



PROGETTO DI MONTAGNATERAPIA 2022/2023:

Io, il Mondo e gli Altri – incontrare sé stessi attraverso il gruppo e l'ambiente.

Dott.ssa Francesca Marino

Psicologa, Psicoterapeuta, Dipartimento delle Dipendenze e della Salute Mentale, Area Dipendenze, Distretto di Azzano Decimo AS FO

Dott.ssa Alessandra Raffin

Psicologa esperta in Neuropsicologia Clinica e Terapia Autogena, Specializzanda in Psicoterapia Funzionale

Dott. Luca Troia

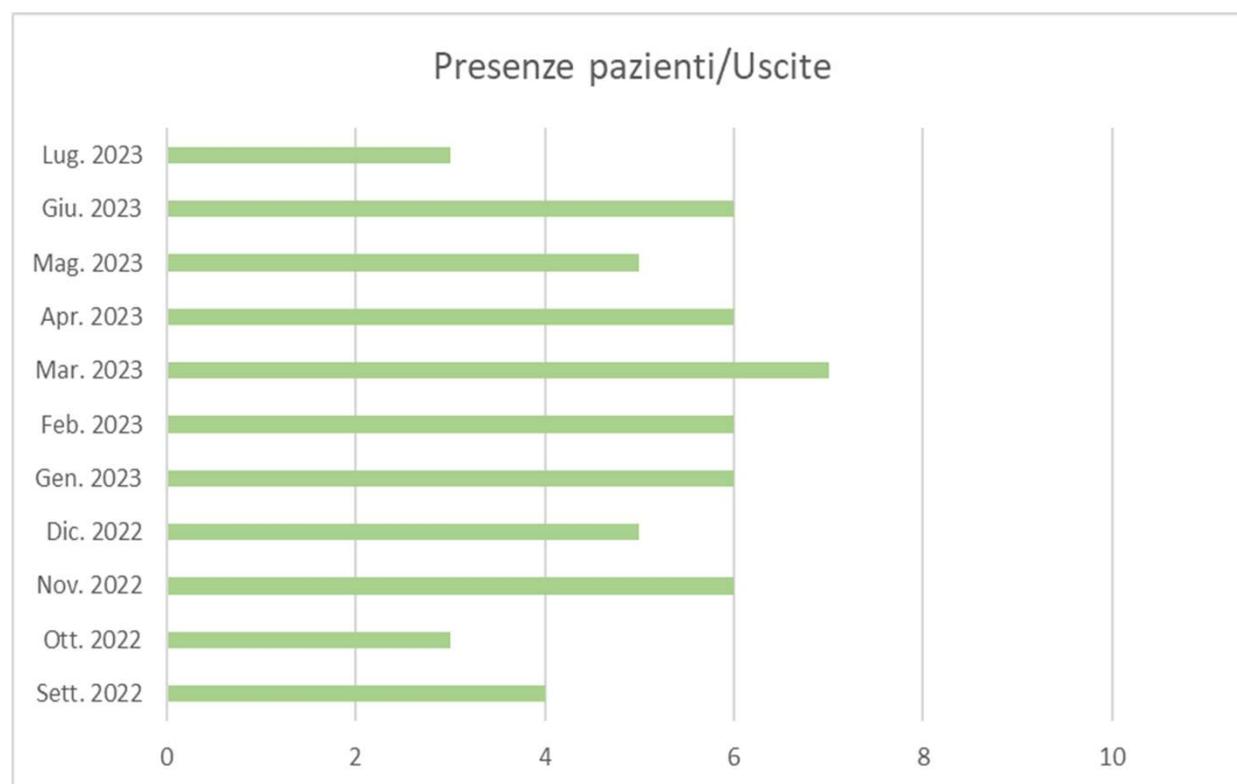
Laurea Triennale in Psicologia Cognitiva e Psicobiologica

DESTINATARI E CRITERI DI INCLUSIONE

DESTINATARI	CRITERI DI INCLUSIONE
Pazienti in carico al Dipartimento delle Dipendenze e della Salute Mentale, Area Dipendenze, dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale.	Astinenza continua da uso di sostanze legali e illegali, e dal gioco patologico, da almeno 2 mesi.
Ex pazienti del Dipartimento.	In continuità di astinenza da sostanze legali e illegali, e gioco patologico. Sufficiente compenso psicologico e comportamentale.
Familiari di pazienti e/o ex pazienti.	Sufficiente compenso psicologico e comportamentale.

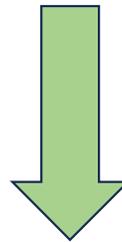
PARTECIPANTI EFFETTIVI

- **10 Pazienti** (+ 4 che hanno partecipato ad una sola uscita). Età min/max 24-63, età media 44, 9 maschi, 1 femmina.
- **2 Operatori** del Servizio Sanitario: 1 Psicologa + 1 Infermiera
- **15 Volontari** di cui **2 ex pazienti** ed i restanti appartenenti alle associazioni partecipanti
- **2 Tirocinanti** psicologi



OBIETTIVO GENERALE

Promozione, stimolazione e consolidamento delle capacità di **scelta consapevole**, **gestione della frustrazione e regolazione della risposta impulsiva** e, infine, **apprezzamento del risultato conquistato**.



3 LIVELLI DI INTERVENTO

VOLONTA'	Capacità di scelta consapevole	Sviluppare modalità decisionali proprie attraverso lo sviluppo di abilità metacognitive e di riflessione sul proprio Sé e sui propri obiettivi e desideri
LIMITE	Gestione della frustrazione e regolazione della risposta impulsiva	Comprensione del concetto del limite e l'esperienza pratica dell'attesa nel percorso di raggiungimento della gratificazione;
PIACERE	Apprezzamento del risultato conquistato	Sviluppo della capacità di apprezzamento della frustrazione generata dall'attesa, come passaggio fondamentale per la fruizione di una sensazione completa di godimento per il risultato raggiunto, con conseguente aumento del senso di autoefficacia.



Questi tre livelli di intervento sono stati scelti per **stimolare nei pazienti un sistema virtuoso di risposta agli eventi**, in cui la proattività e la pianificazione, si sostituiscano a reattività e risposta impulsiva.

LE FUNZIONI COGNITIVE TARGET:

- **Sistema attentivo**, in particolare nelle componenti di attenzione sostenuta, divisa e focalizzata;
- **Sistema frontale**, in particolare abilità di auto-riflessione, pianificazione ed inibizione comportamentale;
- **Sistema di memoria**, in particolare memoria episodica e memoria di lavoro;
- **Sistema limbico** in relazione al sistema frontale, con le attività di auto-regolazione emotiva.

