

La vela come percorso di riabilitazione

di Carlo Di Loreto

“Chi ha viaggiato conosce molte cose
chi ha molta esperienza parlerà con intelligenza
chi ha viaggiato ha accresciuto l'accortezza
ho visto molte cose nei miei viaggi,
spesso ho corso pericoli mortali
ma sono stato salvato grazie alla mia esperienza”

Siracide 34, 9-12

Introduzione

La vela come mezzo per entrare in stretto contatto con la natura e misurarsi con gli altri, vela come stile di vita, vela come strumento di solidarietà, vela come percorso di riabilitazione.

Nell'Europa del Nord aiutare chi è meno fortunato navigando è una pratica diffusa da anni e ultimamente anche in Italia la vela ha preso piede tramite associazioni che hanno adottato la navigazione tra i loro mezzi terapeutici.

Molto si è detto sull'importanza del luogo dove avviene la riabilitazione, lo spazio di cura costituisce il parametro centrale all'interno del quale si svolge la relazione terapeutica, il setting della riabilitazione è sempre più visto in modo fluido, spesso non codificato, con l'obiettivo di restituire autonomia ed identità e di funzionamento mentale. Gli interventi riabilitativi si inseriscono in questa dinamica ampliandone la dimensione spazio-temporale e quella relazionale, inserendo il paziente in un progetto riabilitativo gli si offre una risposta specifica al suo disagio con lo scopo di ridurre le conseguenze psicologiche e sociali della sua malattia.

Questo avviene attraverso molteplici ambienti terapeutici tra cui l'andare in barca a vela.

Le esperienze di utilizzare la barca a vela con obiettivi terapeutici riabilitativi si sono sviluppate in tutto il mondo coinvolgendo persone con problematiche diverse, pazienti psichiatrici, malati di AIDS, tossicodipendenti, giovani a rischio, in Italia si sono sviluppate diverse iniziative di vela solidale, pioniere è stato il progetto Homerus di vela per non vedenti, mentre attualmente UVS Unione Vela Solidale raccoglie la maggior parte delle associazioni Onlus che in Italia hanno in comune l'idea fondante che la barca a vela, il mare, le onde e il vento possano diventare l'ambiente e lo spazio per un processo di riabilitazione.

* *Presentato dal Dipartimento di Psicologia e del Territorio.*

Vela e riabilitazione

La barca per le sue caratteristiche strutturali diviene uno strumento che contiene le dinamiche relazionali del gruppo, la vita di bordo è un microcosmo dove ci si sperimenta, sviluppando potenzialità individuali e legate alla indipendenza, alla cooperazione, alla responsabilizzazione, le persone creano collegamenti, si inseriscono, crescono all'interno del gruppo stesso.

Il setting riabilitativo è caratterizzato da uno spazio ristretto, impossibilità di fuga, interdipendenza, essere sul mare e al vento, a contatto del proprio corpo e delle proprie emozioni.

La navigazione rappresenta un utilissimo momento in cui l'individuo mette alla prova se stesso, risolvendo problemi difficili, prendendo decisioni, confrontandosi con un gruppo per un obiettivo comune, affrontando situazioni difficili, riconoscendosi utile e riconoscendo l'efficacia e l'importanza dell'altro. Veleggiando si crea una continuità spazio temporale che porta ogni individuo ad organizzarsi per affrontare tutte le variabili ed i pericoli inerenti al viaggio stesso, elaborando dimensioni soggettive interne come necessità, bisogni, paure, difese e dimensioni oggettive esterne come la conduzione della barca, la rotta, il tempo, il mare mosso o calmo, le onde, stimolando gli utenti a costruire strategie operative, a superare le paure, le attese, le angosce, a leggere un mondo diverso da quello che solitamente vive.

Si aiuta così il paziente ad operare una sorta di destrutturazione del proprio modo di vedere, di pensare, di operare che costringe ad una riorganizzazione interna che diventa strutturante.

Una navigazione, una regata, il mare mosso, il vento forte, la partenza, l'arrivo, il cielo, le nuvole, la pioggia, i fulmini, i temporali, un mondo a volte primitivo e selvaggio, costringe a definire una tattica, un progetto, un comportamento adeguato, il setting diventa così variabile alternando momenti di specifici interventi ad altri dove prevale l'accoglienza e l'incontro, il rapporto interpersonale di fiducia e calore.

