



**ASPIC COUNSELING & CULTURA**

*Sede territoriale di Mestre Venezia*

*Responsabile dottor Elvino Miali*

**Scuola Superiore Europea di Counseling**

**Professionale**

**Master in Gestalt Counseling 2003-2006**

*Tesi conclusiva*

**“Camminare ed arrampicare:  
due possibili appuntamenti formativi  
per il disagio giovanile”**

**Relatore**

**Dott. Elvino Miali**

**Autore**

**Dott. Galiazzo Massimo**

*“L’etica dell’interdipendenza e della responsabilità è ancora una mèta difficile per molti adulti del nostro tempo...nel sociale e nei rapporti con la natura, l’arroganza, l’interesse personale e lo sfruttamento.*

*Se trova un buon terreno di confronto e non viene brutalmente represso al suo sorgere, il grido scomposto di libertà dell’adolescente può evolvere nel senso dell’assunzione consapevole dell’interdipendenza come sistema di relazioni e scambi.*

*L’alternativa a ciò è la mitologia. Mito di un sé onnipotente che può mettersi in relazione con l’altro solo attraverso la grandiosità della colonizzazione (esercitata attraverso il potere e la superiorità) o inglobando l’altro in rapporti fusionali...*

*Si vede quanto la libertà sia figlia dei limiti”<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Anna Fabbrini- Alberto Melucci , “L’età dell’oro- Adolescenti tra sogno ed esperienza”; pag. 136-137.

# Premessa

*“Il valore dell’azione concreta che incontra il mondo materiale è insostituibile. Diversamente dal sentimento, volubile e contraddittorio, e diversamente dal pensiero reversibile, ipotetico, dilatato nel passato e nel futuro, l’agire obbliga ad assumere il senso del limite nel qui e ora. Paradossalmente l’azione per attuarsi ha bisogno di essere in contatto con i bordi dell’azione stessa, con la consapevolezza contemporanea, almeno abbozzata, dell’impossibilità”.*<sup>2</sup>

*“Ma quando la possibilità – come per i nostri giovani- la possibilità di scelta si allarga molto oltre la capacità effettiva di azione del soggetto si produce la perdita dei confini dell’identità e la frammentazione dell’io. L’esperienza della decisione unisce possibilità e limite.”*<sup>3</sup>

Questa tesi nasce a conclusione del mio percorso formativo di counseling. Il suo tema è legato al progetto (“Discese e salite dalla cima”) che riporto nell’ultimo capitolo relativo ad un accompagnamento al camminare e all’arrampicare sia in montagna che in falesia. Camminare ed arrampicare di per sé non sono formativi, ciò che li può rendere tali è lo stile di accompagnamento. Il progetto è rivolto ad un target specifico che è quello adolescenziale e giovanile con delle caratteristiche e degli appuntamenti vitali particolari. La tesi si sviluppa attorno a riflessioni sullo stile di accompagnamento che sia più adeguato, capace di generare cura e significato proprio per i ragazzi in un contesto molto particolare come quello dell’alpinismo. Proprio queste peculiarità hanno reso necessario tre aree riflessive che coincidono con i primi 3 capitoli:

- ✓ Capitolo 1 “Il corpo e il gesto” : si passano in rassegna varie pedagogie del corpo contemporanee. Volontariamente si incontra sia la pedagogia che i preparatori atletici : l’esperienza che il progetto propone è prepotentemente fisica ma allo stesso tempo ha la pretesa di voler essere educativa. Inoltre il target a cui mi rivolgo è e rimane un tema della pedagogia. Accompagnatore di montagna, educatore e counselor possono dialogare insieme in questo specifico accompagnamento. La stessa scelta del corpo come modo di auto-esplorarsi non è casuale: il mondo giovanile sta nel mondo contemporaneo cercando le sue identificazioni nel corpo e con il corpo, più che nelle parole di classici contesti educativi e formativi: il progetto è in cerca di un laboratorio del gesto e del senso del proprio potere personale.

---

<sup>2</sup> Anna Fabbrini- Alberto Melucci , “L’età dell’oro- Adolescenti tra sogno ed esperienza”; pag. 89.

<sup>3</sup> Ibidem; pag.76.

- ✓ Capitolo 2 “Giochi iniziatici e ordalie” : l’adolescenza è una fase della vita pressoché sconosciuta in altre culture e persino nella nostra, nei tempi andati. Esisteva l’infanzia e l’adulità : l’adolescenza era un passaggio vigilato dai riti di passaggio. A che cosa servivano? Che fine hanno fatto ? La riflessione trova una risposta nell’ordalia e di quanto questa esperienza sia vicina agli sport estremi, tra cui l’alpinismo. Questo capitolo dà spunti utili a trasformare questo laboratorio del gesto in gioco iniziatico, la declinazione contemporanea del rito di iniziazione.
- ✓ Capitolo 3 “Experiencing e ciclo di contatto” : il counseling con il suo accompagnare il cliente all’esperire e all’auto-esplorarsi si dimostra quanto mai coerente con le esigenze di questo particolare accompagnamento. Può accompagnare all’espressione del proprio gesto personale con cura e stimolo ( non direttiva ma anche semi-direttiva), consentendo di compiere un passo nella direzione del proprio cammino di individuazione e della gestione del potere personale nei primi laboratori di società, cioè il gruppo di pari. L’experiencing e il ciclo di contatto sono utili strumenti per accompagnare il gesto in montagna ad essere formativo, mentre sempre le competenze del counselor sono preziose anche per la conduzione del gruppo in ambiente come vuole il progetto. Esperienza e gruppo sono i due dispositivi pedagogici che il progetto vorrebbe attuare con i ragazzi arrampicando e camminando.

Il Capitolo 4 “Il progetto e la sua storia “ riporta esattamente il progetto presentato ad una comunità minori di Milano: la sua stesura, la sua storia pratica e le sue aspettative per il futuro nonché altri possibili sviluppi.

# Indice

<b>Premessa</b>	<b>3</b>
<b>Indice</b>	<b>6</b>
<b>Capitolo 1</b>	<b>8</b>
<b>“Corpo e gesti”</b>	<b>8</b>
<b>“Pedagogia del corpo”</b>	<b>9</b>
1.1 Una camminata tra “Teorie e contesti”	10
1.2 Educare in tutti i sensi in un’esplorazione fuori luogo.	17
<b>“Sensibili al corpo”</b>	<b>22</b>
1.3 “Il gesto ...è la risposta del corpo umano al mondo che lo impegna”	22
1.4 Un’evoluzione sempre in corso	23
1.5 La sacra alleanza tra azione e pensiero	24
1.6 Il corpo e lo spazio	26
1.7 Gener-azioni “L’amore è la carezza di una mano che semplifica”	26
1.8 Il gioco iniziatico	29
1.9 L’orizzontalità del gesto fraterno	30
1.10 L’autodisciplina dell’attore	31
<b>Capitolo 2</b>	<b>33</b>
<b>“Giochi iniziatici e ordalie”</b>	<b>33</b>
<b>“I riti di passaggio”</b>	<b>34</b>
2.1 Le fasi dei riti di passaggio e il liminale	34
2.2 Communitas ed esperienza di flusso	37
2.3 L’adolescenza e i riti di iniziazione	40
2.4 Liminali e liminoidi	41
2.5 Il gioco iniziatico	44
<b>“Ordalie”</b>	<b>48</b>
2.6 Holding sociale	49
2.7 Esperienze ordaliche contemporanee e il rischio	50
2.8 Avventura in montagna e il mercato del rischio	51
2.9 Ordalie adolescenziali	54
<b>Capitolo 3</b>	<b>56</b>
<b>“Experiencing e ciclo di contatto”</b>	<b>56</b>
3.1 Counseling e coordinate teoriche	57
3.2 Approccio umanistico: Carl Rogers e Robert Carkhuff	58
3.3 Experiencing e tendenza attualizzante	60
3.4 Approccio esistenzialista	61
3.5 Approccio interpersonale	62
3.6 Approccio gestaltico	63
3.7 Ciclo di contatto e meccanismi di difesa	64
3.8 Tecniche gestaltiche	66
<b>Capitolo 4</b>	<b>68</b>
<b>“Il progetto e la sua storia”</b>	<b>68</b>
<b>“Il progetto”</b>	<b>69</b>

4.1	La stesura del progetto (gennaio-maggio 2005)	69
	<b><i>“Discese e salite dalla cima”</i></b>	<b>69</b>
4.2	Il progetto e il suo sviluppo storico	76
4.3	Il progetto e il futuro: una storia ancora da scrivere	78
	<b><i>Bibliografia</i></b>	<b>79</b>

# Capitolo 1

## **“Corpo e gesti”**

*“L'avventura evoca il tempo e fa vivere il corpo. Il corpo, attraverso l'avventura, esercita la presa sul mondo. Al di là dello sport, contro lo sport, la scuola e la formazione in generale devono far leva sulla corporeità , divenire ambiti di incorporamento dei processi cognitivi e affettivi”.*<sup>4</sup>

Il corpo è il tema di questo capitolo e in particolare nella sua relazione con la pedagogia. Il motivo del perché ho allestito questo appuntamento tra pedagogia e corporeità è legato al fatto che il progetto è rivolto agli adolescenti – giovani. (quindi una fase evolutiva di cui le pedagogia ha sicuramente una riflessione autorevole in proposito) e secondo perché l'esperienza proposta (trekking e arrampicata) coinvolge in modo prepotente la corporeità. Di qui, poi, sono interessato ai punti di contatto con la formazione di counseling che questa tesi conclude, specie per quello che riguarda l'approccio gestaltico.

L'autore di cui mi avvalgo per questo primo capitolo è Ivano Gamelli, docente di Pedagogia del corpo e di Teorie e pratiche autobiografiche alla Facoltà di scienze della Formazione degli Studi di Milano – Bicocca.

In particolare userò, mettendo in luce gli aspetti più vicini a questa tesina (adolescenza , corporeità,counseling, gestalt) due suoi libri scritti, uno a completamento dell'altro:

- ✓ Ivano Gamelli “Pedagogia del corpo” (2001)
- ✓ Ivano Gamelli “Sensibili al corpo” (2005)

## **“Pedagogia del corpo”**

Nella premessa, l'autore scrive “noi abitiamo il nostro corpo” e “il nostro corpo è abitato”<sup>5</sup> , mettendo fin da subito le premesse di un corpo come ambiente di esperienza e non come oggetto a cui applicare i diktat dell'anima, della coscienza o della volontà consapevole. Come se la formazione, a cui oggi più diffusamente si assiste, sia o una coltivazione dell'anima, attraverso l'astratto mondo scibile educato a parole, o il corpo , al massimo reso macchina efficiente per scopi dettati da risultati attesi.

Di là l'educazione della mente, attraverso le sue scienze e di qua lo sport che scolpisce il corpo in una macchina che da risultato (sport agonistico) o da ostentare (body bulding), ma mai ascoltato. In entrambi i casi su citati, il corpo è mezzo per fini che risiedono altrove.

---

<sup>4</sup> Ivano Gamelli “Pedagogia del corpo” ; pag.157

<sup>5</sup> Ibidem; pag.9.

Questo pedagogista già dal suo primo libro tenta la terra di mezzo.: “Educare oltre le parole significa impegnarsi per dar corpo ai pensieri e per mobilitare i discorsi”<sup>6</sup>.

### **1.1 Una camminata tra “Teorie e contesti”**

Nella prima parte del libro intitolata “Teorie e contesti” cerca di stare in questo dialogo tra corpo e pensiero, avventurandosi in un viaggio tra psico-motricisti, preparatori atletici, istruttori Isef e terapeuti del corpo.

Seguendolo nel testo : “Le radici delle emozioni sono nel corpo e sono legate al dialogo tonico, al gioco espressivo e comunicativo atteso all’alternativa di contrazione e decontrazioni muscolari, vero e proprio linguaggio primordiale dell’affettività”<sup>7</sup> . Questo si fa estremamente evidente nell’arrampicata: l’emozione della paura, della rabbia si incarnano in contrazioni fisiche e decontrazioni. Faccio un solo esempio tra tutti, quello che in gergo alpinistico viene chiamato “effetto singer” ( come la spoletta della macchina da cucire) : sostanzialmente un tremore che prende il polpaccio della gamba, in cui contrazione e decontrazione si alternano continuamente. E’ una comunicazione del corpo che si riceve, sostenendo una posizione erronea ergonomicamente e impossibile a livello bio-meccanico. Il motivo per cui spesso la si assume è legata alla paura , che fa alzare i talloni per avvicinarsi di più possibile alla parete (aggrappati). Quasi che la forza delle braccia desse maggior sicurezza dei piedi , raccontandoci, in tal modo, uno schema corporeo appreso e assunto consapevolmente o meno.

“Una piena sintonizzazione corporea produce degli importanti risultati a livello dei processi di apprendimento”<sup>8</sup>, un’integrazione (si potrebbe chiamare all’ASPIC). Maturare le “capacità prassiche” (l’integrazione delle diverse parti del corpo al fine di realizzare coordinazioni funzionali sempre più efficaci)... si consolida parallelamente allo sviluppo neurofisiologico”<sup>9</sup> .

Queste parole illuminano già che un gesto, sia esso arrampicatorio o di camminata è un apprendimento non solo fisico, ma anche affettivo e cognitivo purchè ci sia una certa “qualità comunicativa”. “Nel suo cammino apprenditivo verso la costanza delle rappresentazioni mentali (...mondo dei concetti e delle operazioni astratte) prima della consapevolezza mentale di avere un corpo... il bambino è un corpo: un corpo che sente e conosce sperimentandosi all’interno di polarità, di contrasti (equilibrio-disequilibrio dentro – fuori, vicino-lontano,tensione-rilassamento) rintracciabili in tutti i giochi: dondolare, girare, cadere, assaporare la vertigine, il limite dell’equilibrio, toccare, costruire e smontare sono tutte condizioni di quell’unica ricerca dell’esperienza di un sè corporeo in grado di dare senso al mondo”<sup>10</sup>.

Camminare e arrampicare attingono a questo bagaglio naturale del nostro corpo e rinnovano questa esperienza dello stare nel mondo, nel confine del con-tatto. La “regressione” che si vive in una esperienza di trekking e/o arrampicata, riporta anche l’adulto o il giovane a questa originaria alleanza, in cui si è tenuto a battesimo il proprio schema motorio.

In questo punto, le riflessioni pedagogiche relative all’apprendimento, le considerazioni della psicomotricità e la Gestalt si incontrano.

---

<sup>6</sup> Ibidem; pag.11.

<sup>7</sup> Ibidem; pag.19.

<sup>8</sup> Ibidem; pag.19.

<sup>9</sup> Ibidem; pag.20.

<sup>10</sup> Ibidem; pag.21.

La conferma avviene nelle parole successive: “la **psicomotricità** si definisce per la sua non – direttività e il suo non –giudizio: la psicomotricità si concentra su quello che c’è di positivo nel soggetto, su ciò che il bambino sa fare, piuttosto che su ciò di cui egli è carente. Pur senza rinunciare alla inevitabile funzione normativa, nel setting psicomotorio si dismette l’abitudine a intervenire “direttamente” (per non dire autoritariamente e si adotta un diverso approccio al contesto educativo volto ad accompagnare e favorire l’esperienza apprenditiva”<sup>11</sup> . “Questo “arretramento” rispetto al tradizionale protagonismo direttivo... consente... di aprirsi”.

In seguito Gamelli nel libro lo definisce “**educatore psicomotorio**”, “partner simbolico finalmente in grado di restituirgli la sua immagine mentre gioca”<sup>12</sup>. Qui, secondo me, non si sta parlando altro che di **counseling**, dell’ascolto attivo di Rogers e dell’effetto salutare del rispecchiamento.

Un “arretramento” che consente a Gamelli di proporre una riflessione sul potere che ogni azione educativa porta con sé: c’è sempre “ un’implicita coercizione educativa risulta inutile tanto il negare quanto lo scandalizzarsi”<sup>13</sup>, ma il metterlo a tema apre la possibilità di aprirsi all’ascolto e all’osservazione

Nello specifico dell’esperienza di trekking e arrampicata , richiede un’attenzione specifica alla relazione:

- ✓ attenzione alla non direttività, ma allo stesso tempo accortezza per “l’inevitabile funzione normativa” dell’accompagnamento di un gruppo in montagna forse si semplificano nella figura dell’**accompagnatore** (nello stare con, ma con una spinta a stimolare l’esperienza)
- ✓ non deve però mancare, in questo particolare accompagnatore, lo stimolare la riflessione e il ricordo

Anche questa necessità dell’accompagnatore di far vivere l’esperienza in modo completo trova i suoi echi nell’approccio gestaltico: in quel’ultimo, l’urgenza di far percorrere tutto l’anello pre-contatto/contatto/post-contatto non è altro che il rigore di non perdere nell’accompagnamento esperienziale uno dei suoi step. La conferma psicomotricista arriva puntuale : “Il settino psico-motorio ... chiede all’educatore di operare a livello del corpo tanto della sua istintiva spontaneità, quanto della sua raffinata simbolicità”<sup>14</sup>.

Poi il testo di Gamelli si sofferma nel setting psicomotorio, un setting che nell’esperienza a cui questa tesina vuole condurre non è costruibile. Non si può allestire una montagna, una parete di falesia. Gli spazi che l’autore allestisce per giochi tonico-emozionali (giochi di equilibrio-disequilibrio), giochi pre-simbolici (immagini dell’esperienze vissute), giochi senso-motorio (di senso di proprietà attiva rispetto all’ambiente), giochi simbolici (di simulazione) giochi di coordinamento (di misura, di confronto, di competizione ), giochi di rappresentazione astratta (descrivere senza agire).

In montagna, sia nel trekking, sia nell’arrampicata, questi non sono spazi che si possono allestire, ma che si possono stimolare, creare nella relazione con l’ambiente. Provo a fare alcuni esempi per ogni esperienza ludica:

- ✓ per il gioco tonico-emozionale, si può parlare dell’energia emotiva e di stimolo a ripartire che può nascere dall’ascolto del proprio senso di equilibrio (ascoltare nel qui e ora, di essere in un posto in cui si può stare, restituisce la forza di gestione del panico per ripartire su ulteriori disequilibri)

---

<sup>11</sup> Ibidem; pag.22.

<sup>12</sup> Ibidem; pag.23.

<sup>13</sup> Ibidem; pag.23.

<sup>14</sup> Ibidem; pag. 25.

- ✓ per il gioco pre-simbolico e simbolico, si può raccontare come spesso la montagna per essere descritta da chi la vive, utilizza oggetti della montagna (sassi, pigne, ciotoli, cortecce, foto divengono amuleti che cercano di raccogliere la forza del vissuto ma non si riescono a risolvere in parole).
  - ✓ per il gioco senso-motorio: spesso gli arrampicatori descrivono un desiderio di danza, un piacere cinestesico nell'arrampicare, che nella storia dell'alpinismo ha scritto anche capitoli originali come la "danse escalade".
  - ✓ per il gioco del coordinamento: riprendendo la danza di cui si parlava sopra, l'arrampicata cerca una misura tra forza e adattamento; non è solo forza che vince e nemmeno corpo che si adegua alle conformazioni della roccia. La misura è proprio un continuo gioco corporeo di adattamento creativo alle situazioni che si incontrano nella verticale. Parafrasando Perls, si potrebbe dire che l'uomo emerge dallo sfondo del paesaggio che sta vivendo ma allo stesso tempo rimane in relazione continua;
  - ✓ per il gioco della rappresentazione astratta: la narrazione e il ricordo sono spesso il veicolo di questo far proprio il vissuto, specie se raccolto in un diario.
- Tutti questi aspetti possono essere stimolati da chi accompagna .

Nel secondo capitolo ("Non solo per sport") del medesimo libro, l'attenzione di Gamelli si sposta dai terapeuti ai **preparatori atletici**, agli allenatori e agli istruttori Isef. La sua declinazione educativa del giocare con il corpo, lo obbligano a concludere che "lo sport genericamente inteso e l'educazione attraverso lo sport non sono equivalenti": "una pedagogia dello sport, deve sapersi interrogare sul valore simbolico dell'attività fisica... sulla sua dimensione rituale come potente occasione di elaborazione pedagogica dell'aggressività adolescenziale"<sup>15</sup>.

Qui rientriamo di nuovo a tema con il progetto educativo che con questa tesina si vorrebbe proporre. Inoltre la piega più "banalmente" sportiva preme anche sul contesto alpinistico, e si esprime nella tensione al risultato, nella sua quantificazione per confrontarlo, nella competizione, nella prestazione : è sicuramente uno degli aspetti che ha ammalato anche l'esperienza delle montagne, ma non è sicuramente ciò che qui si vuole proporre. Ma alcuni aspetti che nello sport e anche nelle pratiche quali il trekking e l'arrampicata emergono, sicuramente, vale la pena di sottolinearli:

- ✓ "la paura di giocare", o mettersi in gioco: specie l'arrampicata costringe all'esporsi fisicamente anche a scelte squilibranti, ma non consente di stare passivi spettatori. Mettersi in gioco non significa solo essere "protagonisti", "siamo anche strumenti allorché accettiamo, giocando, che la nostra esperienza si mostri nella sua parzialità. Per cui mettersi in gioco comporta l'ansia della dissoluzione, della perdita di sé consolata da "una riorganizzazione dinamica continua" della propria immagine<sup>16</sup> e la scelta di volersi esporre al rischio di apprendere.
- ✓ "Ma esiste anche la fuga nel gioco": "è il non poterne fare a meno" senza un luogo di pace "compensatorio, profondo e delicato"<sup>17</sup> (direi di post-contatto).
- ✓ il gioco anche alpinistico parla anche di perdita e rinuncia, maturata e assaporata come conquista di un sufficiente equilibrio nel qui e ora. La misura del possibile è una conquista relazionale con l'ambiente montano, così come la scelta di esporsi richiede un preventivo bilancio interno.

---

<sup>15</sup> Ibidem; pag.31.

<sup>16</sup> Ibidem; pag.33.

<sup>17</sup> Ibidem; pag.34.

Ma allora quale accompagnamento per queste pratiche sportive? L'autore rivolge questa domanda anche ai **terapeuti del corpo**.

Lo sport rimane una espressione di aggressività; probabilmente una evoluzione della caccia e della guerra. Winnicot associa l'aggressività alla mobilità, Piaget parla della sua evoluzione da motoria a simbolica e la sua stretta connessione con il pensiero. Lo sport tramite alcuni suoi dispositivi può **ritualizzare l'aggressività**, rendendola socialmente accettabile e verbalmente comunicabile.

Le Boulch medico ed educatore fisico francese, sulla scorta delle teorie di Piaget, propone l'esperienza sportiva come un viaggio a 3 fasi:

1. Esplorativo globale che mette la persona in contatto con il "problema motorio da risolvere ... imponendogli un brancolamento sperimentale...sollecitando per prove ed errori a trovare intuitivamente la risposta motoria"<sup>18</sup>
2. Nella situazione vive perciò una fase di dissociazione
3. e infine di rinnovata stabilizzazione.

In tal senso, non ha senso affrettare perché "il soggetto avvertirà naturalmente il bisogno di conoscere un modello efficace di risposta capace di consentirgli un certo dominio"<sup>19</sup>.

La fretta tradisce una fretta direttiva dell'accompagnatore e della sua incapacità di stare con il problema motorio.

Pierre Veyer (1978) ,a rinforzo di questo, parla della fine di "spiegare e mostrare". "Dalla tecnica non si parte : la si scopre". Sul piano fisico è una conquista su più piani: misura tra contrazione e decontrazione, nuova respirazione, nuova percezione (spesso più ampia quando si è acquisito il salto di apprendimento), nuova misura tra spontaneità e organizzazione del gesto.

Di rincalzo, un famoso gruppo per la ricerca corporale spagnola (1978), non vede più l'insegnante come "modello-dimostratore" e l'allievo come "replicatore di tecniche"<sup>20</sup> , valorizzando:

- ✓ il riconoscimento dell'esperienza corporea come esperienza da verbalizzare
- ✓ la conservazione dell'elemento ludico nelle pratiche sportive.

Ritornano anche in questo contesto il problema educativo dell'insegnamento e dell'accompagnamento, già riscontrato tra i psico-motricisti.

Non va sottovalutato nemmeno per le pratiche di trekking e arrampicata, il fatto di essere pratiche sportive, che richiedono anche allenamento e apprendimento di tecniche. Per l'arrampicata, in particolare nel progetto si cita il **metodo Caruso** che cerca tramite alcuni esercizi di sviluppare l'ascolto e la consapevolezza dell'equilibrio finché si arrampica. "Il movimento dell'arrampicare è l'evoluzione dell'attività più comune del camminare...L'apprendimento delle posizioni base e degli schemi di movimento, progressivamente più impegnativi "<sup>21</sup> è l'obiettivo del testo scritto da Paolo Caruso per la didattica alle guide alpine italiane. Veri e propri esercizi che consentono di ascoltare la posizione del baricentro, giocando con le varie posture (naturali e non , applicando il repertorio motorio) e confrontandosi con l'efficacia sul piano meccanico fisico di alcune posizioni. Anche il metodo Caruso se non applicato con alcune cautele rischia di divenire un modello tecnico da dimostrare che deve essere replicato. Quanto mai falso per l'esperienza arrampicatoria che apre molte possibilità interpretative e creative di soluzione al disequilibrio.

---

<sup>18</sup> Ibidem; pag.37.

<sup>19</sup> Ibidem; pag.38.

<sup>20</sup> Ibidem; pag.40.

<sup>21</sup> Paolo Caruso, "Progressione su roccia" ; copertina.

Ma una dei focus del metodo Caruso, per sviluppare maggior competenza nell'equilibrio, sia nella progressione orizzontale (camminata) che quella verticale (arrampicata) è lo sforzo cognitivo di dissociare il gesto dello spostamento dell'arto inferiore, da quello di posizione del baricentro. Insomma spostare la gamba non è la medesima cosa che caricarla, cioè spostare il baricentro (punto di applicazione della risultante della forza peso nel corpo umano) all'interno del piano di appoggio del piede posizionato. Questo apprendimento richiede una riflessione psicomotoria non da poco, tanto che arti marziali e in particolare il Tai Chi Chuan, lo ritengono un apprendimento complesso, da esercitare tutta la vita fino a diventare una pratica meditativa: " non è sufficiente arrampicare per svelarne il significato... per imparare l'arte del movimento. ... La nostra concezione presuppone che il risultato concreto passi in seconda linea e venga sostituito da una continua ricerca sul come, cioè allo studio sul modo di arrampicare che è contemporaneamente lo studio sul nostro modo di essere"<sup>22</sup> in equilibrio.

Camminare e arrampicare sono esperienze originarie per l'essere umano che muovono risorse e apprendimenti non solo fisici, ma emotivi, psicologici, culturali fino alle più sviluppate astrazioni, neo-corticali. Un esempio tra tutti: spesso si dice che attraverso un dolore, un problema, ci incamminiamo e semplicemente il ritmo sequenziale di un prima e un dopo, culla l'ansia della complessità del problema stesso ( proprio come la sequenza fisica del cammino).

