



**Università
degli Studi
di Ferrara**

Corso di Formazione
EDUCATORE PROFESSIONALE SOCIO-PEDAGOGICO

(ai sensi della L. 205/2017)

PROJECT WORK

LA CURA ITINERANTE

Il valore curativo del cammino

Responsabile del corso: Prof.essa Elena Marescotti

Docente Supervisore: Professor Marco Ingrosso

Elaborato da: Alessandra Squatrito

Anno Accademico 2018 / 2019

“Attraverso il cammino ho scoperto che posso prendermi cura di me come persona, ho imparato a dare il valore giusto alle cose, a non voler prendere tutto. Mi sono posta il problema di fare una selezione delle cose che mi servivano... Ad esempio per me prima il cammino era solo arrivare da una parte all'altra, adesso invece ho scoperto che il valore del cammino non sta soltanto nella meta ma nel come mi sento io durante il cammino, come vivo il rapporto con le altre persone. Ho scoperto che se ascolto i miei bisogni, quello che il corpo mi dice, i cambiamenti che vivo durante il cammino a livello fisico... posso prendermi cura di me e in questo modo sono anche in grado di dare cura all'altro.”

(Spadolini, Grasselli, Ansini, 2007, p.187: Intervista somministrata a un'aspirante educatrice al termine del Corso di Formazione per Educatori che li ha visti partecipare alla proposta formativa - incentrata sul cammino a piedi - “Il Cammino Spoleto - Assisi” realizzata su iniziativa dell'Università Roma Tre, Facoltà di Scienze della Formazione, Dipartimento di Scienze dell'Educazione e finanziata dalla Regione Lazio nell'Ambito del Fondo Sociale Europeo).

Introduzione

p. 4

Capitolo I “Mens sana in corpore sano”

- *Benefici fisici del camminare* p. 5
- *Esperienza sensoriale - Aspetto psicologico del camminare* p. 6

Capitolo II La Cura Itinerante

- *Il Cammino come Cura di Sé, dell’Altro e dell’Ambiente* p. 7
- *Resilienza ed Empowerment* p. 9

Capitolo III Il valore socio-educativo dei lunghi cammini

- *Premessa: elementi teorici del metodo “Curativo” del cammino* p. 10
- *Racconti e risultati dei cammini socio-educativi in Italia ed Europa* p. 10

Conclusioni

p. 16

Bibliografia

p. 17

Sitografia

p. 18

Introduzione

“Ho attraversato i più diversi ambienti, mare, colline, cascate, fiumi, canali, torrenti, campi, vigneti, foreste; ho visitato molte città, paesini, borghi, cattedrali e pievi. Ma soprattutto conosciuto persone di tutto il mondo. Ho condiviso pasti e passi, ho avuto il piacere di leggere nei loro cuori e di vedere in essi rispecchiato il mio; ho sperimentato la possibilità realistica di sentire fratello ogni uomo incontrato sulla via” (Coraggio, 2011).

Qualche mese fa, durante il Corso “Relazione di Cura e Intervento Educativo”, notai seguendo la lezione Educare alla cura di sé, degli altri e dell’ambiente nel corso della vita, che il camminare potesse essere inteso come metodo di cura non convenzionale e rappresentasse al meglio l’unione di questa triade di elementi presenti nel ciclo di vita della persona. Il camminare come cura oggi vede un’ampia diffusione nel nostro territorio: nel mondo scolastico dall’infanzia all’adolescenza; nell’età adulta come auto-cura; nella terza e quarta età come promozione del benessere.

Si tratta di un’efficace strumento d’intervento socio-educativo rivolto ai giovani, che vivono una fase di vita delicata, fatta di disattenzione, esposizione a rischi e pericoli, insicurezza e scarsa autostima. Tale pratica aiuta a ritrovare stima in se stessi, giova a livello psico-fisico, ad ascoltare il proprio corpo prestando attenzione al respiro, regolando il battito cardiaco, a ottimizzare le proprie energie. Aiuta a socializzare con gli altri, a prendersi cura dell’ambiente ma anche al riscatto sociale. Per questi motivi un giudice stabilì come pena alternativa a un minorenne autore di reato, per la prima volta in Italia, di scontare la pena camminando: una “messa alla prova” per giungere a Santiago de Compostela (www.ilgazzettino.it). In questo elaborato si è voluto evidenziare lo stretto legame che unisce il cammino e la cura, al punto da essere utilizzato come metodo educativo.

Lo sviluppo dell’idea comincia facendo una panoramica sui benefici del camminare da un punto di vista fisiologico, sensoriale e psicologico. Nella seconda parte possiamo leggere i principi su cui si fonda il camminare come cura di sé, dell’altro e dell’ambiente. Nella terza parte analizzerò le nuove realtà presenti nel nostro territorio e in Europa che applicano già il cammino come cura educativa. Alla luce dei risultati raccolti sul metodo del cammino come cura, sono stati dedotti nella parte conclusiva gli elementi formativi utili all’esercizio della professione socio-pedagogica, illustrando anche l’importanza di ri-costruire per il minore un “rientro” nella quotidianità serena, accolto dalla società.

Capitolo I

“Mens sana in corpore sano”

Benefici fisici del camminare

Il ben-essere del corpo è un beneficio per la mente e per i sensi. Si può intendere il camminare un'attività automatica, “naturale”, che aiuta a distrarsi, rilassarsi, a stare con se stessi interrompendo gli schemi della quotidianità, migliorando l'attività cognitiva. C'è una riduzione dello stress poiché l'organismo, muovendosi, produce una quantità di endorfine fino a 5 volte superiore che a riposo. Aumenta il benessere muscolare e cardiorespiratorio, si riducono i rischi sulle articolazioni, stimola la creatività. Camminare immersi nella natura fa aumentare la capacità creativa del 50%: un toccasana per il cervello che si riposa e si prepara a realizzare nuovi processi di pensiero creativo.

Una ricerca condotta dall'Università di Birmingham (pubblicata sullo *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* e citata nel sito www.ilcorriere.it), ha monitorato gli effetti della camminata durante la pausa pranzo da lavoro, su un gruppo di volontari, riscontrando un notevole miglioramento nella propria salute e produttività. Migliora la salute ossea e funzionale, si riduce il rischio d'ipertensione, malattie cardiache coronariche, compreso ictus, diabete, tumore della mammella, del colon e depressione; diminuisce il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre. Nel camminare l'interazione con l'ambiente gioca un ruolo decisivo al miglioramento del benessere psico-fisico. Praticare il movimento, essere attivi, è consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che raccomanda a bambini e adolescenti di praticare sessanta minuti al giorno un'attività d'intensità da moderata a vigorosa; per gli adulti (dai diciotto anni) centocinquanta minuti a settimana di attività d'intensità moderata.

Il corpo umano muovendosi coinvolge «Piedi, caviglie, polpacci, quadricipiti, bicipiti femorali, glutei, polmoni, cuore, tricipiti, deltoidi, e quanti altri muscoli, articolazioni, terminazioni nervose che non pensavi di avere, le tue intere membra coese e vibranti» (Nacci, 2016, p.81). Non solo concorrono anche «i batteri, le piante, gli animali, i funghi, le alghe, e poi gli elementi della materia allo stato solido, liquido, gassoso: l'insieme degli esseri animati e inanimati sparato nella medesima direzione» (ibidem, p.81). Possiamo osservare quanti elementi siano coinvolti nel semplice atto del camminare. Un microcosmo di parti elencati dettagliatamente, senza tralasciarne alcuna, enfatizzando l'importanza di ogni singolarità. «Quei famosi quattro passi, non è solo esercizio fisico, ma si rivela uno stimolo per la mente» (Demetrio, 2019, p 22).

Esperienza sensoriale – Aspetto psicologico del camminare

“Da dove si comincia? I muscoli si tendono. Una gamba è il pilastro che sostiene il corpo eretto tra cielo e terra . L'altra, un pendolo che oscilla da dietro. Il tallone tocca terra. Tutto il peso del corpo rolla in avanti sull'avanpiede. L'alluce prende il largo, ed ecco, il peso del corpo in delicato equilibrio, si sposta di nuovo. Le gambe si danno il cambio. Si parte con un passo, poi un altro e un altro ancora che, sommandosi come lievi colpi su un tamburo, formano un ritmo: il ritmo del camminare. La cosa più ovvia e più oscura del mondo è questo camminare, che si smarrisce così facilmente nella religione, la filosofia, il paesaggio, la politica urbana, l'anatomia, l'allegoria e il crepacuore” (Solnit, 2000, p.3).

Percorrere lunghi tratti a piedi è un'esperienza sensoriale emozionante, dove si riscoprono lo stupore e la sorpresa, le sensazioni del corpo ad ogni passo, lasciandosi coinvolgere dal potere curativo della natura. Camminando aumenta la capacità di percepire ciò che sta attorno attraverso i cinque sensi. In questo modo, gli stimoli continui che riceviamo durante il cammino, arricchiscono il nostro Sé. «L'esperienza del Cammino è primariamente un'esperienza di novità corporea, di riscoperta del corpo e di familiarizzazione con esso. Gli stimoli offerti dal cammino consentono di scoprire parti del proprio corpo sino ad allora inesplorate» (Spadolini, Grasselli, Ansini, 2007, p.36). C'è uno scambio costante tra corpo e ambiente data dal contatto diretto piedi-terra, che mette alla prova la stabilità corporea, affina la percezione dei rischi e la capacità di risoluzione degli imprevisti.

Camminando si dà spazio all'ascolto del corpo e ai segnali che riceve dall'ambiente naturale: terra, sassi, foglie, asfalto “giocano” insieme nel bilanciare al meglio l'equilibrio psico-fisico. Diventa un'occasione per sperimentare il proprio *cambiamento* in un ambiente inedito, quello naturale, confrontandosi con se stessi e con gli altri. A livello psicologico il camminare è un “riequilibratore”: i pensieri negativi ossessivi, che ristagnano nella nostra vita, si attenuano. Il movimento stesso del camminare consente di vivere il “*qui e ora*”, «è un rimedio contro l'ansia e il male di vivere» (Le Breton, 2008, p. 116). Se ci si abbandona al semplice gesto di vivere nei propri passi, i risultati positivi sul piano fisico e mentale saranno notevoli. Già dopo poche ore di camminata, il corpo inizia a subire, una «trasformazione consapevole [...] si è più pensosi, riflessivi, attenti e consapevoli delle nostre forze e di come abbiamo vissuto la relazione con i nostri compagni» (Demetrio, 2019, p.23). Camminare richiede un costante spirito di *adattamento* non solo all'ambiente mutevole ma anche a riconoscere se stessi nelle difficoltà, al rapporto che s'instaura con altri, alla possibilità di conoscere e conoscersi, a superare insicurezza e pregiudizi.

Capitolo II

La Cura Itinerante

Il Cammino come Cura di Se dell'Altro e dell'Ambiente

Nell'Antica Grecia, per guarire si riteneva necessario una permanenza presso uno dei templi dedicati ad Asclepio che era «uomo-dio medico ma anche taumaturgo e salvatore divino» (Ingrosso, 2016, p.27). Se non vi era un tempio dedicato al dio della salute vicino a casa, si doveva intraprendere lunghi cammini per raggiungerlo. Già il mettersi in cammino era un atto curativo che predisponeva alla *guarigione*. «La strada ci cura perché ci allontana da noi stessi, una cura che diventa itinerante, [...] la strada è una strana manifestazione dell'occuparsi di se stessi» (Demetrio, 2005, pp. 31-32), che genera un benessere *trasformativo* puntando a un cambiamento costruttivo, per curare e soddisfare il proprio bisogno di crescita. Nel desiderio di portare a termine il risultato e conquistare così la meta, passo dopo passo si alimenta la *perseveranza*, ossia quella volontà di portare a termine quello che si è cominciato con fermezza e continuità; soprattutto incontrando gli imprevisti lungo il cammino.

Proprio in queste occasioni si conoscono altri “viandanti” che offrono il loro aiuto spontaneo, con cui a volte nasce una condivisione fatta di *racconti* di vita, di narrazione di sé, di ascolto reciproco, di esperienze vissute che avvicinano le persone tra loro, consentendo così alla “cura itinerante”, di intensificare l'*empatia* e sintonizzarsi con l'altro nel suo sentire. In cammino si avvertono le difficoltà altrui come fossero le proprie, si vive la stessa esperienza attraversando le medesime difficoltà. C'è *sollecitudine*, un sentimento spontaneo di aiutare il prossimo, favorendo così una maggiore stima di sé. Uno scambio autentico di responsabilità reciproca che diventa una cura “dialogica e fraterna” (Ingrosso) che si rafforza ad ogni passo anche nelle avversità. Un benessere che avviene, «in contesto prolungato tra il sé-il mondo-gli altri» (Spadolini, Grasselli, Ansini, 2007, p.21), dunque in un contesto innovativo che spinge a mettersi a confronto con il sé più profondo, con gli altri, con il *tutto*.

Mentre si vive questa esperienza itinerante, aumentano attenzione e ascolto, fatto non solo con le orecchie, ma anche con il cuore, con la mente e con gli occhi. Un altro aspetto interessante nel cammino, inteso come Cura, è saper guardare oltre le apparenze cambiando prima lo *sguardo* verso se stessi, poi verso l'altro, avendo rispetto e cura dell'ambiente circostante. «C'è qualcosa nel cammino che non pertiene solo alle maschere che ci togliamo. Sulla strada non esistono fatti, ma eventi. In cammino sono eventi gli sguardi prima di tutto, perché ci si guarda con intensità, con

pazienza, con magnanimità, con prossimità e speranza. Non c'è malizia, perché non c'è possibilità di nascondere o di fingere» (Nacci, 2016, p.118).

Quando si ritorna da un cammino, non si è più gli stessi di prima. Tutti questi fattori ci permettono di capire quale potere abbia il cammino e la sua capacità di *cura* educativa “centrata sulla persona” (Rogers, 1951). Nel cammino, come in educazione, s’instaura una relazione di aiuto “aperta”, non giudicante grazie alla collaborazione con un ambiente stimolante che favorisce la scoperta del nuovo. Una relazione capace di accogliersi senza maschere, costruendo una relazione di autenticità piena, di cura in “ambiente aperto” (Rogers, 1951), che promuove la capacità di darsi fiducia, in una relazione di auto-aiuto e mutuo-aiuto con l’altro, sana, funzionante e pienamente libera di agire. Dove la cura diventa parte “reagente” nel cammino grazie a «la sua capacità di generare, coltivare, riparare i corpi, le persone, le relazioni. S’identifica nella sua azione che punta al benessere di un altro o di altri collettivi» (Ingrosso, 2016, p.85). Una cura reciproca *fraterna* che responsabilizza le persone nell’averne premura dell’altro.

L’ambiente del cammino diventa così “il mezzo” per sanare i difetti, affrontare le difficoltà, superare gli ostacoli personali, scoprire le proprie potenzialità nascoste. Possiamo notare altre qualità che rendono “la cura itinerante” efficace e funzionale a costruire e instaurare una relazione di aiuto soddisfacente. La cura, come nella relazione *educativa* applicata al cammino, permette di «[...] entrare in contatto con l’altro, un farsi toccare dall’altro. È ascolto della sua parola, del suo disagio, del suo desiderio di benessere o di essere liberato dal malessere e dal dolore. La cura esige un’interazione reciproca» (Ingrosso, 2016, p.85). Anche nel cammino, l’interazione reciproca con l’altro è fondamentale per gestire le difficoltà, condividere le sofferenze, affrontarle per raggiungere la meta finale desiderata.

