

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BOLOGNA

CORSO DI LAUREA IN EDUCAZIONE PROFESSIONALE

ANNO ACCADEMICO 2018/2019

Elaborato finale

L'ESPERIENZA DI SÉ NEL CAMMINO COME STRUMENTO EDUCATIVO

Relatore:

Prof.ssa Clea Sacchetti

Correlatore:

Prof. Stefano Martinelli

Laureando:

Paolo Baldolini

0000808851

Indice

Introduzione	3
Capitolo 1: "I nodi del cammino"	3
1.1 Camminare	3
1.2 Lentezza	4
1.3 Fatica	5
1.4 Frugalità	7
1.5 Luoghi	9
1.6 Silenzi, pensieri e progetti	10
Capitolo 2: "Interviste ed esperienze: le realtà in cammino"	10
2.1 L'impegno di NoisyVision: Esperienze accessibili per chi soffre di disabilità visive e uditive	11
2.1.1 Mission e progetti dell'associazione	11
2.1.2 Le caratteristiche dei cammini <i>gialli</i> : L'intervista ad un camminatore	12
2.1.3 Le escursioni multisensoriali di Passi Gialli: Una domenica tra le <i>Salse di Nirano</i>	14
2.2 Il cammino come trasmissione di valori: l'esperienza di <i>Bir Onlus</i> con giovani in <i>messa alla prova</i>	16
2.2.1 Brevi cenni sull'associazione	16
2.2.2 Il Progetto "Un cammino per ricominciare"	17
2.2.2.1 I destinatari	17
2.2.2.2 Il gruppo di cammino	18
2.2.2.3 Cosa ci si riporta a casa	19
2.3 Il ruolo del gruppo e del contesto: l'esperienza del DSM	20
2.3.1 L'intervista ad un'educatrice del DSM di Bologna	20
2.3.1.1 Brevi cenni organizzativi	20
2.3.1.2 Lo scenario e le realtà del territorio	21
2.3.1.3 Il cammino con gli asini	22
2.3.2 Vivere il trekking da accompagnatori: l'intervista a una volontaria	23
Capitolo 3: "Progettazione di un'esperienza con il Centro Diurno Arcobaleno"	Errore. Il segnalibro non è definito.
Capitolo 4: "Gli scritti delle associazioni"	25
4.1 Il cammino come <i>luogo terapeutico</i> , l'Associazione Camminare Guarisce	25
4.1.1 Salute e cammino: cosa dice la ricerca	28
4.2 <i>Camminare Cambia</i> , il libro dell'Associazione Lunghi Cammini	30
4.2.1 Principi e obiettivi	30
4.2.2 Destinatari	30
4.2.3 Strutturazione della proposta	31
4.2.4 I punti di forza	32
4.2.5 Esiti	33
Conclusioni	42
Bibliografia	43

Introduzione

Alla base di questo studio vi è l'analisi del cammino, inteso come spostamento a piedi protratto per più giorni o sviluppato in escursioni giornaliere. In particolare, il focus è incentrato sull'utilizzo della marcia sia come motore di cambiamento per i soggetti in difficoltà, sia come atto volto a migliorare le condizioni di salute delle persone.¹ Sono stato motivato ad approfondire questo tema dalla mia passione per i cammini e dai benefici che hanno apportato nella mia vita. L'obiettivo di questa tesi di laurea è quello di indagare i possibili risvolti educativi del cammino, analizzandone diverse applicazioni concrete. La ricerca è stata condotta consultando fonti bibliografiche, intervistando gli attori delle realtà incontrate e condividendo insieme a loro brevi esperienze. La tesi è articolata in quattro capitoli: nel primo si descrivono gli aspetti che caratterizzano questo strumento, riprendendo i testi di camminatori, antropologi, sociologi e filosofi. Nel secondo capitolo si descrivono i principi e gli approcci di alcune realtà incontrate. Nel terzo capitolo si analizzano i testi redatti da due associazioni italiane, nate per proporre il cammino a giovani e adulti che attraversano una fase di fragilità nella loro vita. L'ultimo capitolo è, invece, incentrato sulla microprogettazione di un'esperienza giornaliera in collaborazione con l'Unità Operativa Complessa Dipendenze Patologiche di Imola. Grazie a questo lavoro di ricerca è stato possibile analizzare alcuni importanti fattori legati al cammino e alle sue applicazioni, risultati che verranno esposti nelle conclusioni finali di questa tesi.

Capitolo 1: “I nodi del cammino”

1.1 Camminare

Camminare è naturale e semplice per l'uomo, consiste semplicemente nel mettere un piede davanti all'altro. Si impara a compiere questo gesto generalmente tra i 13 e i 14 mesi di vita². L'acquisizione di tale movimento cambia la vita del bambino, permettendogli maggiori possibilità di esplorare lo spazio. Secondo Kagge, *“Imparare a camminare forse è la cosa più pericolosa che facciamo nel corso della nostra vita”*³. Passano almeno 3 mesi

¹ Per salute si intende uno “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”. Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, 1946.

² L. Camaioni, P. Di Biasio, *Psicologia dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino, 2007.

³ E. Kagge, *Camminare: Un gesto sovversivo*, trad.it di S. Culeddu, Torino, Einaudi, 2018, p. 7.

dal primo passo – compiuto mediante un appoggio – e lo sviluppo della marcia in autonomia. *“Il nostro camminare si sa essere nient'altro che un costantemente trattenuto cadere”*⁴, scrive Schopenhauer. L'equilibrio dinamico, che si cela dietro al movimento, ci consente di compiere molti dei nostri spostamenti quotidiani. La diffusione delle automobili ha però ridotto drasticamente la distanza percorsa a piedi dagli uomini. Si è passati dal percorrere i continenti a contare i passi tra la camera da letto e il divano. I nostri tragitti sono infatti brevissimi e, perlopiù, all'interno o in prossimità di luoghi chiusi come uffici, case e luoghi di svago. I ritmi frenetici della nostra società hanno sicuramente contribuito a farci optare per mezzi più veloci. Tuttavia, si opta per i mezzi a motore anche quando non costituiscono il modo più rapido per spostarsi: basti pensare alle brevi distanze o ai centri abitati, dove prendere l'auto è sicuramente anche più stressante. Con il progresso abbiamo semplicemente dimenticato il più semplice dei mezzi di trasporto: i piedi. Ma perché si dovrebbe camminare? Secondo Le Breton:

“Camminare consente si percepire la realtà con tutti i sensi, di farne pienamente esperienza lasciando all'uomo l'iniziativa. Non privilegia unicamente lo sguardo, a differenza del treno o dell'automobile, che istituiscono la distanza dal mondo e la passività del corpo. Si cammina, per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, di concedersi una deviazione per meglio ritrovarsi alla fine del cammino, per scoprire luoghi e volti sconosciuti, per aumentare la conoscenza corporea di un mondo inesauribile di sensi e sensorialità; o anche, semplicemente, per rispondere all'invito della strada. Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede uno stato d'animo, una lieta umiltà davanti al mondo, un'indifferenza alla tecnica e ai moderni mezzi di trasporto o, quantomeno, un senso della relatività delle cose. Fa nascere l'amore per la semplicità, per la lenta fruizione del tempo”.⁵

1.2 Lentezza

Camminare è un modo lento di spostarsi. L'uomo si sposta a piedi con una velocità media di 4 km/h: nulla se confrontato ad un'automobile. Si potrebbe dire che spostarsi a piedi sia realizzabile solo per chi ha molto tempo libero. L'alta richiesta di produttività da parte della società moderna ci ha portato a disprezzare chi va piano. Bauman afferma che *“la vita nella società liquido – moderna è una versione sinistra, ma seria, del gioco delle sedie”*⁶. In un altro passaggio aggiunge che *“ciò che bisogna fare è correre con tutte le forze semplicemente per rimanere allo stesso posto, a debita distanza dalla pattumiera dove altri*

⁴ A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, vol. II, Roma, Laterza, 1991, p. 212.

⁵ D. Le Breton, *Il mondo a piedi: Elogio della marcia*, trad.it. di E. Dornetti., Roma, Feltrinelli, 2016, p. 14.

⁶ Z. Bauman. *Vita liquida*, trad.it. di M. Cupellaro, Bari, Laterza, 2008, p. x.

sono destinati a finire”⁷. L’imperativo è fare presto, ottimizzare. Ciò che non si considera mai è che il tempo risparmiato utilizzando automobili venga spesso impiegato per vivere sui social network. Inoltre, per Le Breton, occorre distinguere il tempo cosmico naturale da quello meccanico delle lancette⁸. Nel suo libro, citando Régis Debray, afferma:

“Quando percorro a piedi trenta chilometri al giorno, calcolo in anni il mio tempo; quando in aereo ne faccio tremila, calcolo in ore la mia vita”⁹.

Secondo Kagge, *“Quando aumenti il ritmo, non è solo il tempo a ridursi, ma anche la percezione dello spazio. [...] Viene meno l’esperienza della distanza.”*¹⁰ Per Gros, *“la lentezza è una perfetta adesione al tempo”*¹¹. Kagge nota inoltre che: *“In sanscrito, il concetto di passato è espresso con il termine gata: quel che abbiamo camminato, mentre il futuro si chiama anagata: quel che non abbiamo ancora raggiunto”*¹². Camminare insegna a saper apprezzare le attese. Si impara che per raggiungere la meta è necessario impegno. È una prospettiva contrastante all’ideale del *tutto e subito*. Sicuramente in automobile abbiamo l’opportunità di vedere più cose, ma non in profondità. Le esperienze, le opere d’arte, i panorami diventano snack da consumare di cui probabilmente ci dimenticheremo presto. *Per dirla con Kundera, “C’è un legame segreto fra lentezza e memoria, fra velocità e oblio”*¹³.

1.3 Fatica

Insieme alla lentezza, la fatica è demonizzata dalla nostra società. Per dirla con Bauman:

*“Non occorre più sacrificarsi e immolarsi, addentrarsi e allenarsi per un periodo intollerabilmente e inesorabilmente lungo, attendere indefinitamente prima della gratificazione, esercitare virtù fino al limite delle proprie capacità di resistenza”.*¹⁴

La gratificazione deriva dal consumo e, la scarica prodotta, ha una durata che spesso non si protrae oltre il tempo necessario per effettuare l’acquisto. Si instaura un meccanismo dose – dipendente: per tenerci in vita abbiamo costantemente bisogno del nuovo articolo in

⁷ ibidem.

⁸ D. Le Breton, *Il mondo a piedi: Elogio della marcia*, op.cit., p. 21.

⁹ *ivi*, p. 20.

¹⁰ E. Kagge, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., p.18.

¹¹ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, trad.it. di F. Bruno, Milano, Garzanti, 2018, p.41.

¹² E. Kagge, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., pp.10-11.

¹³ M. Kundera, *Lentezza*, trad.it. di E. Marchi, Milano, Adelphi, 1999, p.137.

¹⁴ Z. Bauman, *Vita liquida*, op. cit., p. XVI.

commercio. Eccetto brevissimi picchi, siamo quindi continuamente insoddisfatti. Gli sforzi, salvo quelli di ordine economico, sono azzerrati. Non abbiamo bisogno di mobilitarci e ingegnarci per produrre ciò che è veramente necessario, poiché abbiamo anche tutto ciò che è perfettamente inutile. Rimaniamo così in preda alla monotonia e agli affollati pensieri, annoiati e incapaci di apprezzare.

Tornare a fare fatica ci consente di apprezzare ciò che riusciamo a raggiungere. Lo stesso panorama ci provoca sensazioni molto più profonde se per raggiungerlo abbiamo affrontato a piedi una salita. Spesso è lo sforzo ad attribuire significato alle azioni. Il sudore permette di prendere consapevolezza con le proprie potenzialità e rende le persone protagoniste della propria grande avventura. Spendere tempo e capacità personale permette di affermare come proprio un vissuto. Un bambino è soddisfatto di regalare al genitore il proprio disegno, perché in quel foglio di carta c'è il suo tratto, la sua idea e la sua creatività. Gros, riprendendo Thoreau, afferma: *“ciò che è benefico per me dipende da gesti, atti, momenti di vita che mi è impossibile delegare”*¹⁵. Nel cammino la fatica non è delegabile: è ciò che ci appaga. In seguito, Gros illustra le caratteristiche della *fierezza nella marcia*:

*“Camminare è la condizione del povero. L'umiltà, tuttavia, non è esattamente la miseria. È il riconoscimento pacifico della nostra limitatezza: non sappiamo tutto, non possiamo tutto. [...] L'umiltà non è umiliante: fa decadere soltanto le nostre pretese vane, e invece ci fa accedere alla nostra autenticità. C'è dunque una sorta di fierezza nella marcia: siamo in piedi”*¹⁶

L'incontro con la fatica, va detto, non è semplice. Avvertire il proprio fiato rompersi e i muscoli irrigidirsi può spaventarci. Si può avvertire la sensazione di non riuscire più a procedere. Il carico fisico non è realmente così elevato: basterebbe respirare, rallentare il passo e alzare lo sguardo per trovare un ritmo più congeniale a noi. Eppure, riecheggia nella mente il timore di rimanere indietro. Ci si sente inadeguati, come se ci trovassimo dinanzi ad una prestazione. Piuttosto che correre il rischio, ovviamente inesistente, di essere messi in panchina, affermiamo che *non fa per noi*. Nel cammino, però, non si corre il rischio di essere esclusi dal campo. *“Camminare non è uno sport”*¹⁷, afferma Gros nella prima riga del suo libro. Non vi è nulla di prestazionale. Questo elemento ci permette di affermare che per camminare è adatto chiunque, purché lo voglia. Il fatto che nessuno venga lasciato indietro insegna ad accettare la fatica e a perseverare. Acquisire la consapevolezza di non

¹⁵ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., p. 91.