"Dagli studi neurofisiologici sulla percezione, sappiamo insomma che le parti del corpo più rappresentate a livello mentale si trovano sostanzialmente alla periferia;...meno...quelle più prossime al centro del corpo: è dunque per noi più facile sentire nei suoi elementi più fini, il movimento delle dita di una mano che... quello dell'azione basculante del bacino"<sup>23</sup>.

Il basculare del bacino, che il metodo Caruso chiama "ascoltare il proprio baricentro", consente di spostare il bacino fino a riassetare l'equilibrio sul piano d'appoggio dei propri piedi. Quante volte il mancato ascolto di questo ci causa una caduta, l'inciampare? Eventi che noi quasi sempre imputiamo all'esterno e al caso. "Il bacino... in un'attenzione educativa al corpo- può in realtà essere considerato il centro, il luogo di origine del movimento"<sup>24</sup>. E' di lì che "si libera il movimento, trascinando con sé, secondo una catena lineare che si dispiega armoniosamente tutto il corpo". "Allineare la colonna vertebrale implica.... Il mettere "faccia a faccia" bacino e testa", che è esattamente la situazione d'equilibrio...sperimentata nella nostra azione del basculare. Va da sé, allora, che l'allineamento, la presa di coscienza dei movimenti che lo consentono non può essere per noi che il frutto di un apprendimento che si realizza a partire dalla riconciliazione con quella globalità degli esordi, l'affinamento delle funzioni propriocettive a esso associate, dell'azione di ciò... che chiameremo asse centrale"<sup>25</sup>. L'asse che permette un possibile dialogo tra bacino e testa: un dialogo tra corteccia e tutte le innervazioni subcorticali, percettive e sensoriali. "Non può sfuggire come questo dialogo rinvii simbolicamente all'equilibrio dinamico fra le facoltà istintive del basso... e le facoltà superiori... della testa"<sup>26</sup>. Inutile sottolineare che il gioco e la relazione con il peso non sia solo un problema di apprendimento e di gestione della meccanica del corpo, ma si relaziona con le emozioni e l'astrazione. "L'opposizione tra il

---

<sup>22</sup> Paolo Caruso, "L'arte di arrampicare"; pag. 16.

<sup>23</sup> Ivano Gamelli "Pedagogia del corpo" ; pag.45.

<sup>24</sup> Ibidem; pag.46.

<sup>25</sup> Ibidem; pag.47.

<sup>26</sup> Ibidem; pag.47.

nostro peso che ci porta in basso e la colonna vertebrale che ci spinge in alto e ci mantiene eretti”<sup>27</sup>.

Una fatica e una conquista non solo della macchina corpo. Basta semplicemente rammentare le numerose associazioni metaforiche che lo ricordano: il dolore è “un peso allo stomaco”, la leggerezza spesso (non sempre) è sentita con piacere; la stessa parola astrazione è un stare tra gli astri, in alto tra le stelle per vedere dall’alto, “a volo d’uccello”, la condizione umana. La stessa posizione eretta è una conquista evolutiva dell’ominide, che trova le tracce anche nei suoi discorsi: vedere “l’orizzonte” non è solo una questione di sguardo ma anche un conquistato senso di competenza e gestibilità rispetto all’ambiente, al contesto. La radice corporea di quel empowerment (potere) individuale e sociale della terapia psicologica.

Il libro di Gamelli, alla ricerca di una educazione corporea, passa in rassegna numerose pedagogie del corpo che esulano dalla presente trattazione per specificità e per bisogno di approfondimenti. Posso solo citare come spunti curiosi, ma comunque in questa sede superficiali, alcune altre esperienze che siano in qualche modo vicine allo scopo di questa tesina:

1. Metodo Feldenkrais: con delle assonanze a quanto qui si va trattando, ma rimanendo lontano dalla complessità e dal valore di questo metodo, qui mi interessa citare la “consapevolezza attraverso il movimento”, che prevede “momenti esperienziali di gruppo durante i quali i partecipanti....replicano l’atteggiamento esplorativo proprio dell’apprendimento motorio naturale dei bambini”<sup>28</sup>.Lungi dall’essere la proposta di questa tesina così strutturata e specialistica vorrei solo sottolineare che anche il metodo Caruso nell’interrogarsi sulla didattica arrampicatoria si rifà all’osservazione del movimento dei bambini.
2. L’antiginnastica di Therese Bertherat che, a detta di Gamelli, ribadisce come una funzionale e corretta postura, non abbia nulla a che vedere col potenziamento mirato di questo o quel gruppo muscolare anzi è richiesto un “progetto globale finalizzato a rilasciare e ad allungare consapevolmente l’apparato muscolare” e “una particolare attenzione agli effetti della respirazione sul movimento”<sup>29</sup>. Anche nella didattica Carusiana per l’arrampicata si sottolinea il pericolo del potenziamento dei muscoli (specie gli arti superiori), specie nei primi approcci con la roccia stessa perché rischia di inibire lo sviluppo motorio. Inoltre, la stessa attenzione per il respiro gioca un ruolo importante per la gestione della paura.
3. Le esperienze delle avanguardie teatrali, specie di Jerzy Grotowski, gettano nuovi curiosi stimoli anche per il modo di vivere la montagna. Nei suoi scritti, Grotowski parla di due blocchi, uno interno e l’altro fuori, attraverso i quali “l’azione” si fa strada agendo organicamente e in quei momenti è “difficile dire se noi siamo in sincronia con il mondo.... o il mondo è sincronia con noi”<sup>30</sup>.Frutto del suo bagaglio di training teatrale, dice che l’azione non può essere astratta, ma può essere solo “localizzata precisamente nello spazio” .Il gesto di cui sta parlando, necessita di una espressione che può essere solo concreta. Richiede attenzione e concentrazione e focalizza obiettivi specifici in contesti specifici: se queste sono le caratteristiche per un buon attore, queste sono anche buone qualità per condursi in una esperienza in

---

<sup>27</sup> Ibidem; pag.47.

<sup>28</sup> Ibidem; pag.49.

<sup>29</sup> Ibidem; pag.53.

<sup>30</sup> Ibidem; pag.60.

montagna. Orientarsi, localizzarsi, progettare una meta, condurre le sequenze per giungervi e gestire i tempi sono necessarie in un trekking. Anche la localizzazione in parete determina la tranquillità del gestirsi nel qui e ora e sortisce l'effetto di una scelta, competente, per quell'istante, quel tempo, quell'uscita insieme, quell'esperienza. Tanto da far concludere che "L'uomo di conoscenza dispone del doing, del fare e non di idee e di teorie".

4. Il grounding di Alexander Lowen "il solido appoggio dei piedi sulla terra"<sup>31</sup> e l'immaginare le radici sotto i piedi, sono una esperienza continuamente collaudata in montagna. Sia il trekking, sia l'arrampicata sono una continua esperienza della tenuta dei piedi, dei suoi limiti fino allo scivolamento e alla caduta, e delle tempistiche di queste esperienze. Si riscopre con un'esperienza prolungata una nuova attenzione, una riscoperta sensibilità e perfino una percezione: tanto che "ragionare con i piedi" diviene un privilegio. La stessa tensione al salire, allo scalare, a percorrere un sentiero, si apprende attraverso una buona gestione del possibile qui e ora: non si sale senza un forte radicamento alla terra, senza un amore per essa si rischia un salto fuori misura, le cui conseguenze possono essere molto dannose. La verticale si sale passo dopo passo, e solo nella sua sequenza si apprende, altrimenti si vola, si cade, ci si spaventa, si rinuncia, ci si fa male.

---

<sup>31</sup> Ibidem; pag.67.

## **1.2 Educare in tutti i sensi in un'esplorazione fuori luogo.**

Ma **al di là delle diversità tecniche**, Gamelli sottolinea la necessità di **“educare in quasi tutti i sensi”**<sup>32</sup>. L'efficacia di far vivere il corpo, nei contesti educativi, non si riscontrano nel ricorso a questa o quella specifica proposta” si tratta di una particolare “attenzione” che accompagna gesti comuni. Un'attenzione che ha portato “a sottolineare, l'importanza di certe ritualità della scelta e dell'organizzazione attenta dei luoghi, delle parole e dei silenzi”<sup>33</sup>. Lo stesso vuole questo progetto che attinge al counseling e all'educazione, nonché al loro accostamento. Un'attenzione alla relazione d'aiuto e accompagnamento che genera dei dispositivi pedagogici nel vivere esperienze quali il trekking o l'arrampicata. Ma torneremo in uno dei capitoli successivi su questo punto.

“Agli esordi della nostra vita...imponendo un nome alle cose del mondo dentro e fuori...mentre vedevamo, udivamo, toccavamo, annusavamo- abbiamo iniziato ad apprendere (ho volontariamente staccato la parola prendere); su questo sfondo impregnato di odori, umori ed emozioni è cresciuta l'avventura del pensiero e la sua possibilità di mantenere-sospendere-prolungare-astrarre quell'originaria modalità biologicamente fondata di essere in relazione”<sup>34</sup>. Insomma una gestalt in relazione con il suo fondo è l'avventura della consapevolezza e dell'apprendimento: un'avventura che un trekking o un'arrampicata possono rinnovare nel suo ancoraggio pregnante con il corpo e l'ambiente.

Il grande occultato della tradizione occidentale(così visionario) , cioè il tatto, ha in montagna, specie in arrampicata, una grande rinascita. La parete è un mondo tattile: le dita imparano a distinguere gli appigli , ad accarezzarli, stringerli oppure a spingerli. Esiste un complesso e variegato repertorio motorio della mano e della sua sensibilità, che rimane anche al di fuori del contesto montano. Basta osservare come tocca una porta una persona che ha arrampicato a lungo: spesso asseconda gli spigoli senza urtarli, non si inciampa forzandoli ma ne sente l'alleanza, ricerca l'ergonomia delle cose in genere. Lo stesso dicasi per le indicazioni, spesso condite da una gesticolazione accentuata quasi spostasse solidi di aria invisibili. Proprio come nel Tai Chi Chuan in cui sembra sia in corso una battaglia invisibile, ma concreta per il corpo che la esegue.

Altra accortezza pedagogica è il relax e la lentezza. Spesso sia il trekking che l'arrampicata sbilanciano il focus sulla mèta, non consentendo il vuoto del presente. In realtà lo stesso conseguimento del risultato è spesso dettato proprio da questo stare e basta un “corpo presente e rallentato”<sup>35</sup> capace di rilassamento. Una capacità di “stare nell'ascolto e di porsi in relazione senza necessariamente dover fare qualcosa”, “disponibili a prendere e perdere tempo”<sup>36</sup> a girovagare a vuoto, a curiosare, a stupirsi. E' proprio un tempo estatico che spesso duella in un gruppo di trekking con il leader funzionale alla mèta. Entrambi hanno una logica, dei tempi e meritano degli spazi. Rilassarsi “è tutt'altro che una condizione semplice” e non si risolve “ingiunzioni paradossali”<sup>37</sup> di doversi rilassare, come il training autogeno insegna.. Citando Kundera “il grado di lentezza è direttamente

---

<sup>32</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>33</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>34</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>35</sup> Ibidem; pag.89.

<sup>36</sup> Ibidem; pag.84.

<sup>37</sup> Ibidem; pag.85.

proporzionale all'intensità di memoria; il grado di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio"<sup>38</sup>. In rima, mi verrebbe da dire che in montagna per poter partire è necessario sia dimenticare che ricordare. E' proprio su questa alleanza tra cognitivo e corpo che Gamelli affonda la sua riflessione: oggi "fra i ritmi del corpo e quelli del pensiero si palesa una profonda scissione"<sup>39</sup>, di cui gli adolescenti e i giovani portano i segni vistosi. Paradossalmente il mondo contemporaneo insegue una riscoperta, ma solo superficiale del corpo: uno "strumento per sapersi mostrare, con efficacia allo sguardo e alle aspettative degli altri indipendentemente dalla qualità della relazione interna con se stessi"<sup>40</sup>.

Quindi non un interlocutore, il corpo eccessivamente esposto diviene congestionato da troppa relazione, inascoltato nei suoi "feedback emozionali" e in particolare nel suo bisogno di "significato". La negazione del "dovere della memoria"<sup>41</sup> non permette di ancorare il significare cognitivo con le più intime viscere del corpo. Noi continuiamo a vivere un corpo dal ritmo lento "estremamente più lento rispetto alle modalità esteriorizzate "raggiunte dai processi corticali superiori"<sup>42</sup>. Manca uno spazio, spesso interiore, per un rapporto con sé stessi e un ascolto profondo. La memoria cerca di tracciare una coerenza in questo esperire e questa è una parte importante del dialogo interiore. Una memoria ancorata fortemente al suo corpo e alla sua capacità di essere apertura sul mondo: per questo Gamelli parla di "un'educazione all'attenzione" che genera una "narrazione "che poi è la nostra identità. Il vissuto corporeo con la sua immediatezza non irrompe in un unico canale comunicativo (sfogo) e lo scombina, ma apparecchia con la lentezza gli elementi, per reintegrarlo: non si tratta di riprodurre il dualismo anima – corpo, anzi semplicemente di sottolinearne l'intima continuità. "Permettere al corpo di agire.... Impone il ritrovamento: e il con-tatto, con le nostre radici biologiche, insegna a transitare da un'area (cognitiva-affettiva-proiettiva-simbolica) all'altra"<sup>43</sup>.

"La Gestalt... è stata tra le prime terapie che hanno posto il corpo al centro dell'attenzione"<sup>44</sup> ma con il corpo "ha sviluppato un percorso diversificato"<sup>45</sup>:

- ✓ "utilizza piuttosto che "scaricare" ed "eliminare" energie ritenute negative";
- ✓ sta "il più possibile... nel qui e ora – contatta – le sensazioni fisiche... che possono riguardare certi luoghi precisi e circoscritti".
- ✓ non interviene "in modo diretto sul corpo", ma "pone attenzione" al "modo di porsi, la postura e la respirazione, i gesti micro e macro,...la velocità o la lentezza"<sup>46</sup>
- ✓ predilige in genere la formula dialogico-verbale, restituendo al cliente il percepito: incoraggiando "la presa di coscienza immediata (awareness) "
- ✓ magari invitando il cliente ad amplificare il sintomo, così da riconoscerlo e poterlo percepire meglio prima ancora di comprenderne il significato"<sup>47</sup>.

"L'amplificazione" è un modo per far parlare il sintomo, per rendergli la parola"<sup>48</sup> e di qui la persona ne divenga consapevole. Non si tratta ne' di leggere ne' di

---

<sup>38</sup> Ibidem; pag.88.

<sup>39</sup> Ibidem; pag.91.

<sup>40</sup> Ibidem; pag.90.

<sup>41</sup> Ibidem; pag.91.

<sup>42</sup> Ibidem; pag.92.

<sup>43</sup> Ibidem; pag.105.

<sup>44</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; pag.314.

<sup>45</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; pag.316.

<sup>46</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; pag.316.

<sup>47</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; pag.317.

<sup>48</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; pag.317.

interpretarlo, ma solo di amplificarlo, in modo che sia la persona stessa a vederne l'adeguatezza o meno. Con il corpo la persona "si rapporta al mondo che lo circonda" con meno veli che con le parole "mette in atto" modalità più o meno stereotipate di azione. Proprio nel ciclo gestaltico può bloccarsi nel pre-contatto senza sapere nome-forma dare alle proprie sensazioni. Lo scopo di questa terapia nelle parole di Giusti è quella di raggiungere un "maggiore senso di integrità ...come se la persona sapesse che può rimanere salda ed intera, senza frantumarsi o morire anche se gli accadimenti che gli si muovono intorno non le sono del tutto favorevoli"<sup>49</sup>. Ritornando all'esperienza del trekking e dell'arrampicata questo senso di competenza è da ricostruire nelle prove che spesso si incontrano: la fatica, il sacrificio, la paura, la vertigine e il disequilibrio. Giusti parla di capacità di essere "presenti a sé stessi" "responsabili del proprio sentire", capaci di "attraversare" i sentimenti senza perdersi o sentirsi schiacciati<sup>50</sup>. Una consapevolezza vicina al corpo è capace di "un'autoregolazione naturale", "solida ma anche vulnerabile" capace di affrontare ma anche ritirarsi.

Nell'esperienza di trekking e di arrampicata non si tratta tanto di essere capaci di superare ogni difficoltà, quanto di affrontare il contatto con esse e percorrerne l'anello gestaltico. L'esito può anche sortire un no ad abitare alcune esperienze, purché consapevole e non di "fuga," esperienza narrata anche da numerosi grandi alpinisti, capaci di negarsi certe vie, perché non erano presenti le condizioni in loro o fuori di loro.

Non si tratta di esporsi al mondo del disequilibrio completo, all'adrenalina superare ogni ostacolo quanto quello di entrare in dialogo con le proprie resistenze, conoscerle ed integrarle, "nel movimento, polare della figura/sfondo"<sup>51</sup>, nel duplice innamoramento per sé e per l'ambiente ancora ad apprendere. In arrampicata questo è molto evidente quando una persona sta affrontando un passaggio difficile, che tradotto è un passaggio che richiede un apprendimento motorio, un azzardo posturale che non rientra nelle proprie mappe psico-motorie. Quell'appuntamento, talvolta, è obbligatorio e gioca tutto il rito del contatto – ritiro, con le sue varie possibilità di avvicinamento o tuffo. Una volta avviata la decisione di affrontarlo, non dovrebbe degenerare "nell'acting out", che in arrampicata potrebbe tradursi in uscirne fuori prima possibile quanto "semplicemente nell'acting", "una messa in atto filtrata e adeguatamente contenuta delle emozioni e dei sentimenti anche più distruttivi"<sup>52</sup>. Le barriere posturali non vanno infrante, anzi spesso in una rilettura creativa, sortiscono soluzioni originali e sorprendenti. Si tratta spesso di sollecitare, stimolare la loro espressione e possibilità, nonché di rinforzare il ricordo che sortisce un aumento del proprio senso di competenza. Spesso è sufficiente anche la semplice ripetizione dopo che il passaggio è riuscito. Ho fatto solo un esempio tra i mille che in una esperienza in montagna possono generarsi: avrei potuto parlare anche dell'agire un itinerario pensato solo sulla carta, magari formulato e scelto dalla stessa persona. Ma la gamma di possibilità emotive è veramente vasta e imprevedibile, legata alle situazioni, l'unica cosa che mi sembra importante salvaguardare è la chiusura dell'anello gestaltico nel vivere le esperienze (dal trovare le parole a devastanti emozioni, all'affrontarle anche consapevolmente, procrastinarle nel rispetto sia dell'apprendimento che del limite (= "solido ma anche vulnerabile") alla consapevolezza del contatto

---

<sup>49</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt" ; pag.318.

<sup>50</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt" ; pag.318.

<sup>51</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt" ; pag.319.

<sup>52</sup> Edoardo Giusti – Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt" ; pag.319.

fino al post-contatto, fatto di memoria, ricordo e narrazione autobiografica. Ma su questi punti tornerò nel capitolo “experiencing”.

Concludo questa riflessione sulle pedagogie del corpo, con Gamelli che parla in chiusura di un’esperienza “**fuori luogo**” :un’avventura all’aria aperta, appunto. “Appare evidente come un bisogno così omologato di avventura in età adulta.... sia riconducibile a una mancanza di esperienze autentiche vissute da bambini e da adolescenti, alla latitanza di una cultura educativa che non ha saputo sperimentare... i significati dell’avventura”. Bisogna cercare “contesti diversi e trasversali “<sup>53</sup> (fuori luogo appunto)...in cui l’accento sia messo sull’azione oltre che sul pensiero”<sup>54</sup> .

Gamelli si riferisce a seminari residenziali... “a diretto contatto con l’ambiente naturale” e in particolare allo “Scudo della fiducia”, un campo scuola con bambini in cui si è costruita una esperienza in cui i bambini dovevano attraversare un bosco di notte. La “conoscenza” in questi contesti si fa “esplorazione” e raccoglie tutta la forza di un apprendimento soggettivo, autobiografico ed emotivo.

Non racconterò l’esperienza, ma ripropongo i temi che l’autore di quell’esperienza sottolinea:

1. in **un’esplorazione**, la fiducia non è mai certa, incontra sempre l’imprevisto, non è mai imbalsamata nel tutto previsto ma nemmeno nell’impossibile ostacolo-
2. un’esplorazione ha pre-definito una mèta ma si ridefinisce nei suoi incontri-
3. un’esplorazione dà un’appuntamento all’ignoto, che anziché leggerlo come un incubo da evitare, lo legge come una possibilità. Una possibilità presieduta dall’accompagnatore che tutela i suoi estremi: la perdita del pericolo e la schiacciante inaffrontabilità del terrore vanno tenuti lontani
4. un’esplorazione prevede anche una costruzione rituale del proprio scudo di fiducia:quasi un ripasso preventivo o una costruzione preventiva di un ancoraggio per affrontare la prova. Lo scudo può essere una sequenza motoria, una parola, un canto, un gesto scaramantico, un amuleto ecc...(La programmazione neurolinguistica potrebbe dire molto a riguardo)
5. un’esplorazione è un percorso formativo perché obbliga ad implicarsi (=“piegarsi dentro” l’esperienza) e a “compromettersi” (=“obbligarsi scambievolmente a ricorrere al giudizio di un arbitro e ad accettarne la decisione” – torneremo nel prossimo capitolo su questa idea di esporsi ad un giudice esteriore). Ma secondo Gamelli, senza questo implicarsi e compromettersi, non è possibile una formazione personale. Lo scopo non è tanto quello di aumentare i contenuti, quanto quello di generare uno spaesamento (fuori-luogo) che risuoni internamente nei partecipanti, che rielaboreranno nuove cognizioni su di sé e l’ambiente. Insomma laboratori di integrazione. “Non si tratta di giocare una seduzione fine a sè stessa, ma di portare il soggetto della formazione a guardarsi dentro, a provare l’ebbrezza e lo stordimento del perdersi e del ritrovarsi”<sup>55</sup>.
6. citando Hillmann, crescere vuol dire “scendere”; “l’enorme difficoltà che il bambino piccolo mostra –è- nel calarsi nel mondo..., la fatica di adattarsi, il suo spaesamento di fronte alle piccole cose della terra ci dimostrano quotidianamente come sia difficile crescere, cioè discendere”<sup>56</sup>. Questo

---

<sup>53</sup> Ivano Gamelli “Pedagogia del corpo” ; pag.130.

<sup>54</sup> Ibidem; pag.130.

<sup>55</sup> Ibidem; pag.157.

<sup>56</sup> Ibidem; pag.145.

discendere parla di un sapere “strategico” più che “astratto”, competente della situazione e non assoluto. Questo è il sapere necessario in un’esplorazione per muoversi e non dire di farlo.

## “Sensibili al corpo”

Il secondo libro di Ivano Gamelli , che volevo considerare, è “Sensibili al corpo”: a mio parere rappresenta un approfondimento diverso sul corpo rispetto al primo. L'autore, quasi percorrendo a ritroso il primo libro che passava in rassegna le tecniche “sul corpo”, si mette in ascolto del corpo. Questo, ora, viene semplicemente evocato in tutta la sua complessità, la sua apertura inesauribile a qualsiasi tecnica che venga progettata su di esso e chiede semplicemente relazione. Questo aspetto, che trovo essere un grande contributo anche al mio training nel counseling, non dà pace né all'autosufficienza teorica, né al silenzio della riflessione: ogni pratica con il corpo è un evento che ha una sua storia, un suo sviluppo e una sua fine. Questa unicità è basilare anche per il progetto che vado a presentare alla fine di questa tesi: la sua struttura teorica è semplicemente l'occasione apparecchiata di una relazione, di un tempo insieme che si spera divenga occasione significativa (letteralmente che lascia un segno) nella storia dei partecipanti.

Proprio nel rispetto di questo ascolto del corpo, ho deciso di usare questo libro strappandone spunti teorici, significativi o meglio poetici (nel senso che non esauriscono, non spiegano ma aprono stimoli da approfondire “per imparare ed esserci nell'ascolto e nella relazione”<sup>57</sup> ) ovviamente sempre declinati all'interno dell'esperienza del trekking e dell'arrampicata. Questi spunti sono raccolti secondo vari paragrafi.

### ***1.3 “Il gesto ...è la risposta del corpo umano al mondo che lo impegna”<sup>58</sup>***

In queste parole di Galimberti, rimane l'idea di adattamento creativo più volte citato da Giusti nel suo manuale sulla Gestalt. Ma nello specifico del trekking, “il nostro modo di camminare ci racconta”<sup>59</sup> . Questo vale per tutta la postura e si evidenzia ancora di più nell'arrampicata che chiama la persona ad una relazione con la verticale e l'equilibrio. Ma il gesto “non è riducibile a una questione “tecnica”: i gesti non sono banalmente lì, a nostra disposizione, al fine di farci funzionare per questo e quello”<sup>60</sup> . Anzi il gesto crea “una dinamica configurazionale in quanto coinvolge l'interlocutore compromettendosi fisicamente ed emozionalmente, nell'evocazione di Gestalt, che corrispondono a specifiche e contingenti configurazioni della socialità e del potere” (Sclavi 2003)<sup>61</sup>. In particolare sottolineerei una configurazione di potere: molti degli azzardi, delle fiducie o sfiducie agite in ambiente rispecchiano una configurazione interna del potere e del proprio potere agibile sullo spazio. Un'esperienza, come quella proposta, può decostruire meccanismi automatici, per co-costruirli in un gruppo tutelante. “Una pedagogia dei gesti e dei movimenti si offre come una pedagogia dell'ascolto e della presenza”<sup>62</sup> e ognuno interpreterà l'esperienza di trekking o

---

<sup>57</sup> Ivano Gamelli “Sensibili al corpo” ; pag.10.

<sup>58</sup> Ibidem; pag.11.

<sup>59</sup> Ibidem; pag.12.

<sup>60</sup> Ibidem; pag.19.

<sup>61</sup> Ibidem; pag.19.

<sup>62</sup> Ibidem; pag.21.

arrampicata a suo modo e nel suo stile. Ma l'avventura nasce nella rottura dello "schema ordinario" per "proporre spiazamenti apprenditivi"<sup>63</sup>. Apprenditivo è nella metafora alpinistica, una presa prendibile; né il panico di uno choc, né la routine sono apprendimento.

Ma, come già dicevo all'inizio, **il gesto non è tecnica che applica la volontà di un progetto razionale, ma** anche "configurazione" e aggiungo è **un luogo di ascolto** anche per la persona. "Non siamo noi a scegliere i nostri gesti, ma ribaltando i termini...sono i gesti a scegliere noi... non ci appartengono: siamo noi semmai ad appartenere a loro"<sup>64</sup>.