Solo prendendosi *cura di sé* possiamo costruire un legame fatto di attenzione agli *altri* e all’*ambiente* efficace. Leonardo Boff diede un’interessante definizione, dove sostenne che «la cura è una relazione amorevole con la realtà [...] di ogni cosa gli esseri umani hanno e devono avere cura: della vita, del corpo, dello spirito, della natura, della salute, della persona amata, di chi soffre, della casa. Senza cura la vita viene meno» (Boff, 2011, p.3). Una definizione che riporta all’unione delle tre entità collegate tra loro: sé, gli altri, l’ambiente. Se non ci si prende cura di sé e di ciò che ci circonda, la vita stessa è svuotata e perde di valore. «Una vita che ci mette costantemente alla prova dove, dei cammini diventano anche dei labirinti sotterranei della nostra interiorità, dei quali rispondiamo soltanto a noi stessi, mettendoci alla prova, non una, ma innumerevoli volte» (Demetrio, 2005, p.56). I cambiamenti danno la possibilità di scegliere se evolvere o soccombere ai mutamenti stessi, ma spesso questi si rivelano necessari per “provocare” un rinnovamento.

Resilienza ed Empowerment

La *Resilienza* è la capacità di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità che la vita offre, senza perdere la propria umanità, a gestire le difficoltà senza rimanerne sopraffatti. Si tratta di riconoscere, accettare il proprio potenziale inespresso che emerge nel momento di “crisi”, in cui si devono affrontare le sfide, senza perdersi d’animo. Il viaggiare a piedi consente di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, ad accresce la propria autostima e di potercela fare con le proprie forze, «ci costringe a dosare momento dopo momento, non tanto a sperimentare la nostra capacità di resistenza fisica, bensì il nostro saper stare con noi stessi senza vie di fuga» (Demetrio, 2019, p.24).

Il camminare si rivela come uno strumento che fortifica il corpo, la mente e l’anima, permettendo di esprimere al massimo il proprio potenziale nascosto, senza soccombere alle difficoltà e agli ostacoli che si possono incontrare, sviluppando la capacità di risoluzione dei problemi.

Un altro fattore importante è l’*Empowerment*, inteso come “far crescere le proprie risorse” latenti, incrementare la stima di sé, rendendo il soggetto capace di attivare le proprie potenzialità. In pedagogia l’empowerment lo ritroviamo nel campo della formazione e dell’educazione permanente (*lifelong learning*), in altre parole in quell’apprendimento continuo che consente ai soggetti di acquisire nuove conoscenze nel corso della vita. Camminando si prende coscienza del proprio “potere” sperimentato in un *setting* aperto, dove la natura riaccende il sistema sensoriale, così da consentire ai protagonisti di essere *attivi* nel loro cambiamento e consapevoli delle abilità acquisite, allo scopo di raggiungere un nuovo equilibrio personale. «Mettersi in gioco, darsi una meta, impegnarsi e poi finalmente raggiungerla, scoprire di potercela fare, permette di comprendere che bene e buono sono in una relazione complessa, più difficile, ma anche più creativa» (Spadolini, Grasselli, Ansini, 2007, p.68). In questo modo, il cammino come strumento socio-educativo si rivela una possibilità per rimettersi in gioco completamente, rivoluzionando il proprio modo di pensare, vivere, muoversi, di rapportarsi con gli altri, con una maggiore autostima, sicurezza e fiducia in sé, diventando attori *esecutivi* del proprio percorso di rinascita, acquisendo a ogni nuovo passo competenze e abilità che non si conoscevano.

Capitolo III

Il valore socio-educativo dei lunghi cammini

Premessa: elementi teorici del metodo “Curativo” del cammino

«Alcune concezioni pedagogiche considerano da sempre la marcia meritevole di essere integrata nella formazione dell'individuo»

(Le Breton, 2008, p.45)

Gli aspetti teorici del cammino come metodo educativo e formativo alla *cura di sé, dell'altro, dell'ambiente* sono principalmente legati al *valore* per il soggetto di ritrovare lo *stupore* nel prestare ascolto al proprio corpo e ai propri sensi, portandolo ad ogni passo ad effettuare nuove *scoperte* ed assaporare una *qualità* della vita fino a quel momento inesplorata. Il cammino offre ai protagonisti la possibilità di acquisire una maggiore *flessibilità* sperimentandosi coi propri limiti, lasciandosi coinvolgere dagli imprevisti a cui l'ambiente sottopone senza rimanerne sopraffatti. Il soggetto impara, passo dopo passo, ad accettare le proprie fragilità e gli *errori* per accrescere le proprie *risorse* e apprendere nuove *competenze* che reinvestirà nel proprio progetto di vita futura.

Un altro importante elemento da sottolineare, è dato dal fatto che il soggetto ha la possibilità di “visualizzare il cambiamento interno” (Spadolini, Grasselli, Ansini, 2007, p.17) e vedere concretamente i risultati della propria “prestazione”. Un riscontro immediato che emerge dall'impegno personale messo per conquistare piccoli obiettivi quotidiani. Un'evoluzione continua che restituisce alla persona *centralità* in un contesto che stimola risultati positivi. Il cammino è un metodo d'intervento educativo *inclusivo* e “modellabile” a seconda del destinatario cui ci si rivolge.

Racconti e risultati dei cammini socio-educativi in Italia ed Europa

Oggi ci sono associazioni italiane, di recente nascita, e anche straniere già consolidate da anni, che utilizzano il cammino come perno centrale della propria proposta educativa, rivolta a persone in difficoltà sociale, specialmente minori. Riconosciuto come uno “strumento” pedagogico utile nella formazione della crescita di sé e a maturare interiormente. Di questi progetti educativi, sia a livello nazionale sia europeo, sono stati ricavati dati qualitativi e quantitativi dai documenti elaborati al

termine delle esperienze vissute. Presenterò qui di seguito le due Onlus italiane, “*Associazione Lunghi Cammini*” attiva formalmente dal 2016, e la nuova realtà “*Setting in Cammino*” nata nel 2018, e che a fine Ottobre 2019 ha presentato i risultati del loro primo cammino per minori autori di reato; invece all’estero sono tre le realtà non governative che da decenni applicano i cammini “socio-educativi” come alternativa ai percorsi tradizionali: in Belgio l’associazione “*Alba/Oikoten*”, in Francia l’associazione “*Seuil*” e in Germania l’associazione “*Sächsische Jugendstiftung*” (Saxon Youth Foundation).