¹⁶ *ivi*, p.197.

¹⁷ *ivi*, p. 7.

essere minacciati permette di affrontare i propri limiti. Tutti, salvo condizioni di salute particolari, sono in grado di percorrere 27 km in un giorno. Il tempo impiegato è totalmente irrilevante: non è una gara. Se lo fosse, il vincitore sarebbe colui che riesce a mantenere il passo più regolare e uniforme. Dopo le prime tappe, ci accorgiamo che le nostre gambe hanno molte più risorse di quelle che pensavamo: bastava solo *farle andare*. Per concludere, cito la testimonianza di una camminatrice che centra perfettamente il concetto:

“La prima tappa del Cammino francese è stata durissima. Lo zaino mi toglieva il respiro... neppure lo spray per l’asma mi aiutava... per 8 km ho pensato di morire... mi sono odiata per aver voluto essere lì. Mi sono fermata per la notte. Con altri pellegrini sono ripartita la mattina dopo. La tappa dei Pirenei era durissima e prevedevano neve, 27 km circa e 1100 metri di dislivello senza soste, dovevo solo arrivare, ma quando ho scavalcato quelle montagne e con la poca forza rimasta mi sono girata a guardare quei paesaggi meravigliosi e la strada che avevo percorso... ma soprattutto se avevo avuto la forza di alzarmi dal divano e arrivare fino a lì, ho capito che ce l’avrei fatta. Quello è stato il momento più emozionante del mio cammino. Che mi ha fatto capire perché ero lì. Che avevo bisogno di comprendere che le mie forze erano già dentro di me e che forse dovevo solo convincermene...”¹⁸

1.4 Frugalità

“La frugalità è la scoperta che la felicità appaga, la scoperta di un godimento perfetto con meno di niente.”¹⁹

Per camminare, occorre scegliere esclusivamente ciò che è strettamente necessario. Materialmente, questo passaggio è importante per contenere il peso dello zaino. La scoperta, per il viandante, è che tutto ciò non rappresenta una privazione, ma un modo migliore di vivere. Per Gros:

“Il necessario fa apparire d’un tratto l’intero mondo degli oggetti culturali come accessori, alienanti, ingombranti, depauperanti.”²⁰

Thoreau, nel libro “Walden, vita nei boschi” racconta i due anni da lui vissuti in una capanna autocostruita nei pressi del lago Walden, in Massachusetts. Al tempo stesso, conduce una dura critica alla società americana del 1800. Ciò che desidera dimostrare nei fatti è che è possibile vivere con una somma irrisoria di denaro e, anzi, auspicabile. Per Thoreau, le cose fondamentali per vivere sono il cibo, un rifugio, un vestiario adeguato a conservare il calore vitale e una fonte di calore nei mesi freddi. Se un uomo possiede più di

¹⁸ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare Guarisce*, Roma, Lit Edizioni Srl, 2016, p.106.

¹⁹ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., p. 94.

²⁰ *ivi*, p. 139.

questo, secondo l'autore, gli sarà d'intralcio²¹. Thoreau è talmente coerente e radicale, che racconta di aver gettato fuori dalla finestra gli unici soprammobili in suo possesso: tre pezzi di calcare. Questa è la spiegazione del suo gesto:

*“Fui atterrito quando scoprii che dovevo spolverarli ogni giorno, mentre il mobile della mia mente era coperto di polvere.”*²²

La bellezza del camminare risiede nel fatto che è necessario pensare a pochissime cose durante la giornata. Principalmente, ci si occupa della nostra sopravvivenza, cercando acqua, cibo e rifugio. Ciò che nella nostra quotidianità è spesso scontato, se non altro per la maggior parte degli abitanti del mondo occidentale, diventa unica preoccupazione della giornata. La vita riacquista il suo senso primario. Per dirla con Gros:

*“Non si fa niente camminando, si cammina e basta. Ma non aver altro da fare che camminare permette di ritrovare il puro sentimento di essere, di riscoprire la semplice gioia di esistere, quella che domina tutta l'infanzia.”*²³

Questo stato di povertà materiale consente di sperimentare appieno gli stati del benessere. Gros li differenzia in piacere, gioia, felicità e serenità. Il primo è dato dall'incontro con un corpo, un elemento, una sostanza. Nella routine, questo incontro è spesso scontato: basti pensare ai pasti. Le cose semplici nel cammino possono invece diventare fonte di piacere puro: un cespuglio di more o un sorso d'acqua fresca, per esempio. La gioia risiede invece nel superamento delle difficoltà iniziali del cammino, nel percepire se stessi e il mondo come leggeri, armonici. La felicità viene invece descritta come fragile, non ripetibile. *“Presuppone che si sia destinatari di uno spettacolo, di un momento, di un'atmosfera, e che si prenda, si accetti, si colga la grazia dell'istante”*. La felicità nasce grazie ad un incontro inaspettato o alla compagnia serale di alcuni compagni di cammino appena conosciuti. Infine, l'ultimo stato: *“Serenità è seguire semplicemente la strada. [...] La serenità è la dolcezza immensa di non aspettare più nulla: soltanto procedere, camminare.”*²⁴

Avere la possibilità di cogliere il significato della frugalità è uno degli aspetti più importanti del cammino. Permette di tornare a casa con una visione differente del mondo e

²¹ H. D. Thoreau, *Walden: ovvero vita nei boschi*, Milano, Rizzoli, 2018.

²² H. D. Thoreau, *Walden: ovvero vita nei boschi*, op.cit., p. 105.

²³ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., p.85.

²⁴ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., pp.141 – 147.

una mutata gerarchia delle priorità. Per qualcuno questa nuova scoperta può sfociare in un cambio importante negli stili di vita e nell'assetto valoriale. Non si parla di scelte radicali, come quella di Thoreau, ma nella consapevolezza che:

“Un uomo è ricco in proporzione al numero di cose delle quali può fare a meno”²⁵

1.5 Luoghi

“E come la terra ha bisogno di molto concime per essere fertile, così necessitano all'uomo, per la sua salute, grandi spazi intorno a sé”²⁶

La marcia consente di vivere i luoghi che si attraversano in modo diverso, più profondo. Non si acquisiscono solo immagini, come all'interno di un autobus turistico, o di un'automobile, ma si sperimenta un'“*esperienza sensoriale totale*”²⁷. Camminare consente di vivere all'aria aperta. Gros afferma che non si esce esclusivamente per prendere aria o per entrare in un altro dentro. Il *fuori* passa dall'essere elemento di transizione a costante di stabilità, poiché si vive all'esterno la maggior parte della giornata.²⁸ Il contatto con la natura aumenta la vitalità²⁹, la creatività³⁰ e l'autostima³¹. Inoltre, per Gros, la marcia è:

“Confronto con l'elementare, è tellurica, [...] è immersione nello spazio, non solo sociologia ma anche geografia, meteorologia, ecologia, fisiologia, gastronomia ecc. [...] La meraviglia di sentire l'odore dei pini riscaldati al sole, di vedere un ruscello che scorre nei campi, [...] una volpe che attraversa disinvoltamente il sentiero.”³²

I paesaggi naturali e le opere architettoniche dei borghi e delle città arricchiscono il camminatore di piacevolezza e conoscenze culturali. Per dirla con Kagge, “*Disteso in uno di questi posti dopo esserci arrivato a piedi, ho la convinzione che le cose migliori nella vita siano gratis*”³³. Osservando le piante, i frutti e i colori, si diventa membri della spettacolarità

²⁵ H. D. Thoreau, *Walden: ovvero vita nei boschi*, op.cit., p. 152

²⁶ H. D. Thoreau, *Camminare*, trad.it. di M. A. Prina, Milano, Mondadori, 2019, p. 41

²⁷ D. Le Breton, *Il mondo a piedi: Elogio della marcia*, op.cit., p.23

²⁸ F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., pp. 35-36

²⁹ R. M. Ryan et al., “Vitalizing effects of being outdoors and in nature”, *Journal of environmental psychology*, 30, 2, (2010), pp. 159-168.

³⁰ R. A. Atchley, D. L. Strayer, P. Atchley, “Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings”, *Plos one*, 7, 12, (2012).

³¹ J. Barton, J. Pretty, “What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis”, *Environmental science & technology*, 44, 10 (2010), pp. 3947-55.

³² F. Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, op.cit., pp.52-53.

³³ E. Kagge, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., p.82.

del mondo che cambia insieme a noi. Non è possibile godere delle stagioni ruotando semplicemente la rotella del termostato casalingo,

1.6 Silenzi, pensieri e progetti

“Ogni camminata è stata diversa dalle altre, ma guardandomi indietro posso individuare un tratto comune: il silenzio interiore. Il camminare e il silenzio sono collegati. Il silenzio è astratto, il camminare concreto.”³⁴

Il silenzio, nel mondo odierno, è odiato almeno quanto la lentezza e la fatica. Il rumore è “antidoto alla paura diffusa di non avere niente da dire, infusione acustica di sicurezza, la cui rottura improvvisa genera una moltiplicazione del disagio”³⁵. La musica non è più una melodia da ascoltare, da cantare e da cui farsi coinvolgere, ma una cassa a massimo volume che riempie i vuoti. In questa atmosfera che ci protegge e infastidisce al tempo stesso, non vi è modo di condurre una riflessione. Camminare ci permette di riappropriarci del vuoto e coglierlo come benefico. Non è necessario camminare soli per godere del silenzio. Il cammino permette di vivere dei momenti di riflessione personale anche se abbiamo dei compagni. Non è necessario richiederli. Sarà la persona stessa a cercarsi, anche senza accorgersene, quando ne sente il bisogno. La marcia scandisce i pensieri, alimenta i sogni, delinea i progetti e indica le future azioni. Kagge scrive: *“Avevo imparato da tutti i miei viaggi a piedi a fare un passo alla volta.”*³⁶ Assumere la consapevolezza che, anche solo con i piedi, si possono coprire grandi distanze, ci permette di credere che i nostri progetti siano realizzabili, se lo vogliamo. Per attuarli è però necessario stabilire delle tappe intermedie, studiando l’itinerario migliore. Il pensiero diviene così lineare, logico, in contrapposizione con il ragionamento emotivo e fluttuante tipico della nostra società relativistica.

Capitolo 2: “Interviste ed esperienze: le realtà in cammino”

Al fine di conoscere differenti contesti, stili e approcci, ho deciso di incontrare gli attori di alcune realtà italiane che utilizzano escursioni e cammini di più giorni come strumenti all’interno dei servizi offerti. Per la raccolta dati ho utilizzato la metodologia dell’intervista semi – strutturata. Per

³⁴ E. Kagge, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., p.12.

³⁵ D. Le Breton, *Il mondo a piedi: Elogio della marcia*, op.cit., p. 97.

³⁶ E. Kagge, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., p. 108.

evitare la dispersione di dati o di diminuire la precisione delle informazioni, gli audio dei colloqui sono stati registrati. Le domande poste agli interlocutori sono state modulate – in base alla persona, al ruolo all'interno dell'organizzazione e al tipo di esperienza vissuta – partendo da una traccia prestabilita, di seguito riportata:

1. Che tipo di realtà siete?
2. A chi è rivolta la vostra esperienza?
3. Com'è strutturata la vostra proposta?
4. Quando è nata l'idea di intraprenderla con queste persone?
5. Come viene accolta la vostra proposta?
6. Come si concilia all'interno del servizio?
7. Avete un modello teorico di riferimento?
8. Quali sono gli obiettivi del progetto?
9. Quali sono gli aspetti educativi?
10. Prima del cammino: organizzazione e attrezzatura
11. La vostra proposta è individuale, di coppia o di gruppo?
12. Quale profilo hanno gli accompagnatori?
13. Quale approccio utilizzano con le persone coinvolte?
14. Rilevate un cambiamento nelle persone coinvolte?

I dati raccolti sono stati successivamente trascritti, evidenziandone i punti salienti. Questi ultimi sono stati utilizzati nella redazione del testo, che riprende indirettamente le parole degli interlocutori. Sono state riportate alcune citazioni letterali, al fine di trasmettere gli aspetti chiave delle interviste. I dati raccolti sono stati integrati con altre informazioni provenienti da fonti bibliografiche. Con l'associazione *NoisyVision*, c'è stata la possibilità ulteriore di vivere un'esperienza sul campo, partecipando ad un'escursione giornaliera. Questo mi ha consentito di scattare fotografie per documentare alcuni aspetti dell'esperienza. Tutte le persone coinvolte sono state informate sui canali utilizzati per la raccolta dati, sulla destinazione finale di questi, e sull'utilizzo esclusivo in forma anonima e aggregata.

2.1 L'impegno di NoisyVision: Esperienze accessibili per chi soffre di disabilità visive e uditive

2.1.1 Mission e progetti dell'associazione

NoisyVision è un'associazione senza scopo di lucro che ha l'obiettivo di creare una rete internazionale di persone, associazioni ed enti che vogliano condividere le loro capacità,

risorse ed esperienze personali per migliorare la vita delle persone con disabilità visive o uditive e per aiutare chi non le ha a comprenderle meglio.³⁷ Associazione dal 2017, ma ancora prima rete informale, promuove differenti esperienze accessibili a tutti. Molti sono i progetti sviluppati dall'associazione. In particolare, nel 2014 nasce ad Helsinki “Yellow the world, coloriamo il mondo di giallo”, una campagna di sensibilizzazione con lo scopo di promuovere la mobilità degli ipovedenti. Dalla campagna sono sorte molteplici esperienze. Nel 2016 l'associazione organizza “Agli Dei piace giallo”, un cammino lungo la Via degli Dei, un'antica strada utilizzata dagli Etruschi, dai Romani e anche durante il Medioevo, che collega Bologna a Firenze. Si tratta di 7 giorni di cammino per un gruppo composto da persone ipovedenti o ipoacusiche e senza limitazioni sensoriali, in uno scambio reciproco di supporto e modi differenti di percepire. Il cammino è stato riproposto più volte nel 2018 e nel 2019 in collaborazione con Appennino Slow, nel progetto “In Montagna Siamo Tutti Uguali”. Oltre alla Via degli Dei, NoisyVision ha organizzato altri viaggi ed esperienze di cammino. Tra queste, “Anche agli asini piace giallo”: 70 chilometri in 4 giorni lungo la Via di transumanza con gli asini, dalla campagna pisana, attraverso le colline, fino al mare. Un altro progetto ben avviato è quello di Passi Gialli, che prevede una serie di passeggiate in natura car-free, progettate per essere fruibili dai disabili visivi ma aperte a tutti.