In montagna questo è evidente, perché all'innescarsi di paure, timori, disequilibri si attuano degli automatismi gestuali del tutto impreveduti e di cui le persone si dicono sorprese. Alcuni sentori sono salutari e addirittura salvifici, altri sono disfunzionali: ma l'ascolto e il mettersi in relazione con loro diviene necessario, non tanto perché indotto dall'accompagnatore quanto per la forza che l'ambiente "selvaggio" (non addomesticato, non domestico) porta con sé sia come fascinazione, che come pericolo. Per esempio "correre al riparo" è salutare ma richiede una mediazione non teorica, ma sulla concreta situazione di panico.

I nostri gesti, insomma, ci rivelano anche a noi stessi, se riflettuti: in arrampicata per esempio l'evolvere dal gestire un grado di difficoltà ad un altro non è accumulazione progressiva, è più di tutto un salto quantico, che rivela una proprietà su un nuovo panorama e bagaglio psico-motorio, sul quale tutta la vita emotiva quotidiana rieccheggia.

Proprio queste considerazioni sul gesto, consentono ulteriori idee su come attuare un accompagnamento utile: per esempio Gamelli suggerisce l'"imitazione" pura, il "rispecchiamento". Una tecnica, non nuova, alla Gestalt quando amplifica un gesto. Nell'arrampicata è molto utile per mostrare alla persona come si muove, imitandola e rispecchiandola. L'imitazione è anche una forma di empatia corporea, purché costruita con un corretto corredo emotivo, che consente di dare all'apprendimento tutta la "natura relazionale" che gli spetta. Quindi non tanto mostrare il gesto giusto (che sarebbe solo il proprio gesto giusto), quanto il restituire il gesto visto per innescare la riflessione.

## **1.4 Un'evoluzione sempre in corso**

Il trekking e l'arrampicata sono laboratori di equilibrio, ma equilibrio è una conquista filogenetica delle scimmie antropomorfe e anche ontogenetica del cucciolo dell'uomo. La conquista della posizione eretta completa "nell'antenato dell'uomo risale a circa 4 milioni di anni fa". Addirittura i paleontologi l'hanno codificata in uno stadio evolutivo: l'Homo Erectus. Il suo trasformarsi da quadrupede a bipede, ha reso libero l'utilizzo degli arti superiori. "Da quel momento sostiene Leroi Gourhan – prese avvio la vera storia dell'uomo intesa come quella di una progressiva liberazione: dell'intero corpo dall'elemento liquido, della testa dal suolo, della mano rispetto alla locomozione, fino alla scoperta della tecnica e del linguaggio"<sup>65</sup>. La mano libera è segno di un continuum evolutivo che porta l'uomo al pensiero: "la coscienza non sarebbe da intendersi come uno stato cui l'uomo improvvisamente accede, ma come un prodotto che scaturisce dall'azione concreta"<sup>66</sup>. L'adagio "stare sui propri piedi" richiama un'esperienza

---

<sup>63</sup> Ibidem; pag.21.

<sup>64</sup> Ibidem; pag.24.

<sup>65</sup> Ibidem; pag.32.

<sup>66</sup> Ibidem; pag.32.

ancestrale che nell'evoluzione dell'uomo è estremamente significativa. Non ci sarebbe mai stato l'Homo Sapiens senza un Homo Erectus, che proprio per la sua postura può vedere l'orizzonte, preannunciando fisicamente l'astrazione mentale. L'equilibrio è un miracolo bio-dinamico per il **bipede "barcollante"**<sup>67</sup> e "risulta ancora precario", soggetto a una serie di mali della **postura eretta**<sup>68</sup>, tanto da far pensare che questo salto evolutivo sia sempre da riconquistare. Un miracolo, ancora maggiore, se si pensa che il bipede "barcollante" sta eretto per tempi prolungati e con un notevole risparmio energetico. Ma il bipede "barcollante" non ha fatto questa conquista solo a livello di specie, ma ogni bambino riapprende l'equilibrio. La "posizione eretta...è il risultato evolutivo di uno degli apprendimenti più affascinanti e complessi". "Mettersi in piedi implica, una sfida alla legge di gravità, avvia un processo di compensazione dinamica continua e sostanziale per il mantenimento della postura verticale"<sup>69</sup>. Ognuno di noi instaura il proprio dialogo con il "basso" e quello con l'"alto" e lo stesso ha fatto e fa la nostra cultura (che spesso ha demonizzato il basso).

I bambini, lo sanno bene: per stare in piedi bisogna saper "**stare tutti giù per terra**".

Questo equilibrio eretto è precario e si conquista solo se si conosce: così è possibile accedere al segreto per ripristinarlo ovunque. Ci si alza solo se si sa stare in basso: addirittura nel training di un attore lo si assume appositamente. "Gli attori sulla scena mostrano di privilegiare una forma di equilibrio perennemente precario"... "come se il corpo fosse impegnato nel costante sforzo di perdere e ritrovare l'equilibrio"<sup>70</sup>. Lo stesso ci raccontano i clown e i praticanti delle arti marziali, tra i quali la posizione del cavaliere richiede le ginocchia piegate e il baricentro basso. Posizione, che anche il metodo Caruso prevede nello stato di riposo e che chiama retroversione del bacino (gambe piegate, sedere in fuori). La forza del guerriero marziale sotteraneamente sa dialogare con la caduta, come il buffo e il saltimbanco, non la esclude come emblema della debolezza.

Se "invece di resistere, di contrastare gli effetti della gravità si lascia che gli appuntamenti posturali si amplifichino, ci si avvicinerà presto al valore espressivo dell'equilibrio instabile"<sup>71</sup>. Un equilibrio da sempre instabile, che il lottatore conosce perché incontra la caduta, il clown le abita nelle andature da ubriaco perché mostra le nostre ombre, il bambino ci gioca in continuazione cadendo, il "bipede barcollante" ricorda lo scimpanzé, mentre l'adulto "normale" dimentica.

Anche in arrampicata scivolare e cadere sono due segreti per apprendere l'equilibrio.

Il trekking e l'arrampicata esasperano e ristabiliscono questa conquista evolutiva.

## **1.5 La sacra alleanza tra azione e pensiero**

Già Piaget, con la sua epistemologia genetica, aveva evidenziato la stretta attinenza tra gesto e pensiero: "il soggetto organizza il mondo nello stesso momento in cui organizza se stesso e gli strumenti utili per conoscerlo" (Piaget)<sup>72</sup>. Agire sulla realtà e conoscerla sono isomorfe per Piaget: quando si applica ripetutamente lo stesso schema d'azione alla realtà si costruiscono le

---

<sup>67</sup> Ibidem; pag.35.

<sup>68</sup> Ibidem; pag.34.

<sup>69</sup> Ibidem; pag.106.

<sup>70</sup> Ibidem; pag.106.

<sup>71</sup> Ibidem; pag.107.

<sup>72</sup> Ibidem; pag.44.

corrispondenze tra gli oggetti e i modelli di azione<sup>73</sup>. Il pensiero poi vive di questi modelli astratti dalle situazioni: **“il pensiero non e’ altro che azione interiorizzata”**<sup>74</sup>. Questa intuizione di Piaget legittima la nascita della psicomotricità e ancora in modo radicale pensiero e gesto.

Alain Berthoz parla di cervello come “ un dispositivo proattivo, vale a dire opera delle prevenzioni sugli eventi futuri”<sup>75</sup>, per meglio agire nell’ambiente.

Anche in questo caso il pensiero è radicato nel corpo e funzionale alla sua biologia: “attingendo dalla memoria e formulando delle ipotesi alla stregua di un simulatore biologico, il nostro sistema nervoso predispone le azioni”<sup>76</sup>. Evolutivamente parlando la mente è uno strumento più efficace per agire nel mondo. La stessa percezione, secondo Varela, è in “causazione reciproca” con il progetto di azione sull’ambiente<sup>77</sup>. La percezione è “esplorazione attiva... sfida, preselezione...panifica un atto”<sup>78</sup>. Il tutto strutturato per un gesto efficace nella situazione ambientale che restituisce senso di potere e fiducia, tradotta in autostima.

Damasio aggiunge che la coscienza di sé “inizia quando il cervello acquisisce il semplice potere di raccontare una storia senza parole che si svolge entro i confini del corpo”<sup>79</sup>. Quel gesto efficace anonimo, quella forma ambientale diviene collezione di immagini, storia, racconto e quindi soggetto. Il gesto ora è divenuto memoria, ricordo, si inanella con altri gesti, in narrazioni, in fili conduttori e poi coerenze e chiama in scena l’attore-io.

Ma questa storia è radicata in ripetute e sedimentate esperienze di gesti efficaci e di poteri agiti in contesti e situazioni. Damasio così racconta anche il disagio della contemporaneità: gesti caotici che non divengono memoria, storia oppure astrazioni senza emozione ed esperienza.

“La velocità con la quale in modo crescente ci viene chiesto di elaborare scelte, riduce infatti la possibilità di connettere emozioni e reazioni corporee con l’evento ad esse collegate. E poiché su questa procedura si basa il consolidamento dell’evento della memoria, si comprende il rischio concreto di ritrovarsi... privi di ricordi”<sup>80</sup>. Non c’è tempo per sentirsi, né per consolidare scelte incorporate, di qui si vivono esperienze alienanti che ci lasciano senza memoria e quindi sempre meno individuati. Le scelte dopo un po’ sono fatte senza ascoltarsi e le acquisizioni mentali sono sempre più lontane dall’esperienza, dal gesto e dalle competenze pratiche sul proprio ambiente. In “assenza di una costante “ ricarica corporea ed emozionale” tutto si riduce alla assimilazione di sistemi e dati cognitivi”<sup>81</sup>.

Damasio lo dimostra in questi “giovani brillanti a tutti i test di intelligenza, in grado di esibire stupefacenti prestazioni intellettuali, capaci di lavorare e produrre moltissimo... ma alla deriva dal punto di vista etico poiché disconnessi dai loro sistemi emozionali... incapaci di discriminare fra il bene e il male”<sup>82</sup>. Un discrimine nella sua urgenza ambientale, non tanto moralistica, di saper scegliere nel qui e ora la propria storia. Sia una mente completamente astratta dal contesto

---

<sup>73</sup> Ibidem; pag. 44.

<sup>74</sup> Ibidem; pag.45.

<sup>75</sup> Ibidem; pag.48.

<sup>76</sup> Ibidem; pag.49.

<sup>77</sup> Ibidem; pag.48.

<sup>78</sup> Ibidem; pag.50.

<sup>79</sup> Ibidem; pag.53.

<sup>80</sup> Ibidem; pag.55.

<sup>81</sup> Ibidem; pag.56.

<sup>82</sup> Ibidem; pag.56.

ambientale, sia un gesto irriflesso destrutturano il compito biologico del pensiero di agire ed esperire azioni efficaci. Spesso la causa di questo mancato apprendimento è la velocità, perché è solo nella lentezza che l'esperienza diviene storia e ricordo. Non a caso il progetto di questa tesina si rivolge ai giovani e cerca, almeno nei suoi intenti, di recuperare la **lentezza**, che consenta di percorrere tutto l'anello gestaltico, in modo da diventare una esperienza da raccontare e da raccontarsi. Magari, addirittura che lasci il segno su di sé, significativo appunto: un segno che si aggiunga al lungo cammino dell'individuazione.

## 1.6 Il corpo e lo spazio

“Non c'è una percezione seguita da un movimento, la percezione e movimento formano un sistema che si modifica come un tutto. Il corpo è l'origine di tutti gli spazi espressivi. Il corpo del movimento e del gesto espressivo che si protende verso il mondo, rivela tanto il soggetto percipiente che il mondo percepito” (Merleau-Ponty)<sup>83</sup>.

**Lo spazio è espressivo**, e in quanto tale lo è anche quello montano: creato e ricreato dalla percezione e dalla immaginazione del soggetto. Lo spazio è “situazionale”<sup>84</sup>, “strettamente associato all'orientamento del corpo, che agisce in funzione delle azioni che si propone, a partire dalle potenzialità espressive, del quale è portatore”<sup>85</sup>. Per questo nel progetto costruito di un trekking, si cerca di far esprimere questo **potenziale poetico**, tramite **un diario**, oltre che da tutti i gesti che si condividono nell'esperienza, **raccordati e ricordati dalle foto**.

## 1.7 Gener-azioni “L'amore è la carezza di una mano che semplifica”<sup>86</sup>

In questo capitolo, Gamelli si chiede la responsabilità tra generazioni, tra genitori e figli, tra grandi e piccoli. Il problema si ripropone anche per l'accompagnatore di queste esperienze, che è investito di alcune responsabilità di tutela e cura genitoriali in particolare con gruppi di adolescenti.

“Il modo migliore per insegnare a un bambino piccolo a camminare consiste semplicemente nel sostenerlo con la presenza e l'osservazione non insegnandogli...lasciarlo nascere”<sup>87</sup>. E aggiungerei lasciandolo anche cadere, memori che comunque “in ogni nascita c'è un gesto che si ripete”<sup>88</sup> ma non sempre uguale.

Questa splendida metafora, molto vicina all'esperienza montana, racconta la giusta distanza nell'accompagnamento.

Insegnare a camminare è accompagnare ad una esperienza e ad una scoperta personale, anche se si conosce tutte le teorie di bio-dinamica del movimento. Queste tecnologie applicate alla semplicità del gesto del camminare risultano spesso artificiali e orpelli pesanti che ostacolano la propria scoperta, anche se in ogni nascita, anche quella del primo passo consapevole, ci sono delle costanti.

---

<sup>83</sup> Ibidem; pag.41.

<sup>84</sup> Ibidem; pag.41.

<sup>85</sup> Ibidem; pag.41.

<sup>86</sup> Ibidem; pag.59.

<sup>87</sup> Ibidem; pag.61.

<sup>88</sup> Ibidem; pag.61.

Per esempio, l'esperienza del movimento a spirale : affrontare direttamente la prova, spesso sortisce un esito negativo. La fluidità e la lentezza di gesti efficaci e armonici (come alcune discipline orientali, tipo il Tai Chi Chuan e l' Aikido) raccontano che il ritiro è uno degli stati e dei tempi di un gesto efficace. Sapersi ritirare, ma non fuggire , è uno dei tempi di un'azione vittoriosa e di una saggezza psico-motoria. La spirale è il disegno che la rappresenta. Non è solo una conquista emotiva, ma è prima di tutto un'esperienza pratica: in arrampicata, per esempio, ci sono dei passaggi che si oltrepassano solo tornando indietro, ma anche ripassando motoricamente quello che si sa fare per arrivare all'ultimo, alla prova "mortifera" e terrificante. La grande cura che richiede un ritiro, che non sia fuga, ricorda **l'abbraccio materno**. E' un'esperienza motoria concreta: per stare in piedi e in equilibrio, bisogna saper cadere senza franare, bisogna addirittura saper usare la caduta ai fini di ripartire. Infine, bisogna saper stare anche a terra come luogo caldo e accudente da cui si può ripartire: può capitare in un trekking di dormire in un sacco da bivacco a terra e dover ricostruire l'indomani la nuova partenza. Un gesto così alieno ad una "casa" si scopre come paradossalmente accudente. Sono infinite le esperienze psico-motorie che ricordano questo contatto con la terra: accovacciarsi, strisciare, camminare a quattro zampe, sporcarsi di fango, nascondersi in un riparo , sedersi sono esperienze che appartengono ad una uscita e trovano cura a "terra". Nella vecchia cantilena infantile "giro-giro tondo casca il mondo, casca la terra, tutti giù per terra" si nasconde una saggezza motoria che trova nell'esaurimento, nello sfinimento delle forze, nuove energie nell'abbraccio materno della terra, che come vuole tanta mitologia , nei suoi anfratti ci nasconde alla prova... e in certi tempi questo ci deve essere. Rimane la costante che la montagna non è una "fotografia", non si prende a distanza, ci si coinvolge, ci si sporca di lei..., ci si sporca di fango fino a scomporre l'immagine ben pettinata che lo specchio aveva apparecchiato la mattina.

Ma la spirale non è un cerchio che si chiude nel presente, trova una direzione e una meta. Gamelli, chiama questo aspetto "**il gesto verticale del padre**"<sup>89</sup> . Devo necessariamente dedicare una lunga parentesi su questo tema per due principali motivi

1. un tema maschile e io sono un maschio
2. l'esperienza è proposta ad adolescenti maschi e come ci dice l'autore "Sulla mancanza della figura paterna nell'attuale società occidentale si insiste da tempo"<sup>90</sup> e spesso è lì che viene puntato il dito del disagio adolescenziale e giovanile.

Gamelli cita "il gesto di Ettore" di Luigi Zoja e cercherò di seguirne la riflessione e declinarne gli aspetti più utili al progetto educativo di un accompagnamento in montagna.

"A differenza della naturalità della madre" e del suo gesto circolare di cura, "il padre è costruzione, il padre è artificio, è programma- forse il primo programma – è intenzionalità e volontà, ed è quindi autoimposizione"<sup>91</sup> . Perché puntare ad una meta su un cammino? Perché andare fino a lì? Cosa c'è di diverso lì da qui? Forse la risposta non c'è, ma l'energia focalizzata in una mèta che orienta un cammino e il gesto intrapreso per costruirlo sono un'esperienza radicale per ogni storia umana. Zoja trova nel gesto paterno questo compito o perlomeno la custodia intergenerazionale del permanere di questa esperienza: cercare un

---

<sup>89</sup> Ibidem; pag.72.

<sup>90</sup> Ibidem; pag.72.

<sup>91</sup> Ibidem; pag.73.

senso in cui spendersi, è il problema di una cartina topografica e di una bussola, ma anche di una vita. L'azzardo di chiederselo ancora, magari soffrirne della non risposta, o fallire nel tramonto della propria risposta è un gesto paterno. Un fragile gesto paterno, quanto mai oggi: addirittura Gamelli dice "la sua fragilità... non è ...un prodotto del tempo ma costitutivo"<sup>92</sup>. Perché lasciare il guscio sicuro dell'avvolgente abbraccio materno? In nome di quale visione avventurarsi? Perché un'immagine dovrebbe diventare cosa concreta, realtà ?

Il trekking costringe ad uscire di casa e a costruire la propria sicurezza altrove.

Ma questo "cominciamento" all'uscita, questo credere che un sogno, una meta sia una cosa conquistabile, un potere agibile è un segreto fragile. Una fragilità che si è spesso in passato tradita "in tentativi di controllo e di esorcizzazione di una paura impotente del maschio verso la simbiosi madre-figlio"<sup>93</sup>.

In arrampicata esiste un momento in cui questo lo racconta tutto il tuo corpo: dal momento in cui il capo cordata lascia l'ultimo ancoraggio utile per raggiungere il successivo, esegue un viaggio in cui è solo. Ogni gesto è sotto la sua responsabilità e il suo esito può essere l'equilibrio o la caduta, ma nulla o nessuno lo può salvare se non la propria scelta e la propria attenzione.

Gamelli, nelle parole di Zoja, vede il gesto paterno in questo saper affrontare questa fragilità, gonfiarla delle sue energie per anticipare la riuscita e allo stesso tempo non evadere la prova. Non è la frettolosa fuga, nemmeno dalla paura e dal fallimento, è il presidio e la presenza in questa fatica vitale: entusiasmo per un sogno, volontà di agirlo, sacrificio e costanza per realizzarlo, elaborazione del lutto, funerale della caduta degli idoli, sono i ritmi di questa esperienza.

Ettore "leva il figlio in alto con le braccia e con il pensiero. Questo gesto sarà per tutti i tempi il marchio del padre"<sup>94</sup>. Lo leva in alto per restituirgli la possibilità di un azzardo: la sfida di una mèta e di una salita... Un sogno di altezza che deve saper consolare anche le cadute in basso.

Una sfida che ricorda e non tradisce la fragilità di fondo: guardare l'orizzonte, alzarsi in alto è una sfida al tempo e cela la paura di un fallimento. Infatti nell'Iliade, Ettore dopo aver elevato il figlio, prega Zeus "affinché lo renda un giorno molto più forte del padre"<sup>95</sup>.

Come dice Maria Zambrano, parlando del padre, "lui la rialzava, la sollevava in alto e se la portava vicino alla testa, che lei si azzardava a toccare, e a forza di essere sollevata e posta all'altezza della fronte e di azzardarsi a toccarla, cominciò a capire cosa fosse tutto ciò: padre... dovette apprendere anche la distanza e lo stare in alto, perché vedeva il terreno dall'alto, guardava dall'alto della testa di suo padre"<sup>96</sup>.

La vicinanza con l'esperienza dell'arrampicata e del trekking è talmente forte che non ha senso usare molte parole: la sete di altezza porta tante persone a inseguire la cima o il punto panoramico da cui vedere l'orizzonte, la terra e farsi una foto dall'alto del paesaggio in cui si vive. La parola elevazione in montagna è praticamente salire o sforzarsi di farlo. Ma questa elevazione paterna è un artificio culturale, "padri non lo si è ma lo si diventa... scegliendo di farsi tramite del processo di elevazione spirituale del figlio"<sup>97</sup>. In montagna l'obiettivo prefissato è semplicemente pre-fissato, accordato, deciso e nulla vieta di rinunciarvi o di non

---

<sup>92</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>93</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>94</sup> Ibidem; pag.76.

<sup>95</sup> Ibidem; pag.76.

<sup>96</sup> Ibidem; pag.77.

<sup>97</sup> Ibidem; pag.77.

partire se non questo ancestrale bisogno. Non si capisce che cosa spinga tante persone ad un così grosso dispendio di energie per salire “su delle pietre”. E’ un “artificio simbolico” che lo motiva ma forse è biologico questo bisogno simbolico per l’uomo. L’“elevazione” è “una riappropriazione del suo respiro simbolico”<sup>98</sup>.

## **1.8 Il gioco iniziatico**

“La mancanza di riti – d’iniziazione- è un dito nella piaga della cultura educativa contemporanea”<sup>99</sup>. Il rituale d’iniziazione presiedeva proprio al transito dallo stato infantile a quello adulto, ma la società contemporanea non ha più riti d’iniziazione. Su questo tema, tornerò in modo più approfondito nel prossimo capitolo, proprio per la specificità con la fascia d’età a cui mi rivolgo.

“I rituali di iniziazione, quasi sempre caratterizzati... da ardue prove fisiche, rappresentavano un prolungamento dell’istintivo gesto elevatorio verso mete più mature, il trampolino di lancio sociale, per una reale autonomizzazione del giovane”<sup>100</sup>. Un rituale è un’esperienza simbolica, non esaurisce l’appuntamento con la vita e la sua complessa storia, ma approfondisce un segno e uno stile. Come dicevo, tornerò su questo punto, ma mi preme dire che un’uscita in montagna è semplicemente un uso del tempo libero e nient’altro che questo, ma può divenire significativa ed avere echi altrove.

Vivere e “riflettere”...confrontarti, farti “inciampare” se occorre, per poi sollevarti. Qualcuno disposto a raccogliere e orientare in una nuova direzione, quel gesto di elevazione con cui siamo stati “promessi al cielo dai nostri padri”<sup>101</sup> oppure reinventare una giornata di cammino passata in modo diverso. Una giornata o una settimana che possono avere “un sapore iniziatico”<sup>102</sup>, perché “l’invito-è-sia misurarsi in un corpo a corpo con l’adulto (accompagnatore) e con i propri pari” (il gruppo). L’assimilazione tra questo accompagnatore e la paternità è sfumata all’orizzonte : ma una cosa è certa, la congruenza richiesta a chi vive questa esperienza e la stessa che viene richiesta all’accompagnatore come credibilità e testimonianza. La sua autorevolezza “paterna” risiede proprio in questa congruenza del gesto e nella scelta responsabile di mediare tra il ragazzo e “ciò che è fuori”<sup>103</sup>. La mediazione è credibile solo se è già stata vissuta e si è disposti a rinnovarla. Oggi, secondo Gamelli, non si può riproporre un rito iniziatico, perché come vedremo sono mutati i contesti sociali, ma è possibile in un gioco sul serio.

“Noi giochiamo la serietà, giochiamo l’autenticità, giochiamo la realtà, giochiamo il lavoro e la lotta, giochiamo la vita e la morte”<sup>104</sup>.

Questo “gioco iniziatico” non può vivere nella quotidianità” dispiega uno spazio e un tempo sottratti alla prevedibilità quotidiana, l’assunzione dell’impegno a partecipare seriamente, la compromissione reciproca”<sup>105</sup>. Non si dà un gioco iniziatico da spettatori e in particolare:

✓ “sancisce un ingresso e una uscita”;

---

<sup>98</sup> Ibidem; pag.77.

<sup>99</sup> Ibidem; pag.78.

<sup>100</sup> Ibidem; pag.78.

<sup>101</sup> Ibidem; pag.79.

<sup>102</sup> Ibidem; pag.80.

<sup>103</sup> Ibidem; pag.81.

<sup>104</sup> Ibidem; pag.82.

<sup>105</sup> Ibidem; pag.83

- ✓ “ la conoscenza e il rispetto delle regole come conditio sono qua non del suo funzionamento”;
- ✓ “ il superamento di prove” ;
- ✓ “ la gerarchia dei ruoli ;
- ✓ “ il confronto con chi lo pratica da più tempo”;
- ✓ “ l’apprendimento delle mosse” ;
- ✓ “ il coinvolgimento fisico” ;
- ✓ “ la bellezza come luogo di destinazione dei gesti” <sup>106</sup>.

Spenderei le ultime parole sul gioco iniziatico proprio sulla bellezza: è lo stupore a mobilitare il senso di un sacrificio, non il sacrificio fine a sé stesso. La bellezza dell’ambiente e il suo poterla gustare sono anche la misura della tensione esplorativa e di ricerca.

### **1.9 L’orizzontalità del gesto fraterno**

Oltre la “circolarità” del “gesto materno” e “la verticalità di quello paterno” esiste **“l’orizzontalità dei gesti fraterni”**<sup>107</sup>.

L’esperienza di trekking, presentata da questa tesina ma anche l’arrampicata sono rivolte a gruppi di ragazzi. La gruppalità non è una dimensione secondaria a questo gioco iniziatico. “Siamo fratelli, siamo insieme nel mondo, camminiamo sulla stessa terra per sottrarci al gesto, che costantemente ci richiama della madre e per sfidare elevandoci le regole del padre”<sup>108</sup>. In un gruppo di adolescenti e giovani esiste ed è quanto mai forte la relazione tra pari. E’ una dimensione orizzontale e fraterna che abita il gruppo insieme alle altre due. Quanto mai tra i giovani, la sfida alla conduzione e a ciò che è regolato è pressoché presente.