VOLONTÀ, LIMITE, PIACERE IN RAPPORTO A TRE DIMENSIONI RELAZIONALI:



METODOLOGIA

11 uscite in ambiente montano di cui, 9 svolte nella Regione Friuli Venezia Giulia, e 2 in Regioni limitrofe.

FASE 1	FASE 2
<p>Incontro online preparatorio di un'ora, il martedì precedente alla domenica destinata all'uscita.</p> <p>Obiettivo: chiarire e condividere gli aspetti logistici e pratici dell'uscita quali equipaggiamento, pranzo, previsioni meteo, assicurazione, percorso, orari di incontro.</p>	<p>Uscita:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Incontro e Partenza2. Cerchio di Inizio e consegna delle attività di gruppo e individuale3. Prima parte dell'escursione4. Pausa pranzo con Cerchio Terapeutico-Riabilitativo5. Seconda parte escursione6. Cerchio di Chiusura7. Rientro

ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

+ Attività
Individuale

Sett. 2022	Attività introduttive	<ul style="list-style-type: none">• Introduzione nuovo anno.• Attività di bonding.
Ott. Nov. Dic. 2023	1 [^] Gruppo attività terapeutiche	<ul style="list-style-type: none">• Io e la mia volontà.• Io e i miei limiti.• Io e la mia capacità di trarre piacere e soddisfazione dalle mie scelte.
Gen. Feb. Mar. 2023	2 [^] Gruppo attività terapeutiche	<ul style="list-style-type: none">• Il Mondo come contenitore di risorse fisiche per esercitare la propria volontà.• Il mondo come limite e impedimento.• Il mondo come contenitore di possibilità di godimento e divertimento.
Apr. Mag. Giu. 2023	3 [^] Gruppo attività terapeutiche	<ul style="list-style-type: none">• Gli Altri come supporto per portare a termine e determinare la propria volontà.• Gli Altri come limite.• Gli Altri come tramite per divertirsi con esperienze di condivisione.
Lug. 2023	Attività conclusiva	<ul style="list-style-type: none">• Restituzione finale relativa a tutte le attività svolte + Questionario di gradimento.• Uscita in autonomia e autogestione del compito per consolidare quanto sperimentato durante l'anno.



ESEMPI DI ATTIVITÀ DI GRUPPO PROPOSTE

- **Uscita 15 Gennaio 2023 «Mondo e Volontà»:** "Crea l'oggetto che ti rappresenta": ad ogni partecipante sarà proposto di manipolare la neve per costruire e dare forma a figure o simboli significativi a livello personale.

Lavoro finalizzato a stimolare un ragionamento sull'ottenere ciò che si desidera manipolando le risorse dell'ambiente in maniera strategica e finalizzata ad un proprio obiettivo. Riflessione su essere soggetti attivi e non passivi nella propria vita ("sense of agency"), abilità personali e consapevolezza di "poter cambiare le cose attivamente".

- **Uscita 21 Maggio 2023 "Altri e Volontà":** A gruppi di 3 persone, si "costruisce" una rappresentazione simbolica, attraverso il corpo degli altri e il proprio, al fine di trasmettere un messaggio al gruppo (il messaggio può essere di qualunque tipo: come mi sento, come sta andando l'uscita, un concetto astratto o concreto...); ognuno ha il suo turno e muove dell'altro ciò che vuole (l'attività verrà preceduta da un esempio pratico fatto dagli operatori); all'attività segue poi una condivisione in gruppo in cui ciascuno mostra e spiega la propria "scultura umana".

Significato: la collaborazione con gli altri come mezzo per comunicare un messaggio e quindi il raggiungimento di un obiettivo comune → la volontà del singolo, mediata con la presenza e la volontà degli altri, al fine di trasmettere qualcosa che altrimenti da solo non riuscirei a fare; un altro significato sta nel fatto che non si è liberi di fare sempre ciò che si vuole ma è necessario accorgersi e considerare la presenza altrui.

ATTIVITÀ INDIVIDUALE A TURNO: GIORNALINO

18 Dicembre 2022

LA MONTAGNA DA UN'ALTRA PROSPETTIVA ED I MAGREDI DI SAN QUIRINO

Come ultima uscita dell'anno la montagna l'abbiamo vista da un'altra prospettiva. La partenza è stata ad un orario molto agevole "8:15" e belli freschi ci siamo trovati al Kennedy, dove dopo saluti, presentazioni di nuovi partecipanti ed appelli siamo saliti in cornea e partiti verso San Foca ed il punto di partenza nei magredi.



Arrivati si comincia con un cerchio ed un riscaldamento ginnico capitanato dalla Enza e dall'assegnazione del compito "arduo" la consegna ad ognuno di noi di un uovo, dove dopo averci scritto il proprio nome ed imbastato avremmo dovuto portare a destinazione sano e salvo. E si parte per una passeggiata lungo i magredo, luogo praticamente unico, visto la maggiore similitudine alla steppa russa, come ci ha spiegato Gigi e via in direzione San Quirino, ammirando grazie alla bellissima giornata una meravigliosa vista delle nostre montagne dal Veneto alle Giulie.



È così tra chiacchiere ed osservando quello che ci circonda siamo arrivati al Biotopo dei magredi di San Quirino, dove siamo stati allietati da una pausa ristoratrice per poi ripartire tra una prova atletica di discesa dell'argine (dove al di sotto corrono le tubature delle centrali idroelettriche) e passaggi tra le vigne, fino ad arrivare a San Quirino e con un'ultima passeggiatina ad ammirare il Parco del Brolo prima di finire questa bella giornata con un diverso pranzo all'interno del palazzo comunale dove dopo il pasto ci è stato lo scambio delle uova "modello pesca" così da poter condividere e scambiarci qualcosa custodito e curato da un altro.



Peter

"Tutti siamo uguali nelle fragilità ed occuparsi delle proprie fragilità e di quelle altrui è un importante atto di cura. Saperlo donare, o accoglierle quando ci arriva in regalo, è un gran privilegio. Aiutiamo noi stessi e aiutiamo gli altri consapevoli che il nostro impegno non è mai vano"



LE NOSTRE UOVA:



Ognuno ha portato a casa l'uovo pescato a casa con il compito di continuare a prendersene cura cucinandolo con particolare impegno per trasformarlo in un piatto appetitoso e bello da vedere.



La metafora stava a simboleggiare la necessità di non dimenticare di prendersi cura di noi stessi e delle persone a noi care nelle quotidianità e non solo salutarmente



16 Aprile 2023

SENTIERO BUZZATTI

La partenza correlata da una giornata paradisiaca, un meteo e un clima favolosi. Punto d'incontro la pasticceria talmente fornita da mettere tutti di buon umore.

