



ARRAMPICATA TERAPEUTICA ALLA ASL ROMA H

Approccio che ha coinvolto alcuni servizi di salute mentale anche in diversi distretti dell'azienda.

Special Climbing parte di un approccio metodologico originale, la montagnaterapia, a valenza pluridimensionale, di cura e di riabilitazione o anche socio-educativa

Da: ASL "Roma H"

(Castelli Romani - Attualità) - L'Arrampicata Terapeutica, uno Special Climbing, é parte di un approccio metodologico originale, la montagnaterapia, a valenza pluridimensionale, di cura e di riabilitazione o anche socio-educativa. Un approccio d'interesse crescente, che ha coinvolto alcuni servizi di salute mentale anche in diversi Distretti della Asl Roma H. Finora, le esperienze sono quelle escursionistiche di utenti dei Dsm, con lavori su dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale e naturale della montagna. Ben poche in Italia le proposte con soggetti in età evolutiva: perciò acquista un rilievo speciale la ricerca-azione che la Uonpi di Pomezia (Distretto 4) ha avviato in questo periodo, in cooperazione con la struttura per Arrampicata "Natura Umana" nel Progetto originale Versante Nord. Un titolo che richiama al versante più difficile di ogni montagna, quello poco esposto alla luce del sole e comunemente noto per le insidie che presenta a chiunque voglia affrontarlo: per noi però é anche il versante meno esposto ad un'altra luce, quella della consapevolezza, non meno ricco di insidie e ombre, che rendono difficile la realizzazione del Sé nei nostri utenti preadolescenti ed adolescenti.

Versante Nord si avvale di una parete attrezzata posizionata presso il Centro Commerciale Sedici Pini in via del Mare a Pomezia. La nostra ricerca-azione prevede sedute settimanali, in un ciclo di tre/quattro mesi, per complessivi 14-15 incontri, della durata di due ore ciascuno, per gruppi di otto soggetti. Coordina un istruttore della Federazione Arrampicata Sportiva Italiana con un educatore sportivo, entrambi esperti in disabilità/disagio giovanile. Sono anche previsti degli incontri intensivi della durata di una giornata, per la realizzazione di esperienze in ambiente naturale. Questa sperimentazione é costruita su un campione composto da due distinti gruppi clinici: 16 alunni preadolescenti/adolescenti, frequentanti la scuola media statale "Marone" a Pomezia, segnalati dagli insegnanti per disturbi delle condotte, interferenti con gli apprendimenti e la riuscita scolastica; 8 ragazzi coetanei, ospiti della Casa Famiglia Chiara e Francesco a Torvajonica, vittime di maltrattamento o abuso sessuale.

Il campione viene esaminato con un testing da noi miratamente elaborato, al baseline e con re-test a sperimentazione conclusa, al fine di valutare gli eventuali effetti trasformativi dell'esperienza fatta. Il nostro protocollo contiene sia prove note come Modello delle Relazioni di Oggetto, di Grasso ed Ardizzone, strumento proiettivo di analisi dell'insieme dei rapporti significativi, ed il Test di valutazione multidimensionale dell'autostima, di Bruce Bracken, sia aspetti originali come i nostri Disegni tematici, con breve fantasia guidata da svegli e colloquio clinico semistrutturato per lo studio delle reazioni affettive tramite le immagini mentali: Primo disegno: "La Situazione Difficile". Consegna: "Immagina te stesso in una situazione difficile... nella quale sei scivolato senza quasi accorgertene; uscire da questa condizione sembra proprio complicato, assomiglia un po' ad una trappola che ti blocca"... "Ora disegna te stesso nella situazione difficile che hai immaginato". Secondo disegno: "Disegna te stesso scolaro". Nel re-test: a) si ripete il Tma; b) Disegno tematico del Pittore-Mago con uso

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



della bacchetta magica: si riprendono i due disegni del baseline, con la consegna: "Se tu fossi mago, che cosa cambieresti di te?".

Versante Nord é un progetto che affronta contenuti tipici di un corso di Arrampicata sportiva, dalle tecniche di sicurezza alla didattica della progressione in parete: l'attendibilità e la coerenza dei contenuti rispetto all'esperienza proposta permette di ancorare ancora più saldamente i messaggi simbolici che ciascun argomento legato al mondo verticale della montagna possiede. Possiamo immaginare cosa implichi l'idea di legarsi con la corda uno all'altro? Cosa significa per chi deve affrontare la salita? E per chi rimane a terra e deve garantire la sicurezza di chi sale? E come si sostiene al meglio la persona che sale, cercando di tirarlo su o rimanendo attenti ai suoi bisogni ed intervenendo prontamente nel momento di reale necessità? Interrogativi, tra i tanti, che servono, come esempio, per far capire la dimensione grupppale ed anche le potenzialità riflessive del lavoro, con trasferimenti e generalizzazioni, dall'arrampicata ad ogni altra esperienza.

Così l'Arrampicata é anche un'originale proposta di cura; si sa che la scalata é un training emozionante che rinforza autonomia ed integrazione, ed ha a che fare con più significati: é connessa con un'idea di superamento delle difficoltà; é un fare insieme, non é la prestazione di un singolo che conta, ma c'è interdipendenza tra l'azione individuale ed il buon esito dei movimenti dell'Altro e del Gruppo, pertanto nella dimensione dell'appartenenza é un accompagnarsi ed affidarsi all'Altro, con fiducia reciproca, e condivisione delle esperienze nel Gruppo; affronta il confronto come momento evolutivo, da vivere nell'ambito di un sistema motivazionale che é di tipo cooperativo, dunque opposto a quello agonistico così diffuso tra i nostri adolescenti problematici; circolano idee di solidarietà/rispetto/lealtà perfino di empatia tra i partecipanti; ricorre il tema della scoperta e sviluppo del Sé per una migliore padronanza in ciascuno.

Gli educatori hanno un ruolo impalcatura fondamentale nel progetto Versante Nord, un compito che é a) di facilitatori per far accedere alla dimensione trasformativa della scalata, con il contatto e la relazione consapevole, che ciascuno cerca di stabilire con il proprio mondo intrapsichico e con quello interpersonale; b) di mediatori cognitivi per un passaggio dall'esperienza di arrampicata a quella di vita: far pensare su prospettive diverse nell'affrontare i passaggi difficili quotidiani, attraverso un'esperienza reale e trasformativa in parete, riuscire a mettere in luce delle soluzioni concretamente alternative, allargate dal gruppo di attività a quello del contesto scolastico, familiare, sociale. Da tutto ciò, si cominciano a trarre prime indicazioni terapeutiche di Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva: l'Arrampicata é un training adatto in prima istanza per soggetti con comportamenti a rischio, con riferimento speciale al bullismo, oppure con acting out, impulsività, disturbi di attenzione ed iperattività (Ddai), con note depressive, inibizione, stima del Sé bassa, difficoltà nella costruzione di legami, oppure ancora con disarmonia evolutiva e disturbi di apprendimento non specifici (Dans).

Pensiamo alla Montagnaterapia ed all'Arrampicata Terapeutica in particolare come ad interventi a modalità "omeopatica", che ripropongono in forma simbolica e protetta le esperienze che hanno generato il disagio: non è sorprendente, quindi, che dosi "omeopatiche" di paura, angoscia o frustrazione, unitamente al senso di avventura prodotto dalla scoperta dei propri limiti e soprattutto delle proprie risorse, portino nel tempo ad acquisire un senso diffuso di soddisfazione e realizzazione. Ci piace immaginare che scalare il "Versante Nord" implichi l'uso, come in una vera montagna, di una doppia corda: quella dello sviluppo dell'autostima, forma d'energia vitale al servizio di processi psichici superiori (con incremento di competenze, autonomia,

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

*Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*



esperienza, fiducia, senso d'efficacia), e quella dell'incremento della consapevolezza, la luce in grado di scoprire quali oggetti interiori proiettano la loro ombra sulla nostra esistenza. Le due corde sono indispensabili, l'una all'altra, per progredire: sapendo che nell'arrampicata sono fondamentali la capacità di osservare e riconoscere gli ostacoli interni ed esterni della parete, poi la possibilità di accettarli, ed infine il dare vita ad un'azione decisa verso l'alto, che porti a risolverli. È questo un vero e proprio processo creativo. Il cuore dell'approccio non è l'azione, ma l'azione consapevole: dunque, il pensiero in azione