Ma la sfida diviene rilevante, se si confronta non solo con la distruzione dell’organizzazione ma anche con la gestione del problema che l’organizzazione esistente gestiva. Mi spiego meglio con la montagna: si può sfidare quanto si vuole l’esistenza di un limite imposto da un conduttore di un gruppo di trekking, ma bisogna saper fare i conti con i propri limiti fisici nel relazionarsi con l’ambiente. L’esperienza corporea della fatica struttura confini e limiti non etero-diretti, ma autoimposti per necessità. Non si può sfidare l’altezza direttamente. altrimenti ci si finisce e questo non è un racconto metaforico in montagna, ma un’esperienza diretta.

La misura diviene un’autodisciplina per la riuscita che non richiede tante urla della conduzione quanto il semplice confronto con l’ambiente. Oltre questo aspetto, nella dimensione del gruppo rimangono tanti elementi edificanti: l’urgenza e la severità dell’ambiente costringono al superamento dell’egocentrismo e la solidarietà diviene necessaria (“essere legati insieme” è un’esperienza che va oltre l’essere legati fisicamente). Bisogna essere in grado di superare l’egocentrismo “per poter giungere a una capacità di attenzione condivisa” per tutelarsi e tutelare.”I gesti fraterni decretano alleanze, e al contempo segnano confini, marcano distanze, sperimentano l’autonomia”<sup>109</sup>, nell’interdipendenza. Una gruppalità appresa anche attraverso lo scontro reciproco.

Pietropoli Charmet descrive bene questa dimensione dei “ragazzi metallizzati”, contemporanei <sup>110</sup>. Non vede nelle loro sfide “nulla di aggressivo” ma “solo un

<sup>106</sup> Ibidem; pag.83.

<sup>107</sup> Ibidem; pag.83.

<sup>108</sup> Ibidem; pag.83.

<sup>109</sup> Ibidem; pag.84.

<sup>110</sup> Ibidem; pag.86.

timidissimo... cenno di presenza, un infantile vagito sociale, un bussare allo sguardo dell'altro per chiedergli la grazia di uno sguardo di ritorno, un cenno di assenso, se proprio non c'è altro, un cenno di dissenso, basta che qualcuno s'accorga che è nato un nuovo soggetto sociale"<sup>111</sup>.

Lo smarrimento anomico della nostra società ha cancellato i riti di iniziazione e con essi la possibilità di completare in modo definitivo il passaggio da bambino ad adulto. Un passaggio mai completato che tra l'altro non può essere privato, ma è prima di tutto un riconoscimento sociale. Un rito di iniziazione era pubblico e alla fine un ragazzo era adulto: oggi socialmente non esiste questo battesimo all'adulthood. Il gruppo di pari in adolescenza è il coro di questo laboratorio sociale in fondo sempre incompleto.

Questo richiede al gruppo la costruzione di competenze relazionali nuove: per esempio l'ospitalità. In antichità "ospite è sia colui che ospita, sia colui che è ospitato"<sup>112</sup>, perché oggi ospiti e aiuti, domani sei ospitato e hai bisogno di aiuto. Questa reciprocità fraterna nasce da una sottile consapevolezza del proprio essere nomadi e fragili anche nel processo individuativo della propria adultità. Quel potere definitivo e concluso nei confronti delle proprie debolezze, che sogna l'adolescente, non troverà risposta nell'adulto di oggi: troverà invece "ospitalità" nella tolleranza paziente e nella compassione empatica del fardello umano. Il gruppo in montagna, può essere stimolo per uno dei suoi ospiti in direzione della meta, ma anche cura per la sua paura. La diversità viene così appresa e non negata, destrutturando il nemico in amico, non per una sorta di facile bontà, ma per una sorta di condivisione esperienziale e di consapevolezza com-presa sul cammino delle singole vite. Detto in termini cari agli adolescenti essere grandi (la loro grande urgenza) passa attraverso il saper amare il proprio essere piccoli (l'ombra rifiutata): la faticosa Gestalt scelta e sorta tra due esterni.

### **1.10 L'autodisciplina dell'attore**

Abbiamo già sottolineato come l'esperienza che vado a proporre, sia un laboratorio di gesti individuali, che di e in gruppo. Un gesto che apprende un'autodisciplina oltre che una possibilità espressiva. La presenza congruente come ben insegna il training di counseling è un compito difficile e complesso che richiede autodisciplina. L'attenzione al qui e ora non è immediata ma richiede un preventivo vuoto creato: in montagna non si può essere qui e altrove, pena il rischio di mettersi in pericolo o mettere in pericolo. L'**attenzione** è profondo ascolto nel qui e ora e genera scelte pragmatiche che consolidano l'alleanza tra fare e pensare. Spesso si prendono scelte e si agiscono progetti contestualizzati a ciò che accade. Questa attenzione si amplifica in situazioni extra-ordinarie come in ambiente montano e selvatico: nulla qui è già previsto e tutto attende la nascita creativa di un'organizzazione che non si può consegnare alle cose se non parzialmente. "I gesti extraquotidiani...rendono visibili lo"sfuerzo" proprio di ogni atto creativo"<sup>113</sup>: il fascino sta nell'occasione che questo contesto dà all'autenticità ma anche alla fatica se sovra-esposto.

Questa esposizione non è solo una scoperta psicomotoria per sé, ma anche uno scoprirsi agli altri. Si espone al gruppo sé stessi e la propria capacità di agire senza controfigure o vestiti coprenti, disponibili al plauso come alla critica,

---

<sup>111</sup> Ibidem; pag.86.

<sup>112</sup> Ibidem; pag.86.

<sup>113</sup> Ibidem; pag.105.

all'esaltazione come al biasimo. Mi è capitato che alcuni ragazzi che volevano provare l'arrampicata, chiedessero di non essere visti e di avere dei luoghi appartati per "la brutta figura". "Se un **attore** indirizza le sue azioni, concentrandosi prevalentemente sulle aspettative del pubblico, quest'ultimo ... tenderà dapprima a rilassarsi e poi a distrarsi. Nel momento in cui invece, lo stesso attore rivolge la sua attenzione interamente su ciò che sta compiendo, egli stimolerà la concentrazione degli spettatori che a sua volta andrà a rafforzare, quella dell'attore, in un gioco di rimandi continui"<sup>114</sup>. L'attenzione è nel gesto come risposta al proprio problema motorio, non nelle aspettative di quel gruppo e quella ricerca personale, indirettamente, stimola anche per gli altri la curiosità e l'attenzione. Ma quella tensione personale per essere in-teresse deve giungere al proprio confine personale : solo lì l'energia creativa si libererà in nuove espressioni. "Solo lottando contro le abitudini" oltre le tecniche consolidate, era possibile scoprire una qualità interna del movimento... un modo altro di percepire... una relazione comunicativa diretta"<sup>115</sup>.

Quindi, attenzione è anche **tensione** a cui esporsi (e questo richiede autodisciplina): "l'uomo attento è tale in quanto pro-teso all'ascolto e al dialogo con il corpo. Quando l'energia ...e il desiderio autentico tendono a venir meno permane solo un gesto meccanico e vuoto. L'abitudine uccide la extra-ordinarietà di quel gesto creativo nato nell'attenzione.

Non è un gesto "mediocre" ma un gesto poetico che manifesta anche tutte le "energie normalmente represses"<sup>116</sup> mette tutte le speranze raccolte attorno al proprio limite. Del resto ci vogliono dei giganti dentro, per vincere la vertigine e sognare di scalare una parete, anche se poi nella sua pratica esecuzione richiede un saggio uso di gesti semplici ed efficaci, quasi quotidiani. La cima è un sogno da conservare, ma il suo raggiungimento è un cammino che richiede spesso solo un buon uso di un piede davanti all'altro. ,

---

<sup>114</sup> Ibidem; pag.108.

<sup>115</sup> Ibidem; pag.111.

<sup>116</sup> Ibidem; pag.115.

## **Capitolo 2**

### **“Giochi iniziatici e ordalie”**

*“Il rito e’ una dichiarazione di guerra della forma contro l’indeterminatezza, l’indeterminatezza e’ sempre presente sullo sfondo di qualsiasi analisi del rito”<sup>117</sup>  
(Sally Falk Moore)*

*“Tornate a casa nani, levatevi davanti, per la mia rabbia enorme mi servono giganti”  
(“Cirano”, Guccini)*

Nel capitolo precedente abbiamo affrontato il tema dei giochi iniziatici e di come essi siano i grandi assenti per i giovani e gli adolescenti della nostra società contemporanea.

Ma cos’è un rito di iniziazione? Che cosa la sua assenza genera? Come si possono riproporre?

Questo capitolo rivolge queste domande a due autori Victor Turner e David Le Breton.

Il primo, antropologo, con una forte attenzione per i problemi della cultura contemporanea e in particolare con un forte “interesse per quella terra di nessuno, quella zona che sta al centro della contrapposizione tra le difficoltà personali rispetto all’ambiente e i problemi culturali e pubblici di strutture sociali, siano essere organizzazioni tribali o stadi più avanzati con maggiori complessità organizzative”<sup>118</sup>. Insomma un disagio psicosociale che richiede “riti di passaggio”( come scrive nel libro “Dal rito al teatro” a cui ,qui, mi riferisco).

David Le Breton, sociologo, si interroga sull’importanza crescente del rischio e sulla mitologia dell’avventura”<sup>119</sup>, come fenomeno socio-culturale contemporaneo nel suo libro la “Passione del Rischio”.

Le domande poste a questi libri sono inerenti al progetto finale di questa tesina: come può un’esperienza essere un gioco iniziatico? Quali differenze e quali similitudini con i riti di passaggio? A quali esigenze profonde risponde un rito di passaggio?

## **“I riti di passaggio”**

### **2.1 Le fasi dei riti di passaggio e il liminale**

Victor Turner fin da subito ci permette di distinguere il rito di passaggio nelle società tribali, dalle forme “iniziatiche” della società contemporanea.

Ma cos’è un rito di passaggio? Turner muterà la sua definizione dal suo maestro Arnold Van Gennep “I riti di passaggio” Francia, 1909. Un rito di passaggio accompagna un cambiamento sia di uno “status sociale di un individuo”, sia di “un gruppo di individui”, o a “quelli associati ai mutamenti stagionali che investono

---

<sup>117</sup> Victor Turner “Dal rito al teatro”; pag.141.

<sup>118</sup> Ibidem; pag.7.

<sup>119</sup> David Le Breton, “La passione del rischio “; pag. 11.

un'intera società"<sup>120</sup>. Ogni rito di passaggio, secondo Van Gennep e Turner ha 3 fasi:

1. fase della "**separazione**" in cui si "delimita nettamente lo spazio e il tempo sacri da quelli profani e secolari"<sup>121</sup>; chi sta vivendo, un rito di passaggio è in una parentesi spazio-temporale "fuori del tempo" che richiede un distacco dal precedente "status sociale" di normalità, uno spazio extra – ordinario (straordinario), fuori luogo che ha dei gesti di ingresso e uscita.
2. fase intermedia di transizione che Gennep chiama **limen** ("soglia"): " i soggetti rituali attraversano un periodo e una zona di ambiguità, una sorta di limbo sociale"<sup>122</sup>. Questi soggetti vengono chiamati liminali: i **liminali** conoscono l'inversione di ogni ordine sociale (rito del carnevale, i ricchi sono poveri e nelle iniziazioni spesso i liminali sono umiliati, brutalizzati). Di qui, si può capire l'importanza sociale della "separazione" dei liminali; loro strutturalmente sovvertono e rendono caotico l'ordine sociale. Vengono isolati geograficamente e inclusi in un non-tempo.  
"In molte società gli iniziandi nella fase liminali sono considerati scuri, invisibili... "notti senza luna": vengono privati del nome e dei vestiti e imbrattati di fango in modo da renderli indistinguibili dagli animali. Vengono loro attribuiti simultaneamente entrambi i termini di opposizioni di carattere generale come vita e morte, maschio e femmina, cibo ed escrementi, poiché essi stanno morendo e sono morti al loro status... insieme stanno nascendo e crescendo in quelli nuovi"<sup>123</sup>.  
La coincidenza degli opposti (vita-morte, cibo-escrementi, maschio-femmina, animale-uomo ) in questa fase liminale ricorda molto quelle tecniche integrative della Gestalt che obbligano al confronto con la propria ombra, che abita la persona senza proiettarla ma in un confronto diretto e dialogico con essa ( i due opposti). I liminali sono vivi in un contesto a-sociale, per il carico esplosivo che portano con sé (anzi dentro di sé), "intoccabili e pericolosi"<sup>124</sup>. Loro sono il caos e la società strutturata, il cosmo.
3. fase dell'"aggregazione" e "**incorporazione**": i liminali escono dal limen e assumono una "nuova posizione" sociale, ordinata e strutturata.

Dobbiamo contestualizzare, però i riti di passaggio solo alle società a "solidarietà meccanica"<sup>125</sup> : la definizione è quella classica del sociologo Emile Durkheim. Le società a solidarietà meccanica sono società in cui l'ordine sociale è rigido e definito, non esiste o è minima la mobilità sociale. E' basata "sull'omogeneità dei valori e dei comportamenti"<sup>126</sup>. La struttura dei ruoli e poteri è definita in modo inappellabile e irraggiungibile da parte del singolo. Interessante come in queste società pre-industriali, la crisi anomica ("a-nomos" senza regole, senza confini) sia individuale che sociale, abbia un suo spazio e sia riconosciuta e gestita dall'ordine attraverso i riti di passaggio. La situazione, come vedremo in seguito, è diversa per le società a "solidarietà organica" in cui l'appartenenza non è definita per sempre da un ordine superiore, ma è gestita da "relazioni contrattuali"<sup>127</sup>. E' il caso delle società industriali e post-industriali "occidentali".

<sup>120</sup> Victor Turner "Dal rito al teatro"; pag.54.

<sup>121</sup> Ibidem; pag.55.

<sup>122</sup> Ibidem; pag. 55.

<sup>123</sup> Ibidem; pag. 58.

<sup>124</sup> Ibidem; pag. 59.

<sup>125</sup> Ibidem; pag. 101.

<sup>126</sup> Ibidem; pag. 82.

<sup>127</sup> Ibidem; pag. 101.

Ma torniamo un altro po' sui riti di passaggio: nelle società a solidarietà meccanica, il caos aveva un suo spazio recintato dal sacro fuori dal cosmos (ordine) della struttura. Per Turner, però, la fase liminale non è solo una fase in cui i partecipanti venivano formati, secondo i dettami della società da parte del gestore del rito (siano essi sciamani, officianti sacri o anziani). Fermo restando questa funzione di trasmissione modellante dell'ordine, secondo Turner, la fase liminale è anche creativa. Turner scrive "i simboli sono eventi... intimamente connessi al processo sociale (...e ai processi psicologici)"<sup>128</sup>. Ciò che accade nel limen non è solo il cosmos che conforma i liminali, ma nel limen esiste un "potenziale creativo o innovativo"<sup>129</sup>. Ogni ordine sociale, anche quello meccanico, che si struttura sui simboli ha margini di oscillazione di significato legati al fondo inconscio del simbolo stesso: è proprio in questo indicibile di fondo, che anche nelle rigide società meccaniche, esiste un margine di libertà e di innovazione che i liminali possono incidere. "La realtà simbolica rimane intimamente legata a quella effettuale, la influenza e ne è influenzata"<sup>130</sup>. Il simbolico e il luogo in cui lo si abita, cioè il limen, nelle parole di Turner è equivalente al modo di intendere da parte di Perls, la relazione, sempre presente, tra Gestalt in primo piano e il fondo. Nel caos del capovolgimento liminale si "mette in rilievo" (un gruppo, una comunità, un singolo mettono in rilievo)" i contorni positivi facendoli risultare sul suo fondo... e in tal modo delimitandoli e conquistando un nuovo territorio per il cosmos"(ordine)<sup>131</sup>. Il simbolo nel rito di passaggio vive e coinvolge persone e si fa modificare dalle emozioni, cognizioni di queste storie personali. Il simbolo nel rito di passaggio non è sterile, vuoto e indifferente, ma attivo sull'individuo: viene usato dal singolo per darsi ordine, ma viene sfruttato anche il disordine in cui lo si incontra (limen) per metterlo in questione, renderlo adeguato alla vita, decostruirlo, superarlo o ridurlo, se sentito come inadeguato e inutile.

Quindi la fase liminale, sebbene fuori, "gode di una speciale libertà, di un potere sacro"<sup>132</sup>. Tanto che ai liminali è concesso (perché fuori dal tempo) di fare tutto..."durante il noviziato i giovani possono rubare e depredare tutto ciò che loro aggrada o cibarsi e adornarsi a spese della comunità"<sup>133</sup>. Sono "più deboli, perché non hanno più diritti", ma sono anche "liberi dai loro obblighi strutturali"<sup>134</sup>, dai ruoli. "Nella liminalità la gente gioca"<sup>135</sup>, ma gioca sul serio a sperimentare i propri progetti e quelli sociali: il gioco è pre-strutturale, caotico perché "impara dal disordine"<sup>136</sup>. Scopercchia il caos per consentirgli di far tornare la via di "potenziali alternative". Nelle tecniche integrative dell'anello gestaltico è la potenzialità di uno spazio aperto alla sperimentazione di sé, in cui si dà appuntamento e ascolto anche al magmatico fondo emotivo. Si uscirà, con una scelta solo dopo il vuoto che consente l'ascolto e l'avvento fascinoso e terribile delle emozioni. Le stesse cose che accadono nella fase liminale di cui parla Turner.

---

<sup>128</sup> Ibidem; pag. 52.

<sup>129</sup> Ibidem; pag. 53.

<sup>130</sup> Ibidem; pag. 53.

<sup>131</sup> Ibidem; pag. 53.

<sup>132</sup> Ibidem; pag. 58.

<sup>133</sup> Ibidem; pag. 59.

<sup>134</sup> Ibidem; pag. 59.

<sup>135</sup> Ibidem; pag. 60.

<sup>136</sup> Ibidem; pag. 61.

## 2.2 *Communitas ed esperienza di flusso*

Per cercare di meglio inquadrare questa fase liminale, che attraversa ogni rito di passaggio, come momento di crisi e creatività, Turner usa due immagini:

1. nella fase del limen tra i liminali si crea una "**communitas**"<sup>137</sup> che è diversa dalla **struttura** sociale. La communitas è quel miracoloso stato di grazia in cui il sociale "non cancella le particolarità individuali" anzi le amplifica. Non è una fusione panica<sup>138</sup> annichilente, ma un evento in cui "le persone, mediante vari processi di astrazione, vengono investite di significati sovraindividuali"<sup>139</sup>. Anche loro assumono ruoli, ma vi giocano, non vi rimangono obbligati come nella struttura. E' un "noi essenziale che gli individui formano nel loro tendere verso una meta comune liberamente scelta"<sup>140</sup>. Ma la communitas è un' esperienza, non la sua permanenza: per cui pian piano diviene "memoria di communitas". Questa, sforzandosi "di replicare sè stessa, si sviluppa storicamente" nella struttura. L'uguaglianza e la diversità giocosa della communitas vengono legalizzati e istituzionalizzati: la "persona" (come maschera sociale, diviene status e recita copioni sempre più rigidi. Nella liminalità l'anormale e il bizzarro trovano spazio e la persona (la maschera dell'io) si poteva permettere la sua fragilità: nell'istituzione no. L'autenticità e la trasparenza dell'incontro nella communitas, lascia il passo alla prudenza e alla manipolazione nella struttura. La communitas spontanea conserva "onestà", "franchezza" e "mancanza di pretese"<sup>141</sup>. Turner inserisce anche il concetto di communitas ideologica che è già una "memoria" di una communitas spontanea: c'è già un'utopia che è il non luogo, quando la communitas è semplicemente un non accaduto, non costruito qui e ora.

La communitas ideologica, poi, per permanere diviene legge e comunità normativa: la rigidità aumenta, anche "le corazze difensive"<sup>142</sup> e tutti seguono copioni non più autentici e congruenti con sé. La communitas genera "metafore e simboli che successivamente danno luogo a insiemi e raggruppamenti di valori culturali; è nel campo delle basi materiali dell'esistenza (economia) e del controllo sociale (diritto, politica) che i simboli acquisiscono il carattere socio-strutturale"<sup>143</sup>. Da queste parole si deduce come il potere immaginifico di un gruppo non generi solo fole, ma anche società, poteri e materia. " Fra la communitas e la struttura sociale vige una sorta di relazione figura-sfondo"<sup>144</sup> (il richiamo gestaltico è nuovamente esplicito). La communitas di liminali "comprende" tutti e non esclude, anzi accoglie proprio gli esclusi dalla struttura normativa e si crea un modello "alternativo" di struttura. Il noi della communitas è una comune scoperta, il noi della struttura converte gli altri alla sua forma.

Il **gruppo giovanile** è una communitas: abitato da sensazioni non ancora così definite da essere esclusive, costituisce spesso quella che i sociologi chiamano sottocultura, per i suoi caratteri ambigui e non identificati. La banda e il gruppo si scoprono noi in un laboratorio di società e di ingresso

---

<sup>137</sup> Ibidem; pag. 88.

<sup>138</sup> Ibidem; pag. 89.

<sup>139</sup> Ibidem; pag. 89.

<sup>140</sup> Ibidem; pag. 90.

<sup>141</sup> Ibidem; pag. 93.

<sup>142</sup> Ibidem; pag. 95.

<sup>143</sup> Ibidem; pag. 96.

<sup>144</sup> Ibidem; pag. 97.

all'adulità e come i liminali, sono e devono essere sovversivi e alternativi. Abitano nel loro corpo e nei loro gesti, non solo la loro individuazione ma anche la magia creativa della società: nei loro tentativi maldestri, violenti, alternativi, bizzarri, contro-dipendenti, è in corso anche tutta la sperimentazione sociale di un nuovo modo di stare insieme. La montagna, proprio come luogo selvatico, è un naturale luogo di limen: luogo incivile, fuori della città, ha dentro di sé gli estremi da poter far vivere questa rabbia giovanile che si sta metabolizzando in nuovi attori sociali. La montagna è un luogo-soglia per molte culture e rappresenta il terribile e il fascinoso: lì il bizzarro, l'assurdo, il ridicolo, l'abnorme, la sfida, l'azzardo possono stare. Le "communitas" che l'attraversano e ne vivono un'avventura disegnano non solo un percorso cartografico, ma anche un percorso nel limen. Il rito di passaggio però ci ricorda la sua scansione: separazione, limen e incorporazione. **L'esperienza va chiusa**, non si può rimanere sulla soglia: l'accompagnatore deve presidiare tutte le fasi anche il rientro, la discesa dalla cima. Senza, sarebbe come un anello gestaltico non chiuso. La montagna è degli dei, non degli uomini: gli uomini la possono attraversare magari, accompagnati da uno yamabushi (sciamano delle montagne giapponesi) ma non la si può abitare. La montagna in giapponese "yama"<sup>145</sup>, parola che significa anche foresta è lo "spazio inarticolato"<sup>146</sup> in antitesi con il mondo dell'uomo. Il mondo di Yama è "il mondo dei morti, dei mostri e degli dei"<sup>147</sup>. Quindi la foresta e la montagna sono assimilate a morte, mostruoso e divino. Proprio per questo in Giappone prima delle cima vi è un piccolo tempio a ricordare che siamo in prossimità di un Oku<sup>148</sup>, un limite pericoloso per l'umano: in esso si può incontrare dio. "Salire la montagna è dal punto di vista religioso un'ascesi...esige una scelta che pochi compiono"<sup>149</sup>. Andare oltre al tempio vuol dire esporsi fuori del limite umano che annichilisce e allo stesso tempo mette in contatto con dio ("una progressiva disumanizzazione – che perdendo la propria identità consente di -annullarsi nel dio che lo possiede"<sup>150</sup>). Ma i segreti di questa asceti e di come gestire l'oku spettano solo agli sciamani (yama-bushi), che a loro volta sono stati istruiti e iniziati attraverso dei riti iniziatici.

Comunque, tornando alla communitas, il gruppo di pari giovanile (descritto nel capitolo precedente) ne è una manifestazione.

2. **esperienza di flusso**: Turner prende questa definizione da Csikszentmihalyi e Mac Aloon<sup>151</sup>.

L'esperienza di flusso ha delle caratteristiche particolari:

- a) richiede un "coinvolgimento totale"
- b) sia "ci sentiamo padroni delle nostre azioni", sia "si attenua la distinzione fra il soggetto e il suo ambiente"<sup>152</sup>
- c) nel flusso non c'è "dualismo", esiste "una fusione tra azione e coscienza"<sup>153</sup>; assimilabile all'idea di congruenza (non coerenza) di cui parla Carl Rogers: la definisce in termini di aderenza al "fluire immediato"

<sup>145</sup> Massimo Raveri "Itinerari del sacro- L'esperienza religiosa giapponese"; pag. 18.

<sup>146</sup> Ibidem; pag. 19.

<sup>147</sup> Ibidem; pag. 20.

<sup>148</sup> Ibidem; pag. 41.

<sup>149</sup> Ibidem; pag. 42.

<sup>150</sup> Ibidem; pag. 42.

<sup>151</sup> Victor Turner "Dal rito al teatro"; pag. 105.

<sup>152</sup> Ibidem, pag. 105.

<sup>153</sup> Ibidem, pag. 106.

- dell'esperienza"<sup>154</sup>, in cui la scelta e l'azione non sono dettate dalla coerenza ad un progetto razionale ma dall'ascolto di sé.
- d) "questa fusione di azione e coscienza è resa possibile da un concentrarsi dell'**attenzione**, su un campo di stimoli limitato. La coscienza deve essere ristretta intensificata, orientata su un centro d'attenzione limitato... soltanto l'ora ha l'importanza"<sup>155</sup>. Sempre usando Rogers, la congruenza o autenticità si manifesta nella capacità di vivere l'*experiencing*, cioè di riportare la coscienza alla sua naturale funzione organismica di autoregolazione. Nell'**experiencing** (di cui parleremo nell'ultimo capitolo) la coscienza torna alle sue origini di semplici problem-solving per l'ambiente senza molti orpelli astratti. Il "qui e ora" delle esperienze gestaltiche risulta coerente con quanto detto.
- e) "**la perdita dell'io**": "l'**attore** è immerso sul flusso... e non ha bisogno di contrattare con il sé ciò che si deve o non si deve fare"<sup>156</sup>. La perdita dell'io non è alienante, ne' la perdita della centratura nell'agire, tant'è che parla di attori, non di marionette eteronome. Questo flusso di esperienza rende autonomi, "la coscienza cinestesica e intellettuale è accresciuta"<sup>157</sup> : quello che si perde è l'attaccamento all'io e la sua paura di perdersi (quell'attaccamento che oggi nei giovani spesso si traduce in narcisismo e di qui, proprio perché è assimilabile, una forte vulnerabilità) .
- f) "una persona che è nel flusso si sente padrona delle proprie azioni e dell'ambiente": una padronanza che non si centra nella supervisione dello sguardo ma nel radicamento dell'ascolto, per cui non ha bisogno di controllare, può concedersi di perdersi come serena amplificazione della propria presenza.
- g) "il flusso contiene di solito esigenze d'azione non contraddittorie, coerenti e offre alle azioni di un individuo un feedback chiaro e univoco. Questo è una conseguenza della limitazione della coscienza ad un campo ristretto di possibilità"<sup>158</sup>. **Il controllo si concede all'abbandono** dello sguardo globale perché si ritrova nella sua efficienza in piccolo, nel suo essere coordinato e coerente nella situazione. **Competente e adeguato** alla situazione questo è il **potere** nel flusso e trova la sua conferma ambientale anche nel semplice sopravvivere alle prove di iniziazione (su questo consegnare al destino il giudizio sul valore del proprio agito, ritornerò nel prossimo paragrafo con l'ordalia).
- h) "il flusso è **autotelico**, cioè non sembra aver bisogno di finalità e ricompense esterne": la massima felicità consiste nell'agire compiutamente ciò che è in corso.

