

I percorsi dell'esperienza
NUOVO DIZIONARIO DI MONTAGNATERAPIA
(Edizione 2020)



A cura di Nicola G. De Toma, Vinicio Ruggiero, Vincenzo F. Scala

Illustrazione iniziale di Franca Cassanello Scala

*Più cammino e meno sento la distinzione tra corpo,
mente e ambiente intorno a me.
Il mondo esterno e quello interno si sovrappongono.
A quel punto non sono più un osservatore che guarda la natura,
ma tutto il mio corpo è coinvolto.*

*Erling Kagg
"Camminare, un gesto sovversivo"*

Nota dei curatori

Fu in occasione del V° Convegno Annuale del Gruppo di Lavoro, nel novembre 2005, che, non sapendo bene cosa proporre, per evitare di ripeterci, pensammo, alla fine, ad un dizionario; una raccolta di definizioni relative agli aspetti che, a nostro avviso, risultano maggiormente rilevanti nella pratica cui, da alcuni anni, ci dedichiamo.

Il Dizionario non tanto come tentativo di fissare una volta per tutte definizioni e concetti, ma piuttosto come pretesto per parlare dell'esperienza in montagna cercando di proporre e farne cogliere aspetti non ovvi; sicuramente non la "realtà ultima" di ciascuna definizione, piuttosto lo spessore dell'esperienza e dei diversi risvolti che ogni termine può contenere.

A partire dal primo abbozzo, presentato in quell'occasione, il dizionario ha via via preso corpo, col procedere delle esperienze sul campo e grazie al contributo di altri autori che hanno, mano a mano, condiviso l'intento iniziale.

Ma, data la vastità dell'impresa ed essendo la montagnaterapia una pratica in continua evoluzione, non possiamo che proporre un lavoro decisamente incompleto, con alcune definizioni sviluppate, altre solo tratteggiate, e molte sicuramente assenti; un lavoro assolutamente lacunoso, fatto di poche voci, ma che potrà, con il procedere dell'esperienza e delle conoscenze, ampliarsi ed arricchirsi.

Abbiamo pensato a qualcosa il cui tono complessivo risulti giocoso e ironico e possa implicare l'interlocutore in un percorso di esplorazione e in un dialogo divertito. Il che non impedisce che ci sia una diversificazione nelle tonalità delle varie voci e che alcune possano tendere al rigore metodologico (come la definizione della stessa "montagnaterapia", mentre altre ricorrano ad un linguaggio poco definitorio e più evocativo).

Il Dizionario come invito a partecipare a un dibattito e come ricerca di un linguaggio comune; come tentativo di individuare aspetti rilevanti e vitali nell'esperienza condivisa della montagna.

Definizioni, quindi, come ometti di sassi a indicare un percorso solo vagamente tracciato; definizioni forse utili a fornire un primo orientamento a chi, avvicinandosi per la prima volta alla "montagnaterapia", si chieda a quali orizzonti il termine suggerisca di guardare.

A

Abbigliamento

E' tutto ciò che serve per vestirsi.

Già. Ma in quale contesto o ambiente? Per frequentare la montagna bisogna imparare, o re-imparare a vestirsi.

A vestirsi e a dotarsi degli indumenti che possono essere utili durante un'uscita; con buona pace degli accompagnatori di escursionismo che, nonostante si producano in accurati elenchi di quanto è necessario portare, si ritrovano continuamente, nei gruppi che accompagnano, con persone a cui manca qualcosa che sarebbe utile e, a volte, indispensabile.

Più ci allontaniamo dall'ambiente medio della quotidianità urbana, più si fa sentire la necessità di un abbigliamento idoneo; capace anche di renderci preparati a quelle mutazioni impreviste delle condizioni atmosferiche che, se in città non costituiscono un problema e trovano facile soluzione, in montagna ci confrontano più direttamente e severamente con gli elementi.

Siamo dunque obbligati a riconoscere la nostra fragilità e la dipendenza dall'equipaggiamento appropriato, di cui l'abbigliamento è il primo aspetto.

E' possibile che non si sia troppo disposti a questo riconoscimento e a questa ammissione; anche perché i capi di abbigliamento ingombrano e pesano nello zaino e sulle nostre spalle.

Ambivalenza, quindi, che, forse in parte spiega perché le sagge istruzioni degli accompagnatori rimangano così spesso inascoltate.

Accettazione

L'accettazione è come un processo alchemico, che trasforma qualsiasi cosa. Bisogna accettare qualunque cosa sia.

Da dove proviene la negazione, il rifiuto?

E' frutto di un ideale presente dentro di voi, su come le cose dovrebbero essere.

Non potete accettare la vostra stupidità perché pensate di dover essere saggi.

Non potete accettare la vostra pazzia perché pensate di dover essere sani.

Non potete accettare nulla perché il vostro ideale è il contrario.

Nell'accettazione si devono lasciare andare tutti gli ideali.

Solo quando non siete più alla ricerca della saggezza, potete accettare la vostra stupidità.

Ma accettando la stupidità si diventa saggi.

Questo è il segreto. Nell'accettare la vostra bruttezza affiora la bellezza.

(OSHO)

Acclimatazione

La permanenza oltre i 2000 metri d'altitudine comporta delle modificazioni fisiologiche nell'organismo, definite come "acclimatazione d'alta quota". Queste variazioni sono legate alla progressiva riduzione della pressione dei gas dell'atmosfera, a mano a mano che si sale di quota, che influiscono sull'apparato respiratorio. La presenza di una minore concentrazione d'ossigeno (ipossia) in alta montagna, è compensata da un incremento della profondità del respiro e della frequenza respiratoria (iperventilazione). La comparsa di un lieve stato di affanno respiratorio (anche in assenza di uno

sforzo fisico) è una condizione pressoché normale; l'iperventilazione diminuisce nel giro di qualche giorno per il fenomeno dell'adattamento. Anche l'apparato cardiocircolatorio, come risposta all'ipossia, aumenta la frequenza dei battiti cardiaci e il volume di sangue pompato (portata cardiaca). Questo meccanismo di compenso, fornisce una maggiore quantità di sangue ossigenato ai tessuti periferici. L'aumento della portata cardiaca si riduce nei giorni seguenti senza tornare, però, agli stessi valori presenti a livello del mare. Nei primi giorni abbiamo anche un aumento dei globuli rossi legato alla stimolazione della milza.

Nei soggetti sani il passaggio ad una quota più alta è quindi accompagnato da modeste modificazioni funzionali, come palpitazioni, stanchezza e un lieve affanno. Nel giro di alcuni giorni il processo di acclimatazione consente un graduale ritorno dell'organismo ad una condizione di normalità.

Per quanto sopra esposto, quindi, una quota superiore ai 2000 m. sarebbe da sconsigliare ai soggetti cardio-vasculopatici, soprattutto se scompensati, ai soggetti portatori di valvole cardiache artificiali, a tutti i soggetti sofferenti di broncopneumopatie croniche ostruttive, specie se complicate da accessi asmatici, a tutti gli ipertesi cronici, specie con valori minimi superiori ai 100 mm/hg.

Accoglienza-accoglimento

Accogliere deriva dal latino *colligere*, che significa raccogliere, raccogliere presso di sé. Accogliere, far posto all'altro, sono parole che ricordano il processo affettivo, mentale e fisico di una trasformazione, di una dilatazione di sé a favore dell'altro. Accogliere come rito di passaggio: si diventa soglia per l'altrui passaggio. Accogliere significa accettare, approvare, acconsentire, comprendere, con manifestazioni di affetto. Accogliere significa saper ascoltare. Accogliere significa educare ed imparare. E' il sentirsi parte di un *gruppo*, appartenere a quel gruppo. Quando si entra la prima volta, durante una uscita o una preparazione dell'uscita in città; in quei momenti si capisce che si andrà a fare qualcosa di diverso dalle solite attività dei Centri Diurni o delle Comunità Terapeutiche. Non ci sarà la ASL a proteggere...! Forse il rifugio, dove il gestore può preparare qualcosa di caldo da mangiare o bere e dove quando fa freddo c'è la stufa accesa. Anche i vestiti caldi e protettivi in inverno è come se ti proteggessero. A volte si può essere protetti da un *igloo* fatto da noi stessi; e si può ospitare qualcuno in difficoltà se viene sorpreso dal cattivo tempo o dal buio. La *tenda* è un luogo anch'esso accogliente. Nel gruppo, prima si è accolti; dopo si può accogliere i nuovi entrati.

Acqua

Si beve e disseta più di ogni altra bevanda quando hai veramente sete. Purtroppo se fa troppo freddo si ghiaccia e non puoi berla; allora devi coprire la borraccia con un contenitore isolante e devi metterla ben dentro lo zaino; ma questo avviene molti gradi sotto lo zero.

L'acqua ti bagna e a volte ti entra fin dentro i pantaloni ...! Ma ci si può proteggere con giacche a vento impermeabili di "gore-tex", o altri tessuti.

L'acqua che scende in montagna durante o dopo un temporale può far cadere le pietre e far crollare il sentiero, o trasformarsi in neve o grandine se fa freddo; anzi spesso è la grandine che fa abbassare di molto il termometro.

L'acqua è bellissima quando la guardi cadere dalle cascate contro il sole; nei torrenti limpidi; nei laghi che rispecchiano le cime; nei ghiacciai e nei seracchi che a volte crollano con rumore e sbuffi di ghiaccio polverizzato... L'acqua va usata anche per lavarsi la mattina al rifugio anche se è fredda; e con l'acqua si inzuppa il fazzoletto o il berretto di cotone quando il sole picchia allo zenit.

Adattamento

Per adattamento si intende l'adeguamento di un organismo, una specie o di un sistema ambientale al modificarsi delle condizioni esterne. Questo adeguamento avviene grazie alla facoltà che gli organismi viventi hanno di mutare i propri processi metabolici, fisiologici e comportamentali, che consente loro di adattarsi alle condizioni dell'ambiente nel quale vivono. L'adattamento può aumentare l'efficienza nel procurarsi o utilizzare le risorse fondamentali quali aria, luce, acqua e nutrimento; permettere di sopportare determinate condizioni fisiche difficili come basse o elevate temperature e l'assenza di luce, o aumentare la capacità di difendersi da un "predatore". La flessibilità con cui ciascuno di noi risponde adeguatamente agli stimoli esterni è un importante indice per valutare la nostra capacità di adattamento. L'a. è un processo continuo attraverso cui cerchiamo di stabilire una condizione di equilibrio con il nostro ambiente, inteso come tutto ciò che ci sta attorno e fa parte della nostra vita.

Ci sono due modalità attraverso cui avviene il processo di adattamento:

- modalità alloplastica: l'individuo modifica l'ambiente circostante al fine di adattarvisi
- autoplastica: l'individuo modifica sé stesso al fine di adattarsi all'ambiente.

Va osservato che non si tratta di due modalità alternative di adattamento, ma di due processi mutuamente integrati e interdipendenti. Alla sua base, secondo un modello proposto dallo psicologo svizzero Jean Piaget, esisterebbero i due processi di assimilazione e di accomodamento, attraverso i quali gli schemi mentali vengono arricchiti mediante l'incorporazione degli apporti provenienti dall'ambiente e continuamente modificati per far fronte alle nuove necessità che si presentano. L'adattamento viene così inteso in termini di equilibrio tra l'individuo e l'ambiente. Un adattamento inadeguato viene indicato come disadattamento e può condurre a delle turbe di comportamento.

Infine, se si vuole parlare di "sviluppo" di una civiltà dobbiamo parlare di capacità di adattamento al mutare delle condizioni di vita e dei fattori

ambientali. Questa capacità, innata in ogni essere umano, permette a una civiltà di svilupparsi più o meno in fretta, e quindi di modificarsi, anche in relazione agli scambi che possono avvenire tra popoli e/o società anche lontani. Si potrebbe aggiungere che i popoli le cui civiltà hanno "camminato" più lentamente sono quelli vissuti nell'isolamento, con pochi contatti con i popoli più evoluti e/o vicini.

Come ultima cosa, attualmente è logico pensare che, in tema di sviluppo sostenibile, assume priorità la questione dell'adattamento ai cambiamenti climatici globali ed ai relativi riflessi locali.

Adolescenza

L'adolescenza è una fase cruciale del ciclo della vita.

E' il periodo che va dall'inizio della pubertà (12 - 12 anni) fino alla fase del giovane adulto (20 - 22 anni). Questa fase è caratterizzata da profondi cambiamenti fisici (con la scoperta del sesso), psicologici (il non più essere bambino, ma non ancora essere adulto) e sociali (essere autonomi e indipendenti).

Durante l'adolescenza si ha lo sviluppo dell'identità della persona. La persona deve guardarsi attorno e scoprire nuove opzioni, nuove figure, nuove idee, nuovi concetti, e farli propri. Deve esplorare tutto ciò che il mondo gli offre. E spesso gli adolescenti sono aggressivi, pigri, irritabili, inaccessibili, forse perché stanno vivendo una crisi della propria identità che sta appena nascendo. Dovranno, quindi, iniziare a scegliere alcuni aspetti e scartarne altri. Il gruppo di pari, le idee politiche, le persone dell'altro sesso, la scuola, la famiglia, il quartiere, la religione, il distacco, l'appartenenza: devono scegliere la strada che vogliono seguire per diventare adulti.

Il gruppo dei pari può permettere proprio quella "sperimentazione" necessaria a stabilire una solida identità e fornisce un nuovo senso di appartenenza, diverso da quello familiare.

Il nostro compito diventa quello di riconoscere e affrontare con serenità le crisi di questo periodo di vita, le sue tappe, e i suoi compiti evolutivi.

Alimentazione

L'alimentazione è l'assunzione, da parte di un organismo vivente, delle sostanze indispensabili per il suo metabolismo e le sue funzioni vitali. In generale, è un modo per la fornitura di elementi indispensabili per il funzionamento di un apparato biologico o meccanico

Le sostanze nutritive vengono prelevate dall'ambiente esterno. Gli organismi viventi possono essere suddivisi in due categorie:

- **Autotrofi (vegetali):** assorbono dall'ambiente sostanze inorganiche semplici
- **Eterotrofi (animali, tra cui l'uomo):** devono assumere dall'ambiente molecole organiche

QUALI SONO I TIPI DI ALIMENTAZIONE DELL'ESCURSIONISTA NELL'ARCO DEL GIORNO?

La dieta deve essere composta da 65% di carboidrati, 25% di grassi, 10% di proteine. Con il freddo il fabbisogno aumenta del 20%.

Mattina: Crackers con marmellata di arance, succo di frutta o cacao (1/4 di latte)

Pasto: ma meglio diluire l'alimentazione nella giornata. Gli alimenti dovrebbero essere divisi in piccole dosi. Tenere presente che le proteine vegetali sono più digeribili (carote, finocchi, rape bianche, lattuga, ravanelli). Introdurre gli zuccheri tramite la frutta (mele e mandaranci), frutta secca o disidratata (noci, uvetta, mandorle, ananas nocciole, non salati).

Se la temperatura è più bassa si possono mangiare uova sode o a frittata, parmigiano fresco.

Tutto il giorno crackers integrali non salati.

E' importante introdurre acqua minerale unita a poco vino.

Il cibo "giusto" mantiene sani e belli, contrasta l'ossidazione dei tessuti, proteggendo l'organismo dall'attacco dei *radicali liberi*, le sostanze che accelerano l'invecchiamento e sono responsabili di gravi patologie. Cibi ricchi di antiossidanti sono: arancia, cicoria, cipolla, broccolo, aglio, spinaci, cavoli, carote, pomodori, zucche, agrumi, kiwi, avocado, uva, papaia, lievito di birra. Pistacchi, nocciole, noci, mandorle, sesamo hanno un contenuto equilibrato in grassi monoinsaturi e polinsaturi, vitamina E, nonché un insieme di sostanze che stimolano la produzione del coenzima Q10, conosciuto nel mondo della cosmetica come "l'enzima della bellezza".

E' fondamentale l'assunzione di acqua che, anche se non contiene sostanze nutrienti, è importante per mantenerci in vita. Bisognerebbe bere almeno 2 lt di acqua povera di sodio e con un residuo fisso basso. L'acqua costituisce il 60% del nostro corpo.

SCHEMA: I sette gruppi di alimenti

- Latte e derivati
- Carni, pesci, uova, salumi
- Cereali e tuberi
- Legumi
- Grassi da condimento
- Ortaggi (con diverso contenuto in vitamina A e C)
- Frutta (con diverso contenuto in vitamina A e C)

SCHEMA: Le principali fonti alimentari di vitamine

Vitamina A (Retinolo) e Betacarotene:

ortaggi verdi e gialli (carote, spinaci, broccoletti, piselli, peperoni, prezzemolo, zucca), uova, burro, oli di fegato di pesce, banane, albicocche, ciliege

Vitamina B1 (Tiamina)

cereali integrali, fegato, carne di maiale, fagioli, noci e nocciole, lenticchie, orzo, lievito di birra, soia

Vitamina B2 (Riboflavina)

lievito di birra, fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte

Vitamina B3 (Niacina) o VITAMINA PP

lievito di birra, fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole

Vitamina B5 (Acido Pantotenico)

fegato, pappa reale, germe di grano, rognone, cuore, lievito di birra, semi di girasole, tuorlo d'uovo

Vitamina B6 (Piridossina)

carne, cereali integrali, lievito di birra, vegetali verdi, germe di grano, semi di girasole, grano saraceno, banane

Vitamina B7 (Inositolo)

cereali integrali, agrumi, lievito di birra, fegato

Vitamina B12 (Cianocobalamina)

fegato, rognone, carne, pesce, latte

PABA (Acido Paraminobenzoico)

fegato, lievito di birra, germe di grano, albicocche, arachidi

Vitamina C (Acido Ascorbico)

agrumi, kiwi, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, cardo, frutta fresca in generale e la maggior parte delle verdure

Vitamina D (Calciferolo)

tuorlo d'uovo, pesce, olio di fegato di pesce, avena, burro, mitili, tonno e salmone, mandorle, ribes

Vitamina E (Alfatocoferolo)

la maggior parte degli oli vegetali, germe di grano, quasi tutti i semi, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, nocciole, leguminose e cereali integrali

Alpinismo

L'alpinismo potremmo definirlo come un *andar per montagne*. E' una disciplina sportiva il cui scopo è raggiungere la vetta di una montagna. Le difficoltà incontrate nell'alpinismo sono soprattutto legate all'ambiente (es. altitudine, presenza di ghiaccio, esposizione alle variazioni meteorologiche, lontananza da luoghi abitati). L'alpinismo, quindi, oltre ad una adeguata preparazione fisica, richiede una particolare conoscenza dell'ambiente di montagna.

Vagare per montagne è un piacere molto semplice che associa l'impegno fisico alla possibilità di guardare in giro e di scoprire nuovi orizzonti. L'impegno, va commisurato alle proprie capacità psichiche e fisiche. E' importante avere sviluppato un alto grado di sopportazione alla *fatica*. Si può andare in gruppo, soli, oppure godere della simpatica compagnia delle guide, che la fanno sempre lunga sulla montagna e sulle sue storie. L'esercizio della marcia in montagna è uno dei più fisiologici e dei più allenanti: in salita l'impegno è principalmente aerobico e cardiovascolare, in discesa domina invece l'aspetto del *controllo neuromotorio*, quindi la precisione e la coordinazione nell'esecuzione del movimento.

Nell'alpinismo sono presenti vari aspetti dell'animo e della condizione umani; spesso vi è un grande desiderio di esplorazione e di conoscenza, oppure il piacere puramente estetico di godersi una gran bella vista, o ancora il fatto di volersi estraniare dalla folla, allontanarsi per così dire dalla vita comune e starsene per proprio conto. Vi può essere anche una forte propensione al misurarsi con difficoltà di grado variabile, più o meno commisurate alle proprie forze (e per alcuni con la motivazione ferrea di ricercare condizioni particolarmente impegnative, estreme) .

Ambivalenza

Desiderare qualcosa e, allo stesso tempo, detestarla o desiderare ciò che potrebbe essere il suo contrario.

L'ambivalenza si incontra spesso sui sentieri di montagna. Per esempio quando l'ardente desiderio di raggiungere una meta, magari da tempo vagheggiata, sembra sopraffatto da una disposizione meno eroica che ci induce a chiederci se sia davvero il caso di sottoporsi a tanta fatica, sopportando condizioni meteorologiche eventualmente avverse e ci obbliga a prendere in seria considerazione più facili mete di fondovalle (un prato con una fonte, un ristorante...).

Ma l'ambivalenza è anche compagna dei momenti che precedono l'azione, come quando, il giorno prima di un'escursione, l'attesa per l'avventura che ci aspetta si alterna con la consapevolezza disturbante di una inevitabile levataccia e la prospettiva di una meta agognata si intreccia con il timore che sia superiore alle nostre capacità e possibilità, che forse stiamo osando troppo, chissà se ce la faremo ecc. Un mio amico, la notte che precede un'uscita in montagna, spesso dorme male e, in qualche occasione, gli è capitato di avere la febbre.

Dobbiamo ad un collega, Vincenzo Carbone, Educatore Professionale, una interessante puntualizzazione su questo argomento che richiama il pensiero di un famoso psicologo russo, Vygotskij. Egli fa notare come l'attraversamento dell'ambivalenza sia un fattore indispensabile dello sviluppo umano. Sempre, infatti, la prospettiva di ampliare i confini delle nostre capacità si accompagna all'inevitabile timore (o angoscia) di non riuscire e di doverci confrontare duramente con l'esperienza del fallimento. E sempre l'impegno a procedere su un percorso di apprendimento e sperimentazione del nuovo, si intreccia con il rancore suscitato dal trovarsi posti in una condizione che minaccia il nostro attuale senso di competenza e in definitiva di autostima e identità.

L'ambivalenza sembra quindi un attraversamento necessario e inevitabile; semmai un problema è costituito dalla pretesa di evitarla o risolverla eliminando uno dei termini e aderendo totalmente solo all'altro.

A settembre 2004 ci trovavamo, con il nostro gruppo escursionistico, a Pescasseroli, per un soggiorno di alcuni giorni. Si era all'ultimo giorno e, considerate le favorevoli condizioni meteorologiche e il grado di allenamento raggiunto dal gruppo, avevamo pensato, come si dice, di chiudere in bellezza con la salita ad una vicina vetta. Ciò comportava un percorso leggermente più impegnativo di quelli seguiti nei giorni precedenti.

Questa proposta trovò il gruppo tutt' altro che entusiasta e anzi tendenzialmente scettico. Chi diceva che ci si era già stancati molto nei giorni

precedenti; chi riteneva che essendo l'ultimo giorno era meglio rimanere tranquilli in paese in vista del rientro a Roma; chi si dichiarava disposto a sopportare una breve passeggiata, ma nulla di più.

Convenimmo di metterci in cammino e procedere fin quando e fin dove ci saremmo sentiti e vedendo, mano a mano, dove arrivare. Fu così che, attraverso l'incoraggiante raggiungimento di tappe intermedie e nonostante alcune difficoltà di orientamento, si raggiunse una panoramica radura dalla quale un piccolo manipolo, in rappresentanza di tutti, salì alla vetta, di poco soprastante con evidente soddisfazione del gruppo intero.

Apotropaico e (rito apotropaico)

Apotropaico deriva dal greco "apò" + "trepò" che significa "allontanato da". E' solitamente attribuito ad in qualcosa, inanimata o animata, ad un rito, ad una preghiera, ad un gesto, o a una formula, capaci di allontanare e di annullare influssi negativi e/o maligni.

In psichiatria, come nei racconti e nelle favole, si trovano simboli apotropaiaci, che rappresentano il bisogno di prendere le distanze da qualcosa, consciamente o inconsciamente. Il significato psicologico rimanda a meccanismi "di fuga" da un pericolo eventuale o di "rimozione" di9 eventi traumatizzanti.

Tra gli oggetti si possono riconoscere pietre particolari, figure di animali, mostri, maschere.

Tra i riti, quelli che venivano riservati ai generali degli antichi romani in trionfo.

Tra le preghiere e le formule, troviamo tutta una letteratura che si avvicina molto alla magia. , Tra gli atti e i gesti, per esempio quello di mostrare l'indice e il mignolo, che deriverebbe dall'uso che le donne romane avevano di mettersi un anello a quelle dita. Un altro gesto molto conosciuto è quello di toccare ferro, o appendere un ferro di cavallo fuori dalla porta per allontanare le negatività. Questo deriverebbe da una leggenda legata ad un santo, san Dunstano, che riuscì a bloccare il diavolo inchiodandolo a terra con dei chiodi per i ferri da cavallo, avendo così da lui, in cambio della liberazione, la promessa di non entrare più in un luogo dove ci fosse un ferro di cavallo.

Ah, a proposito: il ferro di cavallo andrebbe appeso, inchiodato (ma non bloccato) con i bracci verso l'alto, con un numero dispari di chiodi arrugginiti.

In montagnaterapia, un rito apotropaico potrebbe essere quello della "costruzione" dello zaino, che porta con sé il significato dello stare bene, di non aver bisogno di altro, di avere tutto, senza alcun problema per la permanenza in ambienti a volte difficili. Un rito esorcizzante, che annulla tutto quello che di brutto e di male abbiamo dentro e fuori di noi.

Appartenenza

Di recente un giovane partecipante al gruppo di escursionismo diceva: *"Quando ricevo le riviste del Club Alpino sono contento. Mi sento fiero e orgoglioso di far parte di questa associazione"* e subito dopo chiedeva quando avrebbe avuto anche lui quella bella tessera in pelle, testimonianza ostensibile dell'appartenenza di ciascun socio al sodalizio.

Frequentare la montagna, praticare l'escursionismo vuol dire entrare a far parte di un gruppo, di una comunità. Intanto il gruppo del Servizio; ma anche la comunità di tutti i gruppi che presso diversi Servizi frequentano la montagna (una comunità che, come sappiamo, a volte prende corpo anche fisicamente. Ci riferiamo alle esperienze allargate che, in questi anni, abbiamo più volte proposto). Ad un livello subito successivo, la comunità degli appartenenti ad una certa associazione; ma, infine, la comunità allargata di tutti gli uomini che frequentano la montagna e che per questo si riconoscono tra loro come simili e si salutano, incontrandosi lungo i sentieri anche se non si conoscono.

Seguendo il pensiero dello psicoanalista Franco Fornari e ricordando il concetto da lui proposto di "coionia" (esperienza di accomunamento), possiamo pensare che l'interesse, la passione per la montagna ed il desiderio di percorrerla costituiscono l'elemento che rende tanti diversi individui, simili tra loro e perciò membri di un gruppo e appartenenti ad una comunità. Un altro importante psicoanalista, Heinz Khout, ha, d'altra parte, messo in evidenza come la possibilità di appartenenza ad un gruppo è, in definitiva, per ciascuno di noi, possibilità di sentirsi appartenenti al mondo degli uomini, possibilità di sentirsi uomo tra gli uomini.

Ciò ha tanto più valore se pensiamo alle condizioni che caratterizzano l'esistenza delle persone portatrici di "disturbi mentali" per le quali la dinamica intrinseca della malattia, ma, forse ancor più il modo in cui essa trova risposta nel contesto sociale, conducono a marginalità, isolamento, mancanza di appartenenza appunto.

Arcobaleno

L'**arcobaleno** è un fenomeno ottico e meteorologico che produce uno spettro continuo di luce nel cielo quando il Sole si riflette sulle gocce rimaste in sospensione dopo un temporale, o presso una cascata o una fontana.

Visivamente è un arco multicolore; la sequenza completa dei colori è: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco e violetto. Esso è la conseguenza della dispersione e dalla rifrazione della luce solare contro le pareti delle gocce stesse.

In rari casi, può formarsi un arcobaleno lunare, o notturno (moonbow), che può essere visto nelle notti di forte luce lunare. Ma, siccome la percezione umana dei colori in condizioni di poca luminosità è scarsa, gli arcobaleni lunari sono percepiti come bianchi.

L'aspetto di un arcobaleno è provocato dalla dispersione ottica della luce solare che attraversa le gocce di pioggia. La luce viene prima rifratta quando entra nella superficie della goccia, riflessa sul retro della goccia e ancora rifratta come lascia la goccia. Tutte le gocce di pioggia rifraggono la luce solare nello stesso modo, ma solo la luce di alcune di esse raggiunge l'occhio dell'osservatore. Questa luce è quella che costituisce l'arcobaleno per quel determinato osservatore.

La posizione di un arcobaleno nel cielo è sempre dalla parte opposta rispetto al sole, e l'interno è sempre leggermente più luminoso dell'esterno

L'arcobaleno ha un posto nelle leggende a causa della sua bellezza ed alla difficoltà di spiegare il fenomeno:

- Nella Genesi 9:13, l'arcobaleno è un segno dell'unione tra Dio e l'umanità. Dopo che Noè sopravvive al diluvio universale nella storia dell'Arca di Noè, Dio invia un arcobaleno per promettere che non avrebbe mai più inviato un tale diluvio per distruggere la terra.
- Nella mitologia greca, si tratta di un sentiero fatto da un messaggero (Iris) tra terra e paradiso.
- Il nascondiglio segreto del folletto (leprechaun) Irlandese col suo pentolone pieno d'oro è generalmente alla fine di un arcobaleno.
- Nella mitologia cinese, l'arcobaleno era una spaccatura nel cielo sigillata dalla dea Nüwa con pietre di sette colori differenti.
- Nella mitologia Hindù, l'arcobaleno è chiamato Indradhanush, l'arco di Indra, il dio del fulmine e del tuono.

Arrampicata

L'arrampicata è una disciplina sportiva caratterizzata sia da un aspetto fisico motorio che da una importante componente psicologica. Può essere definita come la salita di un ostacolo, sia esso una parete rocciosa, naturale espressione e terreno preferito su cui l'arrampicata si è sviluppata in tutte le sue forme, sia esso un pannello artificiale o una qualsiasi struttura urbana.

Si distinguono diverse specialità di arrampicata in funzione del ambito in cui essa si svolge:

- Su roccia - che si svolge risalendo pareti rocciose in ambiente naturale (falesie)
- Su ghiaccio - che si svolge risalendo ghiacciai e/o cascate gelate
- Arrampicata su terreno misto
- Su pannelli artificiali, e in tal caso si parla di arrampicata in palestra o arrampicata indoor.

L'arrampicata può essere distinta in **libera** o **in artificiale**, per sottolineare la differenza tra le due pratiche che si attuano con l'utilizzo di aiuti artificiali o meno per compiere la scalata. Per arrampicata libera (o Free Climbing) si intende lo stile di arrampicata nel quale l'arrampicatore affronta la progressione con il solo utilizzo del corpo: mani nude, piedi (normalmente con le scarpette), ma anche appoggiando e incastrando il corpo intero o sue parti. Questo non esclude a priori l'utilizzo di attrezzatura, come la corda, l'imbrago, il discensore, i moschettoni, i nuts, i friends e i rinvii, ma questo equipaggiamento è usato esclusivamente per l'assicurazione, per limitare i danni in caso di caduta. Per arrampicata in artificiale si intende lo stile di una

ascensione sulla roccia praticata da un'alpinista nella quale si utilizzano come supporto oltre la corda anche altri strumenti (sia tipici dell'assicurazione come chiodi, cams,... che propri dell'artificiale come le staffe) anche per creare appigli e appoggi. Nella arrampicata in artificiale si fa ricorso a strumenti speciali al fine di assistere lo scalatore per permettergli di restare appeso alla roccia unendo contemporaneamente due aspetti molto importanti. Il primo é quello di permettere il superamento in sicurezza dei punti critici, il secondo consiste nel danneggiare il meno possibile la roccia stessa e conseguentemente di rispettare la natura.

Esistono varie scale per valutare la difficoltà dei vari tipi di arrampicata. Le classificazioni vengono utilizzate per descrivere le diverse sezioni dell' itinerario mentre per una valutazione d' insieme degli itinerari alpinistici si utilizzano delle sigle :

- F (facile)
- PD (poco difficile)
- AD (abbastanza difficile)
- D (difficile)
- TD (molto difficile)
- ED (estremamente difficile)
- EX (eccezionalmente difficile)

Queste sigle tengono conto, per esempio, dell' asprezza dell' ambiente, dell' isolamento, della qualità della roccia. Per le vie di salita su ghiaccio le pendenze vengono espresse in gradi e viene utilizzata, per analogia, la stessa classificazione d' insieme prevista gli itinerari su roccia (F - EX).

L'**appoggio** è una sporgenza o un incavo della parete che l'alpinista (o arrampicatore può usare per la progressione. In particolare si definisce appoggio una asperità della roccia che permette l'uso degli arti inferiori, appoggiandoci sopra il piede o una parte di esso (la punta o la parte esterna). Gli appoggi possono essere sfruttati essenzialmente in tre modi a seconda della situazione e del tipo di asperità:

- in appoggio, quando il peso e la spinta dell'alpinista sono perpendicolari al piano d'appoggio
- in aderenza, quando si sfrutta l'attrito tra roccia e calzatura
- in incastro, quando il piede si incastra in una fessura della roccia

Il tipo di **calzatura** influenza anche la posizione del piede nello sfruttare la spinta sugli appoggi, più la calzatura è rigida (*scarpone*) maggiore è la possibilità di sfruttare tecniche in appoggio *di punta* anche su asperità di piccola dimensione mentre l'aderenza è ridotta dalla minore superficie d'appoggio. Viceversa con *scarpette* da arrampicata l'appoggio risulta più difficoltoso (tipicamente usando il bordo laterale della calzatura e quasi mai la punta) mentre l'aderenza è indubbiamente superiore.

L'appoggio può essere usato anche con la mano, e in tal caso diventa **appiglio**. L'appiglio è una sporgenza o un incavo della parete che l'arrampicatore può usare per la progressione. In particolare si definisce appiglio una asperità che permette l'uso degli arti superiori per *trazione* o *spinta*. Si parla di trazione quando si esercita una presa sulla roccia usando la mano o una parte di essa (uno o più dita) e di spinta quando si esercita una pressione perpendicolare (o quasi) alla superficie rocciosa sfruttando l'attrito mano-roccia.

Esistono una varietà di appigli che possono essere classificati nel seguente modo:

1. Per orientamento:
 - orizzontale
 - verticale
 - rovescio
 - inclinato verso l'alto
2. Per forma:
 - marcato
 - poco marcato
 - arrotondato
 - colonnetta

Possono essere considerati assieme agli appigli anche gli **incastrì**, ovvero quando in una fessura nella roccia si inserisce una mano, una parte di essa (una o più dita), il pugno chiuso o il braccio allo scopo di creare un punto di trazione o spinta.

Strumenti che si possono utilizzare:

Imbrago, Freno (che serve per assicurare il compagno di cordata), Discensore, Moschettoni, Rinvio (due moschettoni collegati da una fettuccia), Chiodi da roccia (di solito in acciaio), Nuts, Friends, Cordini di vario tipo, Fettucce, Staffe...

Ascolto - ascoltare

L'ascolto è l'atto dell'ascoltare, l'arte di stare a sentire con attenzione quello che c'è fuori e dentro di noi. È lo strumento che mette in moto i nostri strumenti di comunicazione, di apprendimento e di conoscenza, nei confronti del nostro esterno, ma anche del nostro interno. Ascoltare l'altro significa accogliere, dare senso alle parole, alle cose e alle emozioni. Comprendere i punti di vista e le ragioni dell'altro. Ascoltare l'altro significa mettere da parte il nostro mondo interiore, il giudizio, la critica, la competizione. Attraverso l'ascolto ci si può arricchire e si può ampliare la nostra coscienza, mettendo da parte i propri modi di essere e di pensare. Significa mettersi nei panni dell'altro, uscire dalle proprie convinzioni, abbassare le proprie difese e i nostri pregiudizi.

Attraverso l'ascolto si ha e si dà la molteplicità dell'uno mano che a realtà.

E la montagna è il laboratorio che ci consente l'ascolto dell'essere.

"Ascoltare è una cosa magnetica e speciale, una forza creativa. Gli amici che ci ascoltano sono quelli a cui ci avviciniamo. Essere ascoltati ci crea, ci fa aprire ed espandere" (Karl Menninger).

Attenzione

L'attenzione è un processo cognitivo che permette la selezione di alcuni stimoli ambientali o interni in un certo momento, e di ignorarne altri. Si distingue dalla *concentrazione* in quanto non c'è la volontà. C'è un livello di attivazione che varia dal sonno all'eccitazione diffusa. Il livello di attivazione psicofisiologica è importante per determinare l'efficienza di un soggetto rispetto a prestazioni. A bassi livelli di attivazione la persona si distrae facilmente, così come a livelli troppo elevati l'eccessiva ansietà ha un effetto dannoso sull'efficienza.

La parola attenzione deriva da *ad tendere*, cioè indica *rivolgere l'animo a*, e quindi indica l'atto di rivolgere la mente ad uno stimolo. La selezione dello stimolo dipende dalle sue caratteristiche, dalle motivazioni della persona e dall'esperienza soggettiva. Le strutture nervose alla base dell'attenzione sono la formazione reticolare, il talamo e il sistema limbico. Man mano che l'età avanza, le persone imparano ad usare l'attenzione in modo più selettivo e meno dispersivo.

I disturbi dell'attenzione sono presenti in varie sindromi psichiatriche e neuropsichiatriche. Possono riguardare sia l'entità del processo attentivo (eccesso, diminuzione, incapacità a mantenere), sia la sua continuità (disturbi temporanei o permanenti).

La *disattenzione* è una diminuzione dell'attenzione in condizioni di stanchezza fisica, mentale o di conflittualità psicologica. In questo caso si può parlare di inibizione difensiva.

La *distrazione* è un'interruzione dell'attenzione causata da qualche stimolo esterno o interno alla persona, per cui non si è in grado di fissarla in maniera costante. Scarsa attenzione si ha nei bambini iperattivi e in quelli con deficit intellettuale.

Nei disturbi organici si può avere un passaggio da *ipoprosessia* (diminuzione importante) a *aprosessia* (mancanza), con obnubilamento, stato confusionale e torpore, in caso di tumori prefrontali e di distrofie cerebrali iniziali (demenze tipo Alzheimer), o in seguito a intossicazioni esogene (ossido di carbonio, alcol...) ed endogene (iperazotemia, diabete scompensato...).

Un eccesso di attenzione si ha soprattutto negli stati maniacali e nei disturbi ossessivi.

Auto mutuo aiuto

Complesso sistema assicurativo (da qui la parola "mutuo") basato sul sostegno e sul rinforzo positivo reciproco.

L'OMS definisce l'AUTO MUTUO AIUTO come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità

Il confrontarsi, per ritrovare fiducia in se stessi e negli altri ad acquisire autostima, a trasmettere emozioni, sentimenti e pensieri.

La depressione, l'ansia, il panico, la malinconia, il dolore, la confusione, la solitudine possono essere vissute non come una malattia, ma come momenti di vita quotidiana di ognuno di noi.

Si sta insieme, si ascolta e si è ascoltati, senza pregiudizi, senza giudizio, in un clima armonioso, in cui conta non tanto trovare soluzioni istantanee ai problemi ma, scoprendo le proprie risorse interiori, poterli affrontare positivamente con più forza

E' caratteristico come, affrontando in una situazione gruppale determinate circostanze contrassegnate da una certa problematicità, legata a condizioni di modesto rischio o di difficoltà da superare, si sviluppino spontaneamente comportamenti cooperativi tra i membri del gruppo. Questo atteggiamento si manifesta per esempio nella tendenza collettiva a soccorrere un compagno che appaia, per qualche motivo, in difficoltà e nell'incoraggiamento reciproco (anche con scherzi e battute, spesso autoironiche); comportamenti che contribuiscono a creare un atteggiamento positivo e motivato nel gruppo, rispetto al compito da affrontare, e a ridimensionare in un clima solidale impacci e goffaggini che spesso etichettano i soggetti disabili nell'impietoso confronto quotidiano con un ambiente sociale improntato sulla competitività e sull'efficientismo.

Nel gruppo si ritrova così fiducia in se stessi e negli altri, si acquista autostima. E, d'altra parte, si rinsaldano così i legami affettivi tra i partecipanti e in alternativa all'esperienza dell'isolamento, che spesso caratterizza le situazioni di disagio psichico.

Autonomia

La libertà degli antichi è l'autonomia politica collettiva. Quella dei moderni la libertà privata individuale. E' la capacità di riuscire a governarsi da sé sulla base di leggi proprie. E' la capacità di essere indipendenti, liberi di pensare, agire e di interagire con gli altri.

Autostima

L'autostima è la valutazione che ci diamo, il nostro modo di vederci e di viverci. Quante volte ci sarà capitato di sentirci dire "*non hai fiducia in te*", "*non sei consapevole delle tue potenzialità, di quello che potresti fare*"... O al contrario ci avranno visti come io grandi interpreti di noi stessi: "*...chi ti credi di essere?*", "*...tu non sai chi sono io!*".

Potremmo dire che l'autostima è determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a tre tipi di sé:

- il sé reale: cioè la valutazione *oggettiva* delle nostre competenze
- il sé percepito: cioè la nostra valutazione di noi stessi. E' facile che il sé reale e il sé percepito non coincidano
- Il sé ideale: cioè i come noi desideriamo di essere. Questo sé è influenzato dalla cultura e dalla società.

Il concetto di autostima non è unitario ma può riferirsi a vari ambiti:

- **Ambito sociale:** il concetto è in relazione alla cerchia di amici, ai parenti, ai conoscenti, al partner. Si tratta di come stiamo quando siamo con gli altri, se ci sentiamo approvati, sostenuti, aiutati...
- **Ambito scolastico/lavorativo:** quanto ci sentiamo bravi e contenti nell'intraprendere un'attività e i vantaggi che questo comporta
- **Ambito familiare:** l'autostima è influenzata dalla sicurezza affettiva. Nei bambini sono fondamentali il rapporto madre-figlio e le valutazioni dei genitori
- **Ambito corporeo:** il concetto è legato all'aspetto fisico e alle prestazioni fisiche

L' autostima è sempre legata alla dinamica di crescita della personalità, cioè a quel processo complesso che Jung definiva "individuazione", e cioè sano riferimento al proprio Sé. ogni fase della vita richiede un lavoro personale per giungere ad un livello maturo e stabile di autostima. Questa si colloca nell' ambito dell'esperienza umana e concreta dell'individuazione, una realtà che deve costantemente essere nutrita ed alimentata, come un fiore che va annaffiato ogni giorno. L' autostima è un' esperienza ma anche fare un' esperienza. Significa accorgersi di crescere. Significa, in primo luogo, accorgersi di vivere ed agire nel presente grazie alla propria unicità, che spinge la persona ad essere protagonista in modo creativo ed originale. La persona dotata di autostima autentica può definirsi persona consapevole.

I problemi di autostima nascono dalla discrepanza, dalla non coincidenza tra il sé ideale e il sé percepito. Se tendiamo a svalutarci, ci sentiamo troppo lontani da come vorremmo essere e il nostro modello ideale ci appare troppo lontano, irraggiungibile, e quindi noi ne soffriamo. Al contrario, le persone che si sopravvalutano sono convinte di essere proprio come loro desiderano.

L'autostima influenza la consapevolezza di poter consapevolmente raggiungere obiettivi, influenza il tono dell'umore, le relazioni affettive, in generale, influenza il successo nella vita e le scelte di ogni tipo.

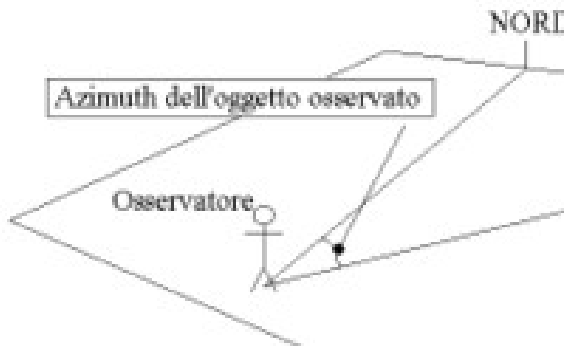
Ci sono alcune malattie psichiche che vanno proprio ad abbassare l'autostima, come la depressione, a causa della quale la persona si disprezza e si svaluta, o la mania, per cui la persona si sente una persona molto importante e potente.

Azimuth

È un termine usato prevalentemente in astronomia e in aeronautica e deriva dall'arabo *as-samt* (la direzione) o dal suo plurale *as-sumut* (le direzioni).

In pratica: se si unisce con una linea l'osservatore al Nord, e con un'altra linea l'osservatore all'oggetto osservato e si fa scorrere una semiretta centrata sull'osservatore in senso orario sul cerchio dell'orizzonte, l'angolo che quella

semiretta deve percorrere per passare dalla direzione Nord alla direzione dell'oggetto rappresenta l'azimut dell'oggetto stesso.



Convenzionalmente, il Nord ha azimut pari a 0 gradi, l'Est azimut pari a 90 gradi, il Sud a 180 gradi e l'Ovest a 270 gradi. L'azimut copre pertanto la gamma di angoli da 0° incluso a 360° esclusi.

B

Bassa pressione

Parametro atmosferico tipico della montagna. E' noto, infatti, che con l'aumentare della quota la pressione atmosferica diminuisce.

Ma, nel nostro "dizionario", il termine, in senso più figurato, ma più suggestivo, è esemplificativo della dimensione rilassante dell'ambiente montano, rispetto alle tante e alte, pressioni vissute quotidianamente nella dimensione urbana.

Vedere meglio a Pressione Atmosferica:

La pressione atmosferica è il carico esercitato dall'atmosfera sulla superficie terrestre. Sulla Terra esistono zone sottoposte a pressioni diverse ma l'aria tende a spostarsi dalle zone a maggiore carico, quindi ad alta pressione, alle zone a bassa pressione, sottoposte a un carico minore. Il vento è quindi uno spostamento d'aria tra due punti in condizioni di pressione differenti. La Terra è immersa in una massa d'aria che esercita sulla sua superficie un carico pari a 1.033 grammi per centimetro quadrato, se il carico è misurato sul livello del mare ad una temperatura di 0° C e a 45° di latitudine. Questo carico è dovuto alla gravità e al peso degli strati soprastanti. Quindi la pressione dell'aria è massima alla superficie della Terra e diminuisce progressivamente salendo in altitudine. Lo strumento utilizzato per quantificare la pressione atmosferica è il barometro. L'unità di misura è l'atmosfera, pari al carico esercitato da una colonna di mercurio di 760 millimetri con sezione di 1 centimetro quadrato. In meteorologia si usa un'unità di misura differente, il millibar, che corrisponde a circa 1/1.000 di un'atmosfera. La pressione scende quando sale la temperatura. Infatti, se la temperatura aumenta l'aria si dilata, andando ad occupare un volume maggiore benché la sua massa rimanga costante. Così si verifica una diminuzione del peso e quindi della pressione esercitata. Viceversa, quando la temperatura scende si avranno degli aumenti

di

pressione.

Anche l'umidità gioca un ruolo importante nelle variazioni di pressione. Infatti, se nell'aria è presente vapore acqueo, significa che esso ha sostituito altri elementi più pesanti come azoto o ossigeno. Da ciò deriva che più l'aria è umida, più è leggera e di conseguenza esercita una minore pressione. (da: www.linguaggioglobale.com/TERRA : 100 domande sul pianeta Terra).

Beatles

La canzone è *Yellow Submarine*, cantata in un pulmino, un giorno che si andava ai Monti Lucretili: è il modo di essere in gruppo, liberi dalla vita di tutti i giorni.

Bosco

Il bosco (o selva) è un'ampia superficie di terreno coperto da alberi generalmente d'alto fusto. I boschi sfruttati dall'uomo possono essere distinti in cedui e fustaie:

- ceduo è un bosco tagliato periodicamente (di solito ogni 10/30 anni), che si rigenera grazie all'emissione di polloni. Il bosco perciò si rigenera prevalentemente per via vegetativa (o agamica). Sono formati soprattutto da querce decidue e sempreverdi e castagni.
- fustaia (o bosco d'alto fusto) è un bosco che è tagliato ad intervalli di almeno 40/100 anni e in modo tale che, dopo il taglio, il bosco stesso si rinnovi attraverso la nascita di nuove piantine (plantule), nate dai semi degli alberi pre-esistenti o lasciati dopo il taglio (alberi portasemi o riserve). In questo caso il bosco si rigenera per via sessuata (o gamica). Le fustaie sono soprattutto di conifere (che non emettono polloni) e di faggi. Sono circa un terzo dei boschi.
- boschi misti, sono sia collinari che della macchia mediterranea.

Il bosco rappresenta un habitat molto diversificato in quanto è composto da alberi, arbusti, piante varie di sottobosco, funghi, licheni, rocce. In questo habitat ci vivono parecchi animali. Ogni animale si costruisce la propria tana per proteggersi dai predatori e dalle intemperie, e per fare crescere i cuccioli. Nel bosco però non esiste solo il suolo come riparo per gli animali perché anche gli alberi sono ottimi rifugi. Il tronco offre un buon riparo per uccelli e per insetti: il legno è infatti un materiale caldo e ragni, formiche, lucertole, termiti, ecc. lo scelgono per costruirsi la loro casa. Anche il picchio, gli scoiattoli e i ghiri abitano nei tronchi. Lo scoiattolo sfrutta spesso le cavità naturali dei tronchi per immagazzinare i frutti e i semi che ha raccolto. Anche la chioma offre un gran riparo soprattutto per gli uccelli che vi costruiscono i nidi. Inoltre il bosco fornisce il cibo, che si trova un po' ovunque: al suolo si trovano fiori, frutti, semi, funghi, radici, humus; nei tronchi e nei rami c'è il legno e molti animali se ne nutrono; nella chioma si trovano gemme, foglie, fiori, frutti.

Il bosco è anche il luogo dove a volte noi passiamo il nostro tempo libero e ci rilassiamo. A volte ci togliamo le scarpe e ci distendiamo sotto i grandi alberi o ci sediamo sull'erba appoggiando loro la schiena. Altre volte, invece, scegliamo

un bell'albero con un grande tronco e lo abbracciamo, con gli occhi chiusi, respirando profondamente, senza pensare a niente, lasciando scivolare nel terreno le nostre tensioni cittadine. E poi il modo migliore per allontanarci dall'albero è ringraziandolo per la calma e la serenità che ci ha dato. Il bosco può essere considerato un ECOSISTEMA. Esso costituisce un importantissimo elemento di regolazione delle condizioni di vita sulla Terra, in quanto agisce come un'immensa pompa naturale, alimentata dall'energia solare, che permette la circolazione dell'acqua sulla terra. Vero e proprio polmone esso aiuta a filtrare e rinnovare l'aria, fissando il carbonio contenuto nell'anidride carbonica e liberando in cambio l'ossigeno durante il giorno. All'interno del bosco gli scarti di temperatura sono più deboli che altrove, nel sottobosco il vento è ridotto e l'umidità dell'aria, che qui è più elevata, favorisce la crescita degli alberi. Il terreno, protetto dalle piogge, non viene trascinato via dall'acqua, contrariamente a quanto succede nei suoli nudi. Il bosco perciò è il modo migliore per proteggere i versanti delle montagne. Inoltre la scomparsa della copertura arborea da parte della mano dell'uomo (deforestazione) porta inevitabilmente con sé l'estinzione della maggior parte degli organismi vegetali e animali.

Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà (Bernardo di Chiaravalle, Epistola 106 n. 2)

Bussola

La bussola è uno strumento per la determinazione dei punti cardinali; è provvisto di un ago calamitato che ha la proprietà di dirigersi sempre verso nord. Ogni strumento che utilizza una barretta magnetizzata con una punta che, libera di girare attorno ad un perno centrale, si posiziona nella direzione del nord magnetico può essere definito come bussola. Questo strumento ha migliorato la navigazione facilitando i commerci marittimi e i viaggi per mare rendendoli più sicuri ed efficienti. La documentazione più antica sull'uso del campo magnetico terrestre risale all'antica Cina dove veniva usato come forma di spettacolo: venivano lanciate casualmente delle frecce magnetizzate, come si fa con i dadi, e "magicamente" queste si allineavano verso il nord, impressionando gli spettatori. Curiosamente questo sistema impiegò moltissimo tempo prima di essere impiegato nella navigazione e diventò comune soltanto tra l'undicesimo ed il dodicesimo secolo. Anticamente le bussole recavano, sul fondo, un'immagine della rosa dei venti, nel centro era fissato un ago libero di ruotare che, poiché calamitato, si disponeva nella direzione del campo magnetico terrestre (nord-sud). Una volta conosciuta la posizione del nord era poi possibile identificare il sud come la direzione opposta, mentre l'est e l'ovest sono rispettivamente alla destra ed alla sinistra dell'osservatore rivolto verso il nord. . Sembra che i marinai arabi abbiano iniziato ad usarla soltanto nella seconda metà del tredicesimo secolo, nel Mar Mediterraneo, imparandone l'uso dagli europei; infatti c'è una leggenda che narra di un inglese di nome Nicholas of Lynne che fu al servizio della marina araba per le sue conoscenze sull'uso di tale strumento. L'uso della bussola è fondamentale soprattutto in mare aperto (o in mezzo al deserto) dove non ci sono punti di riferimento e utilizzata con un orologio ed un sestante è possibile

avere a disposizione un accuratissimo sistema di navigazione . Nel Mar Mediterraneo, infatti, anticamente, nel periodo di navigazione venivano esclusi i mesi tra ottobre ed aprile a causa di mancanza di cielo sereno durante il periodo invernale. Nel tredicesimo secolo, invece, con l'adozione di metodi di navigazione migliori, tra cui l'utilizzo della bussola, la stagione di navigazione iniziò tra la fine di gennaio e febbraio fino a dicembre. L'aumento della frequenza di navigazione diede una importante impulso all'economia permettendo alle navi mercantili veneziane di raddoppiare il numero dei viaggi verso l'est del Mediterraneo.

Tornando ai nostri giorni e alla nostra attività, la bussola serve a mettere sé stessi e la carta che stiamo utilizzando nella giusta direzione rispetto al terreno. Per orientare la carta basta appoggiare la bussola sulla stessa, poi si ruota insieme la carta e la bussola fintanto che l'ago magnetico e' parallelo al nord geografico indicato sulla carta o alle linee di riferimento. Bisogna ricordare che il nord geografico corrisponde ad una direzione fissa che e' il Polo Nord. La bussola indica invece il Nord magnetico che non corrisponde al Nord geografico, ma si trova vicino ad esso. Il Nord magnetico varia da luogo a luogo e da periodo a periodo dell'anno. L'angolo formato dalla direzione del nord magnetico con la direzione del nord geografico è chiamato *declinazione magnetica*.

C

Cambiamento

"Cambia prima di essere costretto a farlo". Jack Welch (ex CEO General Electric)

"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo". (Mahatma Gandhi)

Il Cambiamento appare come un paradigma positivo in tutti i campi. Cambiare significa:

- *crescere* in un significato nuovo di esistenza
- *migliorare* la propria personalità
- *uscire* dai circoli viziosi e dalle stanze chiuse
- *stare meglio* con sé stessi e nella propria esistenza

Cambiare significa spostare il proprio asse di equilibrio verso una posizione diversa, possibilmente migliore, più comoda, in modo che si possa andare incontro ad una situazione di vita diversa, più accettabile, migliore. Per fare questo bisogna imparare a sostituire qualcosa dentro di me, bisogna imparare ad accettare quello che gli altri o la società possono darmi, devo trasformare quello che mi viene dato in qualcosa di più fisiologico relativamente a me, e devo imparare a scambiare anche le mie cose, a donarle agli altri, a saperle donare. Devo imparare anche ad affrontare esperienze di vita nuove e a prendere da esse ciò che io riconosco come buono, che mi fa crescere. Così sarò diverso, avrò conosciuto il potere dello scambio e della sostituzione di

parti di me, avrò imparato che non esiste una sola possibilità di vita, e sarò anche più forte, cresciuto, più responsabile di me stesso e degli altri.

La Montagna offre tutta una serie di possibilità di cambiamenti, attraverso una serie di risorse e dimensioni trasformative, che sono assolutamente importanti ai fini della pratica riabilitativa psicosociale:

- Il confronto cognitivo ed emozionale con spazi diversi (e non civilizzati) da quelli di cui si ha normalmente esperienza diretta e quotidiana: gli spazi aperti e l'ambiente esterno (il confronto con "l'altro" da me); il silenzio e la solitudine (il confronto con il "mio ambiente interiore").
- La necessità di dotarsi di strumenti e competenze adeguate (l'orientamento, la capacità di "muoversi" su terreni impervi e su "percorsi" diversi, il sapersi "proteggere" dalle intemperie, il trovare un "equilibrio" utile, ecc.).
- La capacità, quindi, e la necessità di diventare autonomo.
- Il sostegno del gruppo e la fiducia nei compagni e nella guida.
- La condivisione dell'esperienza.
- L' avere una "guida" ed il rapporto con essa.
- Il cambiamento della propria prospettiva di vista attraverso una dimensione di spostamento verticale e l' "innalzarsi" (l'ascesa), come metafore di evoluzione personale.
- La dimensione esplorativa: l'incontro con il nuovo e lo sconosciuto.
- Le dimensioni temporale e progettuale del viaggio, e la possibilità del ricordo e della rielaborazione successiva (anche con l'ausilio di mezzi audiovisivi: il prima, il durante, il dopo).
- La globalità dell'esperienza, che interessa la globalità fisica, sensoriale ed emotiva.

Camminare

Camminare è una attività fisica che possono fare tutti.

Andare, procedere a piedi, spostandosi da un punto all'altro. Andare, un piede davanti all'altro, per procedere in avanti. Il ripetersi di un passo dopo l'altro è come recitare un mantra.

Iniziare in maniera graduale, tenendo magari sotto controllo il respiro e ascoltando il nostro corpo, senza forzare.

E' uno degli sports più naturali che si possa compiere. E' una cura per la frenesia dello stile di vita quotidiano ed è un metodo sano e naturale per spostarsi e fare attività fisica in maniera diversa.

Si è liberi dalle quattro mura del nostro lavoro. Liberi perché camminando possiamo andare dove vogliamo, è un modo di viaggiare, diverso. Siamo liberi di decidere se fermarci o continuare, liberi di cambiare strada.

Camminare aiuta a rilassare la mente, a lasciar scivolare i pensieri senza trattenerli, a far entrare nuovi pensieri e nuove idee, ad essere creativi. Liberi da condizionamenti di carattere psicologico ed essere padroni di scelte consapevoli.

Camminare, ammirare la natura, gli animali, socializzare con le persone che si incontrano, parlare, cantare, ballare, sono le cose semplici e normali a cui

dovrà tendere l'uomo per riscoprire una dimensione più umana e vitale, in armonia con i ritmi della natura (Elio Sabena, Vivere il paesaggio).

Bisogna riappropriarsi di ritmi più lenti, più umani, più consapevoli, e di comportamenti più naturali, perché questi sono alla base di un buon equilibrio per ogni essere umano. Camminare deve essere andare a ritmi naturali ed antichi, come facevano i viandanti, i pellegrini. E' cercare il proprio lato selvatico, ma anche la propria consapevolezza. Camminare può essere una pratica di ricerca interiore. Camminare è decrescere.

A cosa serve camminare?

- Dimagrire, o tenere il peso sotto controllo. Camminando si bruciano prima di tutto i grassi di riserva e si eliminano calorie, soprattutto se si scelgono percorsi che offrono salite e discese
- Migliora il diabete e ne riduce il rischio
- Dà grandi benefici all'apparato cardiocircolatorio in quanto previene gravi malattie, come l'infarto e l'ictus
- Migliora la respirazione
- Riduce il rischio di cancro al seno
- Gambe e glutei vengono tonificati. L'uso dei bastoncini da montagna apporta benefici anche alle spalle e alle braccia
- Camminare nei prati, nei boschi, allontana lo stress che distingue la vita di tutti i giorni.

Mentre camminiamo ne produciamo endorfine. Le tensioni negative che possono essersi accumulate vanno via, Stress tensione, ansia, depressione fanno spazio ad una "rigenerazione" del corpo.

Camminare fa bene al nostro cervello, ci fa staccare la spina, ci fa trovare noi stessi in quanto stimola il pensiero creativo, stimola la nostra creatività e la nostra produttività

- Fa bene alla vista, perché stando fuori possiamo guardare lontano e rilassare i muscoli degli occhi
- E' un ottimo rimedio per sentirsi vivi, grazie al silenzio della natura in cui siamo immersi, e questo aiuta il rapporto con il nostro corpo. Camminare lungo i sentieri, riscoprire la natura, entrare in sintonia con essa. Significa che si iniziano a considerare cose che fino a poco tempo prima si pensavano di poca importanza. Si ritrova sé stessi. Ci si guarda dentro e si fa pace con il proprio corpo. Si capiscono i propri limiti e si impara a rispettarli e/o a superarli. Si fa pace con il proprio IO. Si impara a considerare le cose per il loro valore. Si impara a pensare al presente. Si ritorna a pensare a un modo di vita più consono per sé stessi. Il ritmo dei passi, il loro suono, la lentezza, diventano il ritmo su cui scandire la giornata.

Camminare è un'attività piacevole, naturale, sana, che consente un contatto diretto con l'ambiente che ci circonda.

E' difficile spiegare a parole quanto sia bello camminare, bisogna sperimentarlo.

Posso solo dire che è un'attività praticabile da tutti, in qualunque stagione, a qualunque età, che non richiede costose attrezzature, che non inquina e non fa rumore. E' un'azione lenta, che permette di osservare anche le piccole cose; silenziosa, che non disturba il pensiero e aiuta a meditare; faticosa ma non estenuante, consente di sentire il proprio corpo e di apprezzare le distanze

guadagnate un passo alla volta; autonoma, non si deve fare ricorso a mezzi meccanici, si parte e ci si ferma quando lo si desidera, si procede al proprio ritmo. Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiettando o, se uno ha fiato, anche cantando. Si può andare praticamente ovunque e questo contribuisce a dare un senso di grande libertà. E' gratis e permette di godere dello spettacolo sempre nuovo della natura. Si può fare una passeggiata di mezz'ora, di più ore o anche di più giorni come i Tour del Monte Bianco e del Monte Rosa, le Alte Vie della Valle d'Aosta o le numerose Grandes Randonnées francesi. Negli ultimi anni stanno acquistando un crescente successo gli antichi percorsi dei pellegrini, come il famoso cammino di Santiago di Compostela o la riscoperta Via Francigena. Risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress, migliora la condizione psico-fisica generale.

(da: www.naturaosta.it/camminare.htm)

Campo Base

Il campo base è di solito il posto più comodo per fare da base alla spedizione alpinistica, dove si trova acqua e riparo da pericoli oggettivi e dove ci si può arrivare abbastanza comodamente, senza dover scalare o inerpicarsi per scivoli ghiacciati. Dal campo base si parte per attrezzare i campi avanzati, che sono disposti vicino alla parete o addirittura lungo la via di salita. Il campo base è costituito da una tenda mensa, con tenda attrezzata con cucina annessa e dalle singole tende dei partecipanti alla spedizione. Da qui partono i collegamenti via radio con la cordata che sta salendo la via o attrezzando i vari campi. Ovvio che a seconda della disponibilità economica della spedizione, il campo base ha diverse dimensioni ed attrezzature. Si passa dalla misura minima (tipica delle spedizioni senza sponsor), dove il campo è costituito da una singola tenda dove si cucina, mangia e dove dormono cuoco e aiuto-cuoco (in genere si usa una persona per cucinare, spesso coadiuvata da un giovane, questi restano sempre al campo e sorvegliano che i locali non spazzolino via tutto durante l' assenza degli alpinisti) e dalla tendina che degli alpinisti (che avranno altre tende per i campi successivi), alle mega organizzazioni dove diventa un vero piccolo villaggio (tende attrezzatissime, con gruppi elettrogeni e corrente elettrica, collegamenti satellitari, bagni chimici ...). Quando si fa una spedizione in terre remote, ad esempio in himalaya, si giunge dopo diversi giorni di marcia alla base della montagna. Qui si allestisce il campo base, che dev'essere più confortevole possibile, e dove si tengono a magazzino tutte le attrezzature della spedizione. a seconda della spedizione, il campo base rimane allestito per un periodo di tempo più o meno lungo. per le spedizioni più lunghe rimane allestito anche diverse settimane. I campi intermedi sono i luoghi che gli alpinisti allestiscono come punti di appoggio per pernottamento e/o altro quando l'ascensione alla vetta richiede più di un giorno dal campo base. I campi intermedi sono più leggeri, perché disposti già lungo il tratto alpinistico dell'ascensione e pertanto il materiale per allestirli dev'essere trasportato lungo un percorso impervio, magari a quote elevate, dove diventa troppo faticoso portare carichi molto pesanti. Gli alpinisti spesso salgono e scendono più volte dai campi intermedi, perché magari un giorno salgono, il giorno dopo vogliono salire ancora ma il tempo è brutto, allora scendono che a quote inferiori si sta meglio e il campo base è più confortevole, poi risalgono quando ritorna bello per tentare la cima i

giorni successivi e così tutte le conquiste partono da qui, da un campo base, un attendamento che guarda verso l'altezza a cui volgono imprese imminenti.

Canto

Per canto si intende l'emissione di suoni musicali modulati dalla voce umana: questa, come uno strumento musicale, passa da una nota all'altra della scala dei suoni seguendo per lo più una misura ritmica e una o più tonalità. Più in particolare il canto è l'interpretazione vocale della musica. Il canto può essere melodioso, allegro, gioioso. Oppure può essere triste, sommesso, o di guerra. Ci sono vari tipi e stili di canto, come i canti della montagna, come gli jodel (o jodler); come il canto liturgico, il canto ambrosiano o quello gregoriano. A proposito di questi dobbiamo dire che il canto è stata una delle prime espressioni musicali dell'uomo e alle origini veniva praticato senza accompagnamento musicale, soprattutto in chiesa e nelle prime comunità cristiane, in quanto gli strumenti, usati per accompagnare le danze profane, erano ritenuti indegni dei luoghi di preghiera. Il canto gregoriano della chiesa romana è monodico, corale, diatonico e dotato di ritmo libero. Dal canto gregoriano differisce, per la maggiore ricchezza di accenti ritmici, il canto ambrosiano, ancor oggi praticato dalla chiesa milanese. Questi due canti eserciteranno per secoli un'influenza profonda anche sulla musica profana. Nella religione si parla anche del canto degli angeli, che è il modo di comunicare che gli angeli hanno con le creature della Terra. Ma per canto possiamo anche intendere il canto della natura, come il verso musicalmente modulato emesso dagli uccelli e da taluni animali: il canto dell'usignolo ; il canto delle rane , dei grilli. Ci sono anche dei modi di dire popolari, come: levarsi al canto del gallo, e cioè all'alba; oppure il canto del cigno, che indica, in senso traslato, l'ultima e la più alta opera o azione compiuta da qualcuno, specialmente da un artista; infatti, secondo la leggenda, il cigno prima di morire eleva il suo canto più melodioso. Il canto degli alberi, della foresta. Il canto del mare tra gli scogli. Ci sono anche dei proverbi che racchiudono il canto, come "*Oggi in pianto, domani in canto*", cioè a un dolore succede una gioia. In letteratura il canto è una poesia lirica. Inizialmente infatti la poesia era destinata al canto, accompagnato da strumenti musicali. Una delle forme più diffuse dell'antica lirica romanza è infatti la canzone. Cantare fa bene: si dice "Canta che ti passa!!!". Infatti alcuni esperimenti dimostrano come cantare aumenti "di più il benessere psicologico rispetto al semplice ascoltare musica. Le migliori canzoni devono essere semplici e ripetitive, come i canti popolari. Col passare del tempo e con la nascita della polifonia cambia il modo di cantare; non si ha più un coro (=gruppo di individui che cantano insieme) che esegue il canto in una singola tonalità (coro gregoriano), ma si usano più tonalità, fuse tra loro secondo le leggi dell'armonia musicale. Le realtà corali hanno il loro ruolo sociale: sempre più spesso, infatti, l'istituzione di cori non viene promossa solo in ambiti didattici (conservatori, scuole e istituti musicali etc) e istituzionali (Università, corpi armati, etc) ma anche nel sociale (parrocchie, centri culturali, di accoglienza, di aggregazione, etc) perchè il coro è risultato un efficace strumento per rafforzare i legami sociali e promuovere il coinvolgimento di gruppi socialmente svantaggiati come ad esempio anziani e senza tetto. I

partecipanti a queste iniziative riportano nel tempo un aumento del benessere personale, del senso di appartenenza e sostegno sociale, di autoefficacia ed autostima. Studi hanno messo in luce che la partecipazione ad attività congiunte altamente sincronizzate, come quelle sportive e musicali, induce una maggior secrezione di endorfine rispetto alle stesse attività svolte individualmente, producendo non solo un maggiore senso di euforia personale ma anche un aumento della cooperatività e della coesione interpersonale. Sarà forse per questo che, storicamente e culturalmente, danze e canti in gruppo sono stati a lungo momenti integranti della vita sociale, come occasioni di aggregazione e partecipazione comunitaria. Partecipare ad un coro è il modo migliore per sviluppare una coscienza di gruppo, bisogna imparare ad adattarsi al ritmo degli altri e ad ascoltarsi reciprocamente. Il canto è utilizzato, possiamo dire universalmente, per esprimere delle forti emozioni, oppure per dichiarare un sentimento, o per pregare, o per farsi coraggio. In passato si intonavano delle melodie per alleviare la fatica, nei luoghi di lavoro, nei campi, per farsi coraggio nei momenti difficili e per comunicare con le divinità. Ricordiamo i canti di guerra o i canti propiziatori delle popolazioni più antiche. Sembra che, intonando una canzone che ci piace, si stimolano i neuroni a lavorare con un sincronismo 5 volte maggiore rispetto al normale. Anche questo meccanismo attiva la produzione di endorfine, i calmanti naturali, e fa in modo che ricordi, esperienze e immagini passate ritornino alla mente. È sufficiente intonare qualche frase di una canzone che ci ha accompagnato in momenti piacevoli o meno piacevoli della nostra vita per ricreare la scarica neuroormonale, l'emozione, che aveva attraversato il corpo in quella situazione. Il canto, il cantare, quindi, libera le emozioni imprigionate e permette di scaricare l'energia intrappolata dentro di noi, alleviando ansia e paure. E questo lo possiamo vedere subito con la respirazione perché quando cantiamo i polmoni funzionano come una fisarmonica: si riempiono e si svuotano di aria appoggiandosi al diaframma, mentre con lo stress e le tensioni blocchiamo il respiro. Il canto è anche un mezzo per creare empatia, perché chi emette suoni gradevoli e/o sgradevoli trasmette anche agli altri le sue emozioni. Ogni suono grave, acuto, lento o veloce, tocca chi ascolta, entrando così in sintonia. Se poi si canta insieme la vicinanza aumenta. Il canto, infine, aiuta molto le persone ad entrare in contatto con sé stessi, dato che per cantare, bisogna entrare in contatto con il proprio corpo.

Cartografia

Tutto ciò che riguarda le carte geografiche, topografiche, geologiche o similari. La **cartografia** è l'insieme di conoscenze scientifiche, tecniche e artistiche finalizzate alla rappresentazione simbolica ma veritiera di informazioni geografiche - o statistiche, demografiche, economiche, politiche, culturali, ma comunque in relazione al luogo geografico nel quale si realizzano - su supporti piani (carte geografiche) o sferici (globi). Gli studi cartografici e le relative applicazioni nei diversi campi applicativi sono state rivoluzionate dallo sviluppo e dalla diffusione dei Sistemi Informativi Geografici (GIS).

E' importante conoscerla, perché può essere assolutamente utile in momenti di difficoltà in territori sconosciuti.

La cartografia/cartologia serve all'escursionista a progettare un'escursione sulla carta.

Lo studio delle carte serve all'escursionista per orientarsi all'interno dello spazio in cui si trova.

L'operazione più importante della cartografia è l'orientamento delle carte, perché tutto quello che su di esse è rappresentato sia allineato alle posizioni e alla direzioni esistenti sul terreno circostante. Questo permette un iniziale orientamento spazio-temporale (geografico), che va "potenziato" con dei punti di riferimento posti sul terreno. Si traccia un segmento sulla carta che unisca il punto di riferimento (ben visibile ed identificabile) a noi, e si userà il segmento come il mirino, puntando un'estremità a noi e l'altra verso il riferimento scelto.

I gruppi principali della cartografia sono:

- sentieri
- confini
- presenza dell'acqua
- zone boschive
- tipi di vegetazione
- l'orografia

INOLTRE:

- linee ferroviarie
- strade rotabili
- ponti

SEGNII CONVENZIONALI IGM:

- case / industrie / stazioni / miniere
- centrali idroelettriche
- chiese / cimiteri
- aeroporti / porti
- acquedotti
- stazioni
- canali
- vegetazione
- quote topografiche
- punti geodetici

Cielo

Il **cielo** (dal latino *coelum*, di etimologia incerta) è l'atmosfera della Terra vista dalla sua superficie. A causa della rifrazione e diffusione della luce del sole nell'atmosfera, di giorno il cielo appare di colore azzurro, con sfumature rosse o gialle all'alba e al tramonto.

Il colore azzurro del cielo è più scuro in alta montagna, a causa della minore densità dell'atmosfera. Sulla Luna e nello spazio, dove l'atmosfera manca del tutto, il cielo è perennemente nero e le stelle sono visibili anche di giorno.

Talvolta nel cielo si osservano alcuni fenomeni, come:

- l'*arcobaleno* (ved. ARCOBALENO), costituito da uno o due archi di cerchio colorati (arcobaleno primario e secondario) che si osservano nel cielo quando vi è una nuvola di goccioline d'acqua in sospensione, tipicamente dopo un temporale. Ciascun cerchio è costituito da bande di diversi colori: tradizionalmente si identificano sette colori.
- l'*aurora boreale* è una luminescenza colorata, molto spettacolare, causata dall'interazione tra il vento solare e il campo magnetico terrestre. Solitamente si osserva nelle regioni artiche e antartiche, vicino ai poli magnetici, ma talvolta si verificano aurore eccezionali visibili anche a latitudini più basse.
- il *raggio verde* si osserva talvolta per pochi secondi al tramonto: per poterlo vedere occorrono particolari condizioni atmosferiche e osservative.

Perché il cielo è blu?

Nell'attraversare l'atmosfera, la maggior parte della radiazione di maggior lunghezza d'onda (come quelle del rosso e del giallo) prosegue la sua traiettoria rettilinea. La luce rossa, arancione e gialla, infatti, viene influenzata solo in minima parte dalla presenza dell'aria. Al contrario, la luce blu, di minore lunghezza d'onda, è diffusa in tutte le direzioni: in qualunque direzione si osservi, parte di questa luce giunge ai nostri occhi. Il cielo, pertanto, appare blu.

Fin dai primi tempi dell'umanità il Cielo è stato oggetto di osservazione e di studio da parte degli uomini. Il cielo si osservava per motivi economici (lavoro, agricoltura) e per motivi religiosi. E spesso questi motivi erano coincidenti. Ben presto si osservò che nel cielo notturno le stelle si spostavano seguendo un ciclo regolare e mantenevano sempre la stessa posizione relativa. I gruppi di stelle otticamente vicine tra loro vennero chiamati costellazioni e identificati col nome di animali reali (es. il Leone) o di fantasia (es. l'Idra) o di personaggi mitologici (es. Orione).

Lo studio del cielo è legato anche all'evolversi dell'arte della navigazione perché la conoscenza delle posizioni degli astri nel cielo permetteva al navigante di orientarsi e così seguire la rotta giusta.

La parola greca che indica il cielo è *ouranos*, quella latina *coelum*, dall'etimologia ignota. In molte lingue antiche e moderne la parola ha due significati. In inglese *sky* è il cielo in senso scientifico oggettivo, mentre *heaven* è il cielo in senso religioso. In ebraico i *samayim* - i cieli al plurale - hanno un riferimento religioso, mentre *raqia* è il firmamento. Fino dall'antichità quindi il cielo era il luogo della trascendenza, la dimora spirituale di Dio. Vasto e sconfinato, dava l'idea dell'immensità di spazio, dell'universalità di pensiero, della pienezza del sentimento, della dolcezza e della grazia, e della beatitudine.

Il cielo può essere anche nel *profondo*. Il latino *altus* significa sia alto che profondo

La povertà - diceva S. Francesco - *è quella virtù la quale fa l'anima, ancor posta in terra, conversare in cielo con gli Angeli. Questa è quella ch'accompagnò Cristo in sulla Croce; con Cristo fu soprellita, con Cristo resuscitò, con Cristo salì in cielo ... e in questa vita concede all'anime che di lei innamorano, agevolezza di volare in cielo (XIII).*

Collaborazione

Ovvero l'interazione tra persone. Il lavorare insieme; il contribuire, insieme ad altri, alla realizzazione di un progetto, il partecipare ad un'attività comune. Aiutare gli altri per il raggiungimento di una meta.

Compagno di viaggio

La parola *compagno* deriva dal *latino cum panis*, e cioè "colui che mangia il pane insieme ad un altro". E quindi compagno/a è colui (colei) che condivide insieme ad un'altra persona cose, affetti, esperienze. Possono essere attività comuni come la scuola o la squadra, ma anche persone con cui si fa coppia.

Nel nostro caso chi è il *compagno di viaggio*? Quali caratteristiche dovrebbe avere perché sia il compagno con cui interrompere la routine della vita di tutti i giorni e affacciarsi a qualcosa di nuovo?

Intanto diciamo che *accompagnare* significa *esserci*. Quindi deve essere una risorsa importante per qualsiasi difficoltà.

Deve dividere le spese, ma deve rispettare gli spazi di autonomia e il bisogno della privacy. Deve essere curioso, propositivo e dimenticare le preoccupazioni della vita quotidiana.

Deve essere rilassato, paziente, e non deve avere fretta.

Deve avere rispetto per gli altri, riuscire ad integrarsi velocemente, fare nuove amicizie, avendo la consapevolezza che il diverso arricchisce.

Che sappia anche prendere il tempo per gustare lentamente le gioie del viaggio.

Che sia sincero e che sappia uscire dagli schemi.

Infine deve saper dosare le cose da portare e le cose, invece, da lasciare a casa.

Condivisione

Spirito di fiducia, cooperazione e dono di sé, che costituisce il motore della vita di relazione e che può portare all'avvio di nuove esperienze di vita comunitaria. Porta ad abbandonare il vecchio modello di relazione basato sulla competitività e sulla lotta per acquisire posizioni di preminenza. Ci aiuta a re-imparare assieme a prendere decisioni partecipate e consensuali; ad ascoltare gli altri; a collaborare, seguendo anche i sensi, l'intuito e non solo la ragione; ad esplicitare esigenze, desideri, aspettative; convivere apprezzando le differenze che ci sono fra noi; a rispettare il diritto di ognuno di essere come è; ad accettare la storia di ognuno senza giudizi, o senza pregiudizi.

La comunicazione della condivisione è la chiave dell'auto mutuo aiuto.

Condivisione è: l'aver qualcosa, un'idea, un progetto, in comune con altri, e dividere con gli altri quello che si possiede, anche a livello emotivo.

Condividere un pezzo di pane, condividere un progetto, condividere un rifugio, condividere una speranza, condividere il freddo, condividere un momenti di felicità, condividere una situazione brutta.... Quante volte in montagna ci siamo trovati a condividere.

Condividere è ciò che crea il gruppo.

(II) confine

Il confine può essere definita come una linea ideale di demarcazione tra due territori che si diversificano sia culturalmente che storicamente che socialmente. E' una parola ambivalente perché il confine può delimitare, per esempio, due regioni geograficamente, quindi è una linea di demarcazione. Ma contemporaneamente è una linea di contatto tra due superfici naturali (per es. spartiacque tra due valli) e/o politico-amministrative (per es. le acque territoriali).

Il confine può essere definito praticamente anche da una pietra, o da uno steccato, per demarcare due proprietà attigue.

In varie culture del mondo antico il concetto di confine aveva significato di sacralità. Per esempio in Mesopotamia esistevano i Kudurru (pietre di confine) o in Italia era sacro il *pomerio*, linea di confine che prima delimitava le città degli Etruschi, e poi le città italiche e Roma. In grecia c'era Ermete, dio dei confini.

C'erano anche dei rituali, come il Carnevale, che aveva la funzione di favorire la rottura del confine fra due dimensioni, fra il mondo dei vivi e il mondo dei morti. Anche la nostra commemorazione dei defunti può essere considerata un'attenuazione della distanza tra la dimensione terrestre e l'aldilà.

Contaminazione

La contaminazione è l'incontro paritario tra due o più culture al tavolo della creatività, un incontro nel rispetto delle tradizioni di ogni cultura, il cui risultato è il frutto dell'accettazione reciproca. Essa può agire in almeno tre dimensioni: quella artistica, quella storica e quella spaziale. **Nella dimensione artistica** (ed **espressiva**) la contaminazione prevede un dialogo creativo tra diverse forme artistiche. **Nella dimensione storica** la contaminazione si fonda sulle stratificazioni di generi susseguite nel tempo (stratificazione diacronica). **Nella dimensione spaziale** la contaminazione agisce coniugando materiale proveniente da tradizioni di diverse regioni culturali. Le tre dimensioni della contaminazione non sono compartimenti stagni, ma elementi che frequentemente interagiscono tra di loro; ciò dà vita ad una continua tensione globale-locale, in cui le forme e i contenuti regionali si riversano, e si trasformano, nel globale; così come le forme e i contenuti globali si riversano, e si trasformano, nelle realtà regionali.

La contaminazione, quindi, è la fusione di più elementi che provengono da diverse parti, un incrocio di "cose" diverse che può dare origine a "cose" nuove.

Contatto

La parola contatto deriva dal latino *con - tactus*, e cioè l'essere vicini.

Una prima definizione riguarda la forte vicinanza di due persone o due cose, come due amici un quadro su di una parete.

Oppure può definirsi come relazione, rapporto, inizio di una conoscenza; la vicinanza; il collegamento.

Contemplazione

L'escursionismo e l'alpinismo come occasione di contemplazione sono una possibilità nota al popolo dei frequentatori della montagna.

Nel corso di una delle periodiche uscite collettive, cui partecipano più gruppi di attività del Lazio, con qualche esitazione – date le condizioni atmosferiche non favorevoli – una trentina di persone partono dal Convento francescano di San Giacomo a Poggio Bustone e prendono a salire lungo il sentiero che conduce, con numerosi tornanti, al Sacro Speco, la grotta dove San Francesco si ritirava in preghiera e dove – si racconta – ebbe la rivelazione che l'Ordine da lui fondato si sarebbe sviluppato e diffuso.

Siamo a dicembre, la giornata è grigia, fredda e piovosa. Mano a mano che saliamo la pioggia diventa neve. Giunti al Sacro Speco siamo completamente avvolti dalla nevicata; grossi fiocchi scendono lenti nell'aria ferma. Qualcuno propone di restare in silenzio; ma è la nevicata stessa, con la sua atmosfera ovattata, che suggerisce il silenzio; subito ogni voce si ferma. Restiamo così, in una condizione sospesa che sembra fuori dal tempo, lontani dai suoni e rumori della vita di ogni giorno che scorre laggiù, in fondo alla pianura, senza di noi. Possiamo ascoltare il ritmo del respiro e del cuore, sollecitati dalla salita appena compiuta; immersi nel leggero fruscio della neve che si posa.

Corda – cordata

La corda è un insieme di fili, di vari materiali, che vengono intrecciati insieme, capaci di sopportare sforzi di trazione. Può essere costituita da materiali naturali, sintetici o metallici.

La cordata, in alpinismo, è un sistema di sicurezza per compiere scalate, che consiste nel legare assieme, alla stessa corda, due o più persone. Questo permette di abbassare il rischio di caduta. In genere è composta da due o tre persone, di cui il più esperto va alla testa (*capocordata*). La progressione della cordata può avvenire per *tiri di corda* (il primo avanza e gli altri sono fermi) o *in conserva*, in cui si ha il movimento contemporaneo dei componenti. La comunicazione tra i componenti è generalmente verbale e fa uso di comunicazioni standard. Si può anche avere una comunicazione basata su segnali fatti tirando la corda.

E' importante il *partner-chek*, che deve essere eseguito prima di ogni cordata. E' importante eseguirlo prima di ogni arrampicata sportiva o alpina, su

ghiaccio, sull'arrampicata mista e nelle gite in alta montagna. Nel partner-chek ogni arrampicatore controlla sia sé stesso che il partner: casco, imbracatura, punto di attacco, assicurazione del partner, punto di fissaggio e materiale.

Coro

Insieme di più voci emesse contemporaneamente. Una pratica esecutiva comune a tutte le civiltà, dai tempi più remoti, cosicché la sua storia e le sue forme coincidono in gran parte con quelle della musica stessa in generale. Si chiama monodico se le voci intonano la stessa melodia; polifonico quando le voci cantano melodie differenti, a volte anche con ritmi diversi.

Specie nella musica popolare il coro può rispondere a una funzione sociale, come pratica che integra, accompagna o celebra momenti di carattere religioso o civile, della vita di una comunità. O può essere semplicemente un modo di intrattenimento collettivo o di partecipazione del gruppo ai fatti importanti della vita di una persona. Può esprimere sentimenti individuali, ma è spesso espressione di sentimenti collettivi, come quando fa da commento ad un'azione epica. Talvolta dà voce ad una moltitudine. Nel melodramma, ad esempio, il coro rappresenta di solito certe comunità o categorie di persone. In altre forme musicali, il coro non svolge un ruolo scenico, ma viene utilizzato per i suoi valori musicali e costruttivi. (Enciclopedia della musica, Garzanti, 1996)

Il coro affonda le sue origini nel passato: si attribuisce l'invenzione di questa pratica agli antichi greci, i quali la utilizzavano nel teatro, durante lo svolgimento delle tragedie, come voce narrante esterna alle scene.

In montagna, durante i trasferimenti in macchina o in pulmino, nella natura, al rifugio, camminando o alla fine di un pasto consumato insieme, il coro è una possibilità artistica e creativa di stare insieme. E' una forma di espressione intima di ciascuno, nell'ascolto attento dell'altro. E' un modo semplice di "fare gruppo", un'esperienza di condivisione. Cantare in coro unisce, diverte, rilassa, spesso emoziona. Intonati e mezze campane, soprani lirici e fumatori rauchi, tutti danno il proprio contributo, sostenendosi, compensandosi, con un risultato finale, che, comunque vada, è sempre qualcosa in più della somma delle voci dei singoli.

Crepaccio

Un crepaccio è un'alterazione geomorfologica della superficie di un suolo, di una roccia o di un ghiacciaio; con il termine si indica in genere una spaccatura profonda e di grandi dimensioni. Si forma per effetto di uno squilibrio tra forze di natura contrastanti quali ad esempio lo scivolamento per gravità che supera localmente la forza di coesione del ghiaccio. In questo caso, ad esempio, la massa glaciale, nel suo movimento verso valle, determina delle grosse tensioni in profondità parallele al flusso del ghiaccio: queste tensioni differenziali (di pressione o di distensione), a seconda soprattutto della conformazione del terreno e della diversa velocità di scorrimento, trovano sfogo in superficie formando le fenditure dei crepacci, che possono essere profonde a volte fino a

50 m e larghe qualche metro. Un altro modo in cui si può formare un crepaccio è dovuto alle tensioni di taglio provocate dal contatto della colata di ghiaccio con le pareti rocciose laterali. Rispetto alla tipologia dei ghiacciai, questi si possono classificare in base a diversi parametri: Posizione: *crepacciate terminali*; *crepacci marginali* o *periferici* (formati da una parete di ghiaccio e una di roccia); *crepacci centrali*; *crepacci frontali*. Disposizione: *trasversali* (si formano trasversalmente alla colata di ghiaccio, arcuati e concavi verso valle); *longitudinali* (si formano in direzione della colata a seconda del suo restringimento/allargamento); *obliqui* (si formano ai lati a contatto con la roccia). A seconda della conformazione del letto glaciale, si avranno crepacci di due diversi tipi: "crepacci a Y" (larghi in superficie e gradualmente stretti verso il fondo a causa della porzione di suolo sottostante convessa); "crepacci a campana" (al contrario dei precedenti, sono stretti in superficie e si allargano man mano verso il fondo a causa della porzione di suolo sottostante concavo). I crepacci costituiscono un rischio reale nella pratica dell'escursionismo, dell'alpinismo d'alta quota e dello sci alpinismo su ghiacciaio per la possibile caduta della persona all'interno di esso, specie se nascosto da uno strato sottile di neve (detto "ponte di neve"). Per evitare ciò, oltre alla conoscenza dettagliata della morfologia del ghiacciaio da parte delle guide alpine e degli escursionisti, la tecnica che abitualmente si usa è l'attraversamento in cordata del ghiacciaio in modo tale che un eventuale caduta del singolo possa essere arrestata dal peso/inerzia degli altri escursionisti

Cura di sé

"*Ama il tuo prossimo come te stesso*", ovvero inizia dall'amore per te stesso e successivamente esprimi il tuo amore verso gli altri.

Prendersi cura di sé fa bene, uno stile di vita sana, un'alimentazione sana, dei momenti di socializzazione, un lavoro piacevole. Capire quali sono i propri bisogni e dare la priorità a sé stesso quando serve può far fronte in modo migliore non solo alle proprie necessità, ma anche alle persone da cui siamo circondati.

Vediamo quali sono i momenti attraverso cui si può sviluppare la cura di sé.

Tenere sotto controllo lo stress, per esempio usando tecniche di rilassamento, o meditando, o pregando ogni mattina, oppure chiudere gli occhi e immaginarsi una scena tranquilla e confortevole, oppure fare esercizi di respirazione profonda.

Trascorrere del tempo con le persone care, in compagnia di amici, o parenti, persone affidabili, che ci fanno sentire bene con noi stessi, che rispettino le nostre esigenze e i nostri confini.

Trovare il tempo per lo svago, magari passando almeno un giorno alla settimana fuori con gli amici, trovare un hobby, ascoltare musica.

Motivarsi attraverso frasi che ci aiutano a cambiare la nostra idea sulla vita, in meglio.

Fare attività fisica regolare, apporta numerosi benefici e può essere svolta anche in casa. Fare movimento almeno 30 minuti al giorno, passeggiare con il proprio cane, ballare..

Mangiare correttamente, preferendo cereali integrali, verdure, frutta fresca, latticini magri, fonti proteiche magre, magari ad orari regolari.

Decidere a che ora vogliamo andare a dormire, ed eliminare ogni possibile distrazione dalla camera da letto, compresa la televisione.

Cercare di monitorare la nostra salute, programmando controlli abituali con il medico, prestare attenzione a tutto quello che il nostro corpo ci comunica accorgendoci di quando ha bisogno di attenzioni.

Andare in vacanza, prendendoci una pausa dagli impegni lavorativi. Va bene anche una vacanza breve ma fatta regolarmente e in serenità, senza programmare troppo per non rischiare di avere ulteriori stress.

Dedicare del tempo alle coccole, perché il contatto fisico tranquillizza e riduce lo stress.

Programmare, nel lavoro, diverse pause a orari regolari, allontanarsi dalla scrivania per fare due passi e liberare la mente.

Rendere gradevole il luogo di lavoro, per esempio decorando la stanza con delle piante, usando un sedia comoda, sedendosi accanto ad una finestra per godere della luce naturale.

Non portare il lavoro a casa, lasciando in ufficio le preoccupazioni e i pensieri.

Chiedere aiuto quando serve, lasciandoci aiutare dagli amici o dalle nostra famiglie.

Imparare a dire di no e a stabilire dei confini.

D

Decrescita

La decrescita è una corrente di pensiero politico, economico e sociale favorevole alla riduzione controllata, selettiva e volontaria della produzione economica e dei consumi, con l'obiettivo di stabilire relazioni di equilibrio ecologico fra l'uomo e la natura.

La decrescita è sostenuta da movimenti culturali alternativi, anticonsumistici ed ecologisti, che propongono modelli alternativi per il superamento della crescita economica.

Le proposte si sviluppano su due piani: a livello individuale, con stili di vita più semplice; a livello generale viene auspicata una ricollocazione delle attività economiche in modo da ridurre il peso sull'ecologia, gli sprechi energetici, l'impatto ambientale, le disuguaglianze sociali. E quindi un rapporto armonico uomo-natura, la giustizia sociale, la sostenibilità ecologica.

Direzione

La direzione è il senso verso cui si produce un movimento, verso cui si muove qualcuno o qualcosa. Non è detto che deve essere uno spostamento da un punto all'altro di una superficie. Direzione può assumere un valore "morale"

quando si parla di *brutta direzione* che potrebbe prendere una attività o un comportamento umano.

Disabilità

La classificazione ICF (international Classification of Funtionalities), del 2001, abolisce qualsiasi definizione di *handicap* sostituendola con *disabilità*. Questa classificazione definisce lo stato di salute delle persone piuttosto Con questo introduce una classificazione dei fattori ambientali. Il termine disabile diventa il termine che identifica le difficoltà di funzionamento della persona sia a livello personale che di partecipazione sociale. In questa classificazione sono presi in considerazione fattori biomedici e patologici, ma anche l'interazione sociale. Si parla di Strutture Corporee, Attività, Partecipazione, Ambiente.

Le persone disabili diventano, così, coloro che presentano una duratura e sostanziale alterazione fisica, psichica, intellettuale o sensoriale, la cui interazione con varie *barriere* può costituire un impedimento alla loro piena partecipazione nella società.

Discesa

E' uno spostamento dall'alto verso il basso. E' un percorso che ha un andamento verso il basso, che scende da una posizione più alta. E' venire giù. In genere, nella descrizione dei sentieri, è indicato nell'indicazione dei dislivelli.

Dislivello

E' la differenza altimetrica tra due quote. Quando ci si appresta a percorrere un itinerario escursionistico, questo parametro, integrato con quello del tempo medio di percorrenza, può fornire un' indicazione di massima sulla difficoltà che ci si troverà ad affrontare (a parità di dislivello, un durata di percorrenza minore indica presumibilmente una pendenza più ripida).

Spesso questo parametro appare anche nel vocabolario epico degli escursionisti neofiti , ad indicare una misurazione puntuale della fatica dell' impresa compiuta ("abbiamo affrontato un dislivello di 800 metri!").

E

Edema cerebrale

L'Edema Cerebrale d'Alta Quota (HACE) è una patologia rara ma potenzialmente mortale e come tale, se non trattata tempestivamente, può condurre al decesso in meno di 12 ore. La sua insorgenza è subdola, tanto che non siamo ancora a conoscenza né dei precisi meccanismi che ne stanno alla base, né della sua sintomatologia precoce. I sintomi precoci (disturbi neurocognitivi) possono essere evidenziati attraverso la somministrazione di tests psicologici. Ma la diagnosi certa di edema cerebrale può essere fatta solamente nel momento in cui ne compaiono i sintomi tardivi (vedi oltre), ma a

quel punto l'organismo è già talmente compromesso da rendere spesso difficile il salvataggio.

Caratteristici dell'edema cerebrale da alta quota sono i fenomeni di:

atassia (dal greco *ataxiā*, disordine), disturbo consistente nella progressiva perdita della coordinazione muscolare che rende quindi difficoltoso eseguire i movimenti volontari. Vi è mancanza di coordinazione fra tronco e braccia, tronco e capo, ecc. Vi possono essere anche disturbi associati, quali incoordinazione dei movimenti dell'occhio, incontinenza, difficoltà di deglutizione e movimenti involontari di arti, capo e tronco.

anosognosia, fenomeno molto complesso che significa *mancanza di coscienza di malattia*. Consiste nell'incapacità del paziente di riconoscere e riferire il suo stato di malattia, di cui non è consapevole, manifestando invece la convinzione che tutto funzioni correttamente nel suo organismo. Se messo a confronto con i suoi deficit, il paziente attua delle confabulazioni oppure delle spiegazioni assurde, incoerenti con la realtà dei fatti. In montagna questo si può tradurre in mancato senso di paura, nel rifiuto di qualsiasi soccorso e nel mettere in atto comportamenti rischiosi, sovrastimando la possibilità di effettuare specifici compiti.

Educazione ambientale

"Io sono me più il mio ambiente e se non preservo quest'ultimo non preservo me stesso" scriveva José Ortega Y Gasset. Fare educazione ambientale significa insegnare la struttura e l'organizzazione dell'ambiente naturale, educare gli esseri umani a gestire i propri comportamenti in rapporto agli ecosistemi allo scopo di vivere in modo sostenibile, e cioè senza alterare gli equilibri naturali, soddisfacendo le esigenze presenti, ma senza compromettere la possibilità delle future generazioni di sopperire alle proprie. Significa insegnare gli ambienti naturali attraverso laboratori didattico-sensoriali ed esperienze sul campo. Capire e conoscere l'equilibrio ambientale e la struttura degli ecosistemi; capire quanto è importante rispettare l'ambiente per poter migliorare la vita; adottare comportamenti responsabili in famiglia e nella vita di tutti i giorni per preservare natura e biodiversità; costruire una mentalità capace, in una visione sistemica, di improntare le proprie azioni al senso del limite.

Equilibrio (– squilibrio/disequilibrio)

L'equilibrio rappresenta la posizione e il controllo della posizione e del movimento del corpo nello spazio. E' il prodotto di un'interazione e coordinazione nel cervello di impulsi nervosi che provengono dall'orecchio interno, dagli occhi, dai muscoli del collo, e dai muscoli delle articolazioni degli arti. Un disturbo in una qualunque di queste parti (traumatico, circolatorio, tossi-infettivo, tumorale) può dare origine ad una sensazione soggettiva di

vertigine o di instabilità. Anche disturbi delle varie funzioni del corpo possono dare vertigine poiché interferiscono nella coordinazione degli impulsi che arrivano al cervello. Il cervello reagendo ad impulsi anormali o incoordinati, può rispondere in modo che l'individuo abbia una falsa sensazione di movimento.

In senso traslato, il termine si adopera in fisiologia (equilibrio di membrana, , acido-basico, azotato, legge dell'equilibrio mobile) per indicare costanti organiche alla cui conservazione, essenziale per la vita, provvedono sistemi fisico-chimici che si oppongono a mutamenti patologici.

Equilibrio ecologico

Prima di parlare di EQUILIBRIO ECOLOGIO è necessario definire che cos'è l'ECOLOGIA e che cos'è un ECOSISTEMA.

Per ECOLOGIA, che deriva dal greco *oikos*, casa o ambiente, e *logos*, studio o discorso, è quella parte delle scienze naturali che studia l'ECOSFERA, cioè la porzione della Terra in cui è presente la vita organizzata in aggregati sistemici detti ECOSISTEMI, le cui caratteristiche sono determinate dall'interazione degli organismi tra loro e/o con l'ambiente circostante. L'ecologia può essere definita, più semplicemente come lo studio delle interrelazioni che intercorrono fra gli organismi e l'ambiente in cui vivono, comprendendo, l'ambiente, organismi viventi (fattori biotici) e mondo fisico circostante (fattori abiotici). Infine per ecologia si può intendere l'insieme delle conoscenze che riguardano l'economia della natura.

ECOSISTEMA è una porzione di biosfera delimitata naturalmente, cioè l'insieme di organismi animali e vegetali che interagiscono tra loro e con l'ambiente che li circonda. Si intende per biosfera, in biologia, l'insieme delle zone della Terra in cui le condizioni ambientali permettono lo sviluppo della vita. Le profonde modificazioni geologiche e climatiche della biosfera avvenute durante la storia del pianeta hanno influito profondamente sugli ecosistemi e sugli organismi viventi, determinando processi evolutivi ed estinzioni di moltissime specie viventi. Negli ultimi centocinquanta anni si è verificata, invece, una "modifica non naturale", ma di origine antropica, causata dallo sviluppo della popolazione umana. La specie umana ha saputo conquistare una posizione di predominio su tutte le altre specie viventi e si è diffusa in modo mai avvenuto nella storia ed ha indotto modifiche ambientali profonde con la sua cultura e la sua tecnologia. Questi cambiamenti hanno influenze sulle condizioni ambientali e climatiche. I principali fattori antropici che influiscono sulla biosfera sono:

- la crescita demografica
- l'inquinamento dell'aria, delle acque e dei terreni
- il disboscamento
- l'urbanizzazione
- l'agricoltura industrializzata
- l'industrializzazione

- lo sfruttamento delle risorse, in particolare dei combustibili fossili e delle materie prime rare.

Ogni ecosistema è costituito da una comunità di organismi viventi che interagiscono tra di loro e con la componente abiotica. L'equilibrio tra queste interazioni è un equilibrio dinamico. Gli ecosistemi presentano quattro caratteristiche comuni: sono sistemi aperti; sono strutture interconnesse con altri ecosistemi; tendono a raggiungere e a mantenere nel tempo un certo equilibