

CLIMBING THERAPY

«Arrampicare è una metafora della vita». L'esperienza di due psicoterapeuti che lavorano anche col corpo, con percorsi in verticale mirati a smuovere il profondo, esperire quei vissuti che possono bloccare la vitalità, e imparare a gestire le emozioni

CHIARA SCIALANCA
MARCO BRUCI

Sudano le mani ma non fa caldo, un tamburo nel petto a segnalare una corsa estenuante eppure non sto correndo, anzi, sono immobile, forse paralizzato, tachicardia, senso di soffocamento come ad avere un laccio in gola. Nausea. Se riesco a pensare mi convinco che le cose andranno al peggio. Chiunque abbia avuto un attacco di panico potrà riconoscersi in questa descrizione. La paura fuori controllo è ciò che in certi casi può sperimentare un arrampicatore, seppure con sfumature di intensità diverse. Precisamente su questo lavora la Climbing Therapy, una forma di psicoterapia individuale, di coppia e di gruppo che a partire dal corpo, dall'esperienza motoria, mira a dare nome e imparare a padroneggiare emozioni che nella propria vita generano impedimenti, incapacitazioni, stalli e ripiegamenti fallimentari.

È domenica mattina, siamo sotto la parete della palestra, abbiamo ideato gli esercizi e tracciato le vie che dovranno suscitare nei partecipanti del gruppo quelle emozioni, quei vissuti legati al tema dell'incontro. Percorsi verticali mirati a scendere dentro e smuovere il profondo delle persone, percorsi che ci aiuteranno a rendere manifesti ed a esperire quei vissuti che spesso bloccano o rendono più arduo il vivere.

Insito nella natura umana è il bisogno di superarsi, di definire la propria esistenza in modo creativo, di scoprire la propria originalità di fronte alle situazioni problematiche della vita che nell'arrampicata sono rappresentate dal superamento di un passaggio difficile. Per esistere è necessario riconoscere la paura e attraversarla.

Arrampicare è una metafora della vita, di quella parte del nostro vissuto che riguarda la paura di non avere sostegno, di essere soli. Trovarsi con i piedi sollevati da terra, con pochi o inaffidabili appigli è sufficiente per generare la paura, la stessa che produce impasse nella vita di tutti i giorni, se non ascoltata, valorizzata e in-

Paura di volare Quando l'analisi si fa in parete

fine regolata.

Alcune persone del gruppo le conoscano già, sono pazienti che già fanno una psicoterapia individuale, altre no, è la loro prima volta.

Dal 2011 ad oggi hanno partecipato a workshop residenziali, incontri tematici della durata di una giornata o cicli esperienziali pazienti privati, pazienti in trattamento presso comunità terapeutiche e persone che non si erano mai avvicinate alla psicoterapia o all'arrampicata.

Cominciamo con un riscaldamento corporeo ed emotivo: per tutta la giornata corpo, emozioni e mente verranno stimolate per accompagnarle verso un'integrazione.

La metodologia della Climbing Therapy si oppone al principio attualmente imperante nei messaggi sociali e, purtroppo educativi, per cui non bisogna avere paura, è necessario negare la paura per essere infallibili. Piuttosto verificiamo che per raggiungere gli obiettivi, superare le diffi-

coltà, è utile darsi il permesso di fare spazio alle proprie emozioni, includerle largamente nell'esperienza come unica strada per padroneggiarle.

Oggi c'è anche Mario, un ragazzo di trenta anni, occhi neri, un po' velati e lunghe braccia penzolanti sui fianchi, è in psicoterapia individuale da più di un anno e sta affrontando i suoi tratti depressivi.

«L'eziologia della depressione è duplice: in primo luogo vi è una perdita significativa di piacere, subita da neonati e da bambini in relazione alla madre. In secondo luogo, si nega al bambino il diritto di protestare per la privazione subita e si puniscono le sue espressioni di rabbia. Il risultato è una grave perdita nella capacità di protendersi e di lottare per ciò che si vuole». (A.Lowen)

Per lottare e protendersi verso il proprio obiettivo, non basta solo un atteggiamento mentale, ma bisogna essere ben radicati sui propri piedi e bisogna avere la forza e la capacità di protendere le braccia verso l'alto in

cerca di quell'abbraccio materno non avuto. Nell'esperienza motoria dell'arrampicare si fa proprio questo, si radicano bene i piedi nelle piccole fessure della roccia e si protendono le braccia verso l'alto in cerca di nuove prese per andare verso l'obiettivo. Un'esperienza motoria che la Climbing Therapy usa per far emergere e integrare le emozioni presenti. Tutto questo può avvenire in monta-

gna (e per trasposizione sulla parete della palestra) a stretto contatto con la roccia, con la terra e quindi in modo simbolico in contatto con la Madre.

Mario lavora in coppia con Giovanna, una donna di 48 anni, è lei che lo assicura, che lo tiene in sicurezza con la corda. Mario si arrampica e cade più volte e Giovanna lo sostiene, evita che la caduta sia dannosa e lo incita e lo incoraggia con affetto ad andare avanti, a raggiungere l'obiettivo.