Gruppo formato da due sezioni, comprendeva circa 50 persone, con le quali ho in gran parte del tempo conversato con molto piacere.

Iniziamo la salita con la detta "Via Crucis" corredata da vari cartelli a ogni tornante e alla prima sosta una piacevole spiegazione data da una collaboratrice del CAI Ripartiano e si presenta a noi un panorama stupendo, non è una camminata faticosa ma rilassante. Ci fermiamo per una pausa pranzo dove ci illustrano chi era Dino Buzzati, lo scrittore del quale a scuola lessi un suo famoso libro Il deserto dei Tartari.

Il ritorno corredata da canti e risate a completamento di una giornata meravigliosa. Ritengo sia una terapia veramente di forte impatto e valore, non avrei mai pensato che fosse anche così bella.

Grazie a tutti i collaboratori e a Francesca Marzoi.

Marcello



"I limiti a volte danno fastidio e vorremmo superarli a volte facciamo fatica a darceli e rispettarli anche quando sarebbe per il nostro bene. È importante riconoscere i propri limiti e accettarli sia per superarli quando ci sono di ostacolo sia per rispettarli quando possono aiutarci"



- "Il mio limite è sempre stato quello di evitarlo... il limite. Su ogni cosa... ogni situazione..."
- "Io vedo te-tu vedi me ma sotto io vedo me-tu vedi te, noi ci vediamo ed è qui che sta il limite. Tu vedi me da fuori e puoi vedere di più di quello che vedo ma anche il contrario e viceversa"
- "Non trovo negli altri un limite, ma lo trovo piuttosto in me"
- "Il mio limite poco elastico"
- "Una giornata serena e in buona compagnia non lascia pensiero ai limiti"
- "Camminando oggi qualcuno ha citato una frase di qualche autore (che ora non ricordo)... "c'è anche chi muore aspettando", e allora sono felice di aver affrontato il mio limite oggi e di avere colto l'opportunità di questa nuova esperienza"
- "Di fronte al timore della novità e al limite di non conoscere...una piacevole scoperta ricca di volti ed esperienze diverse"
- "Il mio limite è la concentrazione"
- "Oggi ho conosciuto nuove persone. Ho cercato di dialogare ma non è stato facile. Io ho bisogno di conoscere abbastanza le persone per poter avere un dialogo"
- "Il limite ti fa capire dove puoi arrivare cercando di aiutare gli altri"
- "La mia assialità e fatica a relazionarmi con altri"
- "Io penso che il limite che c'è fra me e gli altri sia una occasione da cogliere per conoscere meglio l'altro e non come suggerisce la parola stessa, una barriera"
- "Non devo fare le cose che non riesco a gestire portano malumore e frustrazione però a volte possono rivelarsi non proprio così"
- "Non c'è limite quando si sta bene in compagnia e in un bel posto"
- "A volte per me è difficile darmi dei limiti quindi il mio scopo è quello appunto di darmi dei limiti"

21 Maggio 2023

LAGGIO DI CADORE

Oggi con il gruppo di montagna-terapia andremo a fare una escursione sopra Laggio Di Cadore. Perciò partenza presto perché la strada è lunga. Ore 6:00 partenza da Pordenone, oggi non siamo tutti siamo solo in 13.

Avvicinandoci a Longarone il tempo non è dei migliori, però siamo ottimisti e come dice sempre Roberta Sabbion "prima o dopo si apre".

Dopo un caffè a Longarone abbiamo proseguito per Laggio, dove siamo arrivati verso le 8:30.

Siamo subito partiti in camminata e devo dire che il primo stato un po' impegnativo, ma dopo la strada è risultata tranquilla e abbiamo sempre camminato in mezzo al bosco, come ci aveva detto Luciano il capo guida. Verso le 10:30 siamo sbucati in una radura, dove c'era una baita e da la si godeva di un bel panorama sulle montagne circostanti ancora con le cime ricoperte di neve.

Abbiamo così deciso di fare uno spuntino e ammirare il panorama, visto che anche il sole ci ha fatto compagnia sbucando dalle nuvole.

Finito lo spuntino ci siamo rimessi in marcia per fermarci poi in un prato dove abbiamo dovuto rappresentare, formando una statua, un momento della giornata che ci aveva particolarmente colpito.

Ci siamo divisi in tre gruppi ed il nostro era composto da Enza, Luciano, Mauro ed io.

Abbiamo deciso di rappresentare una donna che si stava riposando dopo una giornata di lavoro passata a falciare i prati per preparare il foraggio da dare al bestiame.

Poi abbiamo ripreso la via del ritorno allegramente e in compagnia siamo arrivati alla corriera giusto mentre iniziava a piovere.

Ho passato una bella giornata godendo della compagnia di un bel gruppo e credo che anche per gli altri sia stato lo stesso sperando di poter vivere molte altre giornate come questa.

Paolo



Insieme si può costruire: questa scultura esprime la possibilità di crescere personalmente grazie al contributo che ognuno può dare per un obiettivo comune. La somma delle abilità di tutti i partecipanti spesso permette anche al singolo di superare alcuni limiti personali, accrescendo il proprio patrimonio di conoscenze ed esperienze.