Lavorando sull'apprendimento personale e l'esame di realtà, affrontando situazioni di pericolo ed emergenza si riattivano e sviluppano momenti di socialità, comportamento sia imitativo che identificatorio.

Nel microcosmo della barca si crea un clima di responsabilità verso se stessi e gli altri, a contatto con paura, rabbia, frustrazione, angoscia che vengono qui accolte ed elaborate.

Il Progetto "Matti per la vela"

Il progetto "Matti x la vela" è un programma riabilitativo-sportivo ed educativo riservato a persone che presentino disagi psico-sociali seguite dal Dipartimento Salute Mentale della AUSL3 Genovese.

La barca a vela e il mare possono generare cambiamenti e attivare processi di crescita personale e di gruppo anche in persone che presentano sofferenze psichiche.

Nel gruppo sono state favorite le funzioni terapeutiche dell'informazione, dell'auto-aiuto, dell'universalità, lavorando sull'esame di realtà e sulla riattivazione delle parti sane dell'Io; favorendo l'attivazione e il comportamento imitativo con l'intento di supportare le parti malate per permettere un rientro nel mondo degli scambi interpersonali e sociali in un quadro di miglioramento della qualità di vita.

Lo svilupparsi del progetto ha portato a rilevare come l'appartenenza a un gruppo, a un team, il riconoscersi collettivamente e il rispecchiarsi nell'altro, il partecipare ad eventi di carattere nazionale ed internazionale dove è anche possibile incontrare e gareggiare con velisti professionisti, abbia significato per i pazienti partecipanti all'iniziativa sentendosi "come gli altri" e nello stesso tempo più capacità relazionali ed emozioni con sé stessi e con il mondo esterno, aprendosi agli altri con una partecipazione attiva, uno scambio di emozioni e comunicazioni vissute in prima persona.

L'area più problematica è risultata quella dei problemi maniacali, per i quali si riscontra un peggioramento nelle valutazioni effettuate dopo crociere di alcuni giorni. In questi stessi soggetti si vede un peggioramento dei sintomi ansigeni e soprattutto problemi del ritmo sonno-veglia.

Alcuni risultati sembrano particolarmente interessanti come la modificazione in positivo dei sintomi cognitivi, nel 26% dei soggetti trattati, che possono essere collegati al costante esercizio di attenzione e concentrazione che l'andare in barca richiede.

Si sono anche ottenuti risultati sui problemi relazionali, migliorati in quasi la metà dei soggetti e stabilizzati nei rimanenti casi, che rimanda alla funzione terapeutica del gruppo-equipaggio: lo spirito di gruppo, il senso di appartenenza, la condivisione degli spazi, degli obiettivi, la rete di relazioni, i vissuti emotivi.

Questi stessi fattori hanno poi una funzione terapeutica anche su altre aree, ad esempio nel paziente grave il senso di appartenenza ad un gruppo può avere un effetto di coesione sul senso di sé, con la conseguente diminuzione di alcune angosce psicotiche.

Importante è anche l'incremento delle capacità di autonomia nelle funzioni della vita quotidiana, che nelle valutazioni di follow up si collega all'aumento in percentuale dei soggetti che si sono inseriti nel mondo del lavoro.

L'analisi critica dei risultati

L'osservazione dell'andamento dei ricoveri in ambiente psichiatrico ha evidenziato come il 47% dei pazienti partecipanti abbia necessitato di uno o più ricoveri prima dell'attività sportiva, contro il 16% nel periodo suc-

cessivo. I dati dimostrano che la continuità terapeutica che caratterizza questo tipo di attività riabilitativa (accesso facilitato agli operatori in momenti di crisi, flessibilità della relazione, maggiore vicinanza emotiva) unita alla funzione di auto-aiuto assunta dal gruppo dei pazienti, abbiano avuto una componente importante nel prevenire le ricadute e contrastare il ricorso al ricovero ospedaliero.

Sono state valutate le modificazioni nella capacità di ricercare e sostenere un'attività lavorativa e/o formativa in ambito protetto e non, derivanti da un maggiore stato di benessere, nella dimensione del grado di funzionamento sociale e di contenimento della disabilità.