<sup>154</sup> Carl Rogers "Terapia centrata sul cliente".

<sup>155</sup> Victor Turner "Dal rito al teatro"; pag. 106.

<sup>156</sup> Ibidem, pag. 107.

<sup>157</sup> Ibidem, pag. 107.

<sup>158</sup> Ibidem, pag. 108.

### **2.3 *L'adolescenza e i riti di iniziazione***

Prima di trasferire queste riflessioni sui giorni nostri, è necessario spendere alcune parole sui riti di iniziazione, che sono riti di passaggio particolari. Rispettano le stesse caratteristiche di quanto fin qui descritto, ma richiedono considerazioni a sè e mi permettono di tornare al tema di questa tesina: adolescenza e giovinezza. L'adolescenza è una fase intermedia tra lo status di bambino e quello di adulto: 2 status diversi, che richiedono competenze sociali diverse. Questa fase nelle società a solidarietà meccanica era una fase brevissima, addirittura non descritta che aveva inizio con il rito di iniziazione e si chiudeva con esso. In queste società, il bambino in pubertà veniva iniziato nel rito con dure prove iniziatiche e istruzioni culturali degli anziani; ma una volta superate, veniva dichiarato adulto e il suo status era definitivamente conseguito e normato. Dopo il rito di iniziazione, nasceva una nuova "persona" per il gruppo sociale. Il rito controlla questo difficile transito: difficile sia per l'individuo che per la società. Non bisogna dimenticare che il giovane entra a gestire il potere adulto e rappresenta l'eredità a cui in futuro bisogna consegnare la continuità e attraverso questo lasciare anche il controllo. Non si sta parlando di una consegna solo simbolica, ma anche economica, istituzionale, di gestione del potere e delle relazioni. La volontà di permanenza di chi già detiene questi poteri obbliga a controllare simbolicamente ed educativamente chi viene dopo: gli anni, con gli acciacchi, dicono che bisognerà cedere, ma almeno sia in un terreno di continuità e similitudine (una sorta di permanere dopo la morte). D'altro canto, le nuove generazioni arrivano alla cittadinanza sociale con nuove aspirazioni e nuovi disegni simbolici. L'adolescenza e la giovinezza non sono solo una questione individuale, ma un terreno socio-culturale inter-generazionale. Ecco, perché nelle società a solidarietà meccanica il rito di iniziazione non è un problema solo degli iniziandi, ma è un problema di tutta la società che partecipa alla sua celebrazione. Allo stesso modo, questo spiega perché l'adolescenza esplode o implode come problema sociale nelle società contemporanee a solidarietà organica: si può perdere una storia, una vita, ma l'adolescenza e il suo dolore è uno scandalo per tutta la sua società e la sua continuità futura.

Il margine eversivo delle nuove generazioni nelle società di solidarietà meccanica rispetto alla struttura sociale è minima e abita solo il ristretto spazio della fase liminale e della sua potenzialità creativa. Diverso per i ragazzi delle società industriali che hanno notevoli margini di libertà ma anche nuove modalità di utilizzo del potere.

## 2.4 *Liminali e liminoidi*

Ma facciamo un passo indietro e cerchiamo di capire cosa accade ai riti di passaggio nelle società industriali e post-industriali a solidarietà organica. Che cosa cambia?

<b>SOCIETA' A SOLIDARIETA' MECCANICA</b>	<b>SOCIETA' A SOLIDARIETA' ORGANICA</b>
Relazioni sociali rigide regolate da modelli sovraindividuali	Relazioni sociali mobili costruite dalla contrattazione tra gli individui
potere sovraindividuale legato ad una autorità (Dio, il monarca, lo sciamano, il capo religioso)	potere nella negoziazione che è determinato da molti fattori a latere della negoziazione stessa (fattori economici sociali, culturali, psicologici)
assenza di mobilità sociale, se non per concessione dell'autorità	mobilità sociale in continua ridefinizione di assetti di potere
fusione tra lavoro e svago/gioco	"netta demarcazione fra il lavoro e lo svago" <sup>159</sup>
il simbolo è un gioco serio che influenza la vita socio-economica di una società	il simbolo è un'attività di svago privata che "sembra" non aver più rilevanza nella vita materiale e di gestione del potere
Il rito di passaggio è un "lavoro" <sup>160</sup> a cui uno partecipa nella sua totalità per obbligo e non per scelta" <sup>161</sup>	Il rito di passaggio è scivolato in un tempo libero scisso dall'orario lavorativo. <b><i>Il rito è diventato gioco.</i></b>

<sup>159</sup> Ibidem; pag.62.

<sup>160</sup> Ibidem; pag.69.

<sup>161</sup> Ibidem; pag.65.

<p style="text-align: center;"><b>SOCIETA' A SOLIDARIETA' MECCANICA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SOCIETA' A SOLIDARIETA' ORGANICA</b></p>
<p>“il dovere rituale tocca a tutti”...e “senza il lavoro umano, profano sarebbe per “ la comunità impossibile da concepire” <sup>162</sup></p> <p>Il dovere rituale presiede alle crisi individuali e sociali, cura “le malattie, previene le epidemie- trasforma i ragazzi in uomini e le ragazze in donne, i comuni cittadini in capi e le persone comuni in sciamani....raffredda le teste calde per indurle ad abbandonare il sentiero di guerra” <sup>163</sup>.</p> <p>Il rito è un lavoro con un officiante, che conserva come abbiamo già visto l'elemento di gioco intrinsecamente intrecciato. Il dovere rituale è anche un diritto: infatti i partecipanti sono anche “i possessori del rituale e della liturgia...e hanno l'autorità per introdurre... a certe condizioni culturalmente determinate, gli elementi di novità”<sup>164</sup>.</p>	<p>il gioco è concepito come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “leggero in contrapposizione alla pesantezza del lavoro” <sup>165</sup></li> <li>- “libero in contrapposizione al carattere necessario o obbligatorio del lavoro”<sup>166</sup></li> <li>- “rapido in contrapposizione alle modalità caute e meditate che caratterizzano i processi lavorativi abituali”<sup>167</sup>.</li> </ul> <p>Al lavoro si assegna “il regno dell'adeguamento razionale dei mezzi ai fini, dell'oggettività”, mentre al gioco “si pensa” in “una dimensione separata ...soggettiva”<sup>168</sup>. In questo scollamento soggettivo-oggettivo, lavoro-svago il rito di passaggio è divenuto gioco e appartiene alla sfera privata dello sport, dell'arte, della terapia psichica. Lo svago, fase di “non lavoro”, di “anti-lavoro”, “anergica” viene investito di questa necessità iniziatica (evento capace di costruire senso) e reso evento privato. Il gioco iniziatico è “privato” del contesto sociale e libero dalla sua presenza con relativi obblighi. Il gioco iniziatico è soggetto alla scelta individuale<sup>169</sup>.</p>
<p>Turner proprio da una delle fasi del rito di passaggio chiama queste società: <b>societa' di liminali con “rituali ergo-ludici”</b> <sup>170</sup></p>	<p>Turner chiama queste società industriali <b>societa' di liminoidi</b> (cioè “rassomiglianti a “ liminali ma non identici”<sup>171</sup> ) <b>con giochi anergico ludici</b> <sup>172</sup>.</p>

<sup>162</sup> Ibidem; pag.66.

<sup>163</sup> Ibidem; pag.67.

<sup>164</sup> Ibidem; pag.66.

<sup>165</sup> Ibidem; pag.69.

<sup>166</sup> Ibidem; pag.69.

<sup>167</sup> Ibidem; pag.69.

<sup>168</sup> Ibidem; pag.71.

<sup>169</sup> Ibidem; pag.73.

<sup>170</sup> Ibidem; pag.99.

<sup>171</sup> Ibidem; pag.68.

<sup>172</sup> Ibidem; pag.99.

<b>FENOMENI LIMINALI</b>	<b>FENOMENI LIMINOIDI</b>
Società a “solidarietà meccanica”	Società a “solidarietà organica”
“i fenomeni liminali sono di solito collettivi: “imposti” da una necessità socio-culturale” <sup>173</sup>	“i fenomeni liminoidi possono anche essere collettivi, ma il loro carattere più tipico è di essere produzioni individuali, anche se di frequente il loro effetto è collettivo o di massa” <sup>174</sup>
I fenomeni liminali sono ciclici	I fenomeni liminoidi hanno una creazione continua, destinata allo “svago” <sup>175</sup>
“integrati nel processo sociale complessivo e vi occupano una posizione centrale” <sup>176</sup>	“si sviluppano separatamente dai processi economici e politici, che occupano la posizione centrale, ai margini, nelle interfacce e negli interstizi delle istituzioni centrali e dei servizi: hanno un carattere pluralistico, frammentario e sperimentale” <sup>177</sup>
L’ officiante dei fenomeni liminali realizza l’ordine sociale per cui è designato stabilmente a questo scopo	L’ officiante dei fenomeni liminoidi è un “artista isolato” <sup>178</sup> con una forte creatività che risente della mobilità sociale
Strutturano “rappresentazioni collettive e simboliche condivise : i simboli hanno un identico significato...per tutti i membri” <sup>179</sup> . Anche nell’inversione il fenomeno liminale ha la funzione di ristabilire l’ordine e gestire il caos <sup>180</sup>	Producono simboli “idiosincratici, originali “ e sono prodotti da individui o piccoli gruppi che “devono contendersi il riconoscimento generale”. Sono “offerte ludiche” <sup>181</sup> . Il fenomeno liminoide non ha nessun obbligo della cosmologia, per cui si collega spesso a “critiche sociali... a proclami rivoluzionari”
Il fenomeno liminale “suscita sentimenti di fedeltà ed è collegato all’appartenenza o all’aspirazione all’appartenenza” <sup>182</sup> e in quanto tale ha un obbligo	Il fenomeno liminoide “assomiglia a una merce...che si sceglie e per la quale si paga” <sup>183</sup>

<sup>173</sup> Ibidem; pag.102.

<sup>174</sup> Ibidem; pag.103.

<sup>175</sup> Ibidem; pag.103.

<sup>176</sup> Ibidem; pag.103.

<sup>177</sup> Ibidem; pag.103.

<sup>178</sup> Ibidem; pag.100.

<sup>179</sup> Ibidem; pag.103.

FENOMENI LIMINALI	FENOMENI LIMINOIDI
“si lavora al liminale” <sup>184</sup> (rituale ergico-ludico)	“si gioca con il liminoide” <sup>185</sup> (rituale anergico-ludico)
Più evidenziato l’aspetto della communitas	Più evidenziato l’aspetto dell’esperienza di flusso
Rito e dramma sacro	Arte-sport-giochi-pasatempi- psicoterapia-workshop (molteplici forme dello svago)

## 2.5 Il gioco iniziatico

La scelta del gioco iniziatico è libera:

- ✓ dagli obblighi istituzionali
- ✓ dai ritmi forzati del lavoro
- ✓ “di accedere ai mondi simbolici del divertimento degli sport, dei giochi e dei diversivi di qualsiasi genere e di generarne di nuovi”
- ✓ “di trascendere (come nella fase liminale dei riti di passaggio) le limitazioni della struttura sociale”<sup>186</sup>

Tutta questa libertà non perde però il carattere simbolico del rito di passaggio, cioè quello di divenire significativo e di costruire significato nell’attore umano. Ma è un segno che, proprio perché libero e privato, ha enfatizzato al massimo il potenziale creativo della fase liminale, ma può incidere solo sulla propria storia e non più sul contesto (privato appunto). “Sport come calcio...pasatempi come l’alpinismo sono forse duri, impegnativi e governati da regole e comportamenti... , ma poiché facoltativi essi appartengono alla sfera della libertà dell’individuo, della sua educazione all’autodisciplina e persino all’autotrascendenza”<sup>187</sup>. Turner, così, spiega perché nelle società contemporanee l’alpinismo può essere un gioco iniziatico e liberamente scelto per disciplinarsi al limite. Il sacrificio e la regola sono una conseguenza della libera scelta di intraprenderlo oppure no. Senza questa preventiva scelta o perlomeno disponibilità a sceglierlo, l’esperienza alpinistica non può avere nessun carattere significativo, né tantomeno iniziatico, anzi diventa un inutile sacrificio e peso.

Ecco, perché **un’esperienza in montagna di trekking o arrampicata è e rimane una proposta** che nel mondo giovanile e adolescenziale può essere

<sup>180</sup> Ibidem; pag.104.

<sup>181</sup> Ibidem; pag.103.

<sup>182</sup> Ibidem; pag.104.

<sup>183</sup> Ibidem; pag.104.

<sup>184</sup> Ibidem; pag.104.

<sup>185</sup> Ibidem; pag.104.

<sup>186</sup> Ibidem; pag.74.

<sup>187</sup> Ibidem; pag.75.

significativa, perfino iniziatica o contribuire alla propria individuazione. Le caratteristiche dei riti di passaggio possono abitare questa esperienza, ma ciò è solo un accadimento che si può predisporre, ma non regolare. ***Nel regno della libertà è anche la scelta dei ragazzi a rendere possibile l'evento.*** Questo consente delle riflessioni sulle modalità di proporre il progetto presentato alla fine della tesi, specie se rivolto alle comunità minori : imposto o lasciato alla libera scelta? Non penso sia sufficiente la scelta di una delle due opzioni, ma è certo che rimane necessaria la costruzione di un'alleanza dei ragazzi.

Ciò non toglie il valore della sua proposta: infatti nella libertà "nessuno può avere la certezza di essere salvato, né di essere dannato"<sup>188</sup> e nel caso dei ragazzi di essere bambino o di essere adulto. Questa mancanza di un rito che sancisce l'adulthood, proroga in maniera misurata, l'adolescenza e i suoi portati caotici, tanto da essere diventata una fase della vita (tra l'altro una fase talvolta mai superata o in cui si può sempre ritornare anche più avanti negli anni). Reso ancora più difficile dal prorogarsi, flessibilizzarsi e confondersi degli unici marcatori ancora un po' evidenti della generazione precedente: mi riferisco all'idea non sancita ma banalmente un po' condivisa, che l'adulto è chi ha un lavoro e una stabilità affettiva. Entrambi resi precari dalla società post-moderna: flessibilità lavorativa e fragilità affettiva e dei legami sono i testimoni.

Rimane di pertinenza dell'adulto la scelta autonoma e responsabile e l'utilizzo del potere che questa scelta richiede: nella società a solidarietà organica, queste caratteristiche non sono mai conquistate, né tanto meno assodate (ancora di più con gli ultimi sviluppi della società del consumo).

Non fare i conti con questo potere significa nel contempo non fare i conti con il bambino: incontrare la sua fragilità è evitato dai non adulti. Il bambino vive nell'adulto come una sua ombra, con cui relazionarsi e che restituisce energie infantili ("anche da grandi": l'analisi transazionale in tal senso avrebbe molto da raccontare con la sua famiglia interna), non può essere un rimosso. Come nella già citata frase di Giusti "solidi ma fragili", il limen dei riti iniziatici con il suo portato caotico crea un appuntamento tra grande e piccolo, tra bambino e adulto, tra potere e fragilità: solo in questo caos magmatico può nascere un cosmo che sostenga i contrari, anche quando nella vita li si incontrerà ancora. Solo, così, un adulto può stare autenticamente con un bambino rivedendosi nelle sue fragilità e non rimuovendole, perché il suo potere interno gli consente di sostenere lo sguardo. Non si cresce "a meno che non diventiate come fanciulli" (Vangeli): non significa una regressione infantile, ma un'integrazione del proprio bambino.

***L'esperienza alpinistica di trekking e arrampicata*** con particolari accortezze, può essere un ***laboratorio dell'uso di questo potere*** e della capacità di realizzare scelte competenti e adeguate alle situazioni. Afferisce direttamente allo svago, luogo in cui è migrata la produzione simbolica del singolo e risente delle mutazioni che il bisogno iniziatico ha incontrato in questa nuova società: per esempio la passione per l'estremo e il rischio che nel rito di passaggio era della fase liminale e si chiudeva nell'incorporazione, rischia di divenire nel gioco iniziatico sempre aperto in una esposizione all'estremo continua, dipendente dall'eccesso e "drogata" di adrenalina ( vedi paragrafi successivi) . In questo modo, si manca alla saggezza delle fasi dell'antico rito di passaggio. Ma ne parleremo nel paragrafo intitolato "Ordalia": basti solo pensare che la libertà richiede una forte autodisciplina e non basta la semplice distruzione di ciò che esternamente regola e limita (contro-dipendenza). La relazione con l'illimitato, nel

---

<sup>188</sup> Ibidem; pag.76.

regno della libertà, è una relazione pericolosa perché richiede l'uso del proprio limite, che nessuno ormai tutela se non il proprio autodisciplinarsi. Il liminoide è "pervasivo di volere", ma la volontà si esprime solo nel volere qualcosa e non qualsiasi cosa. L'attore liminoide sceglie e oserei dire, deve scegliere altrimenti rischia di essere spettatore della sua libertà. Il "liminale era pervaso di dovere"<sup>189</sup> e non c'erano margini di libertà se non alcune parentesi dei riti di passaggio.

Nei giochi iniziatici odierni, le caratteristiche dei riti di passaggio, rimangono ma in modo diverso:

1. **la fase di separazione è sempre meno marcata**, creando spesso confusioni; l'evento magico simbolico si confonde con la quotidianità perdendo la sua magia e la sua eccezionalità. La stessa esperienza, che vado a proporre, deve secondo me, ricordare questo separare in un tempo e in un luogo particolare questa esperienza. Deve avere un inizio e una fine sottolineati anche da segnali evidenti (vestiario diverso, un'esperienza che si chiude e che rimane eccezionale, rispetto alla vita ordinaria) e deve avere dei custodi (accompagnatori).
2. **la fase liminale è amplificata** al massimo nel gioco iniziatico. Le sue due caratteristiche di *communitas* ed esperienza di flusso hanno declinazioni particolari. Per la *communitas* già ho descritto il gruppo di pari giovanile di quanto sia prezioso per l'esperienza di trekking e arrampicata. Le potenzialità sovversive e creative del gruppo dei ragazzi possono essere ascoltate e agite in una esperienza montana. Per quanto riguarda l'esperienza di flusso avevo già descritto e vado solo ora a sottolineare quanto sia importante per muoversi in un ambiente:
  - a) arrampicare innesca un "coinvolgimento totale"
  - b) l'attenzione si apre solo al qui e ora (perfino nel focalizzarsi visivo) e richiede un potere gestionale di situazione: perciò fusione di azione e coscienza, l'*experienting*, il *problem-solving* sono necessità per l'attore dell'esperienza. Ci sono paure che si combattono interrompendo le pre-occupazioni dell'anticipazione della mente (e poi ?) per stare radicate qui e ora nel gestibile.
  - c) La perdita narcisistica dell'io si necessita sia per sostenere il sacrificio della fatica, sia per abitare il gruppo. La montagna insegna che non sei il nano dei tuoi incubi, né l'eroe dei tuoi sogni; non sei incapace totalmente, né cima comunque, però qui e ora in questo tratto puoi. È questo senso di proprietà e possibilità che rende il potere della propria presenza.
  - d) La montagna è spigolosa e schietta come le sue rocce, misura subito nei fatti le aspettative. La congruenza tra aspirazioni e possibilità concrete è necessaria anche per non farsi male: il limite ancora una volta arriva, ma in questo caso come accadimento.
  - e) Che l'esperienza fisica dell'arrampicata e del trekking siano autentiche è evidente: misurarsi con sé stessi non costruisce fini ulteriori, se non uno stile, un'aspirazione ad una elevazione continua.

---

<sup>189</sup> Ibidem; pag.84.

3. la ***fase di incorporazione è spesso latitante se non viene predisposta.*** Nel progetto che vado a presentare è veicolata da ***un diario che ricorda e raccorda*** il vissuto: credo che il raccontarlo e il raccontarselo aiuti a costruire una memoria e l'incorporazione di un pensiero, di un sentimento e di un agito da portare via con sé. Ma qualsiasi "segno" che mantenga viva l'esperienza è il benvenuto. Allo stesso tempo è importante la chiusura come ritorno alla quotidianità.

Ancora una volta intravedo in queste 3 fasi le tappe dell'anello gestaltico di pre-contatto/contatto-pieno/post-contatto.

## “Ordalie”

Proprio per riflettere sui riti (meglio giochi iniziatici) di oggi ci affidiamo a Le Breton “La passione del rischio”. Questo autore nel suo testo, dice che il **rito ordalico** è tornato attuale.

L’ordalia è un rito giudiziario medievale tipico dell’inquisizione: se il tribunale medievale non riusciva a provare l’innocenza o la colpevolezza di un cittadino si affidava all’ordalia. L’imputato veniva sottoposto ad una prova mortale e se sopravviveva era innocente, se moriva era colpevole. Nell’ottica teocratica medievale, è Dio il garante dell’ordine sociale e giudiziario: non resta che affidarsi a lui per l’innocenza e per la colpevolezza. L’ordalia nel medioevo è “la ritualizzazione del disordine e il superamento simbolico di una situazione conflittuale irrigidita e destinata a suscitare interminabili dissensi”<sup>190</sup>. La comunità attorno e sul corpo del condannato ristabilisce l’ordine e il senso di giustizia, ripristinando significato e riconciliazione sociali.

Ma cosa c’entra il rito ordalico con la società contemporanea e con i giovani di oggi?

Secondo l’autore, l’affluenza sempre crescente agli **sport estremi** (tra cui anche l’alpinismo e l’arrampicata) sono da leggere come un nuovo rito ordalico, riattualizzato e modificato per la contemporaneità. Senza perderci nella diffusione mediatica di sport estremo, potremo semplificarla nella definizione convenzionale di esperienza di chi si confronta con l’estremo. Questo esporsi ha le stesse caratteristiche del rito ordalico: sono prove di saper sopravvivere al confine. Se sopravvivo sono vivo, riacquisto significato e mi riconcilio col mondo, se muoio sono colpevole e senza senso. Non ci si espone al rischio per morire, ma per agire la propria sopravvivenza in quel confine e di lì ritrovare significato. Un significato ritrovato nel corpo e nel suo esercizio non nello scambio di simboli culturali. Come nel rito tribale, il simbolo nasce da gesti non da istruzioni, valori, cultura, insegnamenti.

“L’uomo senza qualità (l’abitante del nostro tempo)” può finalmente toccare la leggenda”<sup>191</sup> con il “rischio”: sottolineerei come il fine e la fine (morte) sono vicine, come tutta la saggezza filosofica ci ha spesso ricordato. “Solo la morte può pronunciarsi sul fatto di sapere se vivere ha ancora un senso”<sup>192</sup> e riconciliarsi con l’ambiente, in un significato conquistato. “Non è una ricerca né della morte, né dell’esistenza, ma una ricerca di significato che il soggetto subordina al rischio di morte “<sup>193</sup>. La persona che decide di vivere questa esperienza Breton la chiama “ordalica”, ma ricalca le stesse caratteristiche del liminoide di Victor Turner:

- ✓ la scelta del rito ordalico si è fatta interna e personale, un’“interna sollecitazione”, “una figura inconscia”<sup>194</sup>, un “rito individuale di passaggio”<sup>195</sup>, “una liturgia personale”<sup>196</sup>.
- ✓ La prova ordalica, come il gioco iniziatico del liminoide o il rito iniziatico del liminale fa entrare il caos e il carnevale nell’ordine sociale, oppure la crisi personale o sociale, non per soccombervi ma per ritrovare in queste cose

---

<sup>190</sup> David Le Breton “La passione del rischio”; pag. 53.

<sup>191</sup> Ibidem; pag. 13.

<sup>192</sup> Ibidem; pag. 56.

<sup>193</sup> Ibidem; pag. 57.

<sup>194</sup> Ibidem; pag. 22.

<sup>195</sup> Ibidem; pag. 22.

<sup>196</sup> Ibidem; pag. 180.

l'ordine, il senso, il significato e la dignità di vivere. La prova ordalica e la sua esposizione al rischio è un esporsi a "una crisi di legittimità "dell'umano, all'essere" preda dell'ansia"<sup>197</sup>. La prova ordalica non evita né elimina il rischio, ma lo chiama per attraversarlo, per allearsi con lui. Proprio in questo attraversamento del rischio "si ritrova l'antropo-logica dei riti di passaggio, in cui si tratta di morire simbolicamente per rinascere ad un diverso ordine"<sup>198</sup>.

Perciò le nuove ordalie non rispondono solo ad un bisogno fisico o ad una moda, ma ad un profondo bisogno psico-sociale e culturale. Secondo Breton, questo spiega la diffusione degli sport estremi tra cui l'arrampicata e l'alpinismo.

## **2.6 Holding sociale**

Come aveva già sottolineato Turner, anche Breton con parole diverse distingue le società a solidarietà meccanica da quelle a solidarietà organica: la crisi di valori sociali condivisi e la perdita dell'holding sociale sono due testimoni. Mi interessa particolarmente questo suo concetto di holding sociale, che esplose in modo prepotente nel mondo giovanile e adolescenziale. Nella società contemporanea, nulla stabilisce in modo definitivo un adulto, né la sua definitiva appartenenza di genere, né le sue competenze per appartenere alla società (non a caso sono scomparsi i riti di iniziazione). Questo prevede che non esiste più un holding sociale che stabilisce chi sei e risponde definitivamente al problema personale di senso. L'individuo deve significarsi da solo ed esporsi alla crisi di significato globale e sociale. Quando il gioco ordalico apre il rischio, in realtà riapre il fondo sociale condiviso: il caos anomico di fondo. Un luogo ostile e non umano, perché non si dischiude ad un senso e il gioco ordalico lo attraversa non con una risposta definitiva, ma con una scelta che si traduce in gesto. Ma cos'è risignificare la propria identità se non attivare una scelta che sfida l'abisso di fondo? Nell'esposizione al rischio il richiamo è fatto presente e perciò è sentito come autentico. Nella perdita dell'holding sociale "il sostegno antropologico"<sup>199</sup> del gruppo è perso ed individuale diventa la scelta di essere qualcuno e agire qualcosa. "Significati e valori condivisi" "mitigavano i momenti di crisi" dando "il vantaggio di muoversi all'interno di un universo coerente e familiare prevedibile"<sup>200</sup>. Oggi, rimangono solo cose allo "stato bruto", sul fondo "indifferenti" (perché già non parlano) ma "disponibili" a qualsiasi parola.