Partendo dall’Italia, l’“*Associazione Lunghi Cammini*” , con sede a Mestre e di cui è presidente Isabella Zuliani, ha sperimentato le prime “marce educative” per realizzare lunghi cammini di “*rottura*”, consentendo ad adolescenti e a giovani vulnerabili, in difficoltà sociale o autori di reati, di “staccare” e di affrontare una grande sfida, ripensando a un progetto di vita, in un ambiente nuovo. Il progetto educativo dell’Associazione, collabora con l’Ufficio Servizio Sociale per Minorenni di Venezia, Dipartimento Giustizia Minorile, Comunità e Cooperative locali, e propone una “messa alla prova” (D.P.R. 448/88) non convenzionale, per dar loro la possibilità di compiere un lungo cammino come sconto di pena, al fine di renderli consapevoli del loro potenziale, sviluppando nuove abilità e competenze. Un’occasione per ripensare a una nuova idea di futuro e di riscatto sociale rendendo così i soggetti *protagonisti attivi* del proprio cambiamento. Un lungo cammino educativo di circa duemila chilometri, sviluppato tra Italia Francia e Spagna, in circa cento giorni, con l’obiettivo di arrivare a Santiago de Compostela. Il ragazzo/a per tutta la durata del cammino è l’affiancato 24 ore su 24 da un adulto-accompagnatore, selezionato accuratamente dopo un attento e scrupoloso colloquio dal *team educativo*, il quale si confronta a sua volta con l’esperienza stessa, sin dalla fase pre-partenza, conoscendo il compagno di viaggio, e preparandosi ad accoglierne il vissuto personale, a seguire la sua evoluzione, cercando di sostenerlo nel raggiungere i traguardi quotidiani, utili al rientro per costruire una nuova stabilità.

L’intento pedagogico è dato dal rispetto per alcune regole prestabilite: divieto di tenere il cellulare né di dispositivi per riprodurre musica, l’astinenza da alcolici e sostanze stupefacenti, il rispetto delle tappe definite dal programma, la gestione insieme al suo tutor di un budget stabilito giornalmente per tutta la durata del viaggio e il rispetto degli impegni sanciti da un patto sottoscritto alla partenza. Un telefono è a disposizione dell’adulto per mantenere un contatto diretto con i familiari e il responsabile del cammino, il quale monitorerà l’andamento della relazione, dispensando consigli per il raggiungimento della meta finale. Un’esperienza che può apparire semplice, ma che nasconde una grande complessità e si dimostra come un potente strumento di trasformazione “lontano da casa”, che fa assumere responsabilità e sviluppa autonomia.

L'adesione a partire è volontaria, costituita dalla stesura di un breve testo autografo di richiesta di partecipazione all'esperienza, consapevole di poter rinnovare ogni giorno la scelta se continuare o interrompere il cammino. Se il percorso giunge a buon fine il minore si "guadagna" la rinuncia dello Stato a perseguire il suo reato, e l'impegno dimostrato al proprio cambiamento sarà visibile da tutti, cominciando un percorso di "ristrutturazione". Camminando in altri Paesi la marcia introduce all'*interculturalità*, incontrando camminatori da tutto il mondo si acquisiscono nuovi pensieri e sguardi.

Si tratta di un processo pedagogico "riabilitativo" volto a «deistituzionalizzare; decontestualizzare; acquisizione di competenze, spostamento verso l'interno di nuovi ritmi quotidiani, processo di verbalizzazione; continuità nei processi educativi in alternanza alla frammentarietà; recupero delle dimensioni del corporeo in una forma di maggiore equilibrio; unione delle dimensioni del pragmatico e del simbolico; rivisitazione critica della propria storia della vita, auto-narrazione, consapevolezza» (Vercesi, 2019, p.38). I punti di forza a livello psicologico, puntano alla capacità di *adattamento* all'ambiente, e da «l'importanza del tempo dato dall'attesa nel raggiungere la meta, lo scorrere lento delle ore; le sensazioni dei dolori fisici e i limiti personali; il sacrificio che richiede il raggiungimento della tappa prefissata» (Catalano, 2019, p.52), e che «il relazionarsi con se stessi e con altre persone, diventano incontri di condivisione, delle rispettive fragilità utili per trarne supporto l'un l'altra» (ibidem, p.53). Sul piano socio-educativo c'è un " porsi in relazione" grazie allo scambio di premure reciproco e alle sensazioni provocate dal "curarsi" l'un l'altro; alla capacità di *problem solving*; alla volontà di rivoluzionare la propria vita. La determinazione a non deludere le aspettative personali e quelle attese dai propri cari; raggiungere la meta; il ritorno a casa, sono fattori che incidono sulla crescita personale. «L'incedere all'aperto, per ore e giorni lungo una strada, passo dopo passo, produce già di per sé un cambiamento o perlomeno la consapevolezza di poter cambiare. [...] Il raggiungimento di obiettivi, seppur minimi, di empowerment è connesso al senso di auto-efficacia che il giovane può ricavare dal successo dell'esperienza. [...] C'è il desiderio di portare a termine il cammino come sfida, per dire agli altri e a se stessi di essere riusciti a compiere una grande impresa», (Gui, Sinigaglia, 2019, pp 76-78-79).