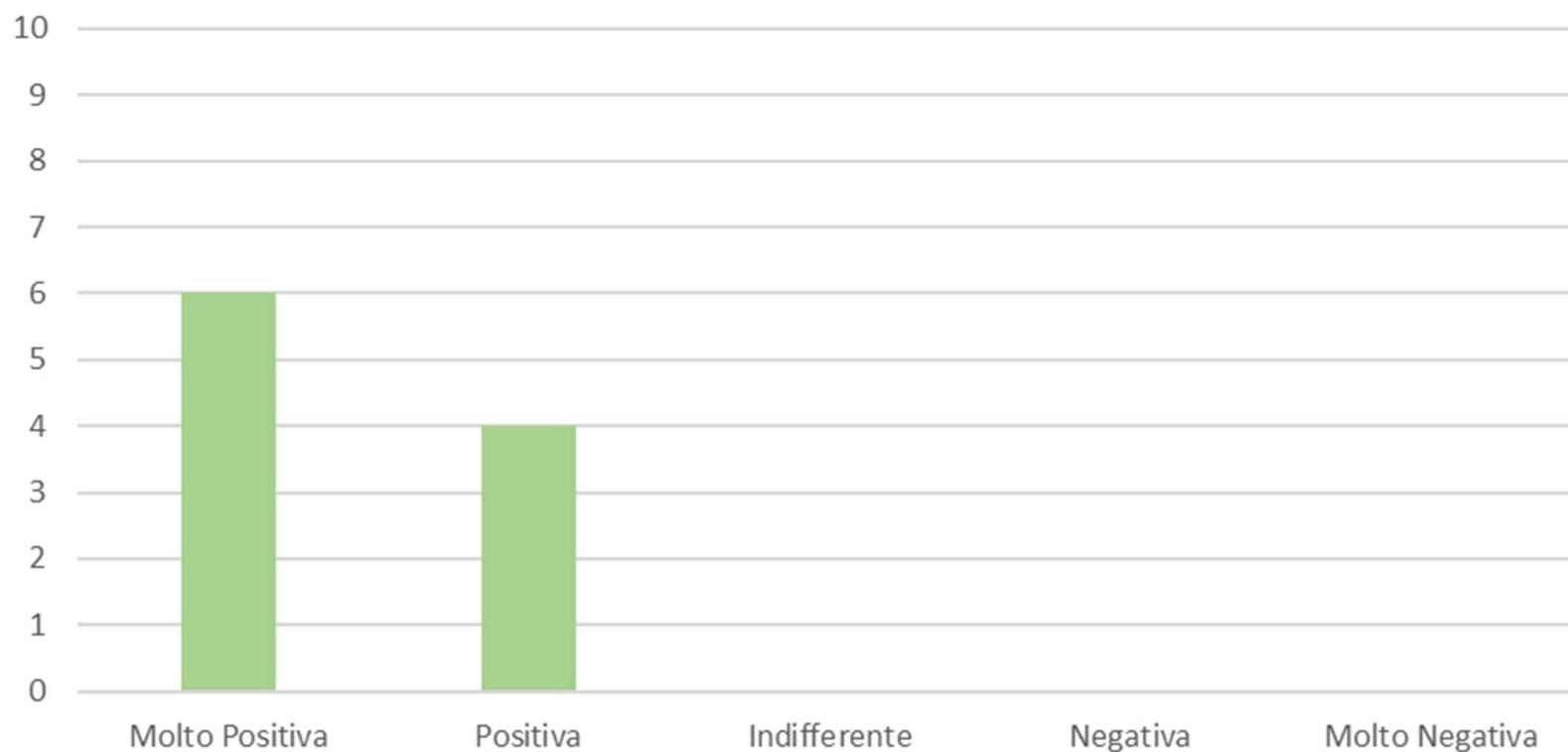
Riposo dopo il lavoro: il gruppo ha preso spunto da una coppia di presone che stavano riordinando la propria casera per iniziare la stagione estiva. Ci hanno ricordato di come un tempo le persone si prendevano abitualmente cura dei boschi e dei prati di montagna mantenendoli sfalcati e curati nei minimi dettagli in tutte le stagioni. La scultura propone un momento di riposo, che è anche invito ad ammirare ed assaporare l'ambiente naturale da rispettare e curare perché possa darci ristoro e possa non farci dimenticare l'impegno delle generazioni che ci hanno preceduto.



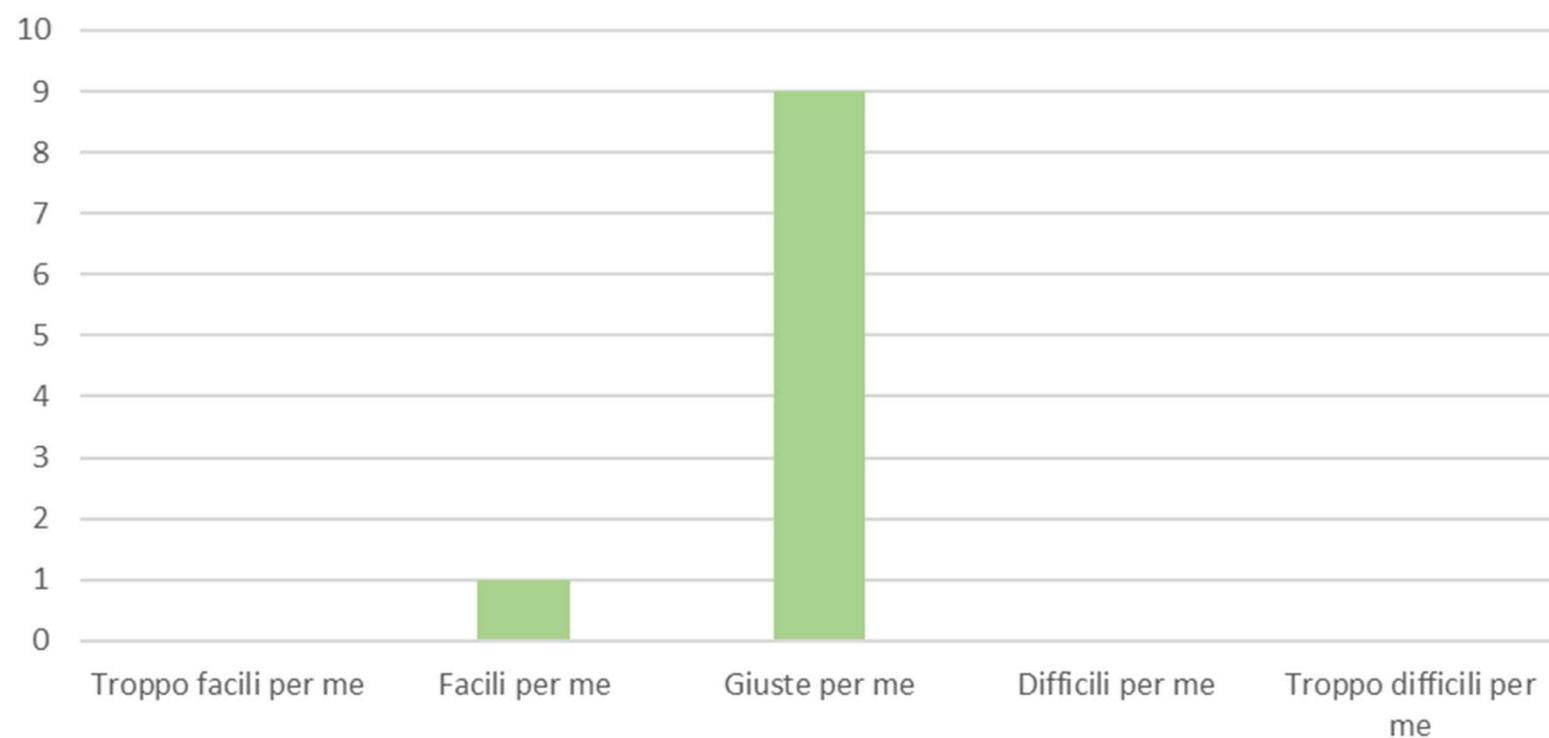
Rinascita: scultura che parte dalla presenza in natura di un albero morto e di uno vivo che sta crescendo, il gruppo si riunisce attorno a questi esemplari naturali per esprimere l'idea che è sempre possibile ripartire e dare inizio a qualcosa di nuovo, magari anche unendo le forze di un gruppo. Il messaggio vuole anche richiamare al rispetto della natura che ci circonda come ha fatto il gruppo facendo attenzione a non lasciare in giro mozziconi di sigarette o immondizie varie ma anzi raccogliendo quelle trovate lungo il tragitto.