Questa perdita dell'holding sociale, è la grande libertà della nostra società. La crisi di cui si sta parlando e la fatica della sua responsabilità. "La libertà diventa un valore soltanto per colui che ... dispone della bussola in grado di orientare il cammino"<sup>201</sup>, e questo richiede un apprendimento non facile e forse mai concluso. La creatività individuale risponde al vuoto ma non è cosa immediata e facile. Non solo, la perdita dell'holding espone alla "possibile brutalità del rapporto con il mondo e con gli altri"<sup>202</sup>, la libertà obbliga a poter sostenere lo sguardo di questa possibile violenza e la solitudine della propria scelta (la gestibilità emersa dal fondo dopo che si è dato appuntamento al vuoto).

---

<sup>197</sup> Ibidem; pag. 22.

<sup>198</sup> Ibidem; pag. 173.

<sup>199</sup> Ibidem; pag. 45.

<sup>200</sup> Ibidem; pag. 45.

<sup>201</sup> Ibidem; pag. 48.

<sup>202</sup> Ibidem; pag. 45.

E nonostante l'attore sia "sopravvissuto"<sup>203</sup>, "emerge dalla prova con il sentimento di debito infinito e con un dubbio fondamentale dei confronti della vita"<sup>204</sup>.

La perdita dell'holding sociale si manifesta nella "crisi del padre", nella difficoltà adolescenziale a staccarsi dal nucleo familiare perché fuori non vi è la continuità con l'ambiente familiare. La fatica della libertà dà, oggi, un difficile appuntamento ai giovani e agli adolescenti (ne parlo anche nella premessa al progetto, alla fine di questa tesi citando un testo di A. Fabbrini e A. Melucci<sup>205</sup>).

## **2.7 Esperienze ordaliche contemporanee e il rischio**

Da individuo integrato nella comunità, oggi l'individuo fatica ad integrare sé stesso e la sua esperienza: "un divario fra l'esperienza...e la capacità di integrazione"<sup>206</sup>. L'esperienza spesso è sorda di senso e risignificarla integrandola a sé, spesso è difficile, destrutturando la persona: questo tema molto caro all'Aspic, si semplificherebbe in gestalt non chiuse, in cicli di contatto con l'ambiente e con gli altri aperti. Le risorse creative della persona devono attivarsi per significare ciò che potrebbe disperdersi in un corpo a corpo con l'ambiente. Il gioco ordalico e il rischio attualizzano questo processo: chiamano in causa il con-tatto autentico con il fondo e sembra che questo appuntamento "contenga la potenza sufficiente per dare un impulso durevole a uno scambio simbolico"<sup>207</sup>. L'attore (ripensando al capitolo precedente, questa parola non è casuale), che accetta di viverlo, è un audace, che non accetta una morte e una crisi rimossa: anzi riporta l'estremo dei due opposti tra i quali si deve scegliere. L'ordalia moderna sicura del fondo caotico, lo va ad incontrare per riportare il rischio antropologico e per ribadire anche la precarietà che spesso viene dissimulata dalla sicurezza. L'esporsi alla morte è l'adagio che sempre accompagna la vita anche se la prima non viene ricercata. La vita è oggi questa avventura che poggia sull'ignoto che il giovane scopre con sgomento, mentre l'adulto cerca di nascondere l'ignoto. Per cui il contenitore di sé che in passato era stabilito dall'holding sociale, ora è un "containing" personale, un limite (limen) autocostruito e scelto, tipico del regno della libertà. Un limite che in fondo sa dell'illimitato ma anche del suo pericolo. Gli sport estremi rendono reale questo rito ordalico, anzi sono riti ordalici contemporanei.

Breton cerca anche di nominare varie figure di questo rischio:

1. **la vertigine o ilinx**: la ricerca voluttuosa di esporsi all'estremo squilibrio fino poi ad abbandonarsi ad esso. L'arrampicata tesse un sottile ricamo attorno alla vertigine e allo squilibrio ( come già abbiamo visto nel primo capitolo) e la tecnica consente di avvicinarsi con paradossale sicurezza. Perfino l'abbandono allo squilibrio, oggi in arrampicata è consentito, perché la corda e le nuove tecnologie permettono di "volare" (cadere volando in basso) senza conseguenze. L'ordalia si esprime proprio in questo esporsi al panico del vuoto, a gestirlo e anche ad abbandonarsi, affidandosi ai materiali tecnici e al compagno. Due estremi di questa paura dell'equilibrio (biologica-tutela dell'incolumità dell'organismo) è la fuga o l'ebbrezza. Sia l'evitamento della prova che la spavalderia troppo sicura di sé, che non dialoga con la paura, non sono ordalie complete.

---

<sup>203</sup> Ibidem; pag. 175.

<sup>204</sup> Ibidem; pag. 175.

<sup>205</sup> A. Fabbrini -A. Melucci "L'età dell'oro , adolescenti tra sogno e esperienza" .

<sup>206</sup> Ibidem; pag. 45.

<sup>207</sup> Ibidem; pag. 49.

2. ***l' affrontamento*** ma non come agon (con altri) ma come “determinatezza che non deve cadere di fronte alle difficoltà e alle stanchezze”<sup>208</sup>. Una sorta di “scommessa” personale “sul corpo e sulla volontà”<sup>209</sup>. Nel regno della libertà senza holding (tenuta) sociale, non rimane che il “potere fisico, su un registro limitato e provvisorio in cui l’attore possa stabilire la propria sovranità, altrimenti minacciata ovunque”<sup>210</sup>. In realtà è un laboratorio di potere personale, ma non assoluto, si integra tra i due estremi del controllo e del sacrificio. Nell’arrampicata si manifesta nell’attenzione, che già abbiamo descritto nel capitolo precedente e nel trekking nel sacrificio e nella resistenza, talvolta fino allo sfinimento.
3. ***il candore e la cancellazione*** avvengono quando il gioco con la morte non restituiscono più controllo, anzi si cerca la fine. Si cerca di dissolversi: infiniti i giochi odierni per cancellarsi dalla tossico-dipendenza alla fuga, dall’alcool alla droga, dallo psicofarmaco all’abbandono alla propria mercificazione, dalla passività alla vita simulata di un video gioco, fino ad una vita condotta all’insegna del massimo dispendio di sé. Ma al di là dei suoi estremi questo candore è anche uno dei ritmi dell’adolescente per affrontare il suo compito: talvolta è assente e si abbandona alla vaghezza. E’ quasi un tempo necessario per assimilare. Nel camminare esistono degli equivalenti esperienziali che sono il vagabondare, il vagare ramingo fino a bighellonare e al ciondolare. La meta si dissolve, l’importante è andare: talvolta sono pause necessarie nelle crisi, ma che richiedono anche un’uscita prima o poi. Vagare e girovagare in montagna sono esperienze molto creative e di riposo.

## ***2.8 Avventura in montagna e il mercato del rischio***

Diviene, ora necessario evidenziare lo stretto rapporto tra la montagna come spesso è vissuta oggi da chi la pratica (così come è proposta anche dal progetto educativo in fondo) e l’ordalia moderna, come gioco iniziatico per un uomo contemporaneo, senza riti ma che cerca simboli. La montagna con il suo essere selvatica, non antropizzata, vertigine ma anche affrontamento ricalca bene le esperienze qui descritte dalle ricerche ordaliche moderne. E’ la possibilità di un concreto e avventuroso appuntamento con l’infinito e quindi anche con il proprio confine, ma non per perdersi (disorientamento e orientamento sono altre due esperienze in ambiente) per ritrovarsi, scoprirsi altrove.

Proprio sull’idea di ***avventura*** che conserva ***sia fascino che rischio***, mi soffermerei un po’, perché è proprio quello che cerco di proporre nel progetto educativo. Ne parlerei ora, non tanto per ritornare sugli aspetti formativi di esporsi allo sconfinato, per incontrare la bellezza e il panico delle infinite possibilità della libertà e uscirne creativamente con la propria forma (Gestalt), quanto per sottolineare quanto sia fragile e delicata la sua tutela, senza scivolare nei suoi estremi. Tutelare l’avventura, non è avventura a tutti i costi, né mercificazione del rischio. Breton ne parla, nominando i ***neo-avventurieri e il nuovo mercato del rischio***<sup>211</sup>. L’avventura ha un fascino sottile vivibile, ma non riproducibile, né controllabile. Invece, sembra che una delle sue patologie (tipiche dello sport estremo) sia un’esasperata ricerca del rischio estremo come “rivincita dell’uomo

---

<sup>208</sup> Ibidem; pag. 30.

<sup>209</sup> Ibidem; pag. 31.

<sup>210</sup> Ibidem; pag. 31.

<sup>211</sup> Ibidem; pag. 137

senza qualità”<sup>212</sup>. Uno dei deliri del confronto con l’illimitato è quello di un ipercontrollo e di uno strenuo allenamento, dimostrando di non aver appreso un’equilibrata perdita di controllo.

“L’anziana guida” alpina non conosce “competizione”, né “ricerca difficoltà”<sup>213</sup>, la difficoltà si presenta, non la ricerca necessariamente. Uno dei rischi delle pratiche ordaliche, è questa dipendente ricerca del rischio per il rischio<sup>214</sup>. L’azzardo che si intreccia alla paura fa parte dell’ordalia, ma sul fondo cerca una misura personale. Sempre più si cercano, oggi, in montagna attività impossibili: scalate in tempi da record, salite su parti mai scalate etc. Mi sembra evidente che questi neo-avventurieri non riescono a significare simbolicamente quello che alcune esperienze alpinistiche possono dare: discendere dalla cima è la vera avventura, non lo sfrenato risultato. Ma i neo-avventurieri sono attorno, perché sono semplicemente facce più esagerate di alcuni aspetti dell’avventura stessa. Nessun esasperato allenamento umano potrà mai risolvere una qualsiasi salita e su questo fallimento può rinnovarsi un giocoso dialogo con un’escursione anche semplice.

La prudenza della vecchia guida alpina è ancora una saggezza sulla ricerca del gesto originale, non ancora concepita dal neo-avventuriero, dipendente di un’adrenalico bisogno di performance. Provo ad esporne alcuni aspetti in questa tabella:

---

<sup>212</sup> Ibidem; pag. 137.

<sup>213</sup> Ibidem; pag. 77.

<sup>214</sup> Ibidem; pag. 81.

<b>AVVENTURA IN PASSATO</b>	<b>NEO – AVVENTURIERO</b>
Avventura= "impegno sociale, politico e umano" <sup>215</sup>	Avventura = "il gusto del rischio per il rischio" <sup>216</sup>
Il rischio si incontra	Il rischio si cerca
la prudenza	l'ebbrezza
la misura dell'uomo qualunque e lo stupore di appartenere	l'eccezionalità dell'uomo senza qualità
esplorazione del mondo	ricerca narcisistica dei propri confini, usando il mondo come mezzo
il luogo è storia e l'avventura che ci si vive lì e solo lì diviene una storia personale	il luogo è palcoscenico della propria prova =qualunque luogo Luogo= "supermercato d'avventura" <sup>217</sup>
Avventura è un evento eccezionale che abita i ricordi e non è replicabile a piacimento	Avventura è un evento programmato, incalzante, e riproducibile
l'avventura in passato aveva risolto il problema della morte altrove (nella cultura e nei simboli). "Là dove la morte è ritualmente integrata nello scorrere dei giorni non racchiude forza di attrazione" <sup>218</sup>	la morte è rimossa, ma l'avventura e la sfida risolvono: "la tormentata preoccupazione per la sicurezza che non sa risolversi a lutto per il rischio" <sup>219</sup> . La morte racchiude la "forza d'attrazione conferitale dal diniego"
L'eroismo alpinistico popolava i racconti e qualche leggenda, ma normalmente la vita montana era tutt'altro che eroica	L'eroismo è divenuto mediatico e ci sono dei professionisti degli sponsor

Sebbene sia riconoscibile il valore formativo anche dell'esperienza ordalica in montagna, le sue contraddizioni sono evidenti nelle esasperazioni. Proprio per questo lascio agli opposti della tabella il bisogno di ulteriori riflessioni. Uno spunto è dato dall'idea ( purtroppo in via di diffusione) di una montagna come

<sup>215</sup> Ibidem; pag. 144.

<sup>216</sup> Ibidem; pag. 144.

<sup>217</sup> Ibidem; pag. 149.

<sup>218</sup> Ibidem; pag. 152.

<sup>219</sup> Ibidem; pag. 151.

“supermercato di avventura”. Un luogo da consumare , con cose da prendere : un luogo senza storia ne relazioni è un luogo non luogo. Se l’esperienza in montagna si trasforma in palestra perde la sua valenza formativa. Diviene un luogo come qualsiasi altro di performance e di deliri di onnipotenza. Riscoprire la sua magia e l’originaria appartenenza dell’uomo obbliga a mantenerlo luogo di gesti ma anche di relazioni e storie. Una volta reso umano da queste esperienze non è solo luogo, ma tanti luoghi ognuno con dei nomi e storie diverse, che costruiscono la sua cultura.

Deve rimanere, secondo me, la forte consapevolezza che al di là di tutti i significati che vi si possono attribuire, trekking e arrampicata sono giochi del tempo libero, “sù per dei sassi” e possono rinnovare il fascino dell’avventura vitale, come no. Allo stesso tempo il bisogno antropologico di rendere l’ambiente un ricordo, una storia e una relazione fa parte della tutela ecologica della sua magia. La parola e il ricordo concludono un’esperienza in montagna: senza questo sigillo umano , la montagna si trasforma in un esasperato riempirsi di gesti che non trovano senso e per questo ansiosamente ricercano un ulteriore performance ( tante gestalt aperte che non si capitalizzano in esperienza personale). L’ avventura in montagna rischia di divenire una mania che ha perso il limite, l’oku , la chiusura.

## **2.9 Ordalie adolescenziali**

Per quanto concerne il mondo giovanile e adolescenziale, Turner delinea anche le declinazioni ordaliche anche per l’ingresso alla vita. Un periodo difficile della vita, “di difficile accomodamento tra le potenzialità del giovane e quelle che la società gli propone di sviluppare”<sup>220</sup> che richiede la sperimentazione del proprio potere. L’ordalia e le esperienze alpinistiche si presentano come workshop naturali.

Un periodo di crisi, che in altre società si chiudeva subito, tanto da non parlare nemmeno della fase dell’adolescenza, mentre oggi per molti fattori si apre e talvolta non si chiude a causa di numerosi fattori:

- ✓ precarietà dei legami –
- ✓ genitori più vecchi, nella crisi della mezza età –
- ✓ famiglia nucleare con infiniti giochi di aspettative –
- ✓ rottura generazionale –
- ✓ inversione genitoriale: figli troppo responsabili –
- ✓ un sapere che non diviene saggezza -
- ✓ disoccupazione prolungata –
- ✓ scomparsa dei riti di passaggio –

Il rito “radica il giovane nel tessuto di una memoria collettiva”<sup>221</sup> facendolo storia, non atomo isolato senza senso ne’ parole. Questa “alleanza” in genere portava un “marchio fisico”<sup>222</sup> e compiva il ruolo sociale e la sua identificazione di genere. Non vi è più un’ “eredità che va trasmessa”<sup>223</sup> dai saggi, “il futuro è inafferrabile”<sup>224</sup> anche per gli adulti e non c’è più “unanimità circa i significati” e i valori. Questa libertà per il giovane spesso si traduce in troppe “possibili risposte” che offrono più disorientamento e meno “elaborazione di un’intima certezza”<sup>225</sup>.

Così le ordalie, nel mondo giovanile, si declinano in diverse forme:

1. tossicomania: una forma di candore

---

<sup>220</sup> Ibidem; pag. 95.

<sup>221</sup> Ibidem; pag. 100.

<sup>222</sup> Ibidem; pag. 101.

<sup>223</sup> Ibidem; pag. 102.

<sup>224</sup> Ibidem; pag. 102.

<sup>225</sup> Ibidem; pag. 103.

2. suicidi e tentati suicidi: continui appelli all'attenzione sociale proprio al venirmeno dell'holding sociale
3. vandalismo e delinquenza
4. fuga
5. corse ad alta velocità

L'esperienza del trekking e dell'arrampicata non determinano l'espulsione del vuoto e l'allontanamento della morte, ma non ne sono nemmeno la prosecuzione coerente. Come nell'ordalia cercano la vita anche nella presentificazione del vuoto della morte.

## **Capitolo 3**

### **“Experiencing e ciclo di contatto”**

*“La persona non è più prevedibile”<sup>226</sup> e la sicurezza assoluta è persa; rimane “un prendere posizione”<sup>227</sup>, “una scelta di scomodità”<sup>228</sup> che chiede “di stare ritti sulle nostre gambe e specialmente sulla nostra esistenza”<sup>229</sup> “tra le aspettative catastrofiche e quelle anastrofiche”<sup>230</sup>*

La montagna, il trekking e l'arrampicata hanno potenzialità trasformative e formative, ma di per sé non lo sono. Sta alla cura e alla riflessione dell'accompagnamento il renderle tali. Tutta questa tesi si costruisce attorno a spunti riflessivi e intuizioni attorno a questo accompagnamento e a quale stile può essere fertile di occasioni di integrazione di parti proiettate di sé. Ho volontariamente accostato educatore, counselor e accompagnatore di montagna. Forse un accostamento indebito, ma mi sembra che l'educatore (cap.1), specie nella sua chiave di pedagogo del corpo e nella declinazione maieutica della pedagogia più contemporanea sia molto vicino al counselor. D'altronde il counselor con questa sua posizione non interpretativa, non diagnostica, non terapeutica ma di accompagnatore all'autoesplorazione del cliente sia come nella maieutica, uno che si prende cura e stimola l'espressione di ciò che autenticamente è e deve solo riscoprirlo. Il counselor, come l'educatore, mettono a tema il problema del potere personale e delle sue possibilità espressive. Infine, il trekking e l'arrampicata, come altre pedagogie del corpo, richiedono anche competenze di tecnici del corpo (preparatori atletici...): in particolare per la montagna la guida alpina e l'istruttore CAI. La loro tecnica è necessaria ma non sufficiente per rendere un'esperienza in montagna anche formativa e significativa. Ciò non toglie che esistono guide alpine e istruttori CAI capaci di attenzione su come accompagnare e sensibili anche come formatori. Non ho interesse, in questa sede, a definire le distinzioni, né tantomeno fare un'analisi epistemologica della distinzione tra counseling ed educazione, di cui non so se ne sarei capace. Ma come in tutta la tesi ho inseguito stimoli per riflettere sullo stile di accompagnamento che può essere fertile per rendere il trekking e l'arrampicata esperienze formative, così anche in questo capitolo inseguirò lo stesso obiettivo. Il testimone che qui chiamo a deporre per capire quale contributo può dare a quello che chiamerò genericamente “accompagnamento” è il counseling.

### **3.1 Counseling e coordinate teoriche**

Non posso parlare di counseling, in modo generale, ma devo farlo rientrare nella cornice teorico-pratica che distingue la mia formazione all'Aspic. Un approccio

---

<sup>226</sup> Fritz Perls “La terapia gestaltica parola per parola”; pag. 37.

<sup>227</sup> Ibidem; pag.11.

<sup>228</sup> Ibidem; pag.38.

<sup>229</sup> Ibidem; pag.37.

<sup>230</sup> Ibidem; pag.54.

esperienziale pratico che vede nella terapia centrata sul cliente di Carl Rogers e nella Gestalt di Fritz Perls, due sue colonne portanti, a cui sarebbero da integrare anche la PNL e l'Analisi transazionale. Una piccola premessa la sottolinerei subito: in questa tesi si parla di accompagnamento ad una esperienza e lo stesso counseling, figlio dell'approccio rogersiano, è accompagnamento. Non guida nel senso di già indicante l'itinerario e la soluzione finale, né interprete riflessivo delle verità nascoste delle motivazioni all'agire, semplicemente tutela ed invita l'agire espressivo anche in una gestalt corporea, come può essere un gesto (qui nello specifico un gesto in ambiente di montagna).

Ma vediamo gli spunti teorici.

### **3.2 Approccio umanistico: Carl Rogers e Robert Carkhuff**

La terapia centrata sul cliente di Carl Rogers impone allo stile di accompagnamento la **non direttività** con il proprio cliente e la sua accettazione incondizionata. Il problema rogersiano **non è sul perché** delle patologie o dei comportamenti, **ma sul come** una relazione possa generare salute. Il suo focus è fin da subito sullo stile di accompagnamento. I tre ingredienti che delinea come necessari per l'accompagnatore per instaurare una relazione che aiuti il cambiamento, sono:

1. la **congruenza** e l'autenticità dell'accompagnatore, cioè la congruenza "tra il concetto di sé e l'esperienza"<sup>231</sup>. La congruenza è una adesione; un contatto tra ciò che si esperisce, si agisce e ciò che si simbolizza, si descrive cognitivamente e ci si rappresenta. La congruenza è diversa dalla coerenza: perché si è congruenti quando si è in ascolto del proprio corpo e del proprio esperire e si costruiscono risposte cognitive-simboliche adeguate al problema ambientale. Si è coerenti quando si agisce sull'ambiente applicando un'idea. Il congruente è in ascolto anche delle sue paure e delle sue ombre.

Per quanto riguarda l'accompagnamento in montagna, questa autenticità e congruenza è facilitata se l'accompagnatore svolge le attività di trekking e arrampicata già come passione personale. L'autenticità della comunicazione nasce dalla testimonianza di un'esperienza già vissuta e coltivata. La stessa passione è trascinate sull'accompagnato non perché demagogicamente seducente, ma perché autenticamente testimoniata. A livello personale, sento che leggo il mondo alpinistico come formativo, perché sento di essermi formato al suo interno e tendo a leggere le esperienze come formanti, prima di tutto per me. Lo trovo un luogo in cui metaforicamente riesco a leggere molti avvenimenti significativi della mia vita ( molto significativo che Rogers intitolò il primo capitolo del suo più famoso libro "Questo sono io"<sup>232</sup>). Da questo nasce originariamente questo progetto, ma non escludo che sia solo uno dei tanti possibili laboratori di sé e peraltro non adeguato a tutti.

2. "**accettazione positiva incondizionata**"<sup>233</sup> del cliente. Questo atteggiamento di accoglienza e cura che nel primo capitolo ricorda un po' il gesto materno è necessario per la costruzione dell'alleanza nell'accompagnamento e per la tutela della base sicura da cui partire e tornare per ogni esplorazione.

---

<sup>231</sup> Leslie Greenberg, Jeanne Watson, Germanie Lietzer " Manuale di psicoterapia esperienziale integrata" ;pag.54.

<sup>232</sup> Carl Rogers "La terapia centrata sul cliente"; pag.21.

<sup>233</sup> Manuale; pag.18.

Il trekking e l'arrampicata espongono, come già abbiamo visto, al non umano, al non familiare né consueto. Se da una parte è utile l'esposizione ad esso, allo stesso tempo è necessario tutelare il "rifugio", il posto sicuro, la paura di non esporsi e il bisogno del ritiro. Questa cura che ascolta e accoglie anche la fragilità è necessaria sia nel trekking (specie nel disorientamento, nell'apatia prima di forzare il primo passo...), sia nell'arrampicata (il disequilibrio, la paura di cadere, l'ansia senza fiato, la vertigine ...): senza questa cura di base non sarebbe possibile cominciare né rinunciare. Senza una base d'appoggio come la calda terra non è possibile iniziare nessun cammino.

3. **"empatia"**<sup>234</sup>, sentire "come se" fossi l'accompagnato. Ovviamente l'empatia in montagna è facilitata, se la persona che accompagna ha già attraversato in passato le medesime emozioni. L'empatia non deve scivolare nei difetti della valutazione, investigazione, soluzione, sostituzione, interpretazione. Questi difetti si possono riscontrare anche nell'accompagnamento in montagna e spesso è più facile dare la soluzione al problema motorio dell'accompagnato che attendere la sua risposta o in certi casi addirittura sostituirsi. Oppure scivolare nel giudizio sulla sua incapacità che lo escluderebbe definitivamente dalla possibilità di provare per un'ansia di risultato (la cima) o ristrettezza dei tempi. In altri casi interpretare un gesto che chiede di essere solo esperito, oppure insistere in modo incalzante senza tener conto delle resistenze, purchè vengono superati dei problemi. Questo ascolto profondo dell'accompagnato tutela il carattere esplorativo, giocoso e sperimentale dell'esperienza che non è tesa al risultato. "L'unico requisito era fornire al cliente il tempo, la libertà di esplorare e la loro completa attenzione"<sup>235</sup>. L'empatia nell'approccio rogersiano si esplicita nella **riformulazione** di quanto già detto nell'espressione dell'accompagnato. In montagna, come abbiamo già detto, sono il corpo e il gesto a essere protagonisti, ma esistono infiniti scambi verbali tra accompagnatori e accompagnati spesso tesi a esplicitare le forti emozioni che l'esperienza fa emergere. Il semplice nominarle già prepara il controllo e in qualche modo "valida"<sup>236</sup> ciò che si sta vivendo: anche emozioni fragili possono trovare lo spazio per essere comunicate e in qualche modo divenire cittadine del comunicabile. Questo è particolarmente utile a livello maschile che per tradizione culturale è stato espropriato della possibilità di fragilità e della sua condivisione comunicativa.

Più che di riformulazione, che si riferisce ad una riformulazione verbale dovremmo più rifarci all'idea di "**chiarificazione**", formulata da l'allievo di Rogers: Robert Carckhuff. Rispondere al cliente per Carckhuff non è solo rispondere al contenuto come nella riformulazione rogersiana, ma anche rispondere al sentimento e al significato. Rispondere al sentimento richiede al counselor l'interpretare un po' ciò che il cliente sta vivendo, chiarificandolo appunto nella restituzione al cliente stesso. Rispondere al significato include sia l'emozione che il contenuto. Questa chiarificazione è **semi-direttiva** tradendo il rigore rogersiano della non direttività dell'accompagnatore. Ma, talvolta nell'esperienza che vado a proporre capita di chiarificare ciò che si sta vivendo in una botta e risposta di feed back verbali tra accompagnatore e accompagnato. Carckuff è prezioso anche per la sua idea di **confronto**,

---

<sup>234</sup> Ibidem; pag.18.

<sup>235</sup> Ibidem; pag.22.

<sup>236</sup> Ibidem; pag.23.

sempre semi-direttiva, che obbliga il counselor ad **evidenziare le incongruenze tra ciò che il cliente dice e ciò che fa** (questa tecnica è anche nell'approccio gestaltico). E' evidente specie in arrampicata dove alcuni schemi motori sono detti ma non appresi nel movimento : confrontarsi con questa discrepanza vuol dire aprirsi alla possibilità di apprendere (una fatica non solo motoria).