I protagonisti rientrati a casa dal cammino incontrano gli operatori per fare una valutazione e il bilancio personale dell'esperienza maturata durante la marcia. Dal confronto e dall'intervista somministrata ai partecipanti rientrati, sono emersi i seguenti dati qualitativi: «Tutti i ragazzi reduci dal cammino sono apparsi maggiormente consapevoli delle qualità della propria emotività, disponibili e competenti nel parlarne. L'essere immersi costantemente in un ambiente proiettato al movimento, al cambiamento e alla riflessione ha indubbiamente smosso delle risorse soffocate per

molto tempo. [...] Il cammino ha permesso alla capacità riflessiva di fare capolino, dando ordine e senso a quanto vissuto qualche ora prima. [...] Aver vissuto un'esperienza dall'inizio alla fine ha avuto un effetto corroborante sull'autostima dei protagonisti» (Catalano, 2019, p.51).

Un secondo esempio italiano, che applica il cammino come metodo formativo e di “relazione di cura”, è la nascente associazione “*Setting in Cammino Onlus*”, nata nel 2018. Questa Onlus ad Ottobre 2019 ha realizzato il primo cammino di “messa alla prova” per tre minorenni autori di reato, accompagnati da un operatore, percorrendo un tratto della Via Francigena, da Bolsena a Roma in sei/sette giorni. L'associazione è presieduta dal dott. Luca Ansini ed è composta da un'équipe *multidisciplinare* di professionisti, con specifica formazione nell'ambito pedagogico, educativo, psicologico, antropologico, filosofico. La Onlus è convenzionata con il “Dipartimento di Scienze della Formazione – Università degli Studi Roma Tre”, con cui realizza esperienze di tirocinio per gli studenti iscritti ai corsi di laurea, e collabora con l'Ufficio Servizio Sociale Minorenni di Roma, Tribunale per i Minorenni di Roma. Il progetto “*Setting in Cammino Onlus*” è finanziato dalla Regione Lazio e cofinanziato dalla Confraternita di San Jacopo di Compostella Onlus “Costruire Percorsi”. Il focus di questa nuova realtà, si basa sull'aspetto “terapeutico” del cammino mettendo al centro sia la *relazione di aiuto* per i soggetti, che la *formazione specifica degli operatori*, partecipanti al cammino. La relazione di aiuto avviene insieme, tra operatori e utenti, e si svolge “*al di fuori*” dei contesti tradizionali, in cammini della durata variabile dai tre ai sette giorni in Italia.

Nel sito dell'associazione (<http://www.settingincammino.org/>) sono illustrati i destinatari e le finalità del *setting*, rivolta a soggetti in condizione di momentanea difficoltà, minori per i quali l'esperienza del Cammino può rappresentare una *chance* di vita, e anche a persone svantaggiate per condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari, oppure a situazione di momentaneo disagio in ambito lavorativo. Altra caratteristica menzionata nel sito, è la *mission*, che offre un *setting* ben definito: un'esperienza di aiuto *full immersion* prolungata nel tempo, per più giorni tra utenti e operatori, ponendo una costante attenzione al processo del cammino “in itinere”. Si parla anche di una *ritualità* presente nel cammino, scandita da tre passaggi: la separazione/partenza, la *trasformazione*, il ritorno nel proprio contesto; dove anche il *tempo* e lo *spazio* sono elementi centrali dell'esperienza di aiuto concorrendo alla costruzione di un “vissuto di cammino”; dove ci si prende cura del proprio corpo per raggiungere la meta finale. Un'esperienza di “cammino-terapia” fatta in *gruppo*, dove a fine giornata, nel momento di *process group*, i partecipanti confidano le proprie emozioni, prestando attenzione all'ascolto di sé e dell'altro; al silenzio come momento di contatto e di familiarizzare con la propria emotività; si promuove l'empatia grazie alla condivisione in comune

di un'esperienza di "intimità", considerando anche le caratteristiche e le specificità del "cammino" dell'altro. Alla base di questo metodo si vuole ristabilire un ottimale stato emotivo autonomo, tale da saper fronteggiare il proprio problem solving. Grazie alla cura dell'ambiente le emozioni stesse possono aiutare a "risolversi", superando limiti e soddisfacendo bisogni. L'obiettivo finale è promuovere il benessere, la salute e l'inclusione sociale.

Da questa esperienza i risultati sono qualitativi, grazie all'attivazione di *focus group*, dove sono raccolte le impressioni, le emozioni, le paure, le perplessità, le ansie, i desideri sia dei ragazzi sia degli operatori. L'obiettivo della valutazione non è misurare l'esperienza, ma farne un'elaborazione emotiva per portare alla luce sia i punti di forza personali sia i momenti critici sostenuti durante la prova. I risultati messi a disposizione dal sito dell'associazione "Setting in Cammino", sono stati ricavati dal "*Libretto di sintesi del progetto pilota*", ed evidenziano la forza del cammino a favorire la *responsabilizzazione* per i ragazzi e a professionalizzare *l'agire* degli operatori. Si è constatato un forte coinvolgimento emotivo per tutti i partecipanti, rivelato dall' «agitazione la notte prima della partenza che si mescola alla sorpresa nel sentirsi liberi di sperimentarsi durante le varie tappa, e forti nel riconoscere il nuovo insieme». Nonostante le fatiche emerse durante il cammino, nessuno dei partecipanti ha rinunciato a proseguire l'esperienza, ma anzi hanno acquisito maggiore consapevolezza nei propri limiti, riuscendo a gestire le "cadute", a rialzarsi ogni volta "*sorreggendosi*" e sostenendosi reciprocamente sviluppando un sentimento molto solidale.