2.1.2 Le caratteristiche dei cammini *gialli*: L'intervista ad un camminatore

Uno dei punti forti di queste esperienze è “la dimensione di parità tra i partecipanti”³⁸, secondo un ragazzo ipovedente che ha percorso la Via degli Dei con l'associazione. Ad eccezione delle guide esperte che guidano il gruppo, gli altri camminano per se stessi. Non esistono volontari che partecipano gratuitamente o accompagnatori stipendiati. Tutti partecipano perché sono motivati a vivere una bella esperienza, non per aiutare qualcun altro. Secondo l'intervistato, non è importante essere a conoscenza delle tecniche di accompagnamento per vivere l'esperienza insieme ad una persona ipovedente. Sarà lei ad aiutare a farsi aiutare.

³⁷ www.noiseyvision.org [consultato in data 04/09/2019].

³⁸ Citazione tratta dall'intervista condotta ad un partecipante dell'escursione organizzata da *Passi Gialli* in data 16/06/2019 presso *Le salse di Nirano*, Fiorano Modenese (MO).



Figura 1 - La marcia in fila indiana consente alla persona ipovedente di seguire chi la precede, se il terreno non è troppo sconnesso.

Per dirla con Thoreau:

“Con quale uomo è preferibile avere a che fare: con uno che non sa nulla di un argomento e sa di non sapere nulla, o con uno che ne sa realmente qualcosa, ma pensa di sapere tutto?”³⁹

Molto spesso, quando si parla di disabilità, non si parla della persona in quanto unica. Spesso ci si focalizza esclusivamente sul deficit, come se fosse l'unica caratteristica di chi ci sta di fronte. Questo approccio oggettivante spoglia la persona di sesso, età, peculiarità, qualità e interessi personali. Sicuramente, una conoscenza specifica è fondamentale in alcuni ambiti e contesti. Tuttavia, in un cammino, è preferibile avere accanto un compagno di viaggio che un accompagnatore esperto⁴⁰. Ciò motiva la persona a prendere maggiore confidenza con se stesso, con i propri limiti e con i propri bisogni. Il cammino rappresenta un'opportunità per conoscere meglio se stessi e affrontare gli ostacoli che, nel nostro quotidiano, siamo portati ad evitare. È anche un modo per rompere con le rigidità e le routine, soprattutto per chi abita in città⁴¹. Stare a contatto con la natura rompe molte barriere mentali. Il mondo non viene percepito come asettico, ma un elemento vivo con il quale mescolarsi. Si impara che si possono affrontare situazioni scomode, che in altri contesti potrebbero essere fonti di ansia. Camminando in città, dove spesso le aiuole hanno esclusivamente scopi decorativi e, pertanto, non possono essere calpestate, è difficile entrare a contatto con il fango per esempio. Sporcarsi è vista come un'esperienza molto negativa, perché crea disagio e perdita di tempo. Quando si cammina diventa invece normale. Il sudore stesso alimenta la

³⁹ H. D. Thoreau, *Camminare*, op.cit., pag.52.

⁴⁰ Passaggio tratto dall'intervista condotta ad un partecipante dell'escursione organizzata da *Passi Gialli* in data 16/06/2019 presso *Le salse di Nirano*, Fiorano Modenese (MO).

⁴¹ ibidem.

soddisfazione. I gesti quotidiani, come bere, lavarsi e mangiare vengono vissuti come un dono, un momento di gioia. Per dirla con Le Breton:

“Essere uno sconosciuto, una persona di passaggio, solleva dal dovere che obbliga il sedentario a dare sempre di sé un’immagine rispettabile”⁴²

Un altro tema importante è quello della condivisione. Nella nostra società, sempre più egocentrica ed individualista, gli altri sono vissuti come un ostacolo. I legami affettivi, relazionali e sociali sono sempre meno solidi e rischiamo di ricordarci di questi solo quando ci sono materialmente utili. Quando si cammina invece il gruppo diventa una realtà con la quale, anche per forza, ci si scontra. Non esistono decisioni del singolo, ma del gruppo. In un momento di difficoltà è il gruppo a decidere se continuare, cambiare strada o fermarsi.⁴³ Ogni fatica deve certamente essere ponderata in base alle possibilità dei partecipanti, che al tempo stesso devono però sapersi spendere per utilizzare tutte le proprie risorse. In ogni caso, vivere un cammino consente di sperimentare il successo di riuscire a vivere qualcosa che crediamo oltre le nostre possibilità. In particolare, per una persona con una patologia visiva, che si scontra quotidianamente con il problema della mobilità, spostarsi a piedi in un contesto naturale rappresenta un immenso successo

2.1.3 Le escursioni multisensoriali di Passi Gialli: Una domenica tra le *Salse di Nirano*

La mission del progetto *Passi gialli* è quello di rendere fruibile la collina e la montagna anche per chi non può guidare un’automobile. L’utilizzo di mezzi pubblici, oltre ad essere una scelta più ecologica e accessibile a tutti, è anche un modo per costruire un gruppo più coeso, favorendo il dialogo tra i vari partecipanti. Il 16 giugno ho avuto la possibilità di partecipare ad un’escursione del progetto, nella riserva naturale delle salse di Nirano (MO). *Passi Gialli* è sicuramente un modo differente di vivere la natura. Spesso, per chi è giovane e possiede buone capacità atletiche, il sentiero rischia di trasformarsi in una pista dove gareggiare. Il camminare diventa quasi una maratona, un’esperienza esclusivamente sportiva. Passi Gialli invece permette di vivere la lentezza: ci ricorda che tutto parte dai piedi e sale dai piedi. Riportando le parole di una delle fondatrici dell’esperienza, *“Il cammino ed*

⁴² D. Le Breton, *Il mondo a piedi: elogio della marcia*, op.cit., p.41.

⁴³ Passaggio tratto dall’intervista condotta ad un partecipante dell’escursione organizzata da Passi Gialli in data 16/06/2019 presso Le salse di Nirano, Fiorano Modenese (MO).

*il trekking sono uno strumento di riflessione, osservazione e introspezione*⁴⁴. A tale scopo l'esperienza è prima di tutto tattile e sonora. Conoscere il paesaggio non significa consumarlo, ma comporta saper riconoscere le piante e il paesaggio circostante.



Figura 2 – Parte del gruppo durante il riconoscimento di una ginestra.

Durante questi trekking vengono proposti differenti momenti al fine di integrare le personali sensazioni dei partecipanti e soffermarsi sulle proprie emozioni. Oltre ai momenti di silenzio, ci è stato chiesto di soffermarci a condividere un paesaggio. A tale scopo, ci siamo seduti su un campo in discesa che si apriva sui calanchi, le colline e la vallata sullo sfondo. Ognuno, utilizzando le informazioni raccolte attraverso i propri sensi lo ha descritto, al fine di integrare insieme i racconti. In questa occasione, tutti si sono accorti di come le descrizioni fossero differenti. I partecipanti ipovedenti e non vedenti hanno raccolto segnali sonori e olfattivi molto più dettagliati rispetto al resto del gruppo. La grande diffusione di strumenti grafici ha portato ad un'invasione di immagini sui libri di viaggio, le guide e i canali social. Ma *“un posto magico”*⁴⁵, come lo ha definito una ragazza non vedente, non è esclusivamente di proprietà visiva. La sua bellezza è caratterizzata dalla sensazione corporea e mentale che accompagna l'essere presenti all'interno di un paesaggio. Il ricordo di questa esperienza sensoriale perdura oltre la passeggiata stessa. La meta panoramica di una camminata non dona infatti la stessa piacevolezza se raggiunta in auto. Oltre ad invogliare chi l'ha sperimentata a intraprendere nuovamente un'escursione, arricchisce di un ricordo positivo il catalogo delle proprie esperienze, rendendolo unico e non commerciabile. Una camminatrice ha aggiunto che lasciarsi accompagnare è essenziale in questa esperienza, che

⁴⁴ Citazione tratta dall'intervista condotta ad una fondatrice di Passi Gialli, svoltasi in data 16/06/2019 presso Fiorano Modenese (MO).

⁴⁵ Passaggio tratto dall'intervista condotta ad una partecipante dell'escursione organizzata da Passi Gialli in data 16/06/2019 presso Fiorano Modenese (MO).

consente di far sperimentare un senso di fiducia importante nell'altro.⁴⁶ Attraverso una metafora, è possibile dire che per avanzare nella vita è necessario stringere relazioni, poiché da solo resta fermo anche chi non ha alcun deficit visivo.



Figura 3 - Lettura, in braille, dei cartelli didattici da parte di una camminatrice.

2.2 Il cammino come trasmissione di valori: l'esperienza di *Bir Onlus* con giovani in *messa alla prova*

2.2.1 Brevi cenni sull'associazione

BIR Onlus è eretta sostanzialmente da circa 100 volontari, supportati da uno staff di 5 persone, tra cui un coordinatore del volontariato, un direttore, un'addetta all'amministrazione e un addetto alla promozione. L'associazione è organizzata in differenti gruppi operativi di volontari che si occupano di ambiti specifici. Il consiglio direttivo, composto da volontari, si occupa invece degli aspetti più formali e gestionali. BIR nasce per tentare di arginare il fenomeno dell'abbandono dei Bambini In Romania, da qui l'acronimo che denomina l'associazione. A tal proposito, l'associazione invia periodicamente volontari all'estero e promuove, anche economicamente, l'operato delle agenzie locali che realizzano percorsi di accoglienza e reinserimento per minorenni e neomaggiorrenni. L'obiettivo è quello di costruire insieme ai partner percorsi di progressiva autonomia per ragazzi, che altrimenti finirebbero in strada o nei circuiti della criminalità. L'attenzione dell'associazione è rivolta anche alla formazione dei volontari. Molti di loro sono giovani italiani, spesso studenti, che all'interno di questa realtà seguono un percorso di crescita e sviluppo come persone e cittadini attivi. I percorsi co - educativi mirano a stimolare i ragazzi alla partecipazione, attraverso meccanismi di decisioni orizzontali e non gerarchici.

⁴⁶ Passaggio tratto dall'intervista condotta ad una partecipante dell'escursione organizzata da Passi Gialli in data 16/06/2019 presso Fiorano Modenese (MO).

L'interculturalità e l'incontro con l'altro rappresentano dei fondamenti di BIR, che a tal proposito ospita giovani provenienti dall'estero che aderiscono al Servizio Volontario Europeo (SVE).

2.2.2 Il Progetto “Un cammino per ricominciare”

Negli ultimi anni l'associazione ha ampliato il proprio raggio di intervento, occupandosi dei ragazzi preadolescenti, adolescenti e neomaggiorenni detenuti presso il Carcere Beccaria di Milano. Le attività proposte sono molteplici. Tra queste rientrano le esperienze di cammino svolte in collaborazione con l'associazione “Camminare Guarisce”. L'idea nasce proprio dall'esigenza di “*far vivere ai ragazzi esperienze significative in grado di stimolare in loro una riflessione sul proprio sistema di valori, al fine di orientarsi in scelte che possano restituire loro vissuti arricchenti e di senso*”⁴⁷. Da uno studio sulle realtà presenti sono nati diversi spunti. Tra le esperienze da cui si è preso spunto nella progettazione vi è Bernard Ollivier, francese che ha fondato Seuil, associazione che utilizza i cammini come strumento educativo per i minori provenienti da percorsi di detenzione. In seguito all'ascolto di un'intervista radiofonica, BIR viene a conoscenza di *Camminare Guarisce*, un gruppo di camminatori nato con l'intento di trasmettere i benefici fisici e mentali del cammino. In seguito, *Camminare Guarisce* diventa un'associazione e BIR struttura un gruppo eterogeneo di volontari che possano accompagnare i ragazzi lungo il cammino. Il percorso scelto è la Via del Trasimeno, curata ed istituita dall'associazione *Camminare Guarisce*. Dopo un primo contatto con i servizi che avevano in carico i ragazzi, BIR decide di partecipare ad un bando che consentisse a dieci di loro di prendere parte al cammino. Nonostante il bando non sia andato a buon fine, si decide ugualmente di partire con un ragazzo a spese dell'associazione. A quest'esperienza ne seguiranno altre sulla Via del Trasimeno e lungo altri itinerari di cammino.