Sempre Carckuff è utile anche per l'idea di **personalizzare il problema** e iniziare l'azione. Il problema di uscire da un passaggio difficile è un problema prima di tutto personale, che non si può proiettare a chi si è legato a noi , né alla sorte. Personalizzare è l'inizio della responsabilità e come vedremo anche nell'approccio esistenziale e gestaltico, è l'inizio della scelta.

Anche le procedure che **inizializzano l'azione** nel cliente sono utili perché spezzano il problema in sequenze parcellizzate, in tempi e procedure. Due soli esempi: nel panico del disequilibrio, solo pensando una cosa per volta si riesce a ritrovarsi,così come il cammino richiede alla partenza il non voler subito la cima, aver elaborato un po' il suo lutto e spezzare il suo raggiungimento in obiettivi minori quantificabili<sup>237</sup> .

Per concludere Rogers, ci ricorda che una relazione genera il cambiamento se si realizza anche una condizione nel cliente : "Si verifica una comunicazione , almeno parziale, della comprensione empatica e della considerazione positiva incondizionata"<sup>238</sup>. Senza questa disponibilità del cliente non si verifica una relazione significativa. Questo aspetto lo avevamo già notato nel capitolo precedente, quando parlavamo della libertà nell'aderire ad un gioco iniziatico e di come, oggi, il percorso formativo è sostanzialmente individuale. Avevamo fatto notare come questo influenzi anche il modo di proporre il progetto finale di questa tesi : forzarlo o aprirlo alla libera adesione ? Comunque rimane necessaria la costruzione e la disponibilità ad una alleanza, senza tutte queste considerazioni sono inutili.

### **3.3 Experiencing e tendenza attualizzante**

Il bambino già naturalmente si autoregola nel rapporto tra organismo e ambiente. Questa Rogers la chiama naturale tendenza attualizzante dell'uomo e si costruisce fluidamente nell'experiencing del bambino nell'ambiente in varie forme. La consapevolezza è proprio l'esito di questa **auto-regolazione organismica** naturale con l'ambiente: il bambino esplorando il mondo in armonia con esso, si adatta creativamente in infinite gestalt. Il bambino si significa continuamente attraverso il corpo e con il corpo nell'ambiente in ogni qui e ora che l'experiencing richiede. La congruenza è rimanere saldi a questa saggezza autoregolante. Esplorazione, gioco e curiosità sono il suo naturale ritmo che si immerge fluidamente nel caos dell'esperire per sortire creativamente sempre nuove forme. La **centratura sul corpo** conserva una saggezza che prima che cognitiva è psico-corporea: "**armonia animale**". La coscienza è semplicemente un problema solving della situazione ambientale<sup>239</sup> .

Ma con la crescita l'astrazione e l'introiezione di forme culturali, genitoriali rendono rigido questo flusso con l'ambiente e pretendono di applicare rigide forme all'esperienza, anche quando non sono vissute. Così nasce **l'incongruenza**. "Secondo Rogers la disfunzione deriva dall'incongruenza tra il concetto di sé e l'esperienza. C'è una condizione di incongruenza quando il concetto di sé è

<sup>237</sup> Robert Carckhuff "L'arte di aiutare".

<sup>238</sup> Carl Rogers "La terapia centrata sul cliente" ; pag. 51.

<sup>239</sup> Ibidem; Capitoli 12-13.

diverso dall'esperienza attuale dell'organismo"<sup>240</sup>. L'esperienza in corso e le sue consapevolezze immediate vengono negate "per renderle coerenti"<sup>241</sup> con modelli che si sono irrigiditi. Oppure "l'esperienza... viola la coerenza del sé"<sup>242</sup> generando ansia.

"Nella sua teoria processuale Rogers (1958)" parla di disfunzione nella rigidità e di salute nel "**flusso**"<sup>243</sup>. La tendenza attualizzante nell'esperienza in questa teoria è fluida, mai statica. Gendlin svilupperà questo carattere processuale dell'experiencing:

- ✓ "le persone sono esseri sperimentanti"<sup>244</sup>
- ✓ "sperimentare consiste in un' interazione tra percezioni e simboli"<sup>245</sup>
- ✓ il processo dell'esperienza è scandito a 4 livelli
  - a. corpo
  - b. interazioni con ambiente fisico
  - c. interazione con gli altri
  - d. capacità simbolica<sup>246</sup>
- ✓ ma una fluida e processuale adesione all'esperienza, lascia "emergere" una reale sensazione sentita in forma simbolica"<sup>247</sup>.

Questo simboleggiare nell'esperienza sempre in nuove forme è lo stile di vita congruente e autentico di cui parla Rogers. La disfunzione anche in questo caso è vista come allontanamento dal "processo esperienziale concreto"<sup>248</sup>. "La chiave" di questo esperire salutare "è rappresentata dall'**attenzione** verso il nostro processo esperienziale... lasciando che noi stessi e i nostri significati vengano organizzati da una reale sensazione sentita"<sup>249</sup>. Al di là , che come vedremo con l'approccio gestaltico per completare la simbolizzazione sono necessarie delle tappe da non saltare, rimane comunque l'attenzione: parola non nuova a questa tesi. Già nel capitolo1 parlavamo dell'attenzione dell'attore che vive l'esperienza alpinistica e nel capitolo 2 dell'esperienza di flusso. Questa attenzione fluida sull'ambiente consente quella competenza strategica per vivere sia il trekking che l'arrampicata senza arrecare danno a sé o agli altri. L'attenzione è anche legata al rapimento stupito, all'abbandono delle preoccupazioni e delle astrazioni intellettuali: l'attenzione è un potere che si radica nei contesti, conosce il presidio del limite ma ha la leggerezza del gioco (insomma una "gaia scienza"come la definirebbe Nietzsche).

### 3.4 **Approccio esistenzialista**

"L'approccio esistenziale-umanistico ritiene che ... nel crescere – gli uomini – devono **confrontarsi con i problemi dell'esistenza, che comprendono l'inevitabilità della morte, il confronto tra la libertà e i limiti dell'esistenza, la solitudine esistenziale e l'assenza di significato**"<sup>250</sup>. Già abbiamo visto come l'alpinismo visto come pratica ordalica chiami all'appello la morte e si

---

<sup>240</sup> Leslie Greenberg, Jeanne Watson, Germanie Lietaer " Manuale di psicoterapia esperienziale integrata" ;pag.54.

<sup>241</sup> Ibidem;pag. 55.

<sup>242</sup> Ibidem;pag. 55.

<sup>243</sup> Ibidem;pag. 57.

<sup>244</sup> Ibidem;pag. 58.

<sup>245</sup> Ibidem;pag. 58.

<sup>246</sup> Ibidem;pag. 58.

<sup>247</sup> Ibidem;pag. 59.

<sup>248</sup> Ibidem;pag. 60.

<sup>249</sup> Ibidem;pag. 60.

<sup>250</sup> Ibidem;pag. 19.

confronti con essa. Di come sebbene si incontri l'infinito, si apprende il proprio confine. Lo stesso difficile scalino della libertà ,abbiamo visto, come incontra l'esperienza fisica della solitudine della propria scelta e del proprio limite. Sia la fatica del trekking che la gestione del panico in arrampicata obbligano a scegliere autonomamente e a gestire questa responsabilità; la proiezione in qualsiasi direzione trova oggetti sordi (le pietre appunto) oppure compagni innocenti. La radicalità dell'ambiente non consente vie di fuga dalla grande libertà e allo stesso tempo la faticosa responsabilità del proprio gesto. Sull'abisso epistemico (termine caro all'esistenzialismo), l'unica uscita è la propria solitaria scelta che bisogna esporre al di là dell'approvazione o biasimo del gruppo. Sarà il giudice-natura a scegliere, così come ci dice l'ordalia. Ma nel contempo, nel progetto da me presentato rimane anche la profonda attorialità dei partecipanti. In questa esperienza si è o si viene stimolati dall'accompagnatore come attori non spettatori di tutti i gesti. Addirittura nel trekking proposto si è pensato un giorno in cui la conduzione della mèta e l'orientamento del cammino era affidato ai ragazzi. L'avventura della libertà non è solo fatica ma anche un'elettrizzante energia, alimentata dalla curiosità e dalla sfida. Questo essere attori, che l'accompagnatore stimola e cura, è la "**presenza**"<sup>251</sup> tanto amata dagli esistenzialisti.

Ogni istante dovrebbe essere un attimo scelto e consapevole, in parole rogersiane congruente. In questo l'accompagnatore esistenzialista è "direttivo"<sup>252</sup> nel non dare tregua all'essere passivo fruitore di un'esperienza condotta da altri. Sia l'attorialità (vedi cap. 1) che la fatica della scelta, il confronto con la morte (limen) e l'apprendimento del proprio limite sono stimolati e curati dall'accompagnatore: "lavorano molto per creare un ambiente protettivo- e sicuro (gesto materno) prima di introdurre il confronto con la responsabilità personale delle proprie situazioni (gesto verticale paterno)"<sup>253</sup>. "Totalmente presenti a se stessi"<sup>254</sup> nel vuoto di significati già dati (perdita dell'holding sociale come l'abbiamo chiamato al cap.2) ma aperti "alla ricerca e al "qui e ora"<sup>255</sup> con il suo potenziale di imprevisti.

### **3.5 Approccio interpersonale**

Questo laboratorio di sé attraverso e nel gesto corporeo, si espone ad un coro gruppale. Sia nel trekking che nell'arrampicata **il gruppo** movimentata altre dinamiche: in arrampicata è più un'esplorazione di sé in gruppo, mentre nel trekking è un'esplorazione del gruppo e delle dinamiche di alleanza e di potere interne, con leadership relazionali e leadership funzionali. In ogni caso, per i ragazzi è **laboratorio sociale** da non sottovalutare rispetto all'esperienza gestuale. Le dinamiche del gruppo possono essere le più variegata e di notevole complessità. Riducendo e semplificando l'accompagnatore deve ridurre al minimo la carica "giudicante"<sup>256</sup> che rischia di inibire l'espressione di tutti in un **sottile gioco di conduzione tra l'accoglienza e la direttiva regola**. Per evitare il giudizio si potrebbe cercare di mantenere "**messaggio io**"<sup>257</sup> di tutti in gruppo. La spinta alla congruenza e lo stimolo ad essere tutti attori di questa esperienza,

---

<sup>251</sup> Ibidem;pag. 26.

<sup>252</sup> Ibidem;pag. 26.

<sup>253</sup> Ibidem;pag. 26.

<sup>254</sup> Ibidem;pag. 36.

<sup>255</sup> Ibidem;pag. 36.

<sup>256</sup> Ibidem;pag. 25.

<sup>257</sup> Ibidem;pag. 25

spinge l'accompagnatore a far sentire ai partecipanti l'autonomia originale di ogni singolo. Mentre il difficile confronto con il limen alimenta il senso di interdipendenza, nata da un'autentica compassione reciproca di fronte alla prova ( nel capitolo due a tal riguardo abbiamo parlato del senso di **ospite**): la radicalità dell'esperienza non consente evitamento, né facile superficialità ma nemmeno abbandono dipendente perché il gruppo ti scaricherebbe come faticoso fardello sul suo cammino. Il gesto fraterno richiede l'apprendimento dell'**autonomia nell'interdipendenza: l'assertività**<sup>258</sup> non consente proiezioni deleganti. La "communitas" del gruppo dei pari era un noi pronunciato autonomamente da ogni io, non un'imposizione del gruppo.

### 3.6 Approccio gestaltico

L'approccio gestaltico si basa su "tre principi fondamentali" :

1. "la teoria del campo, che evidenzia il fatto che tutto è relazione e in continuo mutamento"<sup>259</sup> e che ben si semplifica nella **relazione figura-sfondo** da parte del soggetto; si rende necessario perciò il mantenimento del **con-tatto** con l'ambiente spesso chiamato continuum di consapevolezza;
2. " la fenomenologia che evidenzia l'esperienza soggettiva e la creazione di significato" che alimenta la sua enfasi nella "**sperimentazione attiva**"<sup>260</sup>.
3. il rapporto dialogico io-tu sulla scorta della relazione messa in luce da Buber e delle "radici dinamiche" di Perls: Perls sentiva come importante "ostacolare le manipolazioni del cliente". "Si riteneva che spesso i clienti agissero manipolando la situazione per ottenere supporto dall'altro, piuttosto che sviluppare auto-sostegno"<sup>261</sup>. "**Proiezioni**" **che necessitano di una "riappropriazione"**

"Solo recentemente una teoria della Gestalt più interpersonale o dialogica ha sostituito l'approccio classico in cui la sperimentazione attiva era la base essenziale del trattamento"<sup>262</sup> (punto 2). La sperimentazione attiva è un focus molto importante per la Gestalt che le ha consentito di sottolineare molti aspetti dell'accompagnamento all'esperienza di un cliente. Sebbene i suoi concetti sono congruenti a quelli degli approcci su descritti, la Gestalt ha trovato **nuove parole per l'esperienza:**

- ✓ **continuum di consapevolezza** durante l'esperienza che invita la coscienza a porre attenzione nel qui e ora a ciò che accade: in altre sedi l'abbiamo chiamata esperienza di flusso, attenzione, experiencing (approccio umanistico) oppure presenza (approccio esistenzialista);
- ✓ il mantenimento del con-tatto con l'ambiente è legato al presupposto che la coscienza è una costruzione creativa che emerge dall'esperienza e rimane sempre in relazione con il suo ambiente; la figura che individua il soggetto emerge dal fondo dell'ambiente come scelta creativa ma ha una relazione autenticamente indissolubile con esso. La **Gestalt** costruisce un raffinato strumento di analisi per l'analisi degli stili di contatto, per il suo sviluppo (anello gestaltico) e per le sue disfunzionalità (meccanismi di difesa). Di questo parlerò nel paragrafo successivo .
- ✓ quello che altrove abbiamo chiamato attorialità o che nell'approccio esistenzialista era la scelta solitaria e responsabile, nella Gestalt è la ricerca

<sup>258</sup> Ibidem; pag. 39.

<sup>259</sup> Ibidem; pag.20.

<sup>260</sup> Ibidem; pag.20.

<sup>261</sup> Ibidem; pag.27.

<sup>262</sup> Ibidem; pag.27.

della **mediazione tra le due polarità** che abitano ognuno di noi. Due polarità che spesso questo approccio mette in scena impersonando entrambe le istanze. Questo mettere in scena anche il panorama interiore, la riporta alla sua radice sperimentale, che anche quando non accompagna l'esperienza crea laboratori esperienziali di sé. Il rapporto dialogico come abbiamo visto è spinto verso la riappropriazione di sé e delle proiezioni del proprio conflitto personale, o verso l'assunzione della propria responsabilità. Ma al di là della complessità di questo approccio e delle sue numerose applicazioni vorrei focalizzare l'attenzione solo sul ciclo di contatto come utile nell'accompagnamento all'esperienza che vado a proporre in montagna.

### **3.7 Ciclo di contatto e meccanismi di difesa**

Il **ciclo di contatto** descrive le fasi di quella relazione tra uomo e ambiente e del loro con-tatto appunto. Un contatto che non può essere interrotto pena il disagio. Considerando poi che la coscienza, nell'approccio gestaltico, è una forma (gestalt) fluida e processuale dell'esperienza, ancora meglio è "un'unità esperienziale"<sup>263</sup> nel qui ed ora, si capisce quanto il ciclo di contatto rappresenti un cardine di questo approccio. Nella sua versione più semplice il ciclo di contatto si delinea in 4 fasi:

1. **pre-contatto**: il bisogno, ancora indistinto incomincia a delinearci come desiderio. In questa fase caotica esiste una semi-fusione con l'ambiente : l'io non si distingue pienamente, ma ha creato un vuoto fertile di sé per permettersi l'ascolto di questo vuoto magmatico fatto di emozioni forti.
2. **contatto**: il soggetto delinea meglio il suo bisogno e cerca nell'ambiente i mezzi per realizzarlo. Distinguere il desiderio, separare sé da ciò che non si ha e vedere l'ambiente come una risorsa distinta da sé, sono passaggi gradualmente che conducono ad essere attori dell'esperienza e competenti manipolatori. Maneggiare (handling) la realtà comporta l'uso di un potere su di essa. Su questo potere, l'approccio gestaltico si inserisce come accompagnatore saggio. L'io, in questa fase, entra in scena, si sceglie e sceglie rendendosi responsabile del progetto che sta per agire nell'ambiente.
3. **contatto pieno o finale**: l'io agisce, ma l'azione si reintegra nell'ambiente e manipolando si riscioglie in esso, ma in una prospettiva nuova e fluida in cui l'autonomia è già acquisita. Agire è sporcarsi le mani delle cose e recuperare quella relazionalità con il fondo in cui siamo emersi.
4. **ritiro o post-contatto**: è la fase del "percepire dopo" e della memoria. La fiducia nel proprio potere (handling) e nell'accoglienza dell'ambiente (holding) ora viene digerita e si diluisce nel ricordo, andando a sommarsi alla propria storia personale. Proprio di questo si alimenta la personalità, nonché gli ideali dell'io: ricordi di relazioni con l'ambiente ben riuscite. L'appagamento consente il ritiro nella propria intimità e di gustare un'armonia astratta, ma appena nata da un appagamento esperienziale<sup>264</sup>.

L'attore di questo ciclo di contatto e di queste fasi disegna la sua campitura concedendosi la possibilità di relazionarsi con il fondo. Il ciclo di contatto, una volta completato si chiude, per riaprirsi nuovamente nella fase 1. La sua interruzione (detta anche Gestalt aperta) non consente un fluido apprendere e formarsi. Le fasi

---

<sup>263</sup> Fritz Perls "La terapia gestaltica parola per parola"; pag. 23.

<sup>264</sup> Edoardo Giusti, Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; Cap. 2 "Dalle origini al presente".

appena descritte si applicano benissimo ad una qualsiasi esperienza corporea (incluso il trekking e l'arrampicata): sensazioni, emersione di un problema psicomotorio, bilancio risorse-desiderio, azione, ricordo e storia. Il ciclo di contatto scandisce il ritmo di un qualsiasi apprendimento, che cumulativamente divenga poi personalità

L'approccio gestaltico descrive anche "*i meccanismi di difesa o di evitamento*" nel ciclo di contatto":

1. **confluenza:** il confine tra me e l'ambiente è confuso. Questa confusione consente l'esperienza estatica e panica, l'empatia ma corre il rischio di perdita di distanza e di autonomia.
2. **introiezione:** l'adattamento all'ambiente richiede anche di portare dentro al proprio permeabile confine delle cose dell'ambiente. Ciò consente di apprendere ma l'eccesso rischia di far entrare il male in sé, senza aver irrigidito la frontiera. Comunque gli introietti vanno assimilati proprio come nella digestione: disgregati in molecole e riassemblati nell'organizzazione del soggetto, solo così sono strutturanti e aumentano la propria competenza.
3. **proiezione:** si disapprova una parte di sé e la si proietta sull'ambiente, giocando i propri conflitti interiori fuori. Il suo lato positivo è che anche i progetti e l'assunzione di un ruolo di guida e di gesti direttivi, la creatività artistica sono proiezioni. La paranoia e la visione di nemici ovunque, la violenza e il sadismo rendono questo meccanismo di difesa nevrotico.
4. **retroflessione:** il confine chiude a chiave l'azione dentro l'io. Ciò che si vuole agire fuori, lo si ritorce dentro di sé in un processo implosivo e masochistico. Per esempio una riflessività eccessiva che non consente di agire la propria volontà è nevrotica, ma non così la riflessione.
5. **egotismo:** culto della propria torre d'Avorio. L'apertura al cambiamento è pressoché inesistente, l'io coltiva sé stesso e le sue inaridite routine. L'egotismo ha una funzione preziosa di ritiro nei periodi di crisi.
6. **deflessione:** deflettere significa distorcere l'azione mandando a vuoto la sua efficacia. Parlare troppo girandoci attorno, astrarre eccessivamente, ridere in continuazione, l'acting out e distogliere spesso lo sguardo sono varie forme di deflessione. La deflessione è anche una sana strategia di adattamento.
7. **proflessione:** è un misto di retroflessione e proiezione. Faccio all'altro ciò che vorrei facesse a me<sup>265</sup>.

I meccanismi di difesa sono, come si è visto, delle interruzioni e degli evitamenti del contatto pieno con l'ambiente e di un gesto formativo e di auto-sostegno. Lo si può notare anche in ambiente, nei gesti delle persone di fronte a pratiche relazioni con la parete o con il sentiero. Provo solo a tracciare alcuni esempi di fronte all'arrampicata (ma è solo una parzialissima indicazione di fronte al vasto repertorio di attenzione che si possono avere nei confronti dei gesti):

1. confluenza: esiste un'armonia psicofisica, cinestesica in arrampicata che talvolta in alcuni non cerca mai spigoli. E' un'armonia che non si confronta mai con lo strapiombo, un po' troppo edenica per essere efficace.
2. Introiezione: arrampicare è anche sagomarsi alla forma della parete, ma in certe situazioni anche contrapporsi
3. proiezione: spesso si cerca il colpevole di un proprio insuccesso psicomotorio, delegando la responsabilità (tipico di chi insulta con facilità il proprio assicuratore e compagno di cordata)

---

<sup>265</sup> Edoardo Giusti, Veronica Rosa "Psicoterapie della Gestalt"; Cap. 3 "Psicopatologia e diagnostica in psicoterapia della Gestalt".

4. retroflessione: i teorici dell'arrampicata (pericolo che ho corso anch'io con questa tesi) rischiano di finire a fare i maestri, perché non sanno arrampicare (come vuole Nietzsche in un famoso aforisma). Il gesto arrampicatorio attinge sempre ad un azzardo , ad una sfida cieca che nessuna riflessione innescherebbe mai.
5. egotismo: esistono arrampicatori che vanno sempre nei soliti posti a ripetere le solite vie, quasi a lustrare le medaglie perdendo l'occasione di nuove avventure altrove.
6. deflettere: ci sono delle difficoltà che si superano con escamotage di fuga, sgonfiando il problema e non affrontandolo. Può essere un gioco utile ma non consente di incrementare il proprio bagaglio motorio.
7. retroflessione: glorificare degli idoli dell'arrampicata come se potessero risolvere la propria avventura.

Molti gesti in ambiente specie di fronte a emparse di ogni genere (ambientali, motorie, climatiche...) non solo individuali ma anche relazionali (con l'altro, con il gruppo, con l'accompagnatore) possono essere occasione di ascolto, attenzione, confrontazione, feed-back e accompagnamento secondo il modello del ciclo di contatto.

Una nota particolare va al post-contatto come momento particolare da curare: il post-contatto consente al gesto di divenire parola e sedimentare nella personalità. La relazione oggettuale non si svolge in un cieco fare, ma nel post- contatto trova un tempo di riflessione personale e di gruppo. Come ho già avuto occasione di ricordare, nel progetto proposto parlo di un diario da scrivere ogni fine giornata a turno, ricordando e raccordando l'accaduto. Ma non escluderei anche un ritrovarsi attorno ad un fuoco (con la stessa regolarità di un rito) per raccontarsi a parole, a segni e anche a oggetti simbolo la giornata che si è appena vissuto insieme.

Infine la necessità che il ciclo si chiuda e la Gestalt non rimanga aperta. Già alla fine del cap. 2, abbiamo sottolineato il pericolo di una mancata chiusura, di una mancanza di oku che determina una dipendenza da un fare performativo, incapace di sedimentare in simboli e sviluppare la personalità di un sereno confine.

### **3.8 Tecniche gestaltiche**

La mia volontà è solo citare alcune tecniche gestaltiche (tra l'altro già evidenziate altrove in questo scritto) che possono essere utili nell'accompagnamento al camminare e all'arrampicare:

1. la **sensibilizzazione** non è altro che porre attenzione a ciò che si sente e alla grande ricchezza di stimoli e magie che la montagna offre (attenzione, congruenza, continuum di consapevolezza, esperienza di flusso, presentificare nel qui e ora...)
2. **tecnica confrontativa e repressiva contro l'intornismo** : girare attorno ad un gesto che si vuole fare. Senza filosofeggiare, cercare spiegazioni o avere tutto sotto controllo spingere affinché quel gesto si viva
3. **tecnica confrontativa e repressiva contro il doverismo**: un sacrificio fisico è finalizzato al bello e non può farlo soccombere sotto lo sfinimento. L'eccesso di fatica risponde ad un docet interiore che non è in contatto con l'ambiente.
4. **tecnica confrontativa e repressiva contro la manipolazione**: il gesto rivela e non nasconde. Non fare domande sulla ricerca della propria soluzione e non dare risposte alla ricerca degli altri sono due criteri pratici per evitare la manipolazione.

5. **tecniche espressive di inizio dell'azione e di espressione dell'inespresso**: premere per fare esprimere il non agito (**messa in atto**) e invitare a dare inizio all'azione, che si prefigurava. Anche motoricamente giocare con l'assurdo e le sue posizioni è un modo per apprendere in arrampicata.
6. **tecniche espressive di completamento dell'azione** e dell'espressione; ho già parlato di un **rispecchiamento motorio** del cliente, ma si può anche esagerare ed esasperare il gesto (**amplificazione**) o di identificarsi, in fantasie metaforiche.(per esempio messo così mi sembra di essere una rana, bene fai la rana). In Tai chi chuan molte posizioni prendono il nome dagli animali che quei gesti imitano
7. **tecniche espressive di ricerca della comunicazione diretta**: o meglio in questo caso, di agire ciò che si dice e raccontarlo come esperienza personale (**messaggio io**)
8. **tecniche integrative di assimilazioni delle proiezioni** : riprendersi la responsabilità del proprio gesto in montagna, senza delegare fatiche o responsabilità ad altri
9. **le polarità**: le polarità che si incontrano nel dialogo, generando l'integrazione sono una specificità della Gestalt e vorrei dedicare proprio a due immagini metaforiche la chiusura di questa tesi<sup>266</sup>. Secondo me, due polarità (tra le altre quali peso e leggerezza) si cozzano sia in un'esperienza in montagna che nell'avventura della crescita e della gestione del proprio potere personale e sono: **nano-gigante**. Ci sentiamo nani di fronte alle giganti montagne, ma siamo giganti sulla cima di esse. Su questa dimensione verticale di alto e basso si giocano spesso anche tutti i simboli di adulto-bambino: un gigante fisico nei confronti di un nano. Ma lo stesso gigante adulto deve sapersi fare piccolo e piegarsi per capire e sentire molte cose della vita. Lo stesso si può dire nella relazione con il potere: il gigante è spesso onnipotente, mentre il nano è impotente. A tal proposito riporto una frase che più volte, sia in circostanze di crescita personale sia di scelte in montagna, mi ha accompagnato:

*“Qui, insieme, una persona può alla fine manifestarsi chiaramente a sé stessa, non come il gigante dei suoi sogni né il nano delle sue paure, ma come un uomo parte di un tutto con il suo contributo da offrire”<sup>267</sup>*

Annoto due appunti di viaggio (experiecing e punto di contatto) e dedico l'ultimo capitolo al progetto, alla sua storia e spero ad un suo futuro.

