



1. ANALISI DEI BISOGNI

Se è vero che la dipendenza patologica, più che un problema esclusivo di assunzione di sostanze (DUS) è un problema di relazione con gli altri e il mondo (un certo modo di comportarsi e di pensare), la “cura non è solo il non uso, ma la costante attenzione alle trappole di quel modo di pensare “. Domanda che diviene pertinente è quando la dipendenza è tossica?

Quando non genera possibilità di autonomia e responsabilità, da intendersi come capacità di rispondere di sé e delle persone che si affidano al soggetto stesso. La sostanza agisce da “anestetico emotivo e fisico, oppure creatore di emozioni controllate (diverso da gestite) oppure garante di un contesto sociale”. Ma allo stesso tempo la dipendenza affettiva è connaturata con l'animale uomo e in certe fasi della vita è necessaria (infanzia ma anche vecchiaia, così come l'innamoramento ma anche quando la ferita rende troppo fragili). Diviene tossica quando non lascia vie di uscita, quando vincola a pratiche di non crescita e morte. Quando “anestesia”, perdita di interesse, deresponsabilizzazione e mancanza di empatia sono eccessive e totalizzanti. L'avventura di uscire dal nucleo protetto dell'infanzia e dalle sue dipendenze senza potere ma sicure, perdendo l'innocenza e avventurandosi nel terreno più precario ma più libero dell'adulità passa attraverso la scelta e l'assunzione del rischio. Quale rischio? Il rischio di rispondere solitariamente alle proprie scelte senza più reti di sicurezza né telai di sostegno. Da qui in poi si risponde delle proprie scelte, senza una rete di conferme altrui ma solo il potere fragile che abita in sé e che si cerca di testimoniare nella propria coerenza interna. Il coraggio di assumersi questa solitudine è la pratica che rende sempre più adulti, parte da bambini già nelle prima curiosa esplorazione al di fuori dell'abbraccio materno e permane per tutta la vita.

Ecco perché l'antidoto che si potrebbe attivare è un laboratorio dell'avventura e del rischio non per ricercare l'estremo, bensì per incontrare il non regolato e gestire una risposta. Gestione dell'organizzazione della risposta, memoria dell'esperienza sono la risposta adulta all'incontro con l'imprevisto e quindi con l'avventura che esso comporta. Ovviamente l'inedito porta con sé emozioni nuove, che come forze potenti abitano il campo: vanno accolte e ascoltate, ma ciò non significa passivamente subite. Non è l'evitamento di esse né il rapimento da sbalzo senza più alcun pensiero, che rende capaci di una risposta adulta e non tossica. Non salva da questi appuntamenti della vita nemmeno la massima moralistica astratta dalla fatica del vivere: ben utile per il calendario delle vite altrui ma orpello inutile quando nella difficoltà di una scelta ci verso io e solo io¹.

2. OBIETTIVO GENERALE

La costruzione di un laboratorio individuale in gruppo del rischio e dell'avventura. Non per cercare sbalzo, ma per incontrarlo e gestirlo. Incontrare il rischio per

- Imparare a diminuire l'eccitazione vegetativa da eccessiva emotività
- Imparare a focalizzare l'attenzione anche durante intensi vissuti emotivi (attenzione come padre della consapevolezza)
- Abitare emozioni senza escalation o evitamento
- Sviluppare strategie di fronteggiamento a ricadute dipendenti nei luoghi a stress emotivo in cui spesso è sorto l'uso
- Agire in queste situazioni, scelte consapevoli e non deleghe

¹ Per maggiori info si consulti “Giochi per adulti in natura II- Equilibero e le pratiche educative” Massimo Galiasso, Edizioni Persiani, Bologna 2018 o il film “Madre dei Nervi” Mirko Giorgi, Alessandro Dardani e Melchiorre Pizzitola 2018.

- Trovare luoghi di laboratorio sicuro in cui sperimentare gratificazioni alternative a pratiche tossicodipendenti di risposta a bisogni

Per incontrare l'avventura si andrà nel suo terreno: quello della natura non antropizzata e si abiteranno i suoi imprevisti.

Parliamo di montagna e le sue pratiche: trekking, arrampicata, alpinismo, ciaspole, canyoning, rafting, sci, biking, parchi avventura, viaggio, gestione di un bivacco e notturna in outdoor ma anche contatto sensoriale e sintonizzazione (ecotuning)² con il mondo naturale e la sua bellezza, yoga e natura, percorsi sensoriali, bagno di foresta, terapia forestale, ecotuning, freewalking. Nonché di contatto con il mondo animale: ippoterapia, onoterapia, falconeria, educazione cinofila e altro.

Lo scopo è quello di esporsi ad una zona rischio (imprevisto, vertigine, squilibrio, freddo, fatica, disorientamento, scivolamento) non per esporsi a pericoli oggettivi di incolumità ma per gestirla. In tale senso è netto il confine tra rischio e pericolo di vita.

La gestione dell'organizzazione e la memoria dell'esperienza ci sembrano le due competenze adulte da coltivare, purchè si vivano le esperienze.

Tossicodipendenti risultano essere

- l'evitamento del rischio dell'esperienza (sia con manifesti ritiri per mancanza di autostima sia con grandi falsi sé cuciti a parole fuori dell'esperienza stessa)
- la mancata consapevolezza di ciò che si va a vivere
- la mancata gestione con la propria scelta individuale (anche di ritiro purchè scelto) e la delega ad altri
- la mancata esplicitazione anche delle emozioni che il rischio porta con sé
- la mancata memoria dell'esperienza che trasforma l'avventura in un consumismo di eccitazioni e agiti
- la mancata condivisione in gruppo e la perdita delle potenzialità del suo rispecchiamento, nonché la miopia che la forza adulta è un potere che abita la fragilità e fa rete di risorse e problemi tutelandosi reciprocamente

Crediamo quindi che l'obiettivo generale e principale da preservare sia quello di far vivere un'esperienza psico-corporea che conservi il gusto e il sapore dell'inedito, una terra nuova da esplorare ma che permetta di ritirarsi e di rientrare con una nuova sintesi di significato. In tal senso la zona sicura deve contagiare la zona rischio ed esserne contagiata.

3. A CHI SI RIVOLGE?

Giovani adulti delle comunità terapeutiche Casa Aurora. Essendo laboratorio di rischio-avventura ha le stesse basi esplorative dell'avventura fuori dalla base sicura di attaccamento, prima primordiale pratica di emancipazione e crescita.

Ecco perchè si proporrà in modo diverso a:

1. **Giovani adulti** delle comunità (incluse le mamme) in cui si può far riferimento agli obiettivi generali sù scritti
2. Ai **bambini** (da un minimo di 4-5 anni) figli delle suddette mamme: a cui il progetto dedicherà apposite e distinte uscite (**Uscite-bimbi**) in cui l'esplorazione e l'avventura saranno gioco. A presiedere e a tutelarli in queste uscite sarà tutto il gruppo in uscita. In queste particolari uscite i bimbi saranno figli di tutti nessuno escluso e ognuno si prodigherà a far vivere l'avventura a loro oltre che a viverla su di sé. Generando un'altra connotazione educativa del senso di responsabilità
3. **Equipe:** uscite di Outdoor Management Training (metodo OMT³) per lavorare sul team building dell'equipe terapeutica

4. AZIONI

La fenomenologia della dipendenze patologiche si manifesta in questi sintomi comportamentali, cognitivi e affettivi:

- 1) Debolezza nelle funzioni cognitive frontali (difficoltà nella **pianificazione**, nella programmazione strategica, nelle strategie di coping e fronteggiamento del problema, difficoltà di valutazione e giudizio efficace)

² Per Ecocounseling e Ecotuning si consulti www.ecopsicologia.it e per la terapia forestale www.sollevamenti.org

³ Per Outdoor Management Training metodo OMT si consulti www.ienonline.org

- 2) **Locus of control** esterno a sè
- 3) Il lobo frontale agisce anche una funzione di inibizione sugli impulsi (libidici e aggressivi in particolare) la sua debolezza genera disinibizione di essi e perciò **disregolazione degli affetti**, impulsività (immediatezza pulsionale) e compulsività (coazione a ripetere agiti irrazionali), mancanza di intelligenza emotiva (controllo dell'arousal emotivo) e quindi di quello che comunemente chiamiamo attenzione.
- 4) L'**attenzione** è l'arte di presentificare per agire un azione efficace di adattamento creativo all'ambiente : il disturbo all'attaccamento e alle reazioni oggettuali che soggiace a questo comportamento genera una dublice modalità o di ritiro dall'esperienza (**tendenza dissociativa**) o di tuffo estremo e sregolato da sbalzo (**sensation seeking**). La speranza di attraversare le esperienze facendole proprie in una gestione (segreta alleanza tra l'uomo e il suo ambiente) è in tracollo e nella dissociazione dall'esperienza reale si disgregano anche le componenti emotive da quelle cognitive.
- 5) L'**alessitimia** è un altro sintomo di questa disgregazione emozione-cognizione, che consiste nell'incapacità di nominare i propri stati emotivi ed affettivi (analfabetismo emotivo)
- 6) Infine altro grande penalizzato è la **memoria** : l'esperienza non si sedimenta in ricordo e in storia, determinando un processo individuativo ma una collezione compulsiva di agiti che sono sempre al punto zero.

Per ognuno di questi punti MOTION prevede azioni specifiche:

1. **Incontro organizzativo pre-uscita** e assegnazioni di ruoli: per fronteggiare la difficoltà a pianificare ed organizzare l'uscita ed evitare la delega di un locus of control esterno. Prima di ogni uscita c'è un incontro organizzativo ad hoc che prevede anche l'assegnazione di ruoli (bussola, orologio, cambusa cibo adulti, cambusa cibo bimbi, acqua, 2 reporter, scope, caffè, preparazione furgoni, custode del diario...). In modo da non lasciare nessuno inattivo nell'avventura
2. La disregolazione degli affetti sia nei suoi aspetti impulsivi che compulsivi, sia di gestione degli arousal emotivi, nonché le tendenze dissociative dall'esperienza o di sensation seeking vengono **accompagnate dagli educatori** verso una presenza attenta e vigile, capace e responsabile di scelta durante l'uscita. Non bisogna dimenticare anche che sono esperienze individuali in gruppo (di massimo 15 partecipanti) e perciò richiedono anche una modulazione individuo-gruppo che spesso ha bisogno di mediazioni.
3. Si dedica in ogni uscita un cerchio (**Cerchio del tutti giù per terra**) per dare un nome a ciò che ci si aspetta (prima) e cosa si è vissuto (dopo) l'esperienza proprio per dare al gruppo un vocabolario delle emozioni (anti alessitimia)
4. MOTION ha vari dispositivi per generare memoria dell'uscita. Ha una memoria collettiva di gruppo (**Diario di Gruppo**) che è tenuto dalla custode e può essere compilato in ogni momento nell'uscita. Ha 2 reporter che possono scattare massimo 24 scatti per uscita (per evitare una bulimia di immagini e scegliere già nell'atto dello scatto). Queste foto stampate su carta vengono lavorate in un **papier collie** personale e condivise in gruppo nell' **incontro post-uscita di Memoria**⁴. I lavori raccolti in raccoglitori personali vogliono essere degli album di ricordi individuali utilizzabili anche in psicoterapia individuale per lavori di proiezione e interpretazione. Inoltre alla fine di un percorso annuale o biennale le foto vengono videocomposte in un video finale con le colonne sonore per uscita volute dalle partecipanti.

5. ACCOMPAGNATORI

Ci saranno molteplici provenienze degli accompagnatori alle uscite

- Educatori dell'associazione Equilibero (2) : competenza tecnico-educativa e di counseling, ecotuning, formatori outdoor, tecniche di fototerapia psicocorporea
- Operatori di Casa Aurora (eventualmente 1) : competenza educativa di interfaccia e in presenza se ritenuto necessario
- Volontari di vari Cai di Venezia, Mestre, Dolo, Mirano : competenza tecnica in presenza varia e diversificata a seconda dell'uscita
- Guide Alpine o altri tecnici :competenza tecnica in presenza varia e diversificata a seconda dell'uscita (personale volontario o pagato a seconda delle possibilità)
- Pazienti di supporto volontario (dopo una valutazione favorevole dell'equipe terapeutica)

Per pura semplificazione progettuale si sono distinte le competenze in educative (da intendersi come specifiche per le dinamiche relazionali dei ragazzi in uscita) tecniche (principalmente legate all'attività) e educative alla pari (da intendersi come coetanei o con più anni che già hanno partecipato ad altre uscite con

⁴ E' possibile utilizzare nell'incontro di Memoria Fotografica tecniche di fototerapia psicocorporea www.fototerapiapsicocorporea.com

Equilibero, estranee all'uso di sostanze o ex di comprovata estraneità allo stato attuale e comunque legati a precedenti progetti di Equilibero). Non sono da escludere gemellaggi con altri gruppi e relativi accompagnatori di Equilibero.

6. SVILUPPI INTEGRATI

Potenziati sviluppi ma che esulano da questo progetto e perciò richiedono altre risorse economiche e logistiche:

- **“Una via di Mezzo- Metaxù”** realizzato con vari SerD del territorio nonché altre comunità terapeutiche per le dipendenze patologiche a cui le pazienti possono accedere in modo agevolato. Un progetto più specifico sull'arrampicata libera che si presenta come corso di formazione nonché di addestramento all'autocontrollo dell'impulsività (David Hirschi) (vedasi scheda specifica)
- **“Inuit”** un progetto dedicato alla realizzazione esperienziale di un sogno di una delle pazienti purchè coerenti con le attività di avventura e outdoor di Equilibero (vedasi scheda specifica)
- **“InziAttiva”** un progetto che vuole accompagnare attraverso un coaching individuale alcune delle pazienti veterane di Motion a diventare loro promotrici di gestione efficace del tempo libero (vedasi scheda specifica)

7. VALUTAZIONE

Il progetto usa come sistema di valutazione ha usato ICF dipendenze⁵ per gli adulti e giovani adulti. Nel 2020 è stato usato anche il PSI Parenting Stress Index pubblicato da Abidin nel 1995: un questionario di tipo self-report per valutare lo stress genitoriale all'interno della diade madre – bambino in un contesto di esperienze outdoor⁶.

Inoltre esiste un continuo rimando di feedback tra l'equipe terapeutica di Casa Aurora e gli educatori di Equilibero e un confronto a livello nazionale con progetti assimilabili specie nell'ambito delle dipendenze patologiche e adolescenze con la rete nazionale di Montagnaterapia⁷.

⁵ “ICF- Dipendenze- Un set di strumenti per programmare e valutare la riabilitazione nelle dipendenze patologiche” L. Pasqualotto, Edizioni Erickson, Trento 2016.

⁶ Tesi di laurea magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo “Montagnaterapia e Tossicodipendenza: un supporto ad un parenting disfunzionale” Arianna Segà, relatrice prof.ssa Irene De Leo, Università degli studi di Padova.

⁷ www.sollevamenti.org e www.simont.eu.