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

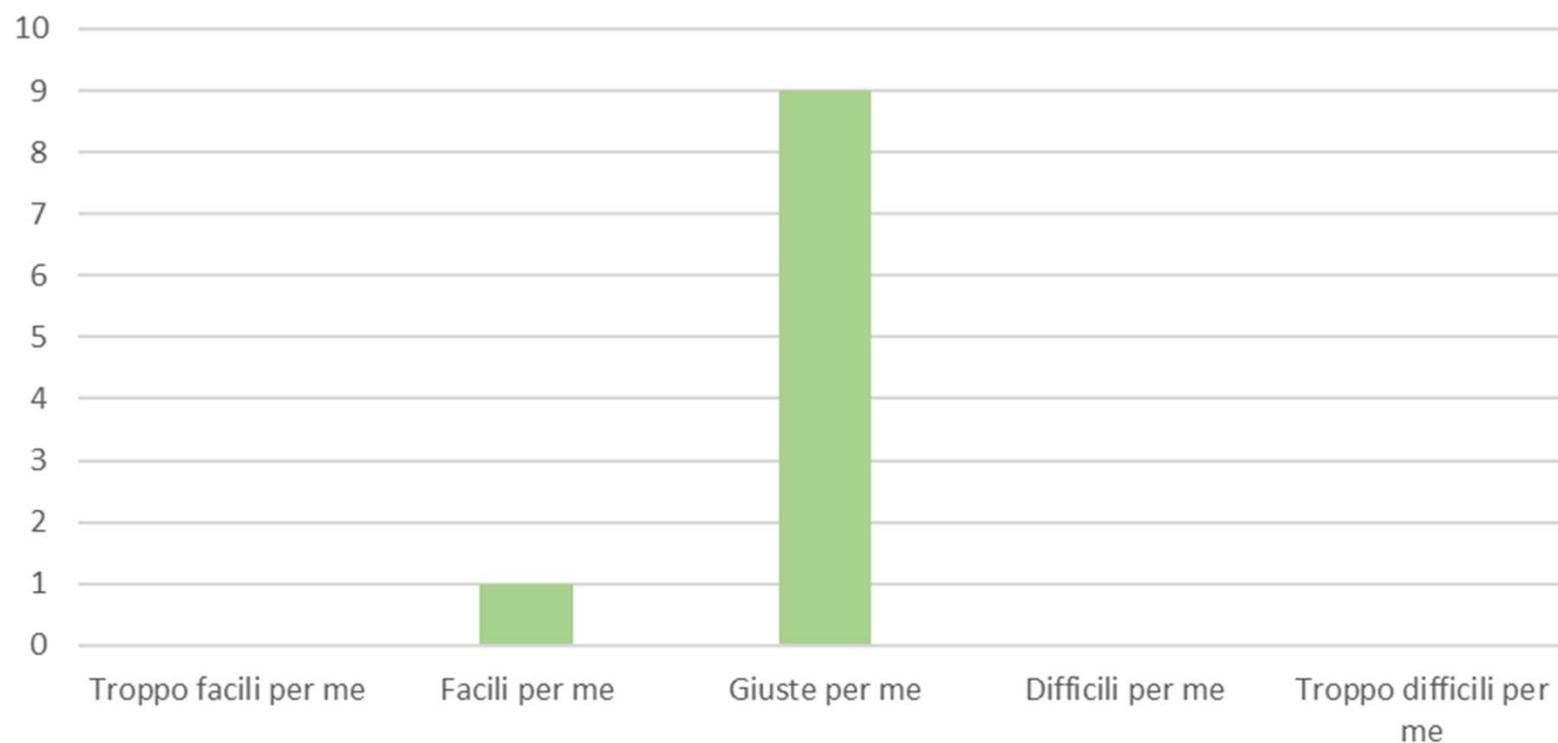
1. L'esperienza di Montagnaterapia di quest'anno nel suo complesso mi è sembrata:



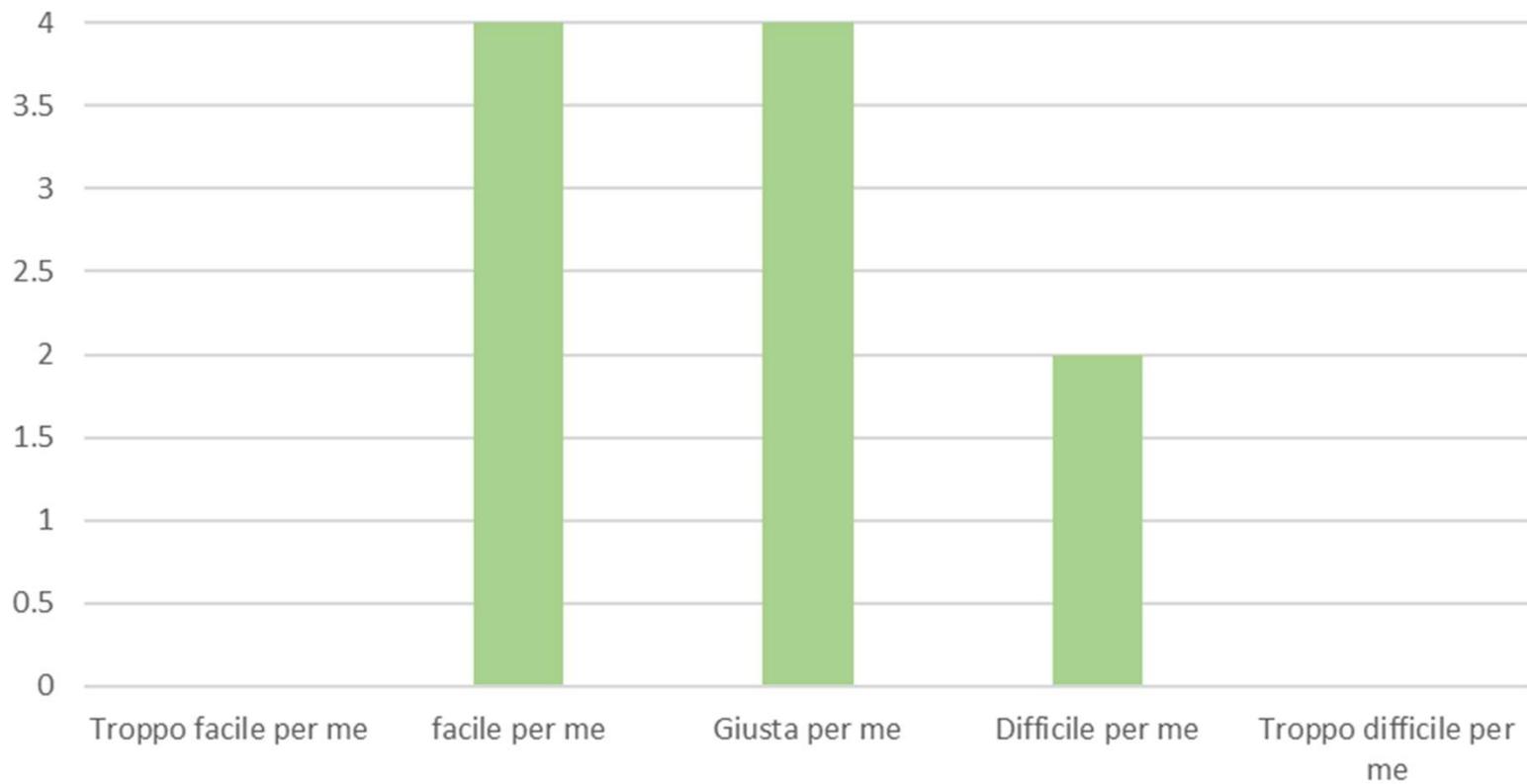
2. Le uscite in montagna (percorso, caratteristiche tecniche, tempi della camminata) mi sono sembrate:



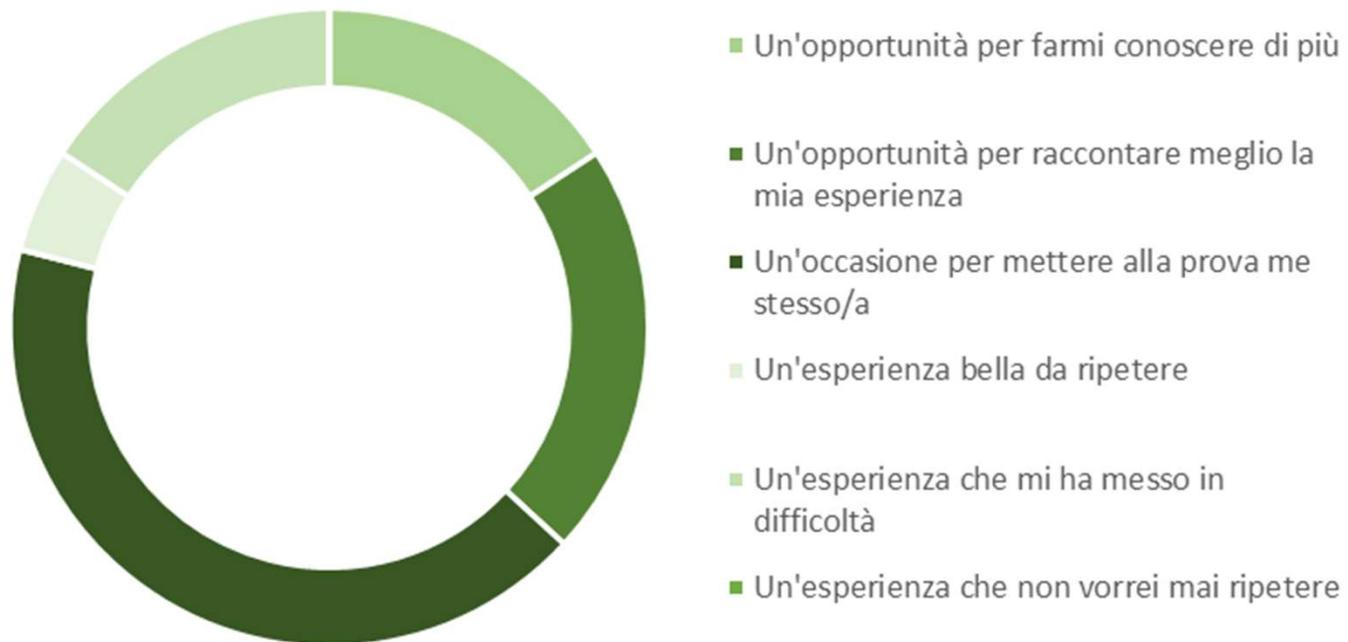
3. Le attività di gruppo (cerchio iniziale, gioco di gruppo, cerchio finale) mi sono sembrate:



