

Le Montagne dell' Anima

Dott. Maurizio Munelli

In che modo il territorio può essere un fattore di promozione del benessere e della salute dell'uomo? Quali parti del territorio hanno questa funzione e perché? Cosa ha di particolare la montagna?

Da sempre si sono riconosciute a parti della Terra qualità straordinarie per la salute: vuoi per il clima salubre, l'aria sana e ricca di essenze aromatiche, l'esposizione al sole (**Disturbo affettivo stagionale**), la ricchezza della fauna e della flora, la possibilità di svolgervi attività sportive e ricreative, la presenza di vestigia storiche e strutture recettive e non ultima la bellezza dei luoghi, che ha sempre un effetto tonificante sull'umore. Il turismo e l'uso delle risorse del territorio a scopo di salute ha una tradizione antichissima e le terme sono la migliore illustrazione di questo incontro positivo con la natura. L'acqua è sempre stata considerata origine di tutte le cose e quindi dotata di una sua sacralità che si è riflessa nei riti di purificazione. Ma furono i Romani i veri scopritori ed utilizzatori delle proprietà terapeutiche delle acque che hanno indicazione nelle malattie dell'apparato osteoarticolare, respiratorio e ORL, circolatorio, cutaneo, urinario, ecc. Tale cultura terapeutica si è mantenuta, pur con alterne fortune, fino ad oggi tanto che queste cure sono riconosciute dal SSN. La montagna non può certo contare su una tradizione così importante salvo la realizzazione dei sanatori per la cura della tubercolosi, peraltro ben presto oscurata da cure mediche e dallo sviluppo degli sports invernali. Per quale ragione oggi dovremmo occuparci del Monte Soratte o della montagna in rapporto alla salute mentale? La convinzione di base è che su questi territori è possibile realizzare delle pratiche riabilitative o meglio di prevenzione primaria, secondaria e terziaria, per persone che soffrono di disturbi mentali superando i concetti di sviluppo di abilità e anche l'approccio sociale di Spivak. In questi interventi è possibile realizzare esperienze di cura che si rivolgono all'intera persona, con un approccio globale, che tendono a riunificare i poli mente-corpo, Io-Noi, Natura-Cultura, Uomo-Animale, Normale-Patologico. La presenza di curanti, tecnici ed esperti nella preparazione, svolgimento e rielaborazione di questi interventi è fondamentale per la facilitazione, compimento dell'intervento e nella sua rielaborazione per favorire un cambiamento nei

pazienti. Ma a mio avviso vi sono anche indicazioni per coloro che soffrono di disturbi psicosomatici, per persone che sono in convalescenza da una malattia organica importante (cardiopatie, malattie tumorali, ecc.), per i cittadini che hanno una condizione di stress e disagio personale, per coloro che stanno bene ma vogliono migliorare la loro condizione di benessere. Ma quali sono le funzioni mentali di un territorio e le attivazioni specifiche in termini di salute? .

1. Vi sono alcuni luoghi in cui si manifestano delle *teofanie*, in cui le condizioni ambientali favoriscono l'espressione del Sacro, inteso non solo come fatto religioso ma come una dimensione della mente. Nel tempo questi luoghi continuano a mantenere queste caratteristiche con l'edificazione di santuari, conventi o nel caratterizzarsi come luoghi di culto. La montagna pur evocando un simbolismo molteplice si manifesta inequivocabilmente in tutti i paesi e popoli come punto di incontro del cielo e della terra, dimora degli Dei e termine dell'ascensione umana. Per gli Ebrei molti monti hanno un valore sacro: Sion, Tabor, Carmelo, Golgota, i monti delle Tentazioni e delle Beatitudini, della Trasfigurazione, del Calvario, dell'Ascensione. Nel Salmo 47 (2-4, 10-11) viene esplicitata questa relazione: "Grande è Jahvè e degno di ogni lode nella città del nostro dio. Il suo monte santo, altura stupenda, è la gioia di tutta la terra. Il monte di Sion, dimora divina, è la città del grande Sovrano. Dio nei suoi baluardi è apparso fortezza inespugnabile..". La montagna di Qaf per gli antichi arabi, che circonda il mondo terrestre, era il limite del visibile dall'invisibile, le montagne degli africani piene di dei e spiriti, ecc.. Ogni città ha il suo colle o altura sacra: l'Acropoli di Atene, il Campidoglio. Anche sulla cima del monte Soratte le popolazioni Latino-Etrusche-Sabine adoravano il Sole, Soranus, chiamato poi dai Romani Apollo, dove oggi sorge il monastero di San Silvestro. Dunque vi sono dei luoghi che evocano ancora oggi, quando li viviamo, la necessità per la psiche di un simbolo di centralità in grado di abbracciare non solo l'umano e la natura ma l'intero universo. Si tratta, declinata, dell'esperienza religiosa e spirituale che la montagna rappresenta con la sua verticalità. Ascesa verso Dio o crescita dell'anima verso il limite dell'evoluzione e la funzione psichica del conscio. Il punto culminante di una regione, una cima che si leva nel cielo è il segno più forte che la natura ci ha donato per rappresentarci il nostro destino: lasciare la madre terra e