In Europa ci sono tre associazioni non governative che da molti anni propongono cammini socio-educativi a persone in difficoltà: la prima è stata l'associazione belga "*Oikoten*" nata nel 1982 poi dal 2007 è diventata "*Alba/Oikoten*"; in Francia è presente dal 2001 l'associazione "*Seuil*", in Germania troviamo "*Sächsische Jugendstiftung*". Qui di seguito vengono presentate le caratteristiche dei cammini delle tre associazioni: «Alba, ha dato a circa cinquecento giovani (under 18) l'opportunità di camminare per 1600-1800 chilometri, in circa tre mesi. Il viaggio è organizzato con uno o due partecipanti insieme ad una guida. L'80% dei ragazzi belgi ha portato a buon fine l'esperienza. L'associazione francese "Seuil" ha proposto lunghi cammini a circa duecento giovani, organizzati con un partecipante e una guida, percorrendo circa 1800 chilometri in tre mesi (under 18 ma anche a giovani adulti entro i 21 anni). Circa il 50-60% dei giovani francesi ha raggiunto la meta finale. Nel modello educativo tedesco, "*Sächsische Jugendstiftung*", l'itinerario è più ridotto, sono quasi 80 chilometri in cinque giorni, e vede il coinvolgimento fino a sei giovani accompagnati insieme da due assistenti sociali. Nel contesto tedesco, oltre il 95% dei partecipanti portano a termine il percorso» (Dati degli esiti del progetto europeo Erasmus+ Betweenages 2015/2018 -

Output 9 “*Report on the results of walking with NEET’s and offenders*” <http://www.betweenages-project.eu/results.html>).

In particolar modo, sono interessanti gli esiti dell’associazione francese “Seuil”, riferiti ai partecipanti dopo uno o due anni dalla conclusione del cammino: «il 36% ha trovato una nuova posizione stabile nella società e una trasformazione personale; il 32% un serio percorso di reinserimento; l’8% ha avuto un cambiamento positivo senza però un completo mutamento di percorso; il 12% ha mostrato una stagnazione senza peggioramento; e un altro 12% ha preso una direzione negativa», (Dati degli esiti del progetto europeo Erasmus+ Betweenages 2015/2018 - Output 9 “*Report on the results of walking with NEET’s and offenders*” <http://www.betweenages-project.eu/results.html>).

Nel report citato sopra, si spiega anche l’importanza dimostrata dall’atto del camminare, per quasi tutti gli adolescenti coinvolti, con notevoli cambiamenti nel comportamento, in particolare nel riuscire anche a superare se stessi. Si tratta per loro di un’esperienza significativa, di cui rimane traccia per un tempo duraturo con una nuova consapevolezza di sé, almeno per la maggior parte di loro: «Gli studi effettuati da “Seuil”, mostrano notevole miglioramento nel comportamento degli adolescenti nel periodo successivo al cammino. Il 54% dei giovani compie un lungo cammino. Solo il 30% di loro non crede nel progetto o mostra comportamenti non consoni. Un lungo cammino innesca un processo che si traduce in uno sviluppo positivo per la maggior parte dei giovani partecipanti. Il 46% degli adolescenti migliora il proprio comportamento o riesce a stabilizzarlo (17%)», (Dati degli esiti del progetto europeo Erasmus+ Betweenages 2015/2018 - Output 9 “*Report on the results of walking with NEET’s and offenders*” <http://www.betweenages-project.eu/results.html>).

Queste realtà europee ed italiane, puntano a dare una “soluzione” educativa che sia una vera esperienza di trasformazione per gli adolescenti coinvolti, rendendoli artefici della propria rinascita grazie anche alla possibilità di potersi confrontare con altri compagni di viaggio, insegnando la cittadinanza attiva e a prevenire l’esclusione sociale. Il metodo educativo del cammino, può costituirsi come opportunità di maturità personale e sociale, ma servirebbe applicare degli interventi strutturati nel lungo tempo, affinché possa diventare un punto di riferimento centrale, come lo sono le altre misure tradizionali, per il settore minorile.

CONCLUSIONE

«Le possibilità di terapia, di cambiamento, stanno allora nella capacità di riesumare nel presente quel materiale “fissato”, così che possa essere sottoposto al processo creativo della “riscrittura”, consentendo all’individuo bloccato di crescere e cambiare ancora una volta».

(Sacks, 2018)

Il metodo del Cammino come “percorso di cura” ha l’obiettivo di promuoverne l’impiego didattico, la diffusione di una nuova strategia formativa da inserire stabilmente e organicamente come sistema alternativo alle proposte pedagogiche già consolidate dal Welfare, destinate a giovani vulnerabili. In questa proposta formativa, la figura dell’educatore deve possedere competenze teoriche e metodologiche specifiche, conoscere i “meccanismi” dell’atto del camminare, affinare la tecnica per una corretta respirazione.