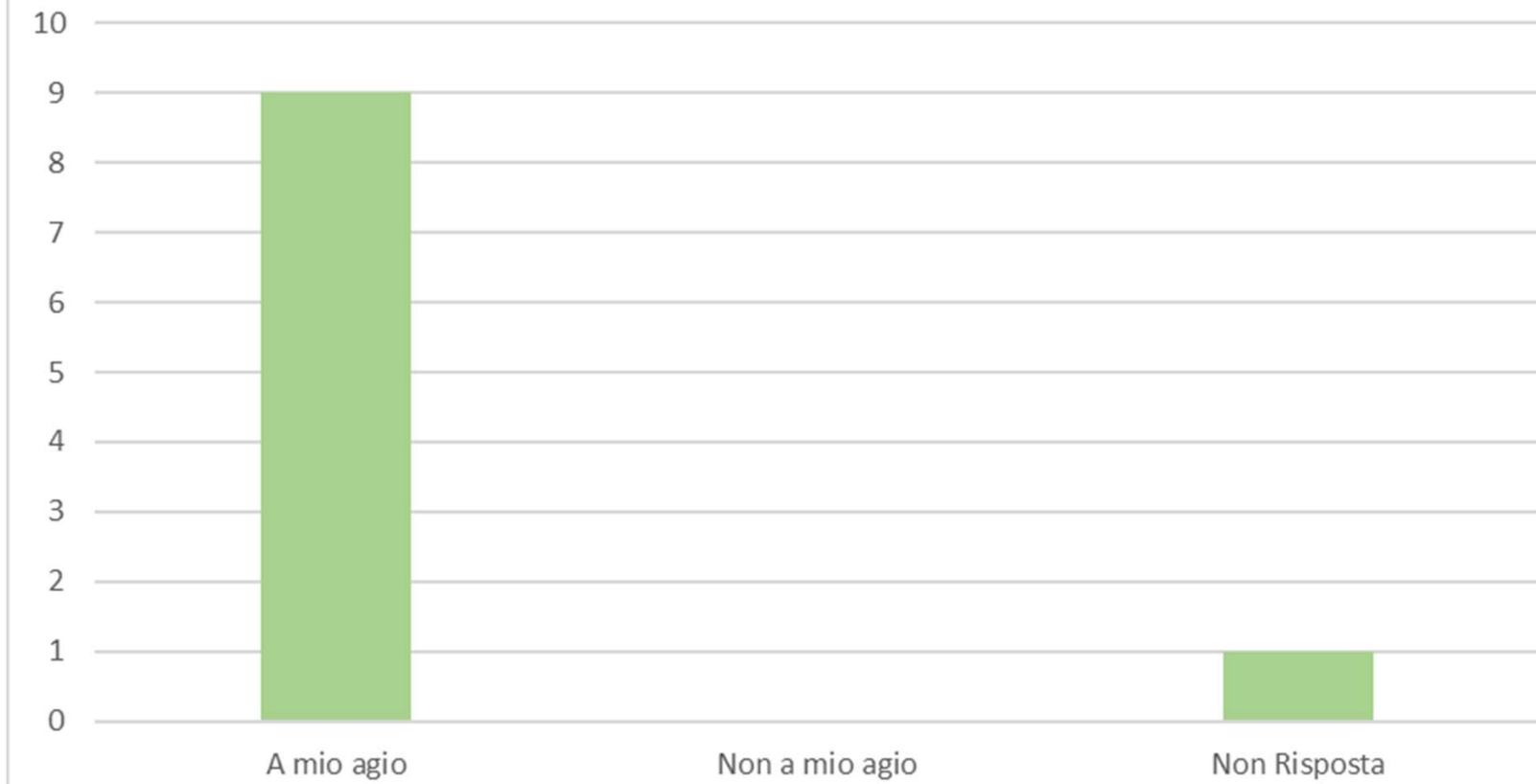
4. L'attività di scrittura dell'articolo mi è sembrata:



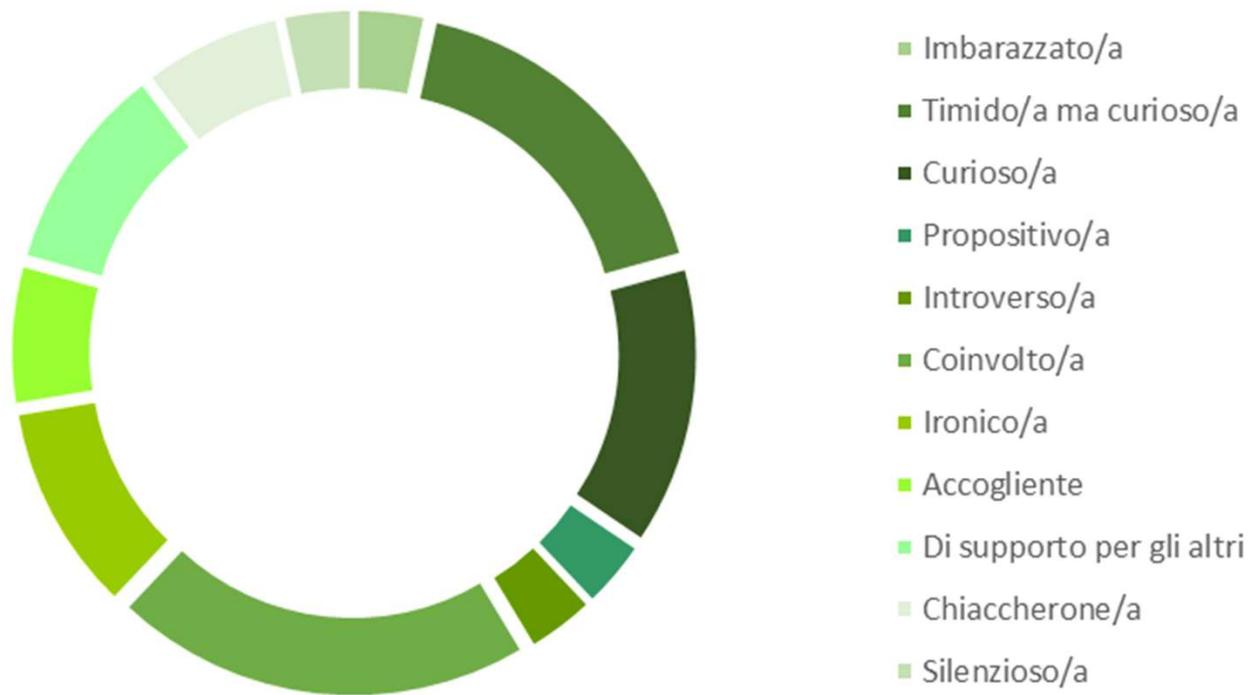
5. L'attività di scrittura dell'articolo mi è sembrata (puoi scegliere più di una risposta):



6a. In gruppo sono stato/a nel complesso:



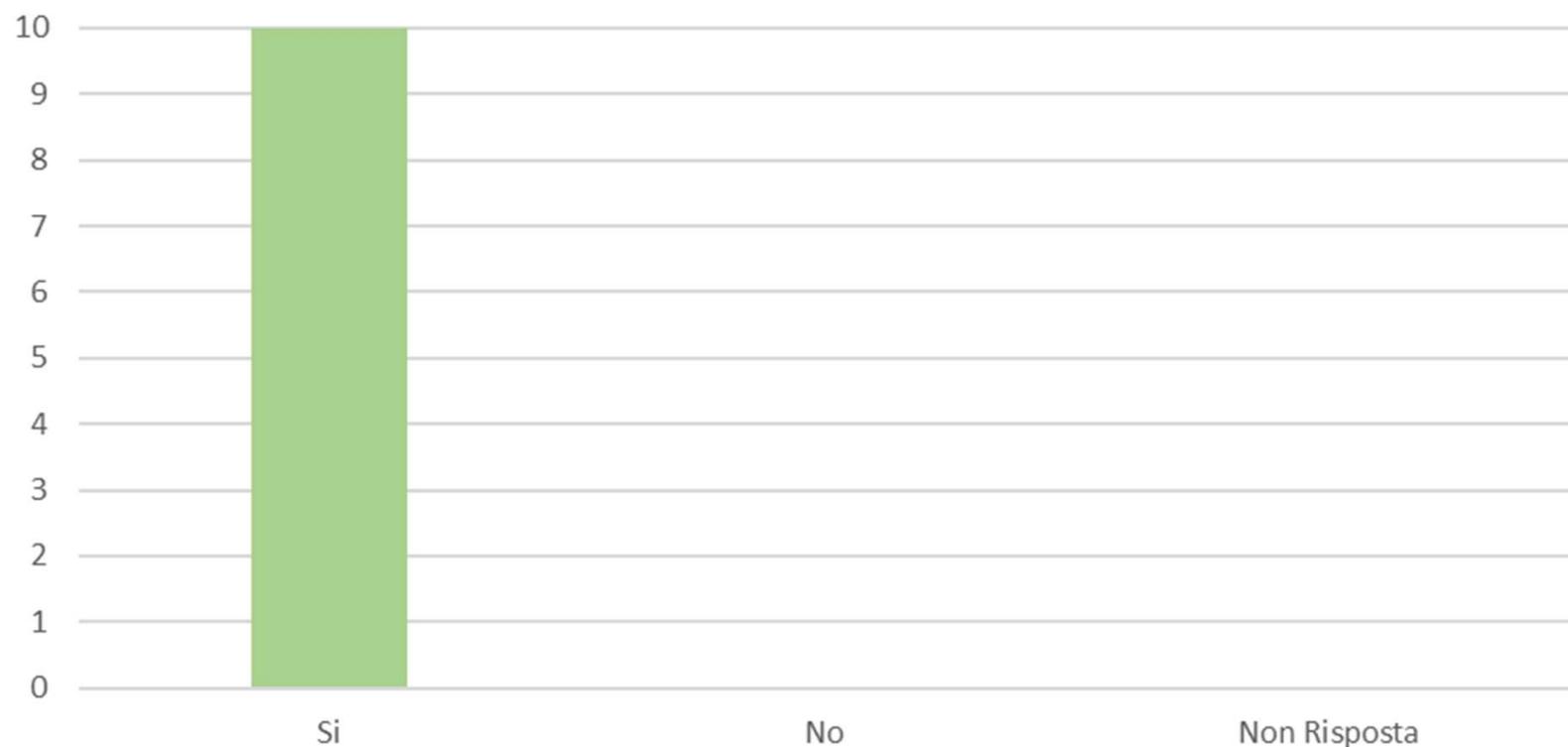
6b. Nello specifico mi sono sentito/a (puoi scegliere più di una risposta):



7. Le tematiche affrontate durante le uscite nel loro insieme sono state utili per la mia vita quotidiana:



8a. Ritengo che le uscite di Montagnaterapia di quest'anno abbiano contribuito al mio miglioramento personale:



8b. Se SI, in che modo? Se NO specifica il motivo:

«Attività fisica, esplorazione di posti, uscire dall'abitudine nonostante la difficoltà a stare nelle situazioni»

“Conoscere persone nuove e riabituarmi a relazionarmi con gli altri”

“Una prospettiva diversa di vedere e affrontare le difficoltà giornaliere e aumento di fiducia in me stesso”

“Conoscere la montagna e condividere con un gruppo le mie emozioni”

“Mi hanno aiutato a focalizzare l'attenzione su delle tematiche che riguardano la sfera personale che altrimenti non avrei neanche preso in considerazione”

“Mi hanno aiutato a socializzare e a diventare più responsabile anche verso le altre persone”

“Mi hanno aiutato a mettermi in gioco e a stare con gli altri, in più a livello fisico mi ha aiutato a stare in allenamento”

“Che anche se con fatica si può raggiungere un obiettivo”

“Perché mi stimolano a impegnarmi a portare a termine i miei obiettivi”

“Liberato dai miei schemi di isolamento, il piacere di lavorare in un gruppo positivo, il non mollare nei momenti di difficoltà”

9. Altri argomenti, aspetti, tematiche che non sono stati trattati ma che sarebbe stato importante per me condividere sono:

“Sono tutti positivi”

“Imparare a leggere le cartine dei sentieri”

“Conoscere quello che ci circonda in montagna come piante e fauna”

“Complessivamente credo siano stati trattati argomenti interessanti e vari”

“Conoscere la segnaletica dei sentieri”

“Le difficoltà della vita, tipo difficoltà e dipendenze”

11. Suggerimenti, critiche o proposte che voglio condividere:

“La mia proposta sarebbe anche di fare una giornata al mare o organizzare qualche torneo di sport”

“Non ne ho”

“Arrivare magari a fare due uscite al mese”

“Farlo più spesso”

“Nessuno”

“Aprire a un gruppo di persone che vorrebbero partecipare ma che non sono iscritte al Sert.”

“Di continuare così che i risultati sono stupendi”

NOTE BIBLIOGRAFICHE:

1. Brega, Carpineta, Cossu, Di Benedetto, Frugoni, Galiazzo, Lanfranchi, Piergentili, Rizzi, Sabbion, Montagnaterapia, Erickson 2022.
2. Canali Stefano, Regolare le emozioni, teorie e metodi per lo sviluppo e il potenziamento dell'autocontrollo, Carocci Faber 2021.
3. Grossi e Trojano, Neuropsicologia dei Lobi Frontali, Sindromi disesecutive e disturbi del comportamento. Il Mulino, Ed. 2013.
4. Progetto Annuale di Attività Riabilitativa in Ambiente del Dipartimento delle Dipendenze e della Salute Mentale, Area delle Dipendenze dell'AS FO.
5. Trabucchi Pietro, OPUS. Per raggiungere uno scopo la nostra risorsa più grande è l'automotivazione. Questo libro ci insegna ad allenarla, Corbaccio 2018, V edizione 2020.
6. Vallar e Papagno, Manuale di Neuropsicologia Clinica. Il Mulino, Ed. 2018.

SITOGRAFIA:

1. Le buone pratiche, www.simont.eu
2. Sito SollevaMenti, la montagna che cura macro area Veneto e Friuli Venezia Giulia, www.sollevamenti.org
3. Serpelloni, Alessandrini, Zoccatelli, Rimondo, Gomma, Bellamoli, Cuoghi, Cervello, mente e droghe. Struttura, funzionamento e alterazioni droga-correlate, Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, NIDA, UNODC, www.neuroscienzedipendenze.it
4. De Toma, Ruggiero, Scala, I percorsi dell'esperienza. Nuovo Dizionario di Montagnaterapia, edizione 2020, https://www.simont.eu/files/ugd/fd2c18_8abb67f32e5045eabafca4e65e9803b0.pdf

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!