



IN SU E IN SÈ

Progetto di Montagnaterapia

Comunità Il Molino

*“Per andare in su occorre restare in sé,
così come l’entrare in sé
è favorito dall’andare in su.*

*Per capire occorre aver fatto,
per fare è necessario aver capito.”*

A cura di Fabiano Gorla e Daniele Rebuzzini

Sommario

PREMESSE	5
<i>Chi siamo</i>	5
<i>Cosa è la montagnaterapia</i>	5
PARTE PRIMA: IL SENSO	7
<i>Un preciso dispositivo pedagogico</i>	7
<i>In su e in sé...perché?</i>	7
<i>Il contesto e la scelta dell'ambiente</i>	8
<i>Approccio motivazionale</i>	9
<i>Coerenza metodologica di un'esperienza: non solo montagna</i>	10
PARTE SECONDA: L'ATTIVAZIONE	12
<i>Contesto e progetto educativo</i>	12
<i>Programmazione</i>	13
<i>Obiettivi</i>	14
<i>Attività</i>	15
<i>Strumenti</i>	16
<i>Verifiche in itinere e a posteriori</i>	16
<i>Ruoli</i>	17
TERZA PARTE: ESPERIENZE ESTERNE	18
<i>Partecipazione alla rete Passaggio Chiave</i>	18
<i>Progetto Insieme</i>	19
<i>Vacanze</i>	19
PARTE QUARTA	20
<i>Un titolo e un logo</i>	20
<i>I diari</i>	20
BIBLIOGRAFIA	25

PREMESSE

Chi siamo

La Comunità Il Molino è un servizio terapeutico residenziale che opera dal 1984 nel campo delle dipendenze patologiche. Dispone di un centro accoglienza presso il quale vengono effettuati i primi colloqui motivazionali, di una comunità terapeutica e di un appartamento di reinserimento. Ospita fino a 21 pazienti di età compresa tra i 18 e i 50 anni con problematiche di dipendenza da sostanze. Ha strutturato un percorso diviso in quattro fasi: motivazionale-diagnostica, terapeutica, preinserimento, reinserimento.

Il tutto viene svolto in una bella cascina (un vecchio Mulino) alle porte di Milano. Gli strumenti utilizzati sono: la relazione tra ospiti ed educatori; la vita comune e la gestione della quotidianità fatta di lavoro, responsabilità, incontri e attività educative o formative, gioco e sport; la psicoterapia due volte alla settimana di gruppo e singola, affiancata da percorsi psicodiagnostici, un protocollo di mindfulness, consulenza affettiva e l'utilizzo di strumenti trattamentali come l'EMDR.



Cosa è la montagnaterapia

Dal 1993, quando ancora questo termine era sconosciuto, abbiamo iniziato a proporre percorsi educativi che ora possiamo definire di *montagnaterapia*. Negli anni abbiamo affinato la tecnica e la proposta e utilizziamo questo approccio in maniera sistematica nei percorsi di cura. Ma cos'è la montagnaterapia?

“Con il termine montagnaterapia si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-

educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La Montagnaterapia rivolgendosi all'interessa e inscindibilità della persona e del sé, considerato nella fondamentale relazione con il contesto secondo il paradigma biopsicosociale, si pone l'obiettivo della promozione di quei processi evolutivi legati alle dimensioni potenzialmente trasformative della montagna.



...il lavoro viene in ogni caso integrato con gli eventuali trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto. Le attività di Montagnaterapia richiedono l'utilizzo di comprovate competenze cliniche e l'adozione di appropriate metodologie; che riguardano anche la specifica formazione degli operatori e la verifica degli esiti. (Scoppola et al., 2007).”

PARTE PRIMA: IL SENSO

“Per andare in su occorre restare in sé, così come l’entrare in sé è favorito dall’andare in su. Per capire occorre aver fatto, per fare è necessario aver capito” (G. Saglio, C. Zoia)

Un preciso dispositivo pedagogico

Questo progetto riguarda l’utilizzo dell’escursionismo, del camminare e dell’arrampicata quale strumenti pedagogici nella fase residenziale della comunità. All’interno del percorso terapeutico-educativo il rapporto con la montagna, la natura, e la dimensione dell’avventura vengono utilizzati come dispositivi pedagogici, nei quali riflettere su un percorso di crescita individuale, sperimentare il rapporto con gli altri e col mondo esterno.

In educazione sappiamo bene quale sia il valore e l’importanza di una attenta scelta del contesto in cui andiamo ad operare. Qui la scelta è molto precisa, “il contatto con l’elemento naturale non si limita ad essere un ingrediente, seppur irrinunciabile; è al contrario il riferimento nodale, il nucleo dal quale traggono spunto e sul quale si innestano tutte le attività”.

Capiamo bene come la costruzione di attività che abbiano nell’avventura il focus possano risultare degli ottimi punti di osservazione ma altresì dei laboratori in cui favorire lo sviluppo di particolari abilità, luoghi e dispositivi di formazione a 360 gradi. È una occasione in cui stimoliamo i pazienti a una crescita del loro modo di essere nel mondo.



In su e in sé...perché?

La proposta dell’escursionismo e dell’arrampicata, dell’approccio alla natura e in particolar modo alla montagna, è l’espressione concreta del tentativo di tradurre in fatti e in esperienze i modelli su cui costruiamo dei percorsi pedagogici. Le nostre programmazioni sono spesso piene

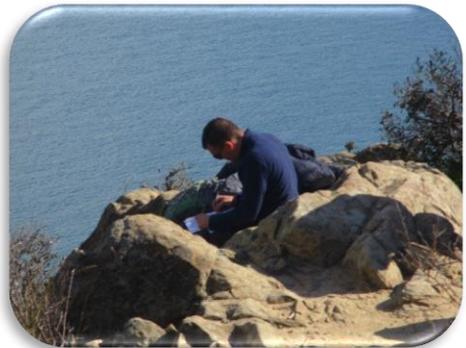
di obiettivi, mete da raggiungere, fasi, percorsi e allo stesso modo l'immaginario educativo si riempie ad ogni latitudine e in ogni servizio di termini quali il percorso, la strada da intraprendere, sentieri lunghi e in salita, bagagli da portare, da costruire, bivi e scelte, nuovi orizzonti e vette da raggiungere, passaggi chiave, fatiche ma soddisfazioni. Non a caso l'universo dell'educazione è colmo di metafore montane che riempiono colloqui, gruppi e programmazioni. La scelta fatta è di spostare il piano dall'immaginario al reale. Il messaggio viene dal vissuto condiviso, dalla relazione che si instaura, dalla prova materiale. Il ragazzo prova e poi tradurrà lui l'esperienza in immagini che si andranno a scolpire nel proprio particolare modo di aver intrapreso e vissuto tale esperienza.

Il corpo e la relazioni si muovono nel contesto montano e diventano mediatori dell'esperienza educativa.

In su ...prevede che vi sia un moto di salita e poi di discesa, in genere intrapresa seguendo la traccia di chi ci precede e su questo ricco scenario innestiamo questa esperienza.

In sé ...è il percorso interiore di ridiscesa nel proprio intimo e nella propria essenza stimolato dal moto dell'esperienza.

Interessanti e ricchi di spunti sono anche i cammini classici (collinari o di pianura) lungo carrarecche e tratturi dove solitamente si cammina affiancati, dove il fiato è sufficiente per parlare, raccontarsi e raccontare. Cambiano alcuni oggetti educativi, il punto di vista, ma non ne diminuisce la ricchezza pedagogica.



Il contesto e la scelta dell'ambiente

La montagna è un ambiente particolare che parla attraverso l'enormità di silenzio che la circonda. Il silenzio impone i suoi ritmi che non sono i nostri usuali, così come il camminare in montagna ha allo stesso modo dei ritmi e delle soste. Il silenzio ci richiama l'occasione di fermarsi, di riflettere, di entrare in contatto con noi stessi e con alcune parti di noi sopite dalla velocità. La montagna parla di lentezze e di ritmi rallentati.

La montagna esprime purezza, è un terreno spesso incontaminato, vergine, è ricca di natura che cresce libera e selvaggia o che resta immutata, come le rocce.

Molti luoghi che poi raggiungiamo parlano della bellezza: grandiose visioni, improvvisi incontri, orizzonti infiniti. La montagna parla della nostra capacità di ascoltare, di sentire e di provare vissuti e sensazioni. La montagna e l'ambiente naturale sono la cornice e lo scenario in cui viene vissuta una esperienza educativa che si svolge all'interno di percorsi di rivisitazione e di cura delle dipendenze patologiche.

Approccio motivazionale

I caratteri su cui ci siamo soffermati finora sono più che sufficienti per rafforzare la motivazione ad intraprendere un percorso educativo. Questa esperienza pertanto permette ad ognuno di rimettersi in movimento, un movimento pieno di occasioni in cui le parti vitali sopite si riattivano, un movimento pieno di slanci e di soste di riflessione, un movimento in cui la materialità dell'oggi diventa sguardo critico sul passato e spinta propositiva verso il futuro immediato. Si lavora sulle motivazioni esistenziali del nostro essere nel mondo e pertanto su qualcosa che non può essere mercificato, acquistato, consumato. È l'occasione per intraprendere un viaggio di ritorno o di nuova acquisizione di valori esistenziali. Duccio Demetrio ci parla dell'esperienza dell'avventura quale occasione per “tagliare gli ormeggi”, diventa pertanto una occasione di partenza, “è occasione di rinascita di energie vitali sopite... è fattore di innovazione e creatività, cambio di rotta e punto di vista...la sua forza sta nella sua impossibile sperimentazione consumistica o produttivistica”.



Coerenza metodologica di un'esperienza: non solo montagna

Quanto appena detto e tutto ciò che emergerà nella descrizione dell'attività, ci permette di fare subito una precisazione rispetto a un'attenzione che in fase di programmazione non può essere tralasciata.



L'esperienza educativa che proponiamo non si esaurisce all'interno dell'escursione. Non siamo una sezione del CAI, né un gruppo che organizza eventi di tempo libero ma una realtà educativa e terapeutica.

L'escursione è un pezzo della storia della relazione educativa che stiamo strutturando all'interno di un preciso programma terapeutico. È indispensabile pertanto la capacità di guardare sempre l'intero contesto così che tale esperienza abbia un senso rispetto al processo educativo in cui si colloca. È necessario che vi sia coerenza metodologica tra i diversi oggetti

che mettiamo in campo e che vi sia piena coscienza che ogni aspetto ha una valenza educativa che non è di secondo ordine.

Occorre pertanto prevedere sempre una fase di programmazione a cui partecipi l'equipe del servizio, di individuazione dei soggetti e definizione degli obiettivi.

Seguirà poi la fase attuativa con una serie di verifiche in itinere ed una fase conclusiva di verifica da fare a più livelli, con i singoli ed il gruppo dei pazienti, all'interno dell'equipe sull'attuazione e più in generale sul progetto più ampio

La gestione delle aspettative, delle fantasie nei giorni precedenti all'escursione, così come il viaggio in pulmino sono campi privilegiati della relazione educativa. Il ritorno stesso crea dei significati che non devono essere tralasciati. Il rischio di guardare solo l'esperienza della salita-fatica-meta comporta la riduzione della qualità dell'intervento al consumo di una esperienza avventurosa che perde i valori dell'esperienza educativa.

Allo stesso modo ogni singolo obiettivo dovrà essere perseguito con gli strumenti più adeguati.

Sarà difficile far vivere la dimensione dell'ignoto, della libertà, della scoperta, della trasgressione se l'escursione presenterà regole troppo rigide. Sarà difficile far parlare il silenzio dell'ambiente e farlo riecheggiare dentro ognuno se sentiremo il bisogno e l'ansia di spiegare tutto, di parlare sempre, di riempire tempi e spazi.

Da tutto ciò emerge quindi il bisogno di una programmazione molto accurata e allo stesso modo di una verifica che sappia tematizzare incongruenze e incoerenze metodologiche.



PARTE SECONDA: L'ATTIVAZIONE

“Mentre salivo non ero particolarmente preoccupato perché di Sergio mi fido, teneva sempre la corda tesa e quando mi lasciavo nel vuoto, perché mi facevano male le dita, rimanevo a quell'altezza, poi pian piano mi calava. Lo stesso ho fatto io con lui. Sono contento di questa fiducia che si è creata tra di noi.”

Contesto e progetto educativo

Il percorso *In su e in sé* è inserito ed è parte integrante del progetto terapeutico della comunità Il Molino. Il percorso educativo che la comunità propone è composto da una serie di step di crescita, di obiettivi da raggiungere attraverso esperienze specifiche.

La comunità ha scelto una serie di percorsi che utilizzano il cammino e l'arrampicata.

1. **Accoglienza e prima fase.** All'ingresso in comunità, nella prima fase che dura circa 3-4 mesi, ogni ragazzo partecipa al gruppo motivazionale e diagnostico, due volte alla settimana per la durata di un'ora e mezza e si svolge camminando insieme nella natura, attraversando i campi e lungo le strade poderali limitrofe alla comunità. Il camminare ha da subito lo scopo di favorire la possibilità di rimettersi in movimento, facilita le riflessioni e la possibilità di verbalizzazione in modo più libero degli stati d'animo e dei vissuti.



2. **In su e in sé.** *In su e in sé* è un percorso specifico a cui partecipano tutti i pazienti presenti presso la comunità nei primi 6 mesi del loro percorso comunitario. Non vengono poste limitazioni di scelta, motivazione o fisiche, bensì ogni 6 mesi il percorso viene rimodulato sulla tipologia dei ragazzi presenti pur mantenendo la struttura che verrà poi descritta utilizzando l'escursionismo e l'arrampicata.
3. **Passaggio chiave.** A conclusione del percorso *In su e in sé* avviene l'accesso al gruppo Passaggio Chiave (descritto nella terza parte). Da questo momento l'esperienza di approccio e utilizzo della montagna avverrà in condivisione con persone di altri servizi e volontari con uscite mensili e partecipando al trekking annuale.
4. **Insieme.** Vi è inoltre la possibilità, per chi lo desidera, di effettuare esperienze di accompagnamento e di condivisione di cammino con disabili. È un progetto nuovo che permette di spostare l'esperienza dal proprio bisogno e da una visione autocentrata del proprio essere nel mondo, ad una attenzione all'altro mettendosi alla prova in una dimensione relazionale diversa.



Programmazione

Il progetto deve seguire le linee di una corretta programmazione ove la dimensione del pensiero preceda l'azione. In equipe viene scelto il momento migliore in cui effettuare le proposte, la scelta delle persone e dei singoli obiettivi, le azioni e le modalità di effettuare i momenti di riflessione, nonché le verifiche.

Il progetto *In su e In sé* deve seguire tre fasi: prima (pensiero, progettazione), durante (attivazione, riflessione, verifica in itinere) e dopo (riflessioni, valutazione, verifica, conclusione).

Obiettivi

Gli obiettivi del progetto sono molteplici e di volta in volta rimodulati. Di base vi sono:

Obiettivi individuali:

- Rinforzo motivazionale al percorso
- Conoscenza e crescita interiore (costanza, autostima, tenuta, equilibrio, confronto col limite e il rischio, ascoltarsi, stare in silenzio, stare con gli altri)
- Valutazione proprie possibilità e abilità
- Valutazione tenuta fisica e mentale
- Capacità di stare all'interno di un percorso-progetto
- Modalità di presenza in piccolo gruppo
- Crescita di relazioni in gruppo
- Confronto con figure esterne o con ruoli diversi (istruttori, educatori, volontari...)
- Rispetto dell'ambiente
- Raggiungere obiettivi

Obiettivi di gruppo:

- Crescita senso di appartenenza
- Modalità relazionali
- Sostegno e lavoro sulla fiducia
- Corresponsabilità nella gestione di alcuni aspetti dell'esperienza (preparare il viaggio, il pranzo, scrittura di un diario di gruppo, fotografia)
- Costruzione di una situazione di confronto e di autoaiuto



Attività

Alla fase di progettazione avvenuta all'interno degli incontri di equipe succede una prima fase di lancio dell'esperienza.

Lancio

Il lancio ha un primo momento di esposizione scenografica dell'esperienza finalizzata ad accrescere interesse e motivazione, che precede due incontri di preparazione all'esperienza. Nel primo viene effettuata una illustrazione del percorso, verificata la situazione fisica dei partecipanti



(per modulare le uscite), definiti i materiali, teoria, spiegazioni; in un secondo incontro ognuno viene stimolato alla condivisione di impressioni, esperienze passate e vissuti, scrittura delle aspettative nel diario individuale (consegna) e compilazione di un primo test di autovalutazione delle aspettative.

Ogni singola uscita viene preceduta da brevi incontri di definizione dell'esperienza, spiegazione teorica e tecnica, verifica dei materiali. Dopo ogni singola uscita vien organizzato un momento di scrittura dei diari e di condivisione di parti di esso.

Uscite in ambiente: Prima parte

Si prevedono una serie di uscite diverse tra di loro e con una progressività. In base alle stagioni e ai gruppi si identificano gli itinerari più appropriati generalmente si compongono di: una camminata in montagna, una camminata notturna, un sentiero attrezzato o via ferrata e una salita ad una cima. Alcune volte vengono effettuate ciaspolate e escursioni in mountain bike.

Seconda parte

Vengono effettuate una serie di 5 uscite presso una palestra di arrampicata con istruttore del CAI e uscite in falesia. Costante

allenamento e prove possono poi proseguire nella palestra boulder che abbiamo allestito presso il nostro servizio.

Strumenti

Lo strumento principale è insito nell'esperienza pertanto è la relazione stessa tra i partecipanti, tra il singolo o il gruppo e l'educatore, tra gli stessi e l'istruttore, tra l'individuo e l'ambiente.

Gli strumenti utilizzati nelle attività di riflessione sono:

- **Diario personale.** Viene consegnato ad ognuno all'inizio dell'esperienza e compilato in modo costante sia in itinere che tramite laboratori di scrittura guidati.
- **Incontri di gruppo:** sono di due tipi: occasione di informazione-formazione sull'ambiente, i materiali e le uscite stesse; occasioni di riflessione e di condivisione dei vissuti e dei diari e di feedback sull'esperienza
- Vengono utilizzati video ed **incontri con alpinisti** come stimolo ulteriore motivazionale e di riflessione.
- **Test** di autovalutazione.
- **Compiti/responsabilità** ad ogni escursione vengono divisi compiti a turnazione tra i partecipanti (itinerario, mezzi di trasporto, alimentazione, documentazione fotografica, compilazione di gruppo).



Verifiche in itinere e a posteriori

Viene effettuata una osservazione-verifica a conclusione di ogni esperienza con rendicontazione all'equipe.

Ogni ospite effettua una propria valutazione sia scritta tramite il diario personale che orale nel gruppo apposito ma anche negli altri spazi comunitari (gruppo terapeutico, colloquio individuale).

È prevista una verifica finale dell'esperienza con compilazione di uno scritto e di un test di autovalutazione.

Viene effettuata una verifica in equipe a conclusione dell'esperienza sugli obiettivi di gruppo ed individuali nonché una verifica sulla efficacia e funzionalità della proposta.

Ruoli

I ruoli principali sono l'educatore e l'istruttore/accompagnatore

Educatore:

- Cammina e condivide le stesse fatiche e gioie
- Gestisce l'intero percorso
- È presente ad ogni uscita
- Conduce i gruppi di riflessione e i laboratori di scrittura
- Ha un ruolo di costante osservatore dell'esperienza

Istruttore/accompagnatore

- È un ruolo tecnico ed ha il compito e la responsabilità di condurre le esperienze in ambiente e di gestire le lezioni di arrampicata



TERZA PARTE: ESPERIENZE ESTERNE

“Le mie gambe proseguono, camminano, camminano. Solo la sete mi fa fermare per qualche momento e poi riparto. Quando arrivo sono stanco ma felice.”

Partecipazione alla rete Passaggio Chiave

Nel 2013 abbiamo dato vita insieme ad altri enti alla *Rete per le dipendenze e la montagnaterapia Passaggio Chiave* che si caratterizza come una rete di istituzioni, servizi pubblici e privati che utilizzano la montagna come strumento educativo nella cura di pazienti dipendenti da sostanze stupefacenti, alcool o gioco d'azzardo.

Alla rete hanno preso parte negli anni

- Strutture del privato sociale: Comunità Il Molino, Arca di Como, Dianova, Comunità Il Progetto, Comunità Solaris, Ceas, Villa Gorizia
- Servizi pubblici: ATS Brianza, ASST Monza, ASST Vimercate, ASST Rhodense, ASST Lecco
- Alpiteam scuola di alpinismo lombarda

La rete organizza in modo stabile:

- uscite mensili condivise tra i servizi
- incontri di riflessione e sulle esperienze tra operatori
- un trekking itinerante all'anno con strumenti di mtp
- serata di incontro con esperti e di confronto con esperienze

Partecipiamo in modo stabile a tutte le attività della rete. A conclusione del Percorso *In su e in sé* viene effettuato un rito di ingresso nella rete Passaggio chiave e di partecipazione a tutte le attività previste.

Ad ogni attività curiamo che vi sia partecipazione di un gruppo omogeneo di circa 6-8 ospiti ed un educatore.



Progetto Insieme

Nel 2017 abbiamo sperimentato un nuovo progetto di condivisione del camminare e della montagnaterapia con pazienti disabili. Si tratta di un progetto di rete tra la nostra struttura e due realtà residenziali con pazienti disabili fisici e psichici.

Vi partecipano i ragazzi della comunità il Molino che hanno effettuato il percorso *In su e in sé* in qualità di volontari accompagnatori. Vi partecipano gli ospiti delle strutture residenziali per disabili Il Ponte e Cascina Nuova di Rosate.

Queste situazioni di rete hanno avuto un forte impatto relazionale e emotivo su entrambe le diverse realtà.



Vacanze

Due volte all'anno vengono proposte esperienze di vacanze in ambiente montano nel Parco Nazionale dello Stelvio in località laghi di Cancano (mt 1900): cinque giorni in estate e tre giorni in inverno. In queste occasioni si predilige la vita all'aria aperta, il contatto con la natura e l'ambiente montano. Sono situazioni di immersioni nel silenzio dell'alta montagna. Alterniamo momenti di tranquillità ed ascolto interiore ad escursioni, arrampicate e uscite in mountain-bike.



PARTE QUARTA

Un titolo e un logo

Abbiamo scelto di chiamare questa esperienza *In su e in sé* che ben chiarisce senza ulteriori spiegazioni il moto di salita nell'ambiente e di discesa nella nostra essenza umana. Ringraziamo l'amico Thomas che ci ha aiutato a disegnare il logo. Questa chiara definizione è un impegno ulteriore a mantenere vivo questo percorso e a riverificarlo di volta in volta facendolo crescere.



Tale immagine simbolica permette anche una più chiara aggregazione e una crescita di senso di appartenenza ad un tratto di storia personale, di gruppo e della Comunità Il Molino. È stimolo a restare in movimento ondulatorio... *“ci si ritrova perduti, dove l'azione riflessiva è il cercarsi e il ritrovarsi, non il perdersi. Perché il fenomeno nel quale ci si ritrova, non è un'azione ma una passione”*. (F. La Cecla)

I diari

Condividiamo tratti di diari raccolti durante o dopo le esperienze di cammino e arrampicata e che ben traducono quanto descritto nei paragrafi precedenti

- *“Finalmente inizia questo corso, era ora! Ho invidiato parecchio i miei compagni del corso precedente vedendoli ogni volta partire, distaccandosi un po' dalla routine sempre uguale della vita comunitaria. Forse è questo l'aspetto migliore, fare comunità al di fuori della comunità. Bella trovata ...La montagna poi, è un ambiente che mi affascina. E cosa ci si potrà mai aspettare da un colosso di pietra? Beh, oltre ai panorami e alla fatica di un viaggio, da condividere con gli amici, io spero di provare, come mi è capitato anche in circostanze di bassa quota, di riuscire a contemplare un po' di bellezza, un po' di mistero.*

Fermandosi un attimo e ammirare ponendosi nella testa quelle domande a cui non si può rispondere. Spesso è in luoghi simili che le persone si fermano a riflettere. Ecco, riflessione è la parola giusta! Come la luce che rimbalza sulla superficie di uno specchio, un riflesso è una risposta automatica degli organismi animali agli stimoli provenienti dall'ambiente e dall'interno degli organismi stessi.” (R.)

- *“Esperienza indimenticabile che spero di raccontare un giorno ai miei figli! Esperienza di cui far tesoro e prendere un sacco di spunti per il futuro della mia vita!” (G.)*
- *“Oggi prima uscita del corso montagna. Sono un po' titubante sul fatto di camminare soprattutto in montagna che non è mai stata una delle mie mete preferite. La sera prima e la mattina stessa ero molto incerto sulla mia tenuta, anzi ero quasi ceto che non ce l'avrei fatta...Verso la cima c'è un sentiero più agevolato oppure potevamo proseguire sul costone che è un po' più impegnativo. A quel punto ero distrutto ed ero lì lì per mollare ma una serie di stimoli mi ha fatto andare avanti. Riflettendo*



poi sulla giornata ho fatto un po' di valutazioni su me stesso e su quanto avessi sottovalutato la giornata. Arrivare in cima ha allenato la mia forza di volontà e di non mollare mai e di pormi degli obiettivi. Alla fine, ero molto più sereno e sollevato anche se è stata

una semplice camminata in montagna e comunque oltre ad avermi fatto bene mentalmente mi ha fatto bene fisicamente che ne ho bisogno.” (A.)

- *“...purtroppo i miei trascorsi fino a prima di venire qui mi insegnano a non prendermi sul serio e autoescludermi da tutto ciò che richiedesse fatica e sacrificio e che non mi riconducesse*

a un guadagno certo. Risultato? Perdita totale di autostima con il risultato che potete immaginare...questo corso per me è importante perché mi sta aprendo nuove prospettive e fa vedere le cose in modo diverso! La gioia e la soddisfazione che finalmente nella vita si prova per aver portato a termine qualcosa, qualcosa che non pensavo potesse essere alla mia portata...”
(G.)

Arrampicata:

- *“Mentre salivo non ero particolarmente preoccupato perché di Sergio mi fido, teneva sempre la corda tesa e quando mi lasciavo nel vuoto, perché mi facevano male le dita, rimanevo a quell’altezza, poi pian piano mi calava. Lo stesso ho fatto io con lui. Sono contento di questa fiducia che si è creata tra di noi.”* (S.)
- *“Sento molta intesa tra di noi quando scaliamo perché ci fidiamo l’uno dell’altro e sostenere chi si arrampica e far sì che l’altro si fida di me mi appaga molto.”* (M.)
- *“Importante: oggi è questa la sensazione che ho provato. Sembra una cosa un po’ banale, ma è così che mi sono sentito. Il sapere che il mio compagno stava affidando a me la sua sicurezza mi ha dato questo senso di fiducia che mi ha fatto sentire importante.”* (B.)



Escursionismo:

- *“Perciò tagli corto ad ogni pensiero che ti distrae dal respiro, dai passi e pensi solo: ce la devo fare.”* (R.)
- *“Queste uscite sono state qualcosa che non pensavi potesse essere alla tua portata e che passa anche attraverso il sacrificio, il dolore, la fatica e la paura! Attraverso i tuoi limiti e quelli*

dei tuoi compagni, ai loro sorrisi e ai loro incoraggiamenti per poi trovarsi tutti insieme in vetta.”

- *“la bellezza del paesaggio che ci circondava era un vero sollievo nei tratti più difficili.”*
- *“Ho sudato come non mai, dopo due ore mi si era già vaporizzato tutto il metadone che avevo in corpo” (D.)*
- *È stata una vera lotta. Non immaginavo che avrei faticato così tanto. L’immaginazione è durata poco, fino al momento che ho realizzato dove si trovava la meta. In più, come se non bastassero 14 km di montagna avevo dormito poco la sera prima. Vabbè poco importa ce l’ho fatta “(R.)*
- *“L’uscita che mi ha fatto più riflettere è stata la serale. Il buio mi ha portato a pensare di più, a me qui e a fuori, quello che ho fatto, quello che ho... Poi ho sentito molto più vicino il gruppo, stavamo tutti insieme e vicini ...forse anche per la paura del buio.” (C.)*
- *“L’uscita notturna in alcuni passaggi molto bui per scelta abbiamo tenuto le torce spente, impresa piuttosto ardua in un bosco di montagna su un sentiero. Ma ecco entrare in gioco il gruppo e la fiducia prendendosi per mano e scendere dolcemente imitando i movimenti di chi a turno ci precedeva. Tutto ciò è meraviglioso e mi sta insegnando tanto.” (G.)*



Passaggio Chiave:

- *“Prima di mettermi in cammino sento di avere uno zaino carico di provviste, ma anche di dubbi, aspettative, emozioni tutte da scoprire.”*
- *“Gioia, condivisione, soddisfazione, pianto, grida, risate, parole, urla, passaggio chiave, abbracci, complimenti, applausi...sono tanti e tutti estremi i sentimenti e le emozioni provate in quel momento per aver condiviso con tutti una grandissima esperienza che è stata.”*
- *“...ed un tratto, passato un’angusta porta medioevale...ci ritrovammo in Piazza a Campo Siena. Ce l’abbiamo fatta.”*
- *“Le mie gambe proseguono, camminano, camminano. Solo la sete mi fa fermare per qualche momento e poi riparto. Quando arrivo sono stanco ma felice.”*
- *“Mi trovavo in mezzo ai prati, il sole picchiava, sembravo piccolo, piccolo in mezzo a quel cammino.”*



Progetto insieme:

- *“Quanto basti poco per dare felicità a delle persone semplici come i ragazzi di Cascina Nuova, quanto sia bello sentirsi appagato dagli occhi che brillano di felicità di un’altra persona” (F.)*
- *“Una forte emozione, sento di aver donato un po' di felicità e sinceramente ho molta voglia di farlo più volte.” (O.)*
- *“il ragazzo che più mi ha colpito è S., incredibile come cantava tutte le canzoni. Ma ognuno di loro ha qualcosa di speciale che mi è rimasto dentro”*

BIBLIOGRAFIA

- G. Saglio e C.Zola “In su e in sé” 2008 Priuli e Verlucca
- Igor Salomone “Il setting pedagogico. Vincoli e possibilità per l’interazione educativa” 1997
- Atti convegno 3° nazionale di Montagnaterapia Rieti 2012
- A cura di Riccardo Massa “Linee di fuga. L’avventura nella formazione umana” 1989 La Nuova Italia Firenze.
- P. Barone “La materialità educativa” 1997 Edizione Unicopli Milano
- Tesi di laurea di Fabiano Gorla “Il rischio, l’incognito, la novità: potenzialità dell’escursionismo e dell’avventura come dispositivi pedagogici” (2004-05)

Comunità Il Molino
Cascina Segrona
20082 Noviglio (MI)
02 9006132

comunita.molino@libero.it

www.comunitaimolino.it

facebook.com/comunitaimolino