2.2.2.1 I destinatari

Il servizio di cura individua i destinatari della proposta, lasciando assoluta libertà di scelta ai ragazzi rispetto alla partecipazione. I ragazzi provengono tutti da percorsi di *messa alla prova*, a cui possono accedere una sola volta gli imputati per i reati puniti con la sola pena pecuniaria o con la pena edittale detentiva non superiore nel massimo a quattro anni. Questa misura prevede la sospensione del procedimento e l'affidamento della persona

⁴⁷ Passaggio estrapolato dall'intervista condotta a due volontari, presso la sede dell'associazione “Bir Onlus”, Milano, 19/06/2018.

all'ufficio di esecuzione penale esterna (UEPE) per lo svolgimento di un programma di trattamento. Quest'ultimo prevede come attività obbligatorie: l'esecuzione del lavoro di pubblica utilità, l'attuazione di condotte riparative volte ad eliminare le conseguenze dannose o pericolose derivanti dal reato, il risarcimento del danno cagionato.⁴⁸. Inoltre, si sta cercando di proporre l'esperienza anche a ragazzi che hanno a loro carico una *denuncia a piede libero*, ovvero la *“denuncia nei confronti del presunto autore di un reato per il quale non vengono disposte misure restrittive della libertà personale prima della celebrazione del processo”*⁴⁹. Il cammino, per le sue peculiarità, è invece difficilmente coniugabile con la formula dell'*affidamento in prova ai servizi sociali*, *“una misura alternativa alla detenzione che può essere applicata per condanne non superiori ai tre anni. Si tratta della espiazione della pena fuori dal carcere sotto il controllo dell'USSM (Ufficio Servizio Sociale per i Minorenni) nel rispetto degli impegni disposti dal Giudice di sorveglianza”*⁵⁰. La difficoltà a stabilire con esattezza l'orario di arrivo renderebbe infatti complessi i controlli giornalieri in caserma o da parte di forze dell'ordine. Inoltre, il ragazzo risulterebbe stigmatizzato nei confronti del resto del gruppo. Un'altra possibilità sarebbe quella di coinvolgere i ragazzi che ricevono dei *permessi premio* che, *“previsti dall'art. 30-ter dell'ordinamento penitenziario (L.354/1975), sono parte integrante del programma di trattamento e possono essere concessi dal magistrato di sorveglianza ai condannati che non risultino socialmente pericolosi e abbiano tenuto una condotta regolare per coltivare interessi affettivi, culturali o di lavoro”*⁵¹.

2.2.2.2 Il gruppo di cammino

BIR organizza due incontri preliminari per far conoscere tra loro i membri del gruppo di cammino. Per ultimare l'organizzazione logistica e uno scambio più ravvicinato, si organizza un'uscita per acquistare l'attrezzatura necessaria al cammino. Il gruppo di cammino è formato da: una o più persone dell'Associazione *Camminare Guarisce*, che guidano con la loro esperienza tecnica e umana i compagni di viaggio lungo il tracciato, i ragazzi inviati dai servizi sociali e alcuni volontari selezionati da Bir. Per quanto riguarda quest'ultimi, l'associazione specifica: *“ognuno deve camminare insieme ai ragazzi e non*

⁴⁸ www.giustizia.it [consultato in data 03/09/2019].

⁴⁹ www.procura.milano.giustizia.it [consultato in data 04/09/2019].

⁵⁰ *ibidem*.

⁵¹ www.giustizia.it [consultato in data 04/09/2019].

per loro”⁵². L’obiettivo è quello di “mettere temporaneamente da parte la figura dell’educatore per farsi semplici membri della società civile con il quale il ragazzo può confrontarsi”⁵³. L’associazione non ritiene necessario istituire figure educative supplementari a quelle già presenti nei servizi di cura. La richiesta che si fa ai volontari che partecipano al progetto è camminare per se stessi. In tal ottica, si cerca di strutturare un gruppo più eterogeneo possibile, con persone che abbiano una sensibilità per l’argomento, ma che provengano da ambiti disparati. Per un ragazzo prendere parte ad un cammino insieme a tanti esperti risulterebbe frustrante. Anche le differenze per sesso ed età dei partecipanti è importante per creare maggiore trasversalità. Il focus non è perciò l’individuo, ma il gruppo, il contesto. Questo clima senza troppe pressioni consente ai ragazzi di rendersi protagonisti dell’esperienza, quando lo desiderano. Per quanto riguarda le tappe, si percorrono in media 25 km, una distanza accessibile a tutti i ragazzi in buono stato di salute, che consente di vivere il cammino per lunga parte del giorno. Vivere la stanchezza consente di sentirsi sazi della giornata, senza dover ricercare di colmare un vuoto ricorrendo a condotte devianti. “Il cammino è l’attività”⁵⁴. Al termine del cammino, viene preparato un incontro per rielaborare l’esperienza, strutturato di volta in volta in base alle esigenze. Le attività dell’incontro di verifica comprendono icebreaker, momenti strutturati e spazi per la libera condivisione. L’obiettivo è quello di stimolare ciascuno a pensare a sé prima e dopo al cammino. Spesso il rientro a casa è disorientante e le situazioni quotidiane stanno strette. Per questo è importante incanalare queste nuove energie in un’evoluzione positiva. La verifica diventa perciò un momento fondamentale e irrinunciabile.

2.2.2.3 Cosa ci si riporta a casa

Il cammino crea un rapporto di reciproca solidarietà: in queste condizioni il più fragile ha l’opportunità di mettersi al servizio degli altri, percependosi come utile e aumentando la propria autoefficacia e realizzazione sociale. Per dirla con Le Breton: “Per chi cammina, la coscienza della propria invulnerabilità è un incentivo alla prudenza e alla disponibilità verso gli altri, invece che alla conquista e al disprezzo.”⁵⁵ Chi è tornato dall’esperienza si è reso inoltre promotore di un autofinanziamento, realizzato attraverso la raccolta delle olive,

⁵² Passaggio estrapolato dall’intervista condotta a due volontari, presso la sede dell’associazione “Bir Onlus”, Milano, 19/06/2018.

⁵³ ibidem.

⁵⁴ ibidem.

⁵⁵, Le Breton D., *Il mondo a piedi: Elogio della marcia*, op.cit., p. 44.

al fine di consentire a qualcun altro di vivere un'esperienza come la propria. Durante l'intervista vengono citate le sue parole: *“Se non lo faccio io il cammino di Santiago, almeno potrà farlo qualcun altro in futuro”*⁵⁶. Le premesse per cui si è scelto di intraprendere il cammino, ossia trasmettere esperienze che restituiscano valore, sono state con questo gesto – almeno in parte – raggiunte. È possibile tornare – in senso figurato – a costruire cattedrali, ossia spendersi per contribuire ad un'opera pubblica di cui personalmente non saremo fruitori, in beneficio a chi verrà dopo di noi. Per Bir Onlus, il cammino livella inoltre le differenze sociali. Si vive un'esperienza in cui tutti possiedono simili attrezzature, lo stesso budget giornaliero e un obiettivo comune: mettere un piede davanti all'altro.

*“Nel cammino siamo tutti uguali. Uno può essere nullatenente e uno miliardario, uno cameriere [...] e un altro ancora scienziato, ma nel cammino siamo tutti uguali. Tutti gli schemi che la società crea, nel cammino cadono. Sei quello che sei.”*⁵⁷.

Il cammino consente di tornare a casa con nuovi propositi e innovazioni, anche piccole, nel proprio stile di vita. In seguito, occorre lavorare per trasformare in qualcosa di duraturo questa energia ed evitare che si disperda. In conclusione, si può dire che il cammino non sia solamente ecologico, ma permette di riscoprire le proprie potenzialità, apprezzando se stessi come persone positive.

2.3 Il ruolo del gruppo e del contesto: l'esperienza del DSM⁵⁸

2.3.1 L'intervista ad un'educatrice del DSM di Bologna

2.3.1.1 Brevi cenni organizzativi

Il Dipartimento di Salute Mentale – Dipendenze Patologiche dell'AUSL di Bologna si articola in differenti aree funzionali: Centri di Salute Mentale, Emergenza urgenza, Neuropsichiatria Infanzia e Adolescenza, Dipendenze Patologiche. Il Centro di Salute Mentale è la struttura operativa rivolta alla direzione, coordinamento e gestione delle attività di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione del disagio e del disturbo psichico per la

⁵⁶ Passaggio estrapolato dall'intervista condotta a due volontari, presso la sede dell'associazione *“Bir Onlus”*, Milano, 19/06/2018.

⁵⁷ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce.*, op.cit., p. 45

⁵⁸ Dipartimento di Salute Mentale.

popolazione di età superiore ai 18 anni, con particolare attenzione ai disturbi gravi.⁵⁹ All'interno del DSM sono strutturati dei progetti trasversali che coinvolgono i diversi CSM⁶⁰ della città, i gruppi di auto – aiuto e le associazioni del territorio. Tra questi, vi sono i Progetti *PRISMA* (Progettare Realizzare Insieme Salute Mentale Attivamente). I *PRISMA* sono promossi dalle associazioni di utenti, familiari, volontari in coprogettazione con il Dipartimento di Salute Mentale. Tale collaborazione si è formalizzata nel 2014 tra il DSM e il *CUFO* (Comitato Utenti Familiari Operatori), consolidando la rete informale già attiva dai primi anni 2000. Il *CUFO* è un organismo consultivo promosso dal Piano Regionale Sanità dell'Emilia – Romagna all'interno di ogni azienda USL. I progetti promossi sono diversi e riguardano varie aree, lo sport, il tempo libero, la vita all'aria aperta, la comunicazione, l'espressione artistica, l'alimentazione e la cura di sé. L'obiettivo dei progetti è quello di rendere gli utenti protagonisti della propria quotidianità, attraverso un processo di empowerment. I progetti *PRISMA* sono coordinati da un tavolo di lavoro che si riunisce ogni 15 giorni. Il DSM mette a disposizione dei progetti risorse economiche e operatori, che costituiscono l'anello di collegamento tra il dipartimento e le associazioni promotrici.⁶¹

2.3.1.2 *Lo scenario e le realtà del territorio*

I primi anni 2000 sono anni di evoluzione nel mondo della Salute Mentale. Il cambiamento di concezione della cura, lanciato dalla Legge Basaglia⁶², ha fatto emergere nuovi protagonisti nella realtà informale territoriale. Le nuove istanze hanno spinto i servizi ad aprirsi maggiormente al territorio e a coinvolgere attivamente familiari e utenti. “La salute mentale diventa salute di comunità. Non è appannaggio di chi soffre, ma è un bene comune”⁶³. Per questo è importante coltivare relazioni, trasportando la cura sul territorio. L'obiettivo diventa così quello di promuovere la possibilità per tutti di accedere ai diritti di cittadinanza per dimostrare di esistere ed essere protagonisti. Da queste premesse, nasce nel 2007 “Quel treno per Pechino”, evento promosso dalla *Rete Nazionale Le Parole Ritrovate* e *ANPIS*⁶⁴. Circa 270 persone, tra cui un numero consistente di uomini e donne in carico ai servizi di salute mentale, partono da Roma in direzione Pechino, passando per la

⁵⁹ www.ausl.bologna.it [consultato in data 27/07/2019].

⁶⁰ Centri di Salute Mentale.

⁶¹ Passaggio tratto dall'intervista condotta ad un'educatrice del DSM, Bologna, 10/06/2019.

⁶² Legge n°180, emanata il 13 maggio 1978.

⁶³ Citazione tratta dall'intervista condotta ad un'educatrice del DSM, Bologna, 10/06/2019.

⁶⁴ Associazione Nazionale Polisportive Inclusioni Sociali.

Transiberiana. Durante il viaggio – che ha previsto tappe come Budapest, Mosca, Ullan Bator e Pechino – si sono svolti convegni e incontri con realtà che si occupano di salute mentale, con l’obiettivo di sensibilizzare la società civile ai temi, alle istanze e ai bisogni emergenti degli emarginati. L’anno successivo, il 2008, in occasione del trentennale della legge Basaglia, *ANPIS* organizza un viaggio di 10 giorni a Buenos Aires, con l’obiettivo di supportare un’associazione brasiliana promotrice di una legge che favorisce la deistituzionalizzazione. Successivamente, il Gruppo Sportivo dei *Diavoli Rossi* si rende protagonista – insieme alle polisportive *Non andremo mai in TV* e *Galapagos* e ai gruppi sportivi informali *Special boys* di Budrio e San Giorgio di Piano – di uno specifico Progetto Prisma volto alla promozione della salute attraverso attività sportive. Tra le azioni previste da questo progetto ci sono camminate organizzate settimanalmente da vari gruppi di volontari, utenti e familiari sul territorio. Tra questi, il gruppo *Le stelle di roccia*, si incontra ogni martedì per 2 ore di cammino. Infine, nel 2014 nasce l’idea di proporre un cammino itinerante di più giorni alle persone in carico ai CSM di Bologna. Questa esperienza, ormai giunta alla 5 edizione, si è svolta nel 2016 sulla Via degli Dei, cammino che collega Bologna e Firenze. Negli altri anni, il gruppo ha affrontato a più riprese il cammino di San Benedetto, che collega in 16 tappe Norcia e l’abbazia di Montecassino. Il cammino previsto per ottobre 2019 andrà a coprire il tratto non ancora percorso del Cammino di San Benedetto, che sarà dunque completato.