innalzarsi verso l'alto per essere persona, vedi al riguardo il bel dipinto di Leonardo da Vinci, Sant'Anna, Maria e il Bambino. La pratica riabilitativa in montagna si caratterizza come momento di ripresa e approfondimento spirituale che arricchisce il nostro pensiero e precisa la nostra identità personale, favorendo il superamento di scissioni patologiche e il recupero di un senso condiviso dell'esistenza, che spesso è carente nei pazienti. Nello stesso tempo l'incontro con essa può ricollocarci su un piano più realistico di finitezza personale e partecipazione ad una natura di rocce, piante e animali splendidamente in sintonia con il nostro essere ma anche indipendenti da noi, favorendo così materiali psichici e dinamiche di riorganizzazione per l'Io ipertrofico che è alla base di numerosi disturbi nevrotici e del Sé.

2. Ovviamente la montagna non partecipa solo alla nostra dimensione spirituale. La generazione delle immagini e dei simboli ha la sua fonte primaria nella natura. Il territorio fin dall'antichità con i suoi elementi fondamentali: terra, acqua, fuoco ed aria ci ha donato le immagini. La bellezza, novità, varietà, proprietà della materia genera in noi le immagini, che poi sono la forma che accompagna per larga parte il pensiero originato dal corpo-mente. Oggi i simboli vivono una nuova popolarità. Lentamente si è superata la posizione scienziata che valorizzava solo la coscienza e la razionalità. Le immagini mentali non vengono più irrisse, ma se ne riconosce la loro complementarità con i processi del pensiero. Da sempre l'uomo ha riconosciuto alle immagini una capacità descrittiva, di sintesi, ispiratrice di scoperte. I simboli sono il cuore di questa attività immaginativa che condensa in sé, unifica, la realtà, gli affetti, le motivazioni incosce, il giudizio in una modalità ambigua, ma preziosa. Con Gorge Gurvitch diciamo che i simboli *rivelano celando e celano rivelando*, in sostanza aprono e non chiudono un discorso. Pertanto la loro generazione ed elaborazione è una fonte di comprensione e ricostruzione della vita interiore e, nella condivisione, anche una base per la cultura di un gruppo. Le formazioni immaginative primarie che si generano nell'esperienza di rapporto con la natura hanno una forza straordinaria perché non hanno subito i processi di riduzione e semplificazione dell'Io. Nell'estetica tradizionale ad esempio, viene spesso dimenticata l'importanza della fonte materiale della nostra vita psichica in quanto

vengono valorizzati principalmente i prodotti secondari, le catene simboliche derivate, le autoformazioni mentali. In un certo senso i simboli e le immagini costruite nelle catene simboliche secondarie dall'uomo sono immagini semplificate organizzate su un qualche vertice di speculazione e appiattite in quanto hanno perso molto della loro completezza e profondità sensoriale. Sono immagini parziali che seguono l'ordine del discorso umano, ma non possono più rappresentare che se stesse. Attualmente siamo sempre di più esposti ad immagini costruite dall'uomo: città, palazzi, oggetti, paesaggi profondamente umanizzati, foto, televisione. In sostanza siamo di fronte ad immagini piatte che simulano la profondità: prospettiva, stereofonia, scenografia creano un nodo virtuale dove il multimediale non è che l'ultimo ritrovato per imitare il rapporto diretto con la natura. D'altra parte questo mondo è controllato completamente da noi: illuminazione, tempi, toni, volume, colori e visibilità sono nelle nostre mani. Le immagini dell'uomo tendono a saturare il nostro sistema percettivo e rappresentativo creando una realtà virtuale, un ordine simbolico interamente umano. La montagna ha questa funzione riequilibratrice di riproporsi come natura che genera non immagini di effetto, ma forme ed emozioni vere e profonde che ci ridonano sogni nostri e non sogni sognati da altri. In questa esperienza svolta in prima persona che risiede la forza terapeutica più importante del territorio. Il paziente incontra se stesso senza una mediazione di altri che ci fanno vedere, sentire. Ode dalle sue orecchie la musica del vento, vede la cima, sente le sue gambe, il suo cuore che batte assieme a quello del gruppo e di un uccello che vola veloce. La natura non accetta di essere un oggetto. Il recupero della soggettività dei pazienti, l'acquisizione di nuovi simboli ed immagini è certamente un arricchimento per i trattamenti riabilitativi, psicoterapeutici e preventivi inclusi i trattamenti psicofarmacologici. Le nuove formazioni psichiche favoriscono nuove connessioni dendritiche ed massoniche, nonché una diversa liberazione dei neurotrasmettitori, un diverso impegno delle aree cerebrali e dell'impegno del sangue (vedi le ricerche di psicologia biologica sulla depressione). Si crea una sinergia virtuosa tra trattamenti ambientali e trattamenti biologici.

3. Spazio, tempo, ritmo e ambiente. Prendiamo in considerazione, innanzi tutto, lo *spazio* e il *tempo*. Esse sono dimensioni

fondamentali nella costruzione dei pensieri, emozioni, sentimenti e della nostra identità personale, in quanto basate sui vissuti generati dai nostri organi di senso e dalle sensazioni propriocettive e nocicettive, in sostanza non esiste uno spazio fisico senza uno spazio mentale. Lo spazio e il tempo si fondono nell'esperienza soggettiva storicizzando nel presente il passato, il futuro e lo spazio vissuto. Lo spazio mentale muta da persona a persona, ma anche nelle diverse epoche storiche e culture. Nelle città dell'antico Egitto e della Mesopotamia era organizzato sull'Inconscio, con costrutti politeisti orientati sulle diverse pulsioni e fantasmi psichici. L'uomo non viveva ancora separato dalla natura. L'uomo primitivo non si trova di fronte una natura inanimata e impersonale, governata da leggi chimiche, fisiche e biologiche, non un "oggetto", bensì a un "Tu". La fonte degli atti, dei pensieri e dei sentimenti di questi uomini era generata dalla convinzione che il divino era immanente nella natura e che la natura sia intimamente connessa alla società. Con il monoteismo, il Dio degli Ebrei non si trova più nella natura, che, anzi, trascende, emancipando questa cultura dal mito. Iahvé non coincide con la natura. La terra, il sole, il cielo non sono semplici riflessi della grandezza di Dio. I greci, con i presocratici, a partire dalla metà del IV secolo allontaneranno definitivamente il mito. Con Eraclito : "La sapienza è una cosa sola: riconosce il pensiero che governa il tutto attraverso le cose singole". Per la prima volta l'attenzione si fissa non sulla cosa conosciuta ma sulla conoscenza stessa. Con il Logos l'uomo si separa definitivamente dalla natura vivendo nella ragione. Le immagini perdono la loro corposità e servono solo a contribuire alla chiarezza e alla precisione del discorso affidato alla sintassi e alla logica. Solo la poesia non rinuncerà a questo incontro. La filosofia prima e la scienza poi hanno sempre più oggettivato il rapporto con la natura e con l'uomo stesso. Quindi se da un verso questo passaggio culturale ha promosso lo sviluppo dell'io dall'altro ci ha separati dal corpo e dall'ambiente naturale. E' mia opinione che dette relazioni vadano riunificate nella nostra antropologia contemporanea e nella cura dei pazienti. Lo psicotico vive spesso in un mondo appiattito, senza rilievi né spazio per sentire e pensare, anche se il vuoto psichico non esiste in quanto è pur esso un'assenza di qualcosa. Vi è però un'altra dimensione che partecipa attivamente nella strutturazione della quotidianità nel

legame Io Ambiente. E' il *ritmo* nelle sue accezioni naturali e socio-culturali. Ma mentre : “La nostra vita biologica, di esseri naturali inseriti in un ecosistema, è profondente segnata dai ritmi regolari del giorno e della notte, dai cicli lunari e da quelli delle stagioni, dai ritmi circadiani... dalle pulsazioni ritmiche fondamentali che ci tengono in vita, quella della respirazione e del battito cardiaco” che hanno una loro costanza. Il ritmo della nostra vita personale e sociale è estremamente mutevole, fino al punto di divenire fonte di conflitto e condizionare negativamente anche i primi. Qui il ritmo si colora di patologia perché le molteplici appartenenze sociali e culturali con le loro specifiche regole di ruolo, durata e di personificazione, provocano diverse condizioni problematiche. Stress, saturazione intesa come un eccesso di stimoli che cancella ogni spazio interiore, obbligando le persone ad un'azione continua, non esistendo più la sosta e la ricomposizione interiore, conflittualità tra tempi e ruoli es. paternità-maternità e impegni professionali. Il tempo passando dalla natura nelle mani dell'uomo sociale diventa un prodotto culturale, può così divenire multiplo e discontinuo sovrapporsi e cancellare la percezione e la sintonia con i cicli veglia sonno, le stagioni: es. i turni nell'industria e nei servizi, vacanze e cibi. Questa condizione attiva notevoli scarti, dissonanze, vuoti e conflitti nel passaggio tra esterno ed interno, ma anche nelle strutture del mondo interno che sono difficili da ricomporre e che generano sempre di più disturbi di confine. Anche lo spazio ha subito una profonda trasformazione nel senso di una sua potenziale dilatazione che ha quasi annullato i limiti naturali, per cui possiamo partecipare a luoghi diversi e distanti, con tempi brevi, addirittura istantanei nelle comunicazioni. Dall'altro lo spazio corporeo e naturale si è ristretto per molti uomini al solo registro simbolico, riducendo di molto le esperienze basate sul corpo e con l'ambiente. Il rischio è che si assumano questi ritmi, come modelli di relazione, per cui non saremo più solo oggetti di potenziale patologia ma diventeremo anche attivi formatori di disagio. Come curanti abbiamo il compito di trovare spazi per sentire e pensare e un tempo adeguato per viverli. Nel nostro ritornare nell'ambiente naturale il rapporto mente/spazio/corpo può ritrovare la sua unità armoniosa se sapremo proporre momenti di integrazione psichica orientati alla salute mentale.