<sup>266</sup> Edoardo Giusti, Veronica Rosa “Psicoterapie della Gestalt”; Cap. 5 “Metodologia e tecniche di intervento”.

<sup>267</sup> Filosofia recitata in comunità Ceis.

## **Capitolo 4**

### **“Il progetto e la sua storia”**

## “Il progetto”

### 4.1 La stesura del progetto (gennaio-maggio 2005)

#### “Discese e salite dalla cima”

**STAFF:** Doronzo Carlo ,aiuto istruttore di arrampicata sportiva del Cai di Padova e per anni educatore scout.Laurea in scienze forestali.

Galiazzo Massimo, aiuto istruttore di arrampicata sportiva, alpinismo e roccia del Cai di Padova, educatore , allievo counselor. Laurea in filosofia.

**COMMITTENTE:** Comunità minori, Cag, gestori di centri estivi e di attività estive per ragazzi e giovani, nonché servizi sociali cittadini (magari per ora cooperative che si occupano di attività ricreative per adolescenti)

**DESTINATARI:** Adolescenti e giovani dalla prima media in su (pensabile anche per maggiorenni 18-21 anni)

#### **ANALISI DEI BISOGNI:**

Per entrare nel mondo adulto di oggi, perché solo questo è il compito dell'adolescenza ( una fase di transito), è necessario avviare un difficoltoso processo di individuazione, che struttura un originale rapporto tra l'io e l'ambiente. Ma per farlo l'adolescente deve giocare con il suo potere tra forza e limite, tra sentire e pensare in cui l'apprendimento astratto non è più sufficiente ma nemmeno un agito senza riflessione ( acting-out= “ una sorta di cortocircuito del pensiero, esprimendo direttamente nel fare il proprio mondo interno, senza il filtro della coscienza”). Questo richiede un apprendimento complesso tra corpo e pensiero. **Fabbrini-Melucci nel loro libro dedicato all'adolescenza “L'età dell'oro .Adolescenti tra sogno ed esperienza” (Feltrinelli 1992) scrivono: mentre “l'adulto “sente” per il bambino, contiene il sentire...ne interpreta i vissuti...comprende i bisogni ,li nomina..costruisce il senso della presenza e della continuità” ,”l'adolescenza-è-il tempo in cui matura ...la possibilità di affrancarsi da questo sostegno”.Ma questo percorso verso l'identità personale ...” è fondato sulla possibilità di PERCORRERE COMPLETAMENTE LA TRAIETTORIA SENSAZIONE-AZIONE”.** “IN QUESTO PERCORSO IL PENSIERO E IL SENTIMENTO RACCORDANO IL SENTIRE DEL CORPO CON IL PROGETTO DELL'AGIRE.Gli effetti dell'azione poi, nella loro ricaduta sul soggetto che la compie, confermano o smentiscono la presenza delle abilità, la bontà delle ipotesi e la validità delle intuizioni che stanno alla base del progetto, contribuendo così a formare il senso

del valore personale e ad alimentare il sentimento dell' auto-stima.”(pag.82)

“Il valore dell'azione concreta che incontra il mondo materiale è insostituibile. Diversamente dal sentimento ,volubile e contraddittorio (consumismo, edonismo), e diversamente dal pensiero, reversibile, ipotetico, dilatato nel passato e nel futuro (fantasticheria), l'agire obbliga :

- √ Ad assumere il senso del limite nel qui e ora;
- √ Ad essere in contatto con i bordi dell' azione stessa, con la consapevolezza contemporanea ... dell'impossibilità ( agire= esporsi e correre il rischio del fallire)
- √ Tra sentire e pensare, l'esperienza “deve contare sulla capacità di immagazzinare, di stabilire connessioni , ma anche di dimenticare e di ignorare certi messaggi” ( non è consentito l'inutile logorio mentale).

Paradossalmente questo compito dell'individuazione è reso ancora più complesso dalla società di oggi che rende fragile anche lo stesso adulto: frenesia, consumismo, disincanto valoriale, flessibilità lavorativa e fragilità relazionali prolungano il compito adolescenziale a tutta la vita e non consentono se non finti nascondimenti dietro ruoli adulti.

Quindi si tratta di creare uno spazio laboratorio tra corpo e pensiero ( inteso come sospensione e riflessione all'agito ma sempre in relazione con l'ambiente e mai astratto )in cui poter vivere di nuovo l'ESPERIENZA nel suo ESSERE PERCORSO COMPLETO DALLA SENSAZIONE ALL'AZIONE; nella nostra ottica ed esperienza cosa meglio della montagna?

#### Perché la montagna?

- Consente una fuga evasiva dalla città , ovviando alla confusione che le è congenita per ritrovare tempi e spazi in cui è possibile la riflessione a tempi d'uomo( la lentezza e la processualità in montagna è ovunque: camminare è un passo dopo l'altro senza saltare tappe, il tutto e subito non è concesso); un' **EVASIONE** che se gestita, non è fuga ma ristoro per ritrovarsi;
- La montagna, come esperienza, consente di apprendere il **SACRIFICIO** ( il grande assente negli adolescenti di oggi) fisico (ma anche emotivo[ tenacia] e mentale [attesa]) **ATTRAVERSO IL BELLO** ( il fascino dell'ambiente e le mete che la curiosità apre nel suo abitarla). La montagna costringe l'apprendimento della autodisciplina (non imposta dall'esterno), dell'esercizio e dell'allenamento;
- La montagna, come esperienza, è sia **SGUARDO ATTENTO CHE CONTEMPLA E SOSTA**, sia **CURIOSITA' CHE DIVIENE META, ATTIVANDO L' ESPLORAZIONE E L'INIZIATIVA** ( progettare l'uscita, usare la mappa, ritrovarsi, darsi dei tempi,dosare la forze non sono solo attività fisico-pratiche ma apprendimenti significativi applicabili anche in altri contesti della vita; lo stesso dicasi per i tempi da dedicare alla pausa e alla contemplazione e quelli dedicati al sacrificio per la meta); **UNO STUPORE CHE SI FA ATTRAVERSARE NON PASSIVO E PIATTO COME UNO**

SCHERMO DI UNA TV, MA FATICOSO E AFFASCINANTE COME UN VIAGGIO.

- La montagna come esperienza è **FORZA PERSONALE CHE APPRENDE IL LIMITE** nella **FREQUENTAZIONE DELL'ILLIMITATO, DEL SELVAGGIO**; i tipici eccessi del bullismo trovano nella montagna un loro dimensionarsi naturale, **ma** allo stesso tempo **NON SPEGNE LA FANTASIA DEL GIOCO, DEL SOGNO, DELL'AVVENTURA E DEL VIAGGIO**. L'aggressività umana trova in montagna, se gestita, delle dimensioni espressive sociali e creative.
- La montagna consente **UNA RELAZIONE NON SOLO CON L'AMBIENTE**( e quindi con sé stessi) **MA ANCHE CON GLI ALTRI**; specie se convissuta per un periodo prolungato, consente di sviluppare una solidarietà contro le paure e le fatiche comuni ( dovute al selvaggio e all'estremo), disinibisce dalle troppe paure relazionali che la città porta con sé ( tra gli adolescenti le etichette per farsi accettare, l'immagine da costruire e da esibire: basti pensare che il sudore scompiglia i capelli, smonta l'immagine apparecchiata ma stringe comunque amicizie anzi snellisce la voglia di conoscersi; tutti splendidamente sbagliati). L'altro è riparo, sostegno, consiglio e bisogno.

Come vivere la montagna ? La nostra proposta si sviluppa attorno a due esperienze semplici ma complesse:

- a. CAMMINARE** : camminare è già una avventura che incarna tanti degli apprendimenti che su si descrivono; camminare è tecnicamente uno sbilanciare l'equilibrio per ritrovarlo più in là, è già un azzardo avventuroso(squilibrio) e programmato (tutta l'attività cognitiva lavora sulla previsione a tutela di uno squilibrio pericoloso) . Ragionare con i piedi è un ascolto del terreno, è uno sviluppo di capacità sensoriali utili dimenticate dal piede frettoloso di città ( buttato a caso) preso solo dalla sua meta astratta dal modo in cui mette i piedi, è un rispetto per la terra come solida base ( anche emotiva) per partire ( da qui in poi , non ovunque). Capire la complessità della camminata come diversificazione tra l'esperienza del gesto del piede e la posizione del baricentro (metodo Caruso) è comprendere quanto è necessaria la sospensione riflessiva, per muoversi in modo adeguato anche rispetto alla meta ( una lezione non solo propriocettiva e fisica, ma umana, emotiva, cognitiva e addirittura spirituale, se si pensa che Tich Nath Hahn[ una tra le mille voci] include la camminata come pratica meditativa).
- b. ARRAMPICARE** : arrampicare è un'evoluzione della camminata e ne sviluppa il gioco equilibrio-squilibrio. La fame di verticale, l'esercizio e l'allenamento escludono, a nostro avviso, l'idea di un'arrampicata solo come pratica agonistica o sportiva. Le sue componenti interiori ( o interiorizzanti di esperienza di sé e dell'ambiente ) sono notevolmente proficue e fertili. Non bisogna dimenticare la superficiale attrazione che innesca naturalmente negli adolescenti (il più figo tira la via): ma allo stesso tempo quanto si può imparare sulla sfida, sul sacrificio, sull'attesa , sull'allenamento, sul proprio limite, sull'avventura sulla responsabilità.

**Come sviluppare queste esperienze ? Nostra duplice esperienza e competenza:**

1. **Il Metodo Caruso:** Paolo Caruso arrampica dal 1978 ed è guida alpina dal 1978. Ha studiato Tai Ji Quan e Qi Gong e ha sposato queste pratiche orientali con l'arrampicata, sviluppando così il "metodo Caruso" per la formazione della capacità e dell'intelligenza motoria utili in arrampicata. La sua didattica cerca attraverso sequenze base di movimento di apprendere i meccanismi base dell'equilibrio. L'arrampicata, secondo la sua riflessione, è una evoluzione della camminata e dei principi che la regolano, cioè la ricerca dei segreti dell'equilibrio in movimento. Minimizzare lo sforzo fisico è un docet per chi, come lui, ricerca l'ergonomia del movimento e l'arte dell'equilibrio, più che la prepotenza della potenza fisica. Imprescindibile lo studio del movimento, del concetto di baricentro e dello scindere il movimento del bacino da quello degli arti inferiori. Ma affascinante il riapprendere attraverso quella che è comunemente liquidata come camminata (quella in cui il piede non ha importanza) come una saggezza corporea che si può estendere ad altri contesti della vita. In cui pensare con i piedi è tutt'altro che banale e superficiale.
2. Aggiungerei alcune nozioni sulla psicoterapia della Gestalt : nulla di trascendentale né psicoterapeutico, ma utile. Questa psicoterapia smonta e analizza il modo in cui il cliente fa esperienza dell'ambiente.  
**Semplicemente alcune nozioni sulla psicoterapia della Gestalt:** In Gestalt si pensa la salute come un rapporto tra individuo e il suo ambiente: la presenza e l'esperienza di un ambiente richiede ascolto e adattamento, ma anche creatività. In Gestalt, questo viene chiamato adattamento creativo o come rapporto continuo tra figura (l'individuo) e il suo sfondo. Di conseguenza un'esperienza salutare degli ambienti segue una sequenza che viene chiamata anello gestaltico:
  - a) Contatto preliminare : pre-contatto; si sente
  - b) Contatto : decisione responsabile di azione verso l'ambiente (orientamento progettuale)
  - c) Contatto pieno: fusione a confine aperto con l'ambiente, con modalità attivo/passiva e con un'aggressività costruttiva a modifica della realtà , senso di compimento (azione consapevole)
  - d) Post-contatto.: è la fase della digestione /Assimilazione; precede l'integrazione dell'esperienza nella dimensione storica e di crescita (ricordare e trasformare in storia)

Nel caso del rapporto con il mondo Montagna , l'anello gestaltico può essere un utile modellino per renderlo anche un contesto educativo ed espressivo: far vivere l'ambiente montagna facendo vivere tutte le fasi dell'anello gestaltico, può consentire di renderlo anche un' occasione di crescita.

**OBBIETTIVO GENERALE:**

far vivere delle **esperienze** legate all' ambiente della montagna e delle sue due attività per noi principali di arrampicata e camminata **fondate sulla possibilità di PERCORRERE COMPLETAMENTE LA TRAIETTORIA SENSAZIONE-AZIONE** in cui si possa raccordare sentire, pensare ed agire in armonico reintegro con la natura e il proprio corpo.

**TEMPI DI SVOLGIMENTO:**

una settimana completa più tre incontri preliminari e due di chiusura ( tutti e 5 gli incontri da circa due ore)

**LUOGO DI SVOLGIMENTO:**

I 5 incontri presso le sedi dei committenti mentre la settimana nei luoghi in cui si svolgerà l'escursione insieme ( alta via).

**MODALITA' GENERALE DI SVOLGIMENTO:**

√ Incontri preliminari (3) :

1. incontro con gli educatori o le figure responsabili dei minori : concordare i termini della proposta e le alleanze educative che ci possono fornire ( 2 noi + 2 educatori delle comunità )
2. primo incontro con i ragazzi : presentazione della proposta, chiarezza della negoziazione, raccolta dei partecipanti e prime indicazioni sui preparativi
3. secondo incontro con i ragazzi : organizzazione preparativi

√ Settimana di Alta via

√ Incontri di chiusura e restituzione (2):

1. incontro con i ragazzi : restituzione del diario scritto insieme e di un album di foto, archiviato con frasi dei ragazzi significative ( risignificare e narrarsi l'esperienza)
2. incontro con responsabili e gli educatori : stendere una relazione su come è andata l'esperienza.

**PRESENTAZIONE PROPOSTA:****Ci sono due presentazioni da realizzare:**

1. **con responsabili minori ed educatori** : semplicemente verbale che illustra l'obbiettivo di questo progetto( vedi obbiettivo generale) e il motivo di interesse e di attrazione ( modalità espressiva del tutto inconsueta e nuova modalità di gestione del conflitto )
2. **con i ragazzi** : presentazione o con power point o diapositive dell'alta via e illustrazione dell'itinerario nonché dei preparativi ( lucidi o power point). Presentazione molto seducente e stimolante anche con provocazioni di sfida.

**TAPPE:****1. INCONTRI PRELIMINARI ( 3 da due ore ciascuno) :**

- **Obbiettivo** : presentazione dell'esperienza , contrattazione, negoziazione e organizzazione.
- **Mezzi materiali:** computer + video proiezione o video proiettore per diapositive, cartelloni e pennarelli.
- **Operatori** : 1-2
- **Modalità di esecuzione** :Al di là delle presentazioni ( vedi presentazione proposta ) è necessario in questa fase:
  - √ Chiarire un po' le condizioni del nostro trekking ( un po' di regole sulla comune convivenza e sulla convivenza in montagna : in particolare la fatica e i tempi di resistenza)

- √ Accordare ( in modo pilotato) l'itinerario con la cartina , stabilire l'organizzazione ( materiale personale e quello comune), stilare una lista degli acquisti e stabilire un esecutore;
- √ Spiegare l'utilità di un diario comune da scrivere a turno in una settimana

## 2. SETTIMANA DI ALTA VIA:

- √ **Obbiettivo** : vivere l'esperienza comune secondo l'obbiettivo generale di questo progetto.
- √ **Mezzi materiali** : materiale personale e comune accordato in sede di presentazione e macchina fotografica ( meglio se digitale ) + quaderno per il diario.
- √ **Operatori** : 2 del progetto + 2 educatori della comunità per un massimo di dieci ragazzi.
- √ **Modalità di esecuzione** :

### GIORNATA TIPO (gli orari sono solo indicativi)

- √ •7:00 Sveglia.
- √ •7:00 →8:00 Colazione, pulizia personale e preparazione degli zaini.
- √ •8:00 →12:30 Trekking. **Pre- contatto + Contatto**
- √ •12:30 →13:30 Pranzo.
- √ •13:30 →18:30 Trekking. **Pre- contatto + Contatto**
- √ •18:30 →20:30 Tempo libero, montaggio tende e preparazione cena.
- √ •20:30 →...Cena e dopo momento di condivisione e di rielaborazione dell'intera giornata ( a turno ognuno compila il diario ).**Post-contatto**

## 3. INCONTRI DI CHIUSURA E RESTITUZIONE (2 da due ore ciascuno):

- **Obbiettivo** : creare degli spazi di risignificazione, memoria e valutazione dell' esperienza.
- **Mezzi materiali** : un album di fotografie con le frasi significative raccolte e una relazione scritta dello svolgimento.
- **Operatori** : 2 del progetto
- **Modalità di esecuzione** :
- √ Restituzione ai ragazzi : incontro e consegna dell'album di foto magari con serata di video –proiezioni , con raccolta di impressioni e di valutazioni. **Post-contatto**
- √ Restituzione agli educatori e responsabili: incontro e consegna di una relazione scritta

### VALUTAZIONE:

La valutazione si potrà ricostruire sull'andamento e le valutazioni raccolte tra i ragazzi la serata conclusiva di restituzione a loro, sulla relazione finale dei due operatori e sulle impressioni-valutazioni dei due educatori che hanno partecipato all'esperienza

✓ **COSTI + ASSICURAZIONE:**

*Totale ore a Persona : 15 ore ( 10 di incontri preliminari e conclusivi + 5 di organizzazione progetto e gestione) + 10 ore al giorno per la settimana = 85 ore a testa*

*Calcolando sullo stesso costo di un educatore ( 8 euro all'ora ) =85\*8= 680 euro  
Da valutare in base alle modalità di pagamento gli eventuali aggravati fiscali.  
L'importo è da raddoppiare : 680 euro \* 2 = 1360 euro trattabili*

*Sono esclusi i costi del trasporto, dei pernottamenti su in rifugio e per l'abbigliamento . Anche se su perlomeno le ultime due voci possiamo aiutare a contenere i costi al minimo.*

**ACCORDARSI SULLA COPERTURA ASSICURATIVA: entrambi siamo coperti da assicurazione Cai anche come conduttori di terzi .Ma bisogna valutare la stesura di un foglio di esenzione da responsabilità perché comunque si parla di un'attività a rischio.**

## 4.2 Il progetto e il suo sviluppo storico

Il progetto di cui tratta questa tesi è stato presentato ( nella forma sù riportata ) alla cooperativa sociale Kayros Onlus Via Cadorna Luigi, 23, 20090 Vimodrone (MI) nel giugno 2005: dopo gli accordi presi con il presidente sui costi , si è pensato di proporlo a 5 ragazzi delle due comunità minori concordandolo con le due equipe di educatori. Gli incontri preliminari erano stati saltati perché già lavoravo per la cooperativa nel loro Doposcuola e informalmente avevamo già presentato l'idea. La volontà a partecipare all'iniziativa è stata in modo confuso in parte espresso da loro e in parte forzato dagli educatori. I ragazzi scelti erano tutti del CAM, cioè la comunità a più lunga permanenza non del CPA ( Centro di Pronto Accoglienza) : il motivo era stato pensato con le equipe perché la comunità in uscita era più gestibile con ragazzi più fidelizzati alla struttura. Il problema è di natura gestionale : grossi conflitti, che spesso con questi ragazzi in sfida accadono, sono più gestibili con ragazzi già conosciuti e con i quali esiste una minima alleanza educativa. Situazione diversa per il turn over continuo dei centri di pronta accoglienza.

Era stata designata una loro educatrice ad accompagnare il gruppo , a cui si aggiungevano i due accompagnatori dell'esperienza in montagna: io e Carlo Doronzo, i due titolari del progetto. Il mese fissato era agosto 2005 e quello che allego è il programma dell'itinerario e il materiale necessario da recuperare:

### AGOSTO 2005: DAL CIVETTA ALLO SCHIARA

- x 16 agosto (**1° giorno**): l'appuntamento è previsto per il pomeriggio (ora da stabilire in funzione delle esigenze di viaggio) a Pecol. Si pernotta al Camping Palafavera, la cena sarà fornita da Carlo e Massimo
- x 17 agosto (**2° giorno**): la prima tappa del nostro itinerario! Si parte dal Campeggio Palafavera e si giunge a pomeriggio al Rifugio Vazzoler (5h e 30m ca.): l'itinerario è bellissimo e costeggia il gruppo del Civetta; cena pernottamento e colazione al Rifugio Vazzoler.
- x 18 agosto (**3° giorno**): dal rifugio, di buon ora, si costeggia il gruppo della Moiazza fino al Passo Duran e di qui fino al Bivacco Baita Angelini, sotto la cima del San Sebastiano (7-8 h). Sarà l'occasione di vivere una notte in un bivacco non gestito, se non da noi! Cena e colazione della mattina dopo saranno organizzate da Carlo e Massimo.
- x 19 agosto (**4° giorno**): dal bivacco per un sentiero un po' più avventuroso giungeremo al Rifugio Pian de la Fontana (7-8 h). Cena, pernottamento e colazione in rifugio.

- x 20 agosto (**5° giorno**): dal Rifugio Pian de la Fontana al Rifugio Bianchet saranno i ragazzi a guidarci con cartine alla mano (tempo minimo 1 h e 30 m). Il pomeriggio, in base ai tempi, sarà dedicato al raggiungimento (senza zaini) o della cima del monte Coro o della Gusela del Vescovà (Schiara). Cena pernottamento e colazione al rifugio Bianchet.
- x 21 agosto (**6° ed ultimo giorno**): discesa, ricongiungimento delle auto e ritorno a casa. Il pranzo è libero.
- x Serata conclusiva in data da destinarsi.

Note:

- ✓ **Cibo**: tutti i pranzi al sacco e le cene che non sono in rifugio, sono organizzate da Carlo e Massimo (vedi voce spese) ma il peso verrà ripartito fra i vari zaini.
- ✓ **Acqua**: ogni partecipante dovrà avere a seguito o borraccia o bottiglia da 1.5 lit. (bottiglie di plastica).
- ✓ **Zaino ideale (almeno 45 lit.) per 6 gg**: almeno 5 ricambi (maglietta, mutanda e un paio di calzini lunghi), 2 pantaloncini corti, un pantalone lungo, un pile o maglione, una k-way (o ancora meglio una mantella), un cappellino, necessario per lavarsi (asciugamano, sapone, spazzolino e dentrificio,...), pila, stuoio (materassino in espanso) e sacco a pelo.
- ✓ **Voci spese**:
  1. Acquisti per pranzi al sacco e per cene e le colazioni non in rifugio (acquisti fatti da Carlo e Massimo e rimborsati su scontrino):
    - Cena del 16 agosto: pasta condita e affettati e formaggi.
    - Colazione del 17 agosto: thè, biscotti e marmellata.
    - Cena del 18 agosto: creme pronte in busta, pane, formaggio e scatolette.
    - Colazione 19 agosto: thè, biscotti e marmellata.
    - Pranzi: pane, affettati vari, formaggi, cioccolate, frutta secca,...
  2. Costi campeggio Palafavera (Pecol):
    - 5 o 10 € per le piazzole
    - 6.5 € a persona

3. Costi per la cena + pernottamento + colazione nei rifugi (R. Vazzoler, R. Pian de Fontana, R. Bianchet): vedasi tariffario allegato secondo le seguenti note:

- tutti i rifugi sono di categoria C
- i rifugi Pian de Fontana e Bianchet sono disposti (accordo telefonico) a trattare tutti come soci CAI, quindi a tariffe ridotte; il R. Vazzoler no!

Come si può notare era stato previsto un programma di 6 giorni dal 16 al 21 agosto 2005 con relativo programma di massima e ipotetici tempi di percorrenza. Erano state date delle indicazioni su uno zaino ideale, sui costi che bisognava sostenere per ogni ragazzo sia per i pernottamenti che per il cibo.

E poi? Purtroppo il trekking insieme non si è mai realizzato: l'educatrice designata ad accompagnare i ragazzi da Milano a Padova da dove sarebbe partita l'avventura, il giorno prima ha disdetto tutto perché non si sentiva tutelata a portarli da sola e la cooperativa non le aveva messo a disposizione nessun altro educatore per il trasporto fino a Padova. Questo indica una fondamentale mancanza di volontà da parte della cooperativa stessa: un problema che nelle prossime proposte va attentamente curato.

### **4.3 Il progetto e il futuro: una storia ancora da scrivere**

Il futuro di questo progetto è ancora da scrivere ma due strade mi sembra siano ancora percorribili:

1. ritentare a proporre questa forma di trekking a più giorni nelle Dolomiti ad altre comunità minori cercando di riflettere preventivamente le possibili resistenze organizzative delle cooperative stesse
2. aprire un suo sviluppo in direzione non solo del trekking ma anche in direzione dell'arrampicata che come espone la tesi ma anche la premessa al progetto è in continuità teorica e pratica.... Ma questa è una storia ancora da scrivere.

# Bibliografia

- ✓ Caruso Paolo, “L’arte di arrampicare”; Edizioni Mediterranee, Roma, 1994.
- ✓ Caruso Paolo, “Progressione su roccia”; Editore da Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane, Cuneo, 1998.
- ✓ Carckhuff Robert “L’arte di aiutare”; edizioni Erikson.
- ✓ Fabbrini Anna - Melucci Alberto, “L’età dell’oro , adolescenti tra sogno e esperienza”; Giangiaco Feltrinelli Editore , Milano, 1992.
- ✓ Gamelli Ivano, “Pedagogia del corpo”; Meltemi Editore, Roma, 2001.
- ✓ Gamelli Ivano, “Sensibili al corpo”; Meltemi Editore, Roma, 2005.
- ✓ Giusti Edoardo– Rosa Veronica, “Psicoterapie della Gestalt”; edizioni scientifiche Aspic, Roma, 2002.
- ✓ Greenberg Leslie, Watson Jeanne, Lietaer Germanie “ Manuale di psicoterapia esperienziale integrata” ; Sovera Multimedia, Roma, 2000.
- ✓ Le Breton David, “La passione del rischio “; Edizioni Gruppo Abele, Torino, 1995.
- ✓ Perls Fritz “La terapia gestaltica parola per parola”; edizioni Astrolabio, Roma, 1977.
- ✓ Raveri Massimo “Itinerari del sacro- L’esperienza religiosa giapponese”; Edizioni Cafoscarina, Venezia, 1984.
- ✓ Rogers Carl “Terapia centrata sul cliente”; Edizioni Psycho di G. Martinelli, Firenze, 1994.
- ✓ Turner Victor “Dal rito al teatro”; Edizione Il Mulino, Bologna, 1986.