2.3.1.3 Il cammino con gli asini

La proposta del cammino con gli asini nasce in seguito ad un’esperienza personale di un’educatrice con la *Compagnia dei cammini*, un’associazione che lavora per diffondere la cultura del camminare in Italia proponendo differenti esperienze dedicate a soci, amici e compagni di cammino.⁶⁵ Al cammino, che dura 5 giorni, partecipano circa 12 persone, con al seguito 3 asini. Il gruppo è eterogeneo: una guida naturalistica, a cui appartengono gli asini, un’operatrice del DSM, 5 persone in carico ai CSM e alcune persone interessate all’iniziativa. Ai partecipanti, che aderiscono liberamente, è richiesta una minima attitudine al cammino, l’assenza di sintomi psichici in fase acuta, una buona compliance terapeutica e una sufficiente autonomia nell’assunzione della terapia. Il gruppo ha un ruolo molto importante in questo tipo di esperienza. La sua eterogeneità favorisce la riuscita del cammino, senza creare una netta suddivisione tra operatori e pazienti. Il cammino consente, infatti, di instaurare relazioni di condivisione tra i camminatori, che si aiutano

⁶⁵ www.cammini.eu [consultato in data 18/07/2019].

reciprocamente, supportandosi nei momenti quotidiani, dalla preparazione mattutina dello zaino all'assunzione della terapia. Il gruppo consente, inoltre, di avere sguardi differenti per osservare le situazioni e cogliere eventuali difficoltà. Grazie ai dialoghi, le pause, le parole di conforto, il gruppo è in grado di fornire supporto, diminuendo la fatica percepita dal singolo. Durante il cammino non si condividono ovviamente solo le fatiche, ma anche i momenti conviviali, gli spazi e i momenti di festa che caratterizzano gli arrivi nei paesi dell'insolito gruppo. La condivisione degli spazi serali ha una spiccata valenza educativa: ogni persona contribuisce a mantenere decorosi gli spazi comuni, dimostrando rispetto e attenzione per il contesto, elemento spesso trascurato dalle persone affette da disturbi psichiatrici. Il clima di parità e corresponsabilità stimola, inoltre, ad imparare nuove abilità e ad essere più flessibili. Anche il contesto in cui si cammina è molto importante: la forte stimolazione sensoriale, paesaggistica, sentieristica e architettonica permette di decentrare la persona dalla fissità dei discorsi e degli argomenti. La frequentazione di ambienti naturali sensibilizza la persona nella cura dell'ambiente e del territorio, come valore e patrimonio di bellezza. La funzione degli asini è, invece, quella di rendere omogenea e accessibile a tutti l'andatura. Si acquisisce la consapevolezza che *piano piano* si arriva ovunque, aumentando la propria autoefficacia. Inoltre, gli asini trasportano nelle sacche, agganciate alle some, i bagagli dei camminatori e il materiale necessario al sostentamento degli stessi animali. Grazie a ciò, le persone portano sulle spalle solo un piccolo zaino con lo stretto indispensabile per camminare (spuntino, acqua, poncho). L'animale deve sempre essere condotto da una persona – che lo tiene alla briglia – durante il cammino. L'esperienza di guidare consente alla persona di percepirsi come un punto di riferimento, acquistando un ruolo che spesso non le è riconosciuto nella quotidianità.

2.3.2 Vivere il trekking da accompagnatori: l'intervista a una volontaria

In data 14/06/2019, ho avuto modo di intervistare una volontaria che ha vissuto nel 2018 il cammino organizzato dal DSM di Bologna. Sebbene non avesse particolari conoscenze del mondo della salute mentale, ha deciso di partecipare insieme al marito in virtù della passione condivisa per il trekking ed il camminare. *“Ho iniziato a camminare perché consapevole dei benefici apportati da quest'attività fisica sulla salute della persona e del ruolo preventivo sullo sviluppo di patologie molto diffuse, dal diabete alle patologie cardiovascolari”*⁶⁶. La scoperta è stata che spostarsi a piedi non sia solo un'attività per il

⁶⁶ Citazione tratta dall'intervista ad una volontaria, Bologna, 14/06/2019.

tempo libero, ma anche un possibile mezzo di spostamento quotidiano: “Spesso, spostandosi in città, si considerano i vari mezzi di trasporto pubblici e privati. Camminare è un’opzione a cui non si pensa, nonostante a volte possa essere vantaggiosa anche in termini di tempo.”⁶⁷ Questa consapevolezza, acquisita in escursioni singole e di più giorni, ha apportato cambiamenti nel suo stile di vita personale. Camminare per raggiungere il posto di lavoro consente di dedicare del tempo a se stessi e alla riflessione. Inoltre, questi cambiamenti possono risultare contagiosi, coinvolgendo amici, familiari. Per esempio, quando si esce insieme, si evita di vagare per ore nella ricerca di un parcheggio vicino al centro e si decide di parcheggiare più lontano ed arrivare a piedi. Si può affermare che andare a piedi diventi una variabile percorribile. Per quanto riguarda il cammino, “*la prima sensazione è la paura di non farcela*”⁶⁸. Lo stesso timore che spesso accompagna la quotidianità di chi è fragile, che fatica a immaginarsi felice e realizzato in un futuro. La fatica nel cammino è più mentale che fisica: sapere che davanti ci sono ancora tante ore di cammino, vedere una salita impaurisce. Gli asini hanno un ruolo importante perché scandiscono il tempo con il loro passo lento e costante. Si instaura così una sorta di ritualità della marcia, grazie alla quale ci si accorge che mettere un piede davanti all’alto ci condurrà alla meta. Il gruppo si adegua così al passo degli animali, impedendo che qualcuno rimanga indietro. Ci si sente così rassicurati e la paura di non farcela diminuisce. Per questo il cammino è importante: consente a tutti di vivere un’esperienza di successo. Assumere la consapevolezza di essere capaci di affrontare questa sfida è motivante. Questo può spingere le persone a cimentarsi in nuove esperienze che, altrimenti, non avrebbero intrapreso. Per quanto riguarda il rapporto con gli altri camminatori: “*Vivere questa esperienza come volontaria non mi ha fatto percepire una disparità con gli altri partecipanti. Non ho sentito particolari responsabilità nei loro confronti*”⁶⁹. Le relazioni che si sono instaurate sono state caratterizzate da uno scambio reciproco di racconti, storie, sensazioni. Il rapporto paritario ha contribuito a far crescere il gruppo in modo unito senza suddivisioni e distinzioni. “*Offrire un piccolo aiuto nella quotidianità del cammino è stato un gesto spontaneo. Un qualcosa che di norma avviene tra i camminatori.*” Ognuno mette a disposizione le sue competenze in modo solidale con gli altri. “La mia formazione infermieristica è risultata per esempio utile per risolvere problemi quotidiani del cammino, come le vesciche per esempio.” Dichiara che l’unica asimmetria

⁶⁷ Citazione tratta dall’intervista ad una volontaria, Bologna, 14/06/2019.

⁶⁸ Ibidem.

⁶⁹ Ibidem.

percepita nel gruppo sia stata quella organizzativa, poiché chi è alle prime armi – o più fragile – necessita di maggiore supporto normalmente. Questo passaggio è però comune a tutti, non è legato all’essere in carico alla salute mentale. Un altro elemento importante del cammino è il ruolo che assume come facilitatore di incontri. Suscita curiosità negli altri. Mentre in città si cammina senza salutare nessuno, nel cammino invece nascono dialoghi con le persone del luogo. Ovviamente, più il gruppo è piccolo, più fare conoscenze è facile.

Capitolo 3: “Gli scritti delle associazioni”

In questo capitolo si delineano i principi, le caratteristiche e le modalità d’intervento di due associazioni italiane, ripercorrendo i passi dei libri pubblicati. La peculiarità di queste realtà risiede nella centralità che riveste il cammino all’interno della proposta. Entrambe le associazioni sono nate con l’intento di testimoniare la potenzialità di questo strumento come motore di cambiamento per le persone che attraversano momenti di fragilità.

3.1 Il cammino come *luogo terapeutico*, l’Associazione Camminare

Guarisce

L’associazione Camminare Guarisce nasce nel febbraio 2017 da un gruppo di camminatori. Le loro storie personali, segnate anche da dolori, malattie e prognosi infauste, si sono incontrate lungo i vari percorsi di pellegrinaggio europei. Il cammino ha aperto a ciascuno di loro spazi di cambiamento, ritrovando prospettive e speranze inaspettate. Per questo hanno deciso di promuovere insieme esperienze di cammino per tutti coloro che vivono qualcosa di difficile e doloroso nella vita. Il nome dell’associazione deriva dal libro omonimo scritto da Fabrizio Pepini nel 2016 e curato da Massimiliano Cremona. Il volume, oltre a raccontare la storia personale dell’autore e di altri compagni di viaggio, è costellato di riflessioni, pensieri e racconti sul cammino. Ripercorrendone alcuni passi è possibile comprendere come questo strumento possa essere importante. Percorrere lunghe distanze a piedi consente innanzitutto di riscoprire la semplicità. Riferendosi alla prima esperienza di cammino, Andrea Polidoro, amico e compagno di viaggio dell’autore, scrive: *“non ci vogliono molti chilometri per sentire che strada facendo, il cammino mi stesse alleggerendo e liberando da tanti fardelli inutili”*⁷⁰. Christopher McCandless *“era dell’idea che non si dovesse possedere più di quanto non si riesca a caricare in spalla correndo alla massima*

⁷⁰ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce*, op.cit., p.22.

velocità”⁷¹. Preparare lo zaino richiede di fare una scelta rispetto agli oggetti strettamente necessari da portare. Per chi è alle prime esperienze, è difficile selezionare ciò che è veramente utile. Capita spesso di doversene liberare durante le prime tappe. I fardelli di cui ci si libera non sono tuttavia di natura esclusivamente materiale, ma anche mentale. Secondo l’autore, “*il cammino semplifica tutto. In cammino non hai neanche più bisogno di una casa, se vuoi: la casa te la porti sulle spalle, e contiene il minimo indispensabile.*”⁷² Si impara così ad apprezzare le piccole cose. Non ci sono grandi aspettative da soddisfare. Durante la giornata, la nostra mente deve pensare a trovare un posto dove piantare la tenda o coricarsi, qualcosa da mangiare, una fonte d’acqua e soprattutto a mettere un piede davanti all’altro. Citando Erlin Kage, “*camminare è una zona franca*”⁷³. Spesso “*il cammino ti porta ciò di cui hai bisogno*”⁷⁴, prosegue Pepini. Durante un cammino di più tappe non è sempre possibile pianificare tutto al minimo dettaglio. Spesso il camminatore si trova a dover cercare risorse nel territorio in cui arriva. Camminare pone nella condizione di chiedere agli altri un piccolo aiuto, un’informazione. L’individualismo esasperante ci porta a credere di non aver bisogno di nessuno. Gli strumenti tecnici a nostra disposizione ci allontanano dal dialogo con gli altri, facendoci credere invincibili. Si vuole dimostrare ad ogni costo di potersela cavare da soli, in modo ostinato. La forte competizione della società ha fatto acquisire una connotazione negativa al chiedere aiuto. Ovviamente, gli stili di cammino possono essere molto differenti: c’è il camminatore che prenota strutture ricettive per la notte e quello che parte con una tenda. Probabilmente il secondo avrà materialmente la necessità di cimentarsi nell’incontro maggiormente rispetto al primo. Entrambi però incontrano imprevisti, come un forte temporale passeggero da cui è necessario ripararsi o la mancanza totale di fonti d’acqua sul percorso. Capita spesso di trovare lungo la strada qualcosa di inaspettato. Gli incontri, soprattutto per chi cammina solo, sono arricchenti e mai scontati. Lungo uno dei cammini che ho percorso mi è capitato di chiedere a una signora il permesso di piantare la tenda nei pressi della sua casa. Lei, incuriosita, mi ha posto alcune domande sul mio viaggio. Poi ho scoperto essere la direttrice di un mensile locale della città. Grazie a lei ho avuto modo di pubblicare un articolo sulla mia esperienza. A volte capita di ricevere ospitalità, un pasto. Stringere relazioni durante il cammino è un avvenimento frequente. Gli incontri sono per

⁷¹ J. Krakauer, *Nelle terre estreme: storia di una fuga dalla civiltà*, traduzione di Ferrari L, Zung S, Milano, Rizzoli, 1997, p.270.

⁷² F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce*, op.cit., p.36.

⁷³ E, Kage, *Camminare: un gesto sovversivo*, op.cit., p.144.

⁷⁴ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce*, op.cit., pag.30

Pepini *“un dono che la vita stessa ci fa nel momento in cui più abbiamo bisogno di riceverlo”*

⁷⁵. L'autore incontra nei suoi pellegrinaggi molti volti. Ognuno ha la sua storia, a volte complicata. C'è chi ha deciso di mettersi in cammino dopo esser stato affetto per anni di depressione:

“In quel primo cammino, perché poi ne sono succeduti tanti altri, ho lasciato: l'asma e tutte le allergie che avevo, 15 chili in esubero e finalmente la depressione. Al mio rientro, dopo circa un mese e l'arrivo a Santiago, mi sono riportata a casa due gambe forti, un sorriso che non mi abbandona, la voglia di vivere”⁷⁶

Il tema della guarigione e, più in generale, del cambiamento è ricorrente nel libro. Non vi è però alcuna intenzione di rigettare o sminuire il ruolo della medicina. La diffusione di metodi curativi alternativi senza solide basi scientifiche è già notevole e, spesso, pericolosa.

“Quando uno sta male, quando uno è in depressione, quando uno ha perso il gusto della vita, insieme alla medicina si affidi al cammino. Il camminare fa sì che si rimetta in moto quella macchina che aiuta a guarire. È tutto lì.”⁷⁷

Camminare consente però di espellere ciò che mina la nostra integrità. Sudare, faticare ci permette di disintossicarci dalla nostra vita sedentaria e stressante. Non a caso, i primi giorni di cammino sono sempre i più difficili. Dopo un po' le gambe acquisiscono un ritmo proprio. Colloquialmente, i camminatori dicono che *vanno da sole*. I pensieri si sciolgono e tutto diventa più elementare. La leggerezza acquisita ci aiuta a liberarci da ciò che ci invalida. Il cambiamento è insito nel cammino stesso.

“Penso che il pellegrino sia una persona che si apre al mondo, che prova a mettersi in discussione, che ha bisogno di fare nuove esperienze. E il suo dovere dovrebbe stare nel riportare nel mondo ciò che di buon ha trovato in cammino, o almeno una parte. E generalmente funziona. Il cammino ti cambia la vita. I pellegrini sono persone che cambiano il proprio stile di vita, si accontentano di poco, diventano ecologici”⁷⁸

⁷⁵ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce*, op.cit., pag. 107.

⁷⁶ *ivi*, pag. 106.

⁷⁷ *ivi*, pag.50.