Per ottenere risultati idonei è fondamentale per un professionista prendersi cura di sé e dell’altro, essere capace di *responsabilizzare* il soggetto stesso aiutandolo nella sua crescita personale, lasciandogli la *libertà* di agire, di sbagliare, di perdersi e di ritrovarsi lungo il cammino. Ad un educatore servono buone *capacità relazionali* che sappiano valorizzare la *stima* di sé nell’altro, un *ascolto attivo* che permetta all’altro di sentirsi accolto e compreso, così da renderlo protagonista dei propri traguardi e costruendo insieme un rapporto di fiducia che trasmetta sicurezza. Una relazione leale, solidale, vera, dove si trasformano le *life skills* in nuove potenzialità, dove si crea familiarità e sensibilità. Dove c’è una confidenza rispettosa dei tempi della persona, senza fretta, misurando le parole e interpretando anche i silenzi, per accogliere i bisogni impliciti dell’altro. Tutti questi elementi sono “tasselli” essenziali per costruire una *relazione di cura in cammino* efficace.

Si tratta di un intervento che può essere applicato dalle istituzioni e dal terzo settore per arginare l’emarginazione sociale, l’incidenza dei reati commessi e ridurre i comportamenti a rischio dei minori. Per un giovane soddisfare l’obiettivo prefissato per non deludere le attese che la società si aspetta, significa accrescere la propria stima, acquisire una maggiore fiducia nel futuro dimostrando di essere responsabile. Questo fa sì che possa sentirsi accettato, riconosciuto e *incluso* dalla cittadinanza. Per rendere possibile questo cambiamento è necessaria la cooperazione tra il Welfare, le istituzioni, gli enti e i servizi locali, per attuare un “Progetto post-cammino” nella vita quotidiana del giovane. Monitorare i suoi progressi nel lungo tempo e strutturare delle relazioni d’aiuto preparate ad accoglierlo, ascoltarlo, farlo dialogare per far emergere in lui le motivazioni al cambiamento e la volontà a ricollocarsi nella società per costruirsi in una nuova vita.

BIBLIOGRAFIA

- BOFF L. (2011), *In cerca di un ethos planetario*, « Adista », 15-26 Febbraio.
- CATALANO M. (2019), *Uno psicologo in cammino*, in Associazione Lunghi Cammini, *Camminare Cambia. Il cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà*, Ediciclo, Portogruaro.
- CORAGGIO I. (2011), *Porti il mio saluto al mondo. A piedi da Canterbury a Roma: emozioni e immagini dalla Via Francigena*, Responsabile della pubblicazione Immacolata Coraggio, tramite il sito ilmiolibro.it, Roma.
- DEMETRIO D. (2005), *Filosofia del camminare: esercizi di meditazione mediterranea*, Cortina, Milano.
- DEMETRIO D. (2019), *Cammino dunque sono. La valenza formativa del camminare*, in Associazione Lunghi Cammini, *Camminare Cambia. Il cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà*, Ediciclo, Portogruaro.
- GUI L. SINIGAGLIA M. (2019), *Il cambiamento in minori e giovani adulti in difficoltà attraverso "cammini educativi"*, in Associazione Lunghi Cammini, *Camminare Cambia. Il cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà*, Ediciclo, Portogruaro.
- INGROSSO M. (2016), *La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di sociologia della cura*, Aracne, Roma (II ed. 2018).
- LE BRETON D. (2008), *Il mondo a piedi: elogio della marcia*, Feltrinelli, Milano.
- NACCI L. (2016), *Viandanza. Il cammino come educazione sentimentale*, Laterza, Roma – Bari.
- ROGERS C. (1951), *Terapia centrata sul cliente*, La Nuova Italia, Firenze (1997).
- SACKS O. (2018), *Il fiume della coscienza*, Adelphi, Milano.
- SOLNIT R. (2002), *Storia del camminare*, Bruno Mondadori, Milano.
- SPADOLINI B., GRASSELLI B., ANSINI L. (2007), (a cura di) *La funzione educativa del cammino: Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici*, Armando Editore, Roma.
- VERCESI M. (2019), *Destruzione per ricostruire. La cultura pedagogica del cammino*, in Associazione Lunghi Cammini, *Camminare Cambia. Il cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà*, Ediciclo, Portogruaro.

SITOGRAFIA

- <https://associazionelunghicammini.wordpress.com/>
- <http://www.settingincammino.org/>

L'articolo de "Il Gazzettino"

- https://www.ilgazzettino.it/nordest/padova/condanna_cammino_santiago_fabrizio_preo-3911839.html

La ricerca dell'Università di Birmingham pubblicata sullo *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* è stata ricavata dal Corriere.it

- https://www.corriere.it/salute/15_gennaio_22/camminare-pausa-pranzo-aumenta-produttivita-migliora-l-umore-5fe6cf82-a220-11e4-8580-33f724099eb6.shtml?refresh_ce-cp
- <https://rivistanatura.com/camminando-si-risolve-walk-around-and-get-lost/>

I dati sui benefici della camminata:

- <https://www.fondoassistenzaeessere.it/benefici-della-camminata/>
- Ministero della Salute (informativa n. 384 Febbraio 2014)
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf

Dati dal progetto europeo Erasmus+ Betweenages 2015/2018

<http://www.betweenages-project.eu/results.html>

- Output 9: *Report on the results of walking with NEET's and offenders.*

Dati qualitativi Setting In Cammino Onlus "Libretto di sintesi del progetto pilota"

<http://www.settingincammino.org/it/news/libretto-sintesi-del-progetto-pilota/>