



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)**











The slide features a dark green background with a 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 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 straight paths that end in small circles, resembling electronic traces or nodes. The lines are light green and are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners of the slide.

# **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.

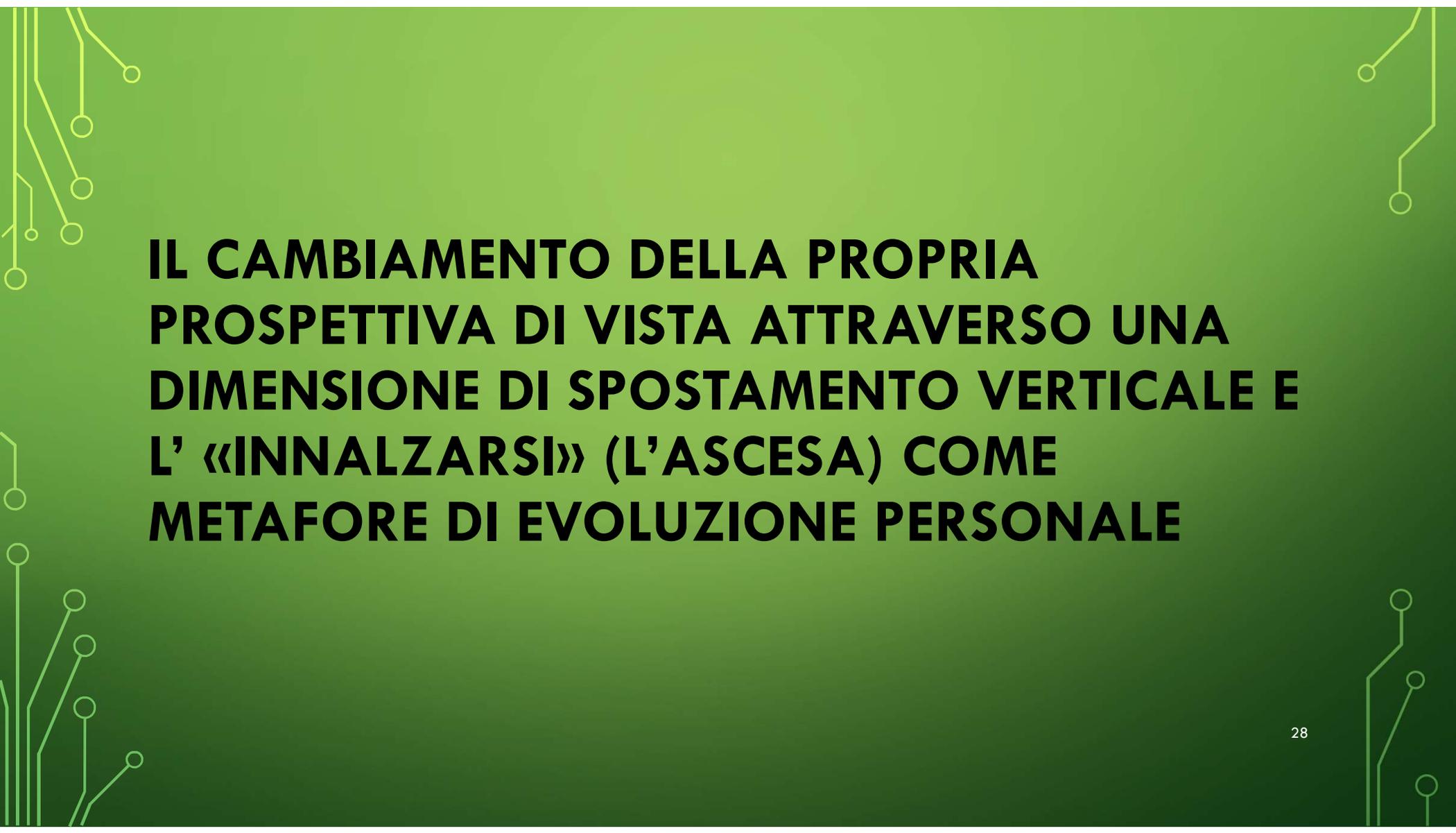
# LA CONDIVISIONE DELL'ESPERIENZA



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 lines with small circles at the end, 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)**

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













*Grazie per l'attenzione*