⁷⁸ F. Pepini, M. Cremona (a cura di), *Camminare guarisce*, op.cit., pag.82.

3.1.1 Salute e cammino: cosa dice la ricerca

L'inattività fisica è identificata come il quarto principale fattore di rischio per la mortalità globale ⁷⁹. In particolare, è un fattore di rischio modificabile per le malattie cardiovascolari e una crescente varietà di altre malattie croniche, tra cui diabete mellito, cancro (colon e mammella), obesità, ipertensione, malattie ossee e articolari (osteoporosi e osteoartrite) e depressione ⁸⁰. Uno studio ⁸¹ afferma che un aumento della forma fisica riduca il rischio di morte prematura e aumenti significativamente lo stato di salute della persona. Oltre ad avere un ruolo nella prevenzione, l'attività fisica è in grado di migliorare le aspettative di vita di persone a cui è già stata diagnosticata una patologia. Gli effetti benefici non si evidenziano esclusivamente per le persone affette da malattie cardio – vascolari ⁸², ma anche per alcune forme di cancro, come il carcinoma mammario e il cancro al colon – retto. Dagli studi ^{83 84} emerge che vi siano maggiori possibilità di sopravvivenza per le persone affette da tali patologie che praticano attività fisica. Un altro studio afferma inoltre l'esistenza di una relazione tra l'efficacia della chemioterapia e il livello di attività fisica svolto dai pazienti ⁸⁵.

Partendo da queste evidenze scientifiche, l'OMS⁸⁶ pubblica nel 2010 il “*Global recommendations on Physical activity for Health*”, in cui definisce i livelli raccomandati di attività fisica per tre gruppi di età:

⁷⁹ Organizzazione Mondiale della Sanità, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Ginevra, 2010.

⁸⁰ D. E. Warburton, C. W. Nicol, S.S. Bredin, “Health benefits of physical activity: the evidence”, *Canadian Medical Association Journal*, 174, 6, (2006), pp. 801-809.

⁸¹ G. Erikssen, “Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest”, *Sports Med*, 31, (2001), pp. 571-576.

⁸² S. G. Wannamethee, A.G. Shaper, M. Walker, “Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease”. *Circulation*, 102, 12, (2000), pp. 1358-1363.

⁸³ M.D. Holmes, et al., “Physical activity and survival after breast cancer diagnosis”. *Journal of American Medical Association*, 293, 20, (2005) pp.2479-2486.

⁸⁴ A.M Haydon, et al., “The effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer”, *Gut*, 1, (2005), pp. 62-67.

⁸⁵ L. Adamsen, et al., “Feasibility, physical capacity, and health benefits of a multidimensional exercise program for cancer patients undergoing chemotherapy”. *Support Care Cancer*, 11, (2003), pp. 707-16.

⁸⁶ Organizzazione Mondiale della Sanità.

- bambini e ragazzi (5 – 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività prettamente sportive
- adulti (18 – 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l’avvertenza di svolgere anche attività orientate all’equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Oltre ad apportare benefici nelle patologie più comuni, camminare migliora anche la salute mentale. Tra le varie patologie psichiatriche, la depressione è quello con più alta incidenza nella popolazione generale e la principale causa di disabilità in tutto il mondo⁸⁷. Differenti studi^{88 89} evidenziano un’efficacia nel miglioramento delle condizioni nel disturbo depressivo maggiore e nella qualità di vita delle persone. Un altro studio⁹⁰ su 1904 donne affette da depressione, dimostra che 200 minuti di camminata alla settimana siano sufficienti per rilevare decisi miglioramenti sotto il profilo della socializzazione, del morale e della salute psicofisica. Anche il contesto in cui si cammina risulta essere importante. In particolare, l’esposizione alla natura e a zone verdeggianti sembra avere un ruolo nel ridurre l’attivazione della corteccia prefrontale⁹¹. Questa struttura cerebrale è implicata nel processo del rimuginare, inteso come ripetizione mentale morbosa di pensieri fastidiosi o problemi che costellano le nostre vite.

⁸⁷ www.who.int [consultato in data 26/07/2019].

⁸⁸ B.H. Bewernick, et al., “Walking away from depression-motor activity increases ratings of mood and incentive drive in patients with major depression”, *Psychiatry Research*, 247. (2017), pp. 68-72.

⁸⁹ P. Kelly, et al., “Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health”, *British journal sport med*, 52, 12, (2018), pp. 800-806.

⁹⁰ K. C. Heesch, et al., “Physical Activity, Walking, and Quality of Life in Women with Depressive Symptoms”, *American Journal of preventive medicine*, 48, 3, (2015), pp. 281–291.

⁹¹ G.N. Bratman et al., “Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, 28, (2015), pp. 8567-8572.

3.2 *Camminare Cambia*, il libro dell'Associazione Lunghi Cammini

“L’associazione Lunghi Cammini si costituisce formalmente il 13 novembre 2016, da un gruppo di lavoro nato intorno all’idea di realizzare anche in Italia, come già da tanti anni in Belgio e in Francia, dei lunghi cammini educativi, di “rottura”, per permettere a adolescenti e giovani in situazione di disagio sociale o autori di reati di “staccare”, mettersi alla prova, affrontare una grande sfida e ripensare a un progetto di vita”⁹². L’associazione fa parte del progetto europeo “Beetween Ages Erasmus +”, che ha portato alla compilazione di un documento contenente principi, finalità e linee guida del cammino educativo.

3.2.1 Principi e obiettivi

L’associazione fonda il proprio orientamento e la propria offerta pedagogica sui principi della deistituzionalizzazione e decontestualizzazione. Attraverso il cammino, si intende proporre una continuità dei processi educativi in alternativa alla frammentarietà dei percorsi di vita. Gli obiettivi sono quelli di:

- far acquisire nuove competenze e nuovi ritmi quotidiani al ragazzo;
- stimolare in lui il processo di verbalizzazione delle emozioni, degli stati d’animo e dei processi interiori alla base degli agiti comportamentali;
- il recupero della dimensione del pragmatico e del simbolico;
- un maggiore equilibrio della dimensione del corporeo
- la rivisitazione critica della propria storia di vita, aumentando la consapevolezza di sé e dei vissuti;⁹³
- ridurre lo stigma del giovane, permettendogli di condividere l’esperienza con numerosi camminatori che ignorano la sua storia;
- responsabilizzare il ragazzo
- favorirne l’evoluzione positiva della personalità.⁹⁴

3.2.2 Destinatari

Il cammino è pensato per minorenni che attraversano un periodo difficile della loro vita. I ragazzi provengono spesso da ambienti caotici e situazioni familiari al limite. Molti di loro sono consumatori di cannabis e hanno commesso piccoli reati. Hanno alle spalle

⁹² www.associazionelunghicammini.wordpress.com [consultato in data 05/09/2019].

⁹³ AAVV, *Camminare cambia*, Portogruaro, Ediciclo Editore, 2019, p. 38

⁹⁴ AA.VV., *Camminare cambia*, op.cit., p. 13

numerose esperienze, rimaste spesso incompiute.⁹⁵ Questo tipo di esperienza, per come è strutturata, non è idonea per ragazzi con gravi problemi psichiatrici, dipendenze acute o grave disabilità cognitiva.⁹⁶

3.2.3 Strutturazione della proposta

Consiste in un'un'esperienza di cammino lungo vie storiche, all'estero, che copre circa 1800 km da realizzarsi in 100 giorni. Vengono scelti percorsi in cui sono presenti ostelli e strutture di accoglienze, in modo tale da facilitare l'organizzazione dell'esperienza. La proposta al minorenni viene avanzata dagli operatori dei servizi territoriali che lo hanno in carico. Ovviamente, l'ultima decisione spetta al giovane che aderisce spontaneamente e formalmente alla proposta attraverso un patto iniziale.⁹⁷ L'intento educativo è perseguito attraverso il rispetto di regole di base, quali *“il mantenimento di un rapporto corretto con l'accompagnatore, le persone che si incontrano e i referenti del team educativo⁹⁸; il divieto di ascoltare musica e di portare con sé il telefono cellulare; l'astinenza da alcolici e da sostanze stupefacenti; il rispetto delle tappe definite dal programma; del budget stabilito e degli impegni sanciti dal patto educativo che viene sottoposto prima della partenza”⁹⁹*. Il giovane è accompagnato da un adulto h 24, in un costante rapporto 1:1. L'accompagnatore adulto – che non necessariamente possiede una qualifica professionale specifica – viene selezionato tra i candidati attraverso colloqui con due commissioni. Tra le competenze richieste vi sono: esperienza di lunghi cammini, autocontrollo, autorevolezza, gestione delle possibili trasgressioni, dello stress e dei carichi emotivi, capacità stimolare il giovane nella rielaborazione dell'esperienza in corso.¹⁰⁰ Ogni settimana viene redatta da entrambi una relazione approfondita, mentre ogni dieci giorni, giovane e accompagnatore compilano una griglia di autovalutazione che permette di tenere monitorato l'andamento. Durante i tre mesi, la coppia viene raggiunta almeno due volte dal responsabile del cammino. Tutte le sere avviene un contatto telefonico con l'équipe

⁹⁵ AA.VV., *Camminare cambia*, op.cit., pp. 45 – 48.

⁹⁶ *ivi*, p. 85.

⁹⁷ *ivi*, pp. 11 – 12.

⁹⁸ Il team educativo è costituito dalla presidente di Lunghi Cammini, il responsabile di cammino, lo psicoterapeuta, la responsabile della valutazione competenze ed eventuali figure di riferimento dei giovani camminatori.

⁹⁹ AA.VV., *Camminare cambia*, op. cit., p.39.

¹⁰⁰ *ivi*, pp. 42 – 43.

dell'associazione. Il budget giornaliero per la coppia – necessario per vitto, alloggio e gestito di comune accordo – ammonta a 45 euro.¹⁰¹

3.2.4 I punti di forza

“Ogni viaggio vero è un’esperienza che [...] ci espone, ci matura, ci induce a rivedere scelte e stili di vita”¹⁰²

Il cammino, grazie al cambio di contesto, costituisce un’occasione per cambiare le *cattive* abitudini del quotidiano. I ragazzi assumono la consapevolezza che è possibile vivere anche senza cannabis – nonostante la sua diffusione nei tratti maggiormente frequentati sia causa continua di tentazione e scontri con l’accompagnatori.¹⁰³ La mancanza di vie di fughe temporanee da se stessi induce il ragazzo all’introspezione. La riflessione rappresenta, al tempo stesso, una grande potenzialità e una grande fatica per il ragazzo. Il silenzio e la lentezza si pongono come radicali alternative alla logica del *tutto e subito* che contraddistingue le quotidianità degli adolescenti. La presenza di tappe giornaliere permette al ragazzo di misurare giornalmente la fatica compiuta, senza correre il rischio di rimanerne afflitto. Oltre ad aumentare l’autoefficacia personale, questa caratteristica permette di apprendere che i traguardi si raggiungono passo dopo passo. Oltre all’attesa, ci si scontra con la costanza. Molte delle azioni giornaliere, quali rifare lo zaino al mattino, lavarsi i panni, costituiscono un rituale che si ripete.¹⁰⁴ Si apprende però che questo ritmo è necessario per arrivare alla meta. Camminare è diventa, però, anche divertente, poiché con i nuovi compagni di viaggio: “si ride, si scherza, si scambiano opinioni, si cucina”.¹⁰⁵ Inoltre, gli incontri con altri camminatori permettono di sperimentare relazioni in cui è possibile condividere le rispettive fragilità per cercare di trarre supporto. La ricerca dell’altro non avviene per motivi utilitaristici o egoistici, ma in ottica di crescita reciproca.¹⁰⁶ Completare il cammino – un impegno fuori dal comune e senza precedenti – instilla forza e fiducia per affrontare il futuro. Costituisce una solida base in un passato dominato da vissuti

¹⁰¹ AA.VV., *Camminare cambia*, op. cit., p.73.

¹⁰² *ivi*, pp. 23 – 24.

¹⁰³ *ivi*, pp. 89.

¹⁰⁴ AA.VV., *Camminare cambia*, op.cit., p. 39.

¹⁰⁵ *ivi*, p. 75.

¹⁰⁶ *ivi*, p. 53.

frammentati.¹⁰⁷ Rappresenta la prospettiva di un riscatto possibile: *“Io qui ce l’ho fatta e tutti avevano detto che ero un fallito”*¹⁰⁸

3.2.5 Esiti

La proposta è ancora troppo giovane per studiare i risultati dell’associazione. Tuttavia, è già stata avviata una ricerca esplorativa in collaborazione con il dipartimento di Studi Umanistici dell’Università di Trieste. Sono numerosi gli aspetti emersi dalle interviste agli attori del cammino, le figure di riferimento dei ragazzi e le check list redatte lungo il cammino. I ragazzi, prima del cammino, attribuivano ad esterni la responsabilità dei conflitti e dei fallimenti personali. Con il progredire delle tappe, si evidenzia una *“maggiore disponibilità ad analizzare le proprie criticità, i funzionamenti irriflessivi che hanno dato vita ad azioni impulsive”*¹⁰⁹ Aumenta inoltre una consapevolezza nei confronti dei propri vissuti ed incrementa la verbalizzazione degli stati d’animo. Il ragazzo comprende l’importanza delle regole – o comunque di alcune di esse – e osserva con occhi di disapprovazione chi invece non rispetta il cammino e agisce in modo sconsiderato. Il completamento dell’esperienza delinea un riscontrabile aumento dell’autostima personale. La criticità rimane nel gestire la mobilitazione di risorse ed energie, che devono poi essere sfruttate nel breve periodo.¹¹⁰ Il ritorno è infatti caratterizzato da assestamenti emotivi momentanei, che richiedono un confronto serrato e competente per aiutare il ragazzo a gestire le scoperte e le fragilità¹¹¹. Il supporto e la presa in carico dovrebbero, perciò, avere tempistiche più lunghe dopo il ritorno per facilitare il reinserimento del ragazzo nel territorio.