L'osservazione di questo dato ha evidenziato che il 31% dei pazienti partecipanti ha iniziato una attività lavorativa, autonomamente (60%) o utilizzando progetti di lavoro protetto proposti dai Servizi e cooperative sociali dapprima risultati fallimentari (40%). Ciò evidenzia che per taluni utenti il contesto della vela favorisca un'esperienza di contatto con il mondo esterno capace di favorire il contenimento delle angosce che avevano sospinto verso posizioni regressive di ritiro sociale.

Il Progetto "Vela Incontro"

Il Progetto Vela Incontro nasce dall'esigenza di percorrere strade nuove nel campo della riabilitazione. Essere in mare significa trovarsi in un ambiente aperto, ma in uno spazio chiuso che aiuta ad instaurare rapporti con gli altri ristabilendo livelli di relazione minati dalle malattie psichiche.

La vela diventa quindi un mezzo per entrare in stretto contatto con la natura e misurarsi con gli altri, uno stile di vita e al contempo uno strumento di solidarietà. Gli spazi limitati e i tempi dilatati unitamente alle diverse situazioni che l'andar per mare crea, aiutano le persone disagiate a trovare spazi di crescita personale.

La navigazione consente agli utenti, persone con disagio psichico, di acquisire conoscenze di base a livello teorico formativo sul mare, le stelle e i venti, di sperimentare come condurre una barca e come funziona una bussola, un timone, una radiotrasmittente come si manovrano le vele con l'obiettivo di acquisire maggiore autonomia, sicurezza e responsabilità, rinforzando lo spirito di gruppo e le capacità cognitive, relazionali e affettive.

L'esperienza

Nel 2003 il gruppo di lavoro e ricerca composto dal CRISIA, Centro Ricerche e Studi sull'infanzia e l'adolescenza dell'Università di Urbino, I.R. Onlus, Istituto di ricerca di neuropsicoanalisi, e due cooperative so-

ciali Ce.I.S. e Ginestra hanno deciso di sperimentare un'ipotesi terapeutica di riabilitazione con la vela organizzando delle uscite in mare con persone con disagio psichico verificandone le reazioni nel contesto del mare e della barca stessa.

Le uscite si sono susseguite nel corso degli anni successivi fino ad una recente partecipazione alla regata internazionale Pesaro Rovino in Croazia. Lo scopo di quest'ultima è stato quello di mettere i pazienti psicotici a confronto con equipaggi non disabili fortificando il loro senso di appartenenza alla collettività e annullando la percezione di essere dei "diversi".

Negli anni 2004 e 2009 sono state scelte le strutture idonee e gli operatori responsabili, individuando gli utenti e coinvolgendo le loro famiglie al fine di definire un percorso individuale e gli obiettivi attesi.

Lo scopo attuale è quello di strutturare nel 2010 un protocollo riabilitativo capace di connotare la vela come uno strumento per realizzare finalità sociali con appropriati e scientifici strumenti riabilitativi. L'esperienza maturata nel corso degli anni di sperimentazione ha permesso di poter osservare oltre 70 persone e fanno di Vela Incontro un progetto pilota la cui esperienza sarà messa a disposizione di altre associazioni Italiane che vorranno implementare il progetto sensibilizzando i circoli velici e le Asl. Il progetto mira a mettere a punto una attività specifica continuativa con un calendario di uscite e regate cui prendere parte con i diversi equipaggi, e a creare un centro di formazione per operatori provenienti da tutta Italia per allargare i confini della sperimentazione oltre ad uno scambio di esperienze con le realtà italiane ed internazionali che operano in questo campo.

I principi terapeutici

La barca a vela e il mare sono ambienti in grado di generare cambiamenti e attivare processi di crescita personale e di gruppo anche in persone che presentino sofferenze psichiche. Nel microcosmo della barca si lavora alla costruzione di un gruppo che usufruisce di una "cornice" terapeutica (setting) variabile, dove vengono previsti e ritenuti necessari elementi di indeterminazione allo scopo di avvicinare il paziente a se stesso e agli altri confidando nella fiducia e nel calore del rapporto interpersonale ed oggettuale.

Nel gruppo vengono favorite le funzioni terapeutiche dell'informazione, dell'auto-aiuto, dell'universalità, dell'apprendimento interpersonale lavorando sull'esame di realtà e sulla riattivazione delle parti sane dell'Io; viene inoltre favorita l'attivazione e lo sviluppo di momenti di socializzazione, di scambio di esperienze, con l'intento di supportare le parti malate

per permettere un rientro nel mondo degli scambi interpersonali e sociali in un quadro di miglioramento della qualità di vita.

Il clima che si crea all'interno del microcosmo della barca stimola autonomia e responsabilità verso se stessi e verso gli altri spingendo ad un maggior contatto con paure ed incertezze. Ciò genera maggiore tolleranza alle frustrazioni e sviluppa capacità di cooperazione, partecipazione e socializzazione.

L'esperienza effettuata ha permesso di valutare come l'appartenenza a un gruppo, il riconoscersi collettivamente e il rispecchiarsi nell'altro, il partecipare a eventi dove è anche possibile incontrarsi e gareggiare con persone "normali" abbia significato per gli utenti partecipanti alle iniziative più capacità di relazione, comunicazione e contatto con le emozioni, con sé stessi e con il mondo esterno.

Il risultato è un'apertura gli altri e una partecipazione attiva vissuta in prima persona.

È evidente che i risultati che ci si propone, in termini di competenze acquisite, di socializzazione, distensione, consapevolezza costituiscono obiettivi da inserirsi in una articolata strategia terapeutica finalizzata a cambiamenti a lungo termine in sinergia con farmaci, psicoterapia, supporto familiare e strutture protette. La difficoltà della terapia è legata alla gestione degli utenti in caso di crisi in navigazione oltre agli imprevisti legati all'andar per mare che possono però essere risolti con un controllo attento delle previsioni ed un miglioramento delle strumentazioni di bordo per garantire la sicurezza degli utenti.

La fase sperimentale ha permesso di evidenziare la necessità di creare un protocollo riabilitativo attraverso la raccolta di dati e analizzarli su base qualitativa e quantitativa per renderli oggettivi e analitici e quindi fruibili da tutti coloro che vogliono partecipare al progetto con il coordinamento del CRISIA (Centro ricerche e studi sull'infanzia e l'adolescenza dell'Università di Urbino).

BIBLIOGRAFIA

- W.R. Bion, *Esperienza nei gruppi*, Armando, Roma 2004.
- A. Bondiola, *Il bambino, il gioco, gli affetti: per una pedagogia del simbolismo ludico*, Juvenilia, Bergamo 1990.
- R. P. Liberman, *La riabilitazione psichiatrica*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1997.
- A. Cei, *Psicologia dello Sport*, Il Mulino, Bologna 1998.
- F. Di Maria, G. Lo verso, *Gruppi*, Raffaello Cortina, Milano 2002.
- S., Rossi, *L'ascolto che fa esistere*, in S. Rossi, R. Travaglini, (a cura di), *Formazione all'ascolto. Contesti educativi e terapeutici per l'età evolutiva*, Franco Angeli, Milano 2005.
- G. Speltini, *Stare in gruppo*, Il Mulino, Bologna 2002.

- B. Saraceno & E. Sternai, *Questioni di riabilitazione*, «Rivista sperimentale di Freniatria» 3, 1507-1521, 1987.
- M. Stadler, *Psicologia a bordo*, Zanichelli, Torino 1989.
- S. Vender, *Persone svantaggiate e lavoro*, «Rivista sperimentale di Freniatria» 2, 133-137, 2000.
- C. Venturino, G. Massone, M. Cechini, K. Del Dottore, Luigi Ferrannini, *Matti per la vela: metodologie, esperienze e prime valutazioni di un percorso di riabilitazione*, «Rivista psichiatria di comunità», Volume III n. 4 dicembre 2003.
- D. W. Winnicott, *Dal luogo delle Origini*, Raffaello Cortina, Milano 1991.
- D. W. Winnicott, *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Armando Editore, Roma 1994.
- D. W. Winnicott, *Esplorazioni psicoanalitiche*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1995a.
- D. W. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando Editore, Roma 1995b.
- D. W. Winnicott, *Bambini*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1997.
- D.W: Winnicott *Gioco e realtà*, Armando, Roma 1974.
- I.D. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino 1977.