Arrampicare è infatti un'esperienza di affermazione di sé, di autonomia e di libertà creativa. Il sostegno consiste a livello individuale nella crescente consapevolezza delle proprie competenze e dei propri limiti e a livello relazionale nel legame con l'assicuratore che, come nelle relazioni di coppia più sane, accompagna, lascia spazio e sorregge nelle cadute. L'arrampicatore si confronta anche con la paura del vuoto. Rischiare di cadere è la condizione essenziale per transitare da un equilibrio disfunzionale verso un nuovo equilibrio desiderato. Molte persone affrontano e risolvono, o riducono fortemente, attraverso la Climbing Therapy il problema delle vertigini imparando a riconoscere il proprio coraggio di transitare nel vuoto, contenendo e alleandosi con la propria paura. Infine, arrampicare vuol dire confrontarsi con la paura della morte, spesso esorcizzata o al contrario custodita così abilmente da non riuscirle neppure a nominare e la cui negazione ha una forza direttamente proporzionale all'espressione di sintomi con cui si esprime (attacchi di panico, fobie, ipocondria...).

Nella Climbing Therapy il traguardo è il percorso, non c'è alcun approdo definitivo, si fa piuttosto un'esperienza di conoscenza di sé, in movimento verso la capacità di riconoscere i requisiti per esistere, mostrarsi, affermarsi e fallire sorridendo del proprio coraggio fatto di tentativi.

(per informazioni www.climbingtherapy.it)



piedi del Monviso e del Monte Bracco le cui antiche cave di gneiss, già citate da Leonardo Da Vinci nel 1511, sono state riconvertite in un vero e proprio parco giochi per climber. Dopo la malattia, l'amore per la montagna si è focalizzato sulla roccia anche «a causa» del suo fidanzato, Stefano Ghisolfi, uno dei più forti arrampicatori in circolazione.

«L'approccio mentale con cui scalo una parete è lo stesso con cui elaboro il fatto di essere malata. Sulla roccia mi devo confrontare con i miei limiti, devo imparare a controllare la paura di non farcela, il panico di cadere e posso modificare queste sensazioni negati-

ve in energia positiva che mi consentirà di superare il passaggio chiave. Allo stesso modo, nei momenti più bui dopo mesi trascorsi in ospedale, mi sono accorta che potevo scegliere i pensieri trasformando sentimenti cupi in emozioni vitali con cui affrontare l'angoscia. Ad esempio ogni sera mi addormento ripensando ai movimenti da eseguire per superare un determinato tiro».

L'arrampicata può essere un hobby oppure un'ossessione. Per Sara è un percorso a ostacoli: ogni uscita deve essere incastrata tra le terapie di dialisi, ogni allenamento deve tenere conto dei lunghi periodi di inattività causati dai frequenti

ricoveri in ospedale.

«Paradossalmente dopo la malattia ho aumentato molto il mio livello di difficoltà superando tiri di 7b che prima nemmeno mi sarei sognata. Forse perché nella scalata l'aspetto mentale è così determinante. Sulla roccia mi pongo degli obiettivi che mi sono negati nella vita e riesco a conoscere me stessa con una consapevolezza nuova. Posso godermi una giornata in falesia con gli amici, posso assaporare il contatto con la parete, l'armonia dei movimenti, il calore del sole e il profumo dell'aria. Senza dare nulla per scontato».



Je so' pazzo, e oggi voglio scalare

LUCA BUONAIUTO

Je so' pazzo e oggi voglio arrampicare. Era il 2 marzo 2015 quando una sessantina fra studenti, precari e abitanti del quartiere occupavano l'ospedale psichiatrico giudiziario di Materdei a Napoli, abbandonato, saccheggiato e lasciato al degrado dal 2008 dando vita al centro sociale «Je so' pazzo».

Da allora decine sono state le iniziative realizzate per ridare speranza ad un quartiere difficile: la sala dove un tempo i degenti - trasformati da botte, farmaci e reclusione incontravano i parenti - è diventata una biblioteca, gli ambienti dove si ascoltavano le urla atroci della solitudine e della disperazione ora accolgono voci dei bimbi del doposcuola, tanti ragazzi sono stati tolti dalle strade per insegnare loro i valori dello sport, dell'amicizia e della legalità. E ancora: ambulatorio medico, palestra, sportello di ascolto psicologico, corsi di lingue, di fotografia.

Il collettivo popolare «Je so' pazzo» ha da sempre creduto nello sport come diritto fondamentale dell'essere umano cui serve molto più che vedere soddisfatti i propri bisogni primari. Nutrire la mente e curare il corpo sono esigenze fondamentali che dovrebbero essere garantite a tutti. Luoghi di aggregazioni, co-

me palestre o campetti sportivi, sono quindi strutture che i cittadini meritano.

In quest'ottica «Je so' pazzo», in collaborazione con l'Associazione Sportiva «Rotpunkt-Project Climbing» hanno dato vita a Napoli alla «Mad Climbing Wall», la prima palestra di arrampicata indoor e boulder della città. L'accesso alla struttura è gratuito così come i corsi tenuti da un istruttore Fasi.

Una scelta coraggiosa le cui motivazioni sono da ricercare nella filosofia dell'arrampicata, che si intreccia a doppio filo con le idee di un gruppo di giovani che scelgono finalmente di fare, di affrontare le enormi difficoltà di uno Stato troppo spesso assente. Arrampicare significa accettare che spesso la gratificazione e il successo giungono dopo impegno e sudore, così come l'attività di un centro sociale che vuole ridare speranza e futuro in un momento storico di sfiducia e disaffezione. Inoltre la ricchezza di falesie paesaggisticamente eccezionali stride con lo scarso riscontro che ha l'arrampicata nel capoluogo campano. La «Mad Climbing Wall» nasce per dare nuova vita al free climbing in Campania, per restituire alle vecchie e nuove generazioni il contatto con la natura, la riscoperta del proprio corpo, della concentrazione e dell'applicazione per superare le difficoltà della parete rocciosa così come della vita.