A livello europeo, ci sono maggiori dati a supporto dell’utilizzo dei lunghi cammini, soprattutto in alternativa alla pena. Il progetto *“Beetween Ages Erasmus +”*¹¹², nato nel 2015, ha prodotto una serie di documenti, sulla base delle esperienze delle varie realtà partner. Dal 1982, l’organizzazione belga *“Alba”* ha concesso l’opportunità di percorrere lunghi tragitti a piedi a circa 500 minorenni. L’80% di loro è riuscito a completare il percorso. L’impegno

¹⁰⁷ AAVV, *Camminare Cambia*, op.cit., p. 43.

¹⁰⁸ *ivi*, p. 79.

¹⁰⁹ *ivi*, p. 50.

¹¹⁰ *ivi*, p. 54.

¹¹¹ AAVV, *Camminare Cambia*, op.cit., p.57

¹¹² Il progetto coinvolge l’onlus *“Alba”* per il Belgio, *“Seuil”* per la Francia e la tedesca *“Sächsische Jugendstiftung”*. I partner italiani sono il Ministero della Giustizia, la cooperativa *“Oasi”* e l’associazione *“Lunghi Cammini”*.

dell'associazione francese Seuil ha consentito a circa 200 giovani di partire, con una percentuale di realizzazione del 60% circa. A distanza di due anni, tra i giovani che hanno camminato per più di 60 giorni, si rileva un cambiamento positivo nel 76% dei casi: Il 36% del totale ha acquisito una nuova posizione stabile nella società, il 32% ha intrapreso un serio percorso di reinserimento. Nel 12% dei casi si rileva, invece, un peggioramento dopo l'esperienza.¹¹³

Anche a livello economico, la misura dei lunghi cammini risulta essere interessante. In Francia – dove lo Stato cofinanzia l'esperienza – si è stimato che tenere i giovani autori di reato in prigione sia tra 1,5 e 2 volte più caro rispetto al costo di un cammino di Seuil. Mentre in Germania, si ipotizza che il costo del cammino cinque giorni – proposto da Sächsische Jugendstiftung – si ammortizzi anche quando solo uno dei 10 giovani partecipanti non ritorna a delinquere.¹¹⁴

Capitolo 4: “Microprogettazione di un’esperienza con il Centro Diurno Arcobaleno”

Durante la mia esperienza di tirocinio presso l'Unità Operativa Complessa Dipendenze Patologiche di Imola, ho avuto la possibilità di progettare un'escursione in collaborazione con gli educatori del servizio. L'obiettivo era quello di coinvolgere i pazienti del Centro Diurno in un'uscita in cui il camminare fosse la principale attività svolta. Il Centro Diurno Arcobaleno è una struttura dell'Unità Operativa Complessa Dipendenze Patologiche, facente parte del Dipartimento di Salute Mentale dell'AUSL¹¹⁵ di Imola. Il Centro è destinato a persone con dipendenze patologiche, quali dipendenza da farmaci, sostanze, alcool, gioco d'azzardo patologico, internet e videogames. Tra le varie attività settimanali organizzate dal centro, è prevista un'uscita. La meta viene decisa insieme ai pazienti, tenendo conto delle possibilità offerte dal territorio. Passare una giornata all'esterno della struttura consente al gruppo di sperimentarsi in situazioni meno protette, a contatto con la società civile, L'intento delle uscite è anche quello di vivere in prima persona un modo equilibrato per divertirsi e coltivare i propri interessi. I contesti sono molteplici: tra i tanti, si visitano mostre, fiere, cinema, città, luoghi naturali di interesse. Cimentarsi in un'escursione di durata consistente,

¹¹³ Vedi output 9: Report on the results of walking with NEET's and offenders, www.betweenages-project.eu [consultato in data 08/09/2019].

¹¹⁴ AAVV, *Camminare Cambia*, op.cit., p.157.

¹¹⁵ Azienda Unità Sanitaria Locale

come quella da me proposta, risultava però essere una novità per il gruppo. In sede di organizzazione, è stata riposta particolare attenzione ad individuare un percorso accessibile a tutti, con un patrimonio naturalistico e paesaggistico di rilievo. L'intento era quello di lasciare un buon ricordo dell'esperienza, evitando vissuti di frustrazione o eccessive difficoltà. A livello logistico, l'indicazione era di rispettare gli orari previsti per le uscite. Con la partenza fissata alle 8,00 e il ritorno alle 18,00, erano al massimo 10 le ore da dedicare all'uscita, trasporti compresi. Alla luce di ciò, ho delineato diversi possibili itinerari con differenti caratteristiche. In seguito, ho elaborato una tabella (vedi tabella 1) che confrontasse i vari itinerari, sui seguenti parametri:

- luogo più evocativo del percorso;
- punto di partenza dell'escursione;
- quota altimetrica più elevata del tracciato;
- distanza da Imola;
- luogo di arrivo;
- mezzo di trasporto previsto;
- durata dell'itinerario;
- difficoltà escursionistiche, secondo le sigle CAI¹¹⁶;
- particolari difficoltà del tracciato;
- peculiarità paesaggistiche, culturali, simboliche del percorso;
- eventuali luoghi di appoggio (rifugi, bivacchi, aree attrezzate) lungo il percorso.

Luogo simbolo	Luogo di Partenza (altitudine)	Punto più alto (altitudine)	Distanza da Imola in auto	Luogo di arrivo	Mezzo di trasporto	Durata itinerario	Difficoltà	Particolari difficoltà	Peculiarità paesaggistiche, culturali, simboliche	Luoghi di appoggio: A(aperto) T(turistico) SP(solo prenotazione) C(chiuso)
Corno alle scale	Ristorante rifugio Cavone (1415)	Corno alle scale (1945)	2h2m; 127 km	Percorso ad anello	Auto	circa 5.30 h	EE	Punti esposti; vertigini	Paesaggio di crinale, scorci panoramici, presenza di laghi, Balze dell'Ora, Punta Sofia, Corno alle Scale, rifugi d'alta quota.	1. Rif. Rocce T (1h) 2. Rif. Sasseto C (2h30) 3. Rif. Duca Abruzzi T (3h10)
Falco - Falterona	Passo Piancancelli (1500)	Monte Falco (1600)	1h54m; 111 km	Percorso ad anello	Auto	circa 4.30 h	E	ND	Foreste Casentinesi, faggete, Gorga Nera, Capo d'Arno, Lago degli Idoli, bivacchi, Monte Falterona, Monte Falco	1. Bivacco Fonte del Borbotto A (0h40) 2. Bivacco Lago degli Idoli A (2h30)
Cascata dell'Acquacheta	San Benedetto in Alpe (495)	Monte di Londa (937)	1h21m; 72 km	Percorso ad anello	Auto	circa 4,30 h	E	ND	Cascata dell'Acquacheta, torrente, bivacchi, paesaggi boschivi, San Benedetto in Alpe.	1. Cà del Rospo A (0h40) 2. Molino dei Romiti SP (1h20) 3. Ruderii Monte Londa C (3h30)
Monte Battaglia	Castel del Rio	Monte Battaglia (715)	32 m; 25 km	Borgo Tossignano	Auto + bus	circa 4,30 h	E	ND	Castel del Rio, Ponte degli Alidosi, paesaggio collinare, castagneti, panorama sulla vena del gesso, Monte Battaglia.	Area attrezzata Monte Battaglia A (3h)

Tabella 1 - confronto tra i quattro itinerari

¹¹⁶ Club Alpino Italiano

Le informazioni necessarie sono state raccolte attraverso la consultazione di materiale cartaceo in mio possesso – come guide, libri di testo, cartografie – e pagine web dedicate ai percorsi e alle aree di interesse. Ho poi integrato i dati con la mia personale conoscenza dei luoghi, maturata attraverso esperienze personali pregresse. Gli itinerari ipotizzati sono stati:

- Un percorso ad anello sul *Corno alle Scale*, la principale vetta dell'appennino nella Città Metropolitana di Bologna. Il tracciato prevede la partenza dal *lago Cavone*, seguendo il sentiero 337. Una volta giunti al *Passo del Vallone*, si continua sulla cresta lungo i *Balzi dell'Ora*, punto particolarmente suggestivo ma anche esposto. Il tratto, segnalato di difficoltà EE¹¹⁷, richiede piede fermo e non è adeguato a chi soffre di vertigini. Da qui il tracciato prosegue per *Punta Sofia*, *Corno alle Scale* (vetta principale) e *Punta Giorgina*, toccando quota 1945 m slm¹¹⁸. Giunti al *Passo dello Strofinatoio*, si prosegue sul crinale imboccando il sentiero 00. Si attraversa quindi *Fonte del Cornaccio* e *Passo dei Tre Termini*, per arrivare al lago *Scaffaiolo*. Da qui si scende nuovamente verso valle, raggiungendo *Malghe Baggioledo* e tornando al *lago Cavone*, luogo di partenza.¹¹⁹ Durata prevista: 5 ore e 30 minuti.
- Un percorso ad anello attorno al *Monte Falco*, principale vetta delle Foreste Casentinesi. Il tracciato prevede la partenza da *Poggio Piancancelli*, dove si imbecca il sentiero 8 fino a raggiungere il bivacco situato presso *Fonte del Borbotto*. Da qui si segue il sentiero 17 che attraversa la *Gorga Nera* e giunge *Capo d'Arno*, in cui nascono le sorgenti del fiume che attraversa Firenze. Da qui si imbecca il sentiero 3 in direzione del *Lago degli Idoli*, seguendo l'itinerario dell'Alta Via dei Parchi¹²⁰. In seguito, si risale la cima del *Monte Falterona* e, imboccando il sentiero 00, si raggiunge il *Monte Falco* (1655 metri). Da qui, si

¹¹⁷ Escursionisti Esperti, è il terzo livello di difficoltà sulla scala CAI, dopo T (Turistico), E (Escursionistico). Il livello successivo è EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura), che identifica vie ferrate che richiedono l'uso di imbragature e moschettoni. Fonte: www.caiarezzo.it [consultato in data 26/09/2019].

¹¹⁸ Sul Livello del Mare

¹¹⁹ www.clubaquilerampanti.it [consultato in data 7/06/2019]

¹²⁰ Alta Via che partendo da Berceto (PR) raggiunge il Monte Carpegna (PU), attraversando in 500 km l'Appennino Settentrionale tra Emilia – Romagna, Toscana e Marche.

segue il bivio per *Poggio Piancancelli*, chiudendo il percorso ad anello. L'itinerario è segnalato come difficoltà E.¹²¹ Durata prevista: 4 ore 30 minuti.

- Un percorso ad anello attorno alla *Cascata dell'Acquacheta*. Partendo da San Benedetto in Alpe, si imbecca il sentiero 407 sino a raggiungere il *Belvedere sulla Caduta*. Sul sentiero si incontrano il bivacco *Ca' del Rospo* ed il *Mulino dei Romiti*. Dal luogo panoramico si scende sino alla *Cascata del Fosso del Levane*, dove si guada il fiume. In questo punto si imbecca il sentiero 409, che attraversa il *Sodaccio* e *Ca' Monte di Londa* (937 metri), fino a intersecarsi con il sentiero 409 A. Qui si prosegue a sinistra e, attraverso un sentiero nel bosco, si scende fino a tornare a San Benedetto in Alpe, luogo di partenza.¹²² Durata prevista: 4 ore 30 minuti.
- Il tracciato, delineato dalla tappa 15 dell'Alta Via dei Parchi, che raggiunge Tossignano, partendo da *Castel del Rio*. Dal paese si scende verso il *fiume Santerno*, che si attraversa passando sul caratteristico *Ponte degli Alidosi*. Da qui si volta a sinistra in via Osta, lasciandola al primo bivio a destra per iniziare la salita su una pista in cemento. La strada si trasforma in un tracciato in terra battuta, che conduce sul crinale. Qui si imbecca a sinistra il sentiero 701, seguendo la strada di ghiaia con vista panoramica. Si prosegue sino a raggiungere le pendici del *Monte Battaglia* (715 metri). Si sale sulla vetta seguendo un sentiero caratterizzato da boschetti di roverelle e rocce stratificate. Giunti sulla cima, si scende lungo la strada asfaltata a *Passo del Prugno*, dove si prende a sinistra la *Strada della Lavanda* in direzione *Fontanelice*. Dopo meno di un chilometro si svolta a destra seguendo la piccola dorsale argillosa che giunge, dopo una comoda discesa, a *Tossignano*, dove si trovano i ruderi della rocca. Da qui si scende a *Borgo Tossignano*, dove è possibile usufruire degli autobus pubblici per tornare al punto di partenza. Durata prevista: 4 ore 30 minuti.¹²³

Dopo un confronto con gli educatori del servizio, la scelta è ricaduta sul terzo itinerario, in cui l'unicità e la bellezza delle Cascate dell'Acquacheta rendono il luogo molto suggestivo. Ciò si unisce a dei dislivelli non particolarmente impegnativi, che rendono

¹²¹ www.parcoforestecasentinesi.it [consultato in data 9/06/2019]

¹²² www.tracceinappennino.blogspot.it [consultato in data 8/06/2019]

¹²³ AAVV, *Alta Via dei Parchi – un lungo cammino nell'Appennino Settentrionale*, Portogruaro (VE), Ediciclo Editore, 2012, p. 160.

accessibile a tutti il tracciato, in linea con gli intenti iniziali del progetto. Inoltre, i sentieri attraversano zone boschive ombreggiate in cui regna la biodiversità. Inoltre, si è valutato che il Corno alle Scale avesse un livello di difficoltà troppo alto per persone non abituate a camminare in montagna. Il secondo tracciato risultava invece essere leggermente più impegnativo dal punto di vista fisico, in virtù della presenza di salite più ripide. L'ultimo tracciato è stato invece scartato poiché i luoghi risultavano essere noti e familiari a molti pazienti, mentre nella proposta si cercavano dei paesaggi differenti e di maggiore impatto visivo. Una volta scelto il tracciato, si è optato per raggiungerlo utilizzando i mezzi in dotazione al Centro Diurno, per contenere il prezzo dell'uscita ed ottimizzare i tempi, Per quanto riguarda il pranzo, abbiamo invece deciso di cucinare per stimolare i partecipanti ad uno spirito di adattamento e creare un clima di maggiore condivisione. L'idea di grigliare è stata scartata in partenza a causa dei lunghi tempi di preparazione e della mancanza di strutture idonee durante il percorso. Nelle aree tutelate è, infatti, severamente vietato accendere fuochi liberi. Perciò ho proposto l'utilizzo di fornellini alimentati da bombole a GPL¹²⁴ portatili, che rendono l'operazione più veloce e sicura. Si è quindi scelto di optare per la piadina farcita, veloce da cuocere, per evitare di spendere troppo tempo.

Il 24 giugno 2019 siamo quindi partiti per San Benedetto in Alpe, al fine di realizzare l'uscita pianificata. Alla partenza, sono state distribuite delle copie della cartografia a tutti i presenti, al fine di renderli maggiormente consapevoli del tracciato che avremmo di lì a poco percorso (vedi figura 1).

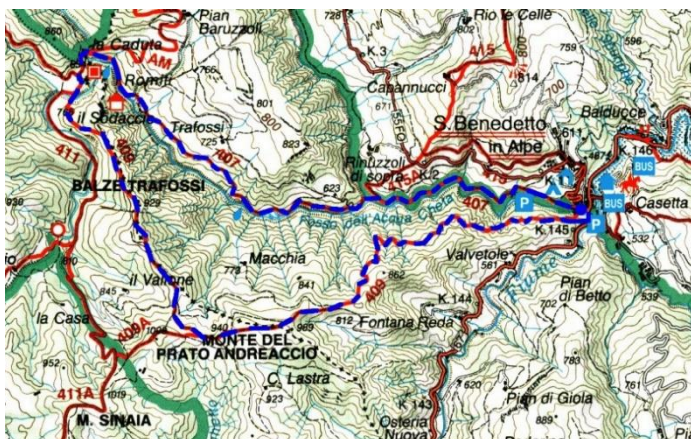


Figura 4 - copia della cartina distribuita

Tra i partecipanti: 4 educatori, 2 tirocinanti e 6 pazienti. Il gruppo, composto da persone di età prevalentemente inferiore ai 40 anni, era molto eterogeneo per quanto riguarda stato di salute fisica, attitudine al cammino, tipologia di dipendenza e acuità della stessa.

¹²⁴ Gas Propano Liquido



Figura 5 - il gruppo durante l'attraversamento di un ponticello

Vista la notevole differenza tra i camminatori, non è stato facile tenere unito il gruppo, che si è trovato presto frammentato. I tentativi di stabilire un passo accessibile a tutti per ridurre le distanze sono risultati difficoltosi. Nonostante ciò, il morale è rimasto positivo. Si è cercato di favorire discorsi e scambi di impressione, al fine di distogliere l'attenzione dal caldo e dalla fatica. Giunti alla Cascata dell'Acquacheta, ci siamo concessi una pausa. L'ambiente naturale particolarmente suggestivo e tranquillo ha favorito la creazione di un clima disteso nel gruppo.



Figura 6 - Parte del gruppo, con le cascate sullo sfondo

Qui, la scelta di cucinare è stata premiata, permettendo a qualcuno di acquisire nuove competenze. Un ragazzo, dopo aver cotto la carne, ha affermato di non averlo mai fatto in precedenza a casa. Uscire dal contesto quotidiano, con i suoi rituali e compiti prestabiliti, consente di cimentarsi in attività nuove, che poi possono tornare utili una volta tornati a casa. È stato possibile per qualcuno scrollarsi le etichette di incapace in materia ed applicare praticamente ciò che si è sempre solo visto fare ad altri. Siamo così portati a recuperare nella memoria procedimenti e suggerimenti, utilizzando le nostre abilità per riuscire a portare a

termine l'incarico che ci siamo assunti. Le persone vengono così stimolate ad affrontare le piccole sfide quotidiane ricercando nel proprio bagaglio gli ingredienti per superarle, senza che gli vengano fornite ricette dettagliate. Quest' *arte dell'arrangiarsi* è prima di tutto autoapprendimento. La sensazione di poter essere delle risorse all'interno di un gruppo – mettendosi anche al servizio degli altri – motiva a sperimentarsi in nuove attività. In un contesto nuovo c'è maggiore libertà di azione e minor giudizio. A volte, chi si eleva a esperto in materia giudica, controlla e contesta i nostri primi passi, dimenticandosi che anch' egli ha attraversato certi step prima di raggiungere le attuali competenze. La sensazione claustrofobica di vedersi privati dello spazio necessario all' apprendimento ci fa vivere un'esperienza dominata dall'ansia e dal timore di non essere all'altezza. Difficilmente, una persona fragile sarà disposta a rivivere queste sensazioni, finendo per autoconvincersi di essere incapace e a non volerci più riprovare.



Figura 7 – cucina itinerante



Figura 9 – momento durante la preparazione del pasto

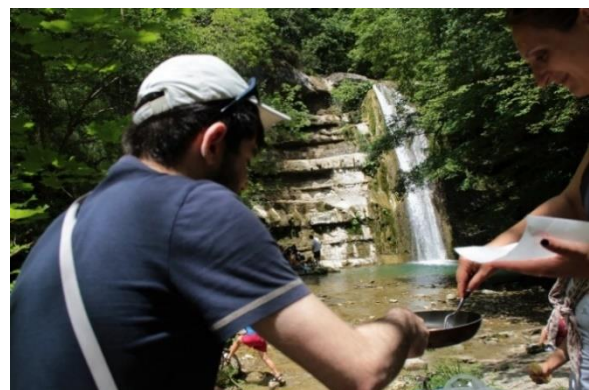


Figura 8 – attimi di convivialità dopo il pasto

Dopo il pranzo, abbiamo deciso di dividere il gruppo per proseguire nell'escursione. Questa scelta è stata intrapresa in linea con l'obiettivo primario dell'escursione: quello di far

vivere a tutti un'esperienza positiva, in linea con le proprie capacità. Chi era più in difficoltà è tornato indietro seguendo il sentiero 407 intrapreso all'andata; gli altri hanno proseguito, imboccando il sentiero 409 che si è infine ricongiunto ad anello a S. Benedetto in Alpe. Il numero più raccolto ha permesso di limitare le spaccature, procedendo in modo unito. Ciò ha facilitato un maggiore dialogo tra i partecipanti. Il sentiero è stato per lunghi tratti immerso in una fitta vegetazione, che ha favorito una maggiore immersione nell'ambiente circostante. Insieme abbiamo tentato di riconoscere le principali piante presenti. Una volta giunti a San Benedetto, ci siamo fermati a prendere un caffè. Questo momento è stato importante per condividere e raccogliere i vissuti personali dei partecipanti, riguardando anche le foto scattate.



Figura 12 - l'attraversamento del torrente lungo il percorso



Figura 11 - l'attraversamento di un pianoro in mezzo al bosco



Figura 10 - il sentiero in mezzo alla vegetazione

Conclusioni

Questo studio ha cercato di verificare la concreta applicabilità del cammino come strumento educativo. A tal fine, è stata condotta un'indagine attraverso la consultazione di testi e la conduzione di interviste semi – strutturate ad alcune realtà italiane, per conoscere differenti approcci e molteplici campi di utilizzo di questo strumento. L'indagine ha mostrato le potenzialità educative di questo strumento, analizzandone aspetti e peculiarità. Attraverso questa ricerca è stata documentata l'esistenza di più associazioni che, senza scopi di lucro e finanziamenti, propongono questo tipo di esperienza a persone in difficoltà. Inoltre, nell'ultimo capitolo, si è dimostrata la possibilità di progettare un'esperienza di cammino all'interno di un servizio. I risultati raggiunti sono coerenti con l'aspettativa iniziale, secondo la quale il cammino costituisca un motore di cambiamento possibile per le persone più fragili, in grado di migliorarne condizioni di vita e di salute. Il presente studio integra la documentazione prodotta dal progetto europeo "Between Ages: Network for Young Offenders and NEET", che verifica l'efficacia dei lunghi cammini per ragazzi in difficoltà e alle prese con procedimenti giudiziari. Tuttavia, è importante tenere presente che questa ricerca si sia concentrata prevalentemente su dati qualitativi e impressioni raccolte. Ad oggi, sono rare le rilevazioni effettuate, attraverso strumenti oggettivi, sui cambiamenti apportati dal cammino nella vita delle persone coinvolte. Una raccomandazione per ulteriori ricerche future potrebbe essere quella di realizzare uno studio per verificare il funzionamento nelle varie aree di vita dei soggetti, comparandole a quelle precedenti alla partecipazione del cammino, in modo da trarre evidenze quantitative sull'efficacia di questo strumento. Una ricerca simile potrebbe facilitare l'intervento dello Stato, che sarebbe motivato ad investire in questo tipo di progetti, come avviene peraltro in Belgio, Francia e Germania.

Bibliografia

Libri

- AAVV, Alta Via dei Parchi – un lungo cammino nell’Appennino Settentrionale, Portogruaro (VE), Ediciclo Editore, 2012, p. 160.
- AA.VV., Camminare cambia, Portogruaro, Ediciclo Editore, 2019
- Bauman Z., Vita liquida, trad.it. di M. Cupellaro, Bari, Laterza, 2008
- Camaioni L., Di Biasio P., Psicologia dello sviluppo, Bologna, Il Mulino, 2007
- Gros F., Andare a piedi: filosofia del camminare, trad.it. di F. Bruno, Milano, Garzanti, 2018
- Kage E., Camminare: Un gesto sovversivo, trad.it di S. Culeddu, Torino, Einaudi, 2018
- Krakauer J., Nelle terre estreme: storia di una fuga dalla civiltà, traduzione di Ferrari L, Zung S, Milano, Rizzoli, 1997,
- Kundera M., Lentezza, trad.it. di E. Marchi, Milano, Adelphi, 1999
- Le Breton D., Il mondo a piedi: Elogio della marcia, trad.it. di E. Dornetti., Roma, Feltrinelli, 2016
- Pepini F., Cremona M. (a cura di), Camminare Guarisce, Roma, Lit Edizioni Srl, 2016
- Schopenhauer A., Il mondo come volontà e rappresentazione, vol. II, Roma, Laterza, 1991
- Thoreau H. D., Camminare, trad.it. di M. A. Prina, Milano, Mondadori, 2019
- Thoreau H. D., Walden: ovvero vita nei boschi, Milano, Rizzoli, 2018

Articoli

- Adamsen L., et al., “Feasibility, physical capacity, and health benefits of a multidimensional exercise program for cancer patients undergoing chemotherapy”. *Support Care Cancer*, 11, (2003), pp. 707-16.
- Atchley R. A., Strayer D. L., Atchley P., “Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings”, *Plos one*, 7, 12, (2012).
- Barton J., Pretty J., “What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis”, *Enviromental science & technology*, 44, 10 (2010), pp. 3947-55.
- Bewernick B. H., et al., “Walking away from depression-motor activity increases ratings of mood and incentive drive in patients with major depression”, *Psychiatry Research*, 247. (2017), pp. 68-72.
- Bratman G. N. et al., “Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, 28, (2015), pp. 8567-8572.
- Erikssen G., “Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest”, *Sports Med*, 31, (2001), pp. 571-576.
- Haydon A. M, et al., “The effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer”, *Gut*, 1, (2005), pp. 62-67.
- Heesch K. C., et al., “Physical Activity, Walking, and Quality of Life in Women with Depressive Symptoms”, *American Journal of preventive medicine*, 48, 3, (2015), pp. 281–291.
- Holmes M. D., et al., “Physical activity and survival after breast cancer diagnosis”. *Journal of American Medical Association*, 293, 20, (2005) pp.2479-2486.
- Kelly P., et al., “Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health”, *British journal sport med*, 52, 12, (2018), pp. 800-806.

Ryan R. M. et al., “Vitalizing effects of being outdoors and in nature”, *Journal of environmental psychology*, 30, 2, (2010), pp. 159-168.

Wannamethee S. G., A.G. Shaper, M. Walker, “Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease”. *Circulation*, 102, 12, (2000), pp. 1358-1363.

Warburton D.E., Nicol C. W., Bredin S. S., “Health benefits of physical activity: the evidence”, *Canadian Medical Association Journal*, 174, 6, (2006), pp. 801-809.

Sitografia

www.associazionelunghicammini.wordpress.com [consultato in data 05/09/2019].

www.ausl.bologna.it [consultato in data 27/07/2019]

www.betweenages-project.eu [consultato in data 08/09/2019]

www.caiarezzo.it [consultato in data 26/09/2019]

www.cammini.eu [consultato in data 18/07/2019]

www.clubaquilerampanti.it [consultato in data 7/06/2019]

www.giustizia.it [consultato in data 03/09/2019].

www.giustizia.it [consultato in data 04/09/2019].

www.noiseyvision.org [consultato in data 04/09/2019]

www.parcoforestecasentinesi.it [consultato in data 9/06/2019]

www.procura.milano.giustizia.it [consultato in data 04/09/2019].

www.tracceinappennino.blogspot.it [consultato in data 8/06/2019]

www.who.int [consultato in data 26/07/2019].