



X CONVEGNO NAZIONALE DI MONTAGNATERAPIA
BRESCIA 22 – 23 NOVEMBRE 2024

LE DIMENSIONI TRASFORMATIVE DELLA MONTAGNA

DR. NICOLA G. DE TOMA
PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA
SOCIO FONDATORE SIMONT

**IL CONFRONTO COGNITIVO ED
EMOZIONALE CON SPAZI DIVERSI (E NON
CIVILIZZATI) DA QUELLI DI CUI SI HA
NORMALMENTE ESPERIENZA DIRETTA E
QUOTIDIANA: GLI SPAZI APERTI E
L'AMBIENTE ESTERNO (IL CONFRONTO CON
«L'ALTRO» DA ME);
IL SILENZIO E LA SOLITUDINE (IL
CONFRONTO CON «IL MIO AMBIENTE
INTERIORE»**











**LA NECESSITA' DI DOTARSI DI STRUMENTI E
COMPETENZE ADEGUATE
(L'ORIENTAMENTO, LA CAPACITA' DI
«MUOVERSI» SU TERRENI IMPERVI E
«PERCORSI» DIVERSI, IL SAPERSI
«PROTEGGERE» DALLE INTEMPERIE, IL
TROVARE UN «EQUILIBRIO» UTILE)**













LA NECESSITA' E LA CAPACITA' DI DIVENTARE AUTONOMO



The slide features a green gradient background with decorative circuit-like lines in the corners. These lines consist of thin, light green lines that branch out and terminate in small circles, resembling a stylized circuit board or network diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

IL SOSTEGNO DEL GRUPPO E LA FIDUCIA NEI COMPAGNI







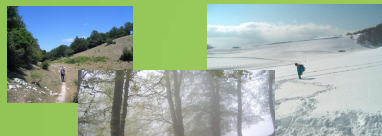






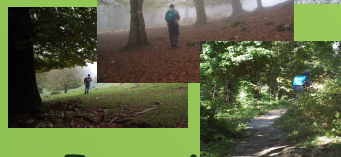
Cima del Monte Semprevisa, m.1560

Dall'individuo ...



Appartenenza

E così, con un esempio tratto dalla nostra esperienza, andare in montagna può essere l'intento che accomuna, avvicina, rende simili e fa essere possibili interlocutori tra loro, i membri di quel certo gruppo.



Investimento

Si sviluppa un ambito di azione e di esperienza verso cui è possibile tornare a mobilitare quegli investimenti di attenzione, curiosità, desiderio che sembravano perduti, come esito di un percorso di progressiva rinuncia ad aspetti dell'esistenza avvertiti come sempre più difficili da raggiungere e praticare.



Sviluppo

Consente l'esperienza del procedere lungo un percorso di crescita e fa vivere il sentimento che si può migliorare, che si sta migliorando, che si ottengono i risultati desiderati, che c'è aumento delle capacità e delle conoscenze ecc...



Relazionalità

Si dispiega nel "fare insieme" e implica momenti di scambio che possono assumere tutte le connotazioni e le sfumature delle interazioni tra umani, contenendo anche potenzialità evolutive.



... al gruppo ... con la montagnaterapia

Autori: Gruppo Montagna Roma 2002

The background is a solid green gradient. In the four corners, there are decorative white circuit-like patterns consisting of lines and small circles, resembling a printed circuit board (PCB) layout.

LA CONDIVISIONE DELL'ESPERIENZA



The background is a solid green color with a gradient from light green at the top to dark green at the bottom. In the four corners, there are decorative white circuit-like patterns consisting of lines and small circles, resembling a printed circuit board (PCB) layout.

L' AVERE UNA «GUIDA» E IL RAPPORTO CON ESSA



**IL CAMBIAMENTO DELLA PROPRIA
PROSPETTIVA DI VISTA ATTRAVERSO UNA
DIMENSIONE DI SPOSTAMENTO VERTICALE E
L' «INNALZARSI» (L'ASCESA) COME
METAFORE DI EVOLUZIONE PERSONALE**







The background is a solid green color with a gradient from light green at the top to dark green at the bottom. In the four corners, there are decorative white circuit-like lines with small circles at the end, resembling a PCB layout.

LA DIMENSIONE ESPLORATIVA: L'INCONTRO CON IL NUOVO E LO SCONOSCIUTO

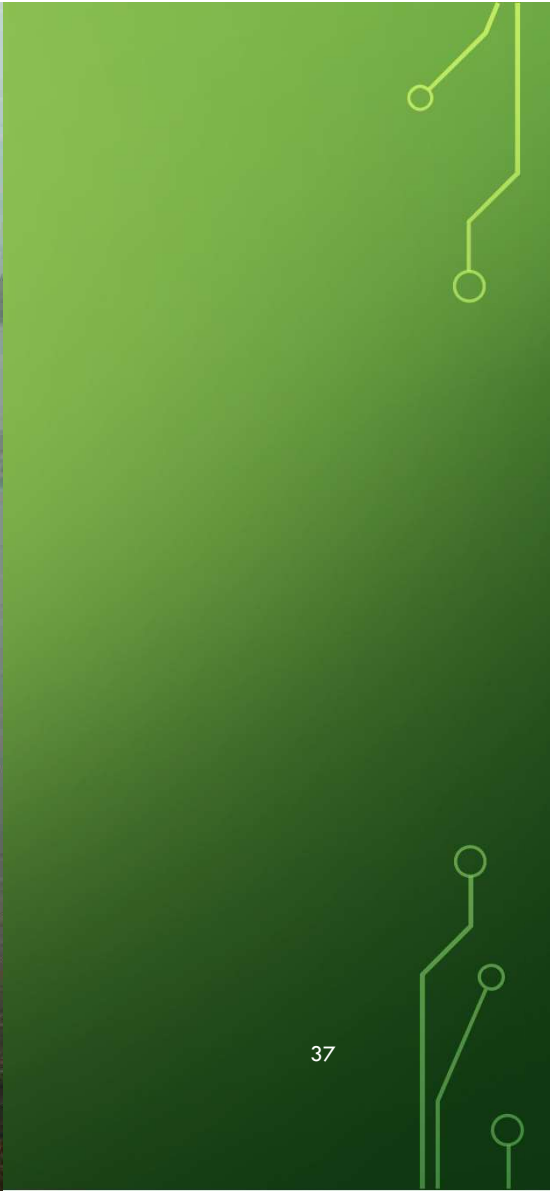




**LE DIMENSIONI TEMPORALE E PROGETTUALE
DEL VIAGGIO, E LA POSSIBILITA' DEL
RICORDO E DELLA RIELABORAZIONE
SUCCESSIVA
(ANCHE CON L'AUSILIO DI MEZZI
AUDIOVISIVI:
IL PRIMA, IL DURANTE, IL DOPO)**

The background is a solid green color with a gradient from light green at the top to dark green at the bottom. In the four corners, there are decorative white lines that resemble a circuit board or a network diagram, with small circles at the end of the lines.

**LA GLOBALITA' DELL'ESPERIENZA, CHE
INTERESSA LA GLOBALITA' FISICA,
SENSORIALE ED EMOTIVA**













Grazie per l'attenzione