimento nuovo, mettere l'imbrago, capire come posizionare le mani e le gambe mentre si arrampica, fare dei nodi con la corda, scrivere, dipingere, toccare elementi nuovi riattiva il cervello e ci permette di recepire i nuovi stimoli come tali e immagazzinarli nel cervello per poi applicarli quando servirà.
- In montagna si inizia a scoprire chi si è, a trovare la nostra parte più nascosta, a trovare la nostra parte selvaggia e autentica, senza costrutti sociali.



LA MONTAGNA COME RITO DI  
PASSAGGIO

# LA SCELTA DELLA PROPRIA STRADA

- ▼ Scegliere un sentiero da seguire in montagna è molto più semplice che scegliere una strada mentale o la modalità ( come: concentrazione, serenità, ansia, paura, gioia...) con la quale affrontare quel sentiero.
- ▼ La ricerca della perfezione in tutto ciò che si fa in montagna (il numero di passi, come mettere le braccia mentre arrampichi o che frasi dire mentre cammini) è impossibile.
- ▼ Solo capendo che tutta la perfezione che cerchiamo risiede nelle bellissime imperfezioni della natura, riusciamo a trovare una vera strada da seguire.



**4/2/2022**

**Vedo del verde, vedo il sole riflettersi sulla natura, sento il vento, tocco la flora, mi guardo intorno e rifletto sul significato di libertà.**

**Toccare il muschio mi ha fatto sentire viva, normale.**

**11/2/2022**

**Mi sono sdraiata sui fiori. Libera vagavo con la mente, il mio corpo era in balia della natura.**

**Sentivo il profumo dell'erba e sentivo il rumore del vento, la mia era trasportata dalla dolce natura.**



# LA NATURA COME AIUTO SENSORIALE

‣ LA NATURA È RICCA DI STIMOLI.



‣ A VOLTE TROPPI

A VOLTE MANDANO IN CRISI

‣ La natura contiene tantissimi stimoli sensoriali, ci sono molti rumori prodotti dagli animali, dagli scarponcini che pestano le foglie... ci sono anche tanti stimoli tattili come l'erba, il muschio, l'acqua, i sassi, la corteccia... ci sono tanti stimoli visivi, molti colori, luce, movimenti delle ombre...

‣ IN NATURA PERÒ SI IMPARA AD AUTOREGOLARSI, A SCEGLIERE DI INTERAGIRE CON LA NATURA IN BASE ALLE NOSTRE NECESSITÀ.



# IL DIARIO COME STRUMENTO DI VIAGGIO.

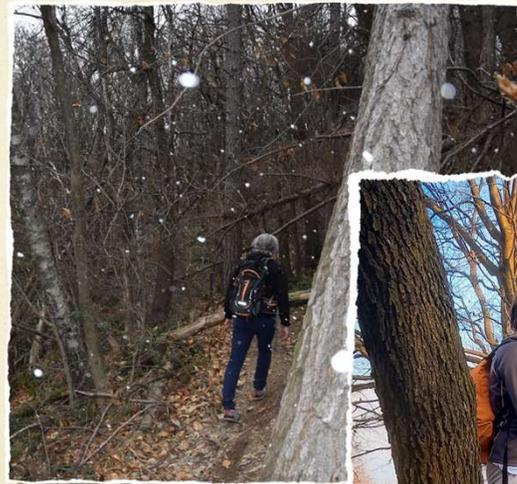
La scrittura libera ci permette di fermarci durante il nostro percorso e riflettere sui passi appena fatti e sui passi della vita, ci permette di lasciare un'impronta, una traccia nuova di quello che siamo stati, delle nostre origini.



# LE STRADE DEL BOSCO...

4/2/2020

**Mi sono distratta un attimo e lo spirito era sparito, un po' come la vita, ti volti e non la trovi più.**



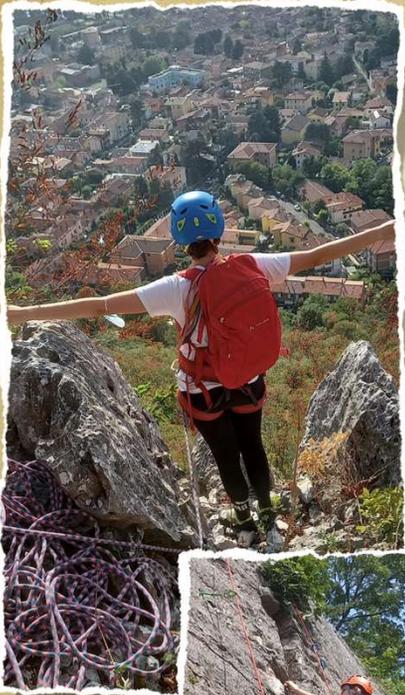
20/5/2022

**forse l'importante non è arrivare ma godersi il momento.**

# ESCURSIONISMO

1. **BISOGNO DI EVASIONE**: la necessità di trovare un luogo e uno spazio differenti da quelli abituali;
2. **RICERCA INTERIORE**: entro nel bosco per entrare in contatto con un ambiente sconosciuto e imprevedibile; accetto di sperimentare l'incognita;
3. **PROGRAMMAZIONE**: organizzo e programmo una traccia da seguire per raggiungere un luogo o un obiettivo prefissato.

# LE SCALATE...



**13/5/2022**

**Mi fa incazzare l'essere caduta  
però penso che se mi sono  
rialzata posso farlo altre volte.  
ho arrampicato, con l'ansia ma  
ca l'ho fatta .... sono soddisfatta**

**27/5/2022**

**È strano arrampicarsi,  
senti l'adrenalina che  
cresce nel tuo corpicino  
impaurito ma poi quando  
scendi ti senti potente.**



# ARRAMPICATA

1. **CORDATA**: mi affido ad un compagno: ognuno è responsabile della vita dell'altro;
2. **VUOTO**: espongo il mio corpo al vuoto e la mia anima alle vertigini;
3. **AUTONOMIA**: accetto la solitudine della sosta e della scalata, sapendo di avere un compagno all'altro capo della corda.

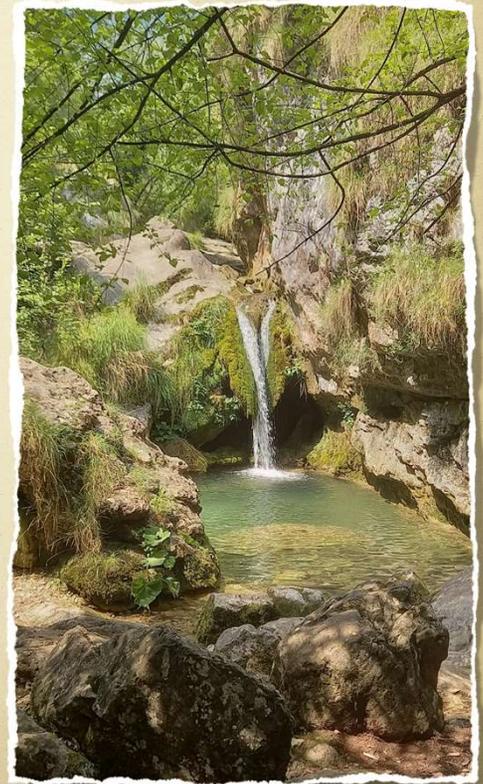
# L'ACQUA CHE TI SEGNA

**29/5/2022**

**Ci sono 31 gradi, immergersi nell'acqua è bello, ma allo stesso tempo fa venire i brividi, è strano. Fa caldo e l'acqua è fredda come il ghiaccio, sotto i piedi sento delle morbide foglie che sembrano un tappeto e rendono quest'esperienza ancora più magica.**

**17/6/2022**

**Mi sono tuffata, mi sono divertita e mi sono rilassata. Non mi importa di nulla, nessun pensiero, solo io e le fredde acque del torrente.**



# SEGUENDO LA ROTTA DEL VENTO

24/6/2022

Oggi dopo 9 anni sono andata in barca. Ho preso in mano il timone e ho condotto la barca. Saresti fiero di me nonno. Ho pensato tanto a te, non mi sono dimenticata delle nostre uscite in barca e di come mi facevi stare bene. Non so se ho fatto le cose completamente giuste, ma l'importante è che le ho fatte, e con te nel cuore. Ti voglio bene nonno.



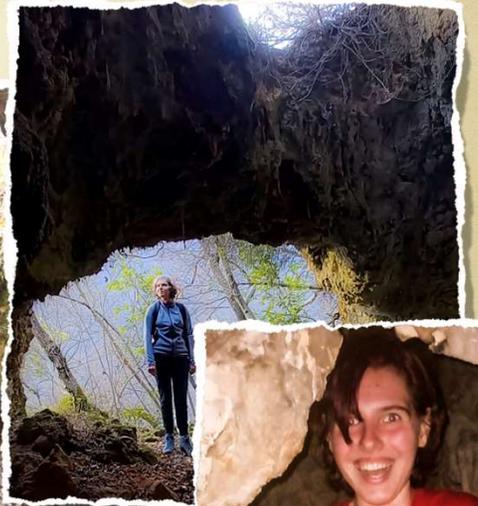
# ACQUA

1. **PELLE**: l'acqua che cade dal cielo in forma di pioggia o di neve, fastidio o sollievo, accettazione della condizione e risposta emotiva;
2. **RITO DI PASSAGGIO**: passo dallo stato solido della roccia a quello liquido dell'acqua; mi immergo completamente e ne esco cambiato;
3. **TRASFORMAZIONE**: cambio il mio abito, mi spoglio per entrare in uno stato fisico altro, lascio sulla riva la condizione di bambino per riemergere con un obiettivo diverso.

# E LE DISCESE NEL BUIO

8/4/2022

**Nella vita ho bisogno di alcune certezze e trovarsi in una grotta al buio fidatevi non lo é. Sono tornata alla luce, finalmente tutto come prima.**



# SPELEOLOGIA

1. **BUIO**: scelgo di entrare nel ventre della terra, affronto il buio e illumino solo lo spazio che mi serve;
2. **INTIMITÀ**: libero i sensi dalla confusione del mondo esterno e cerco uno spazio solo per me;
3. **RITORNO ALLA LUCE**: scendo fin dove si può gestendo l'ansia e il bisogno di controllare tutto, ricomincio a salire verso la superficie per riscoprire la gioia della luce.

# CONCLUSIONE DEL PERCORSO

- › Ho imparato ad apprezzare l'uscire da un posto sicuro per scoprire cose nuove, non con poca fatica, ma ho compreso che mi fa stare bene.
- › Ho imparato a fidarmi delle persone che mi stanno vicine e soprattutto di me stessa.
- › Ho capito che chi mi sta vicino molto spesso mi vuole davvero bene.
- › Ho imparato ad essere autosufficiente in un ambiente a me poco conosciuto.
- › Ho superato le mie insicurezze, le mie paure e le mie ansie.
- › HO COMINCIATO NUOVAMENTE A VIVERE!!



**28/10/2022**

**La mia passione è la vita. Mi piace la vita e ora me la voglio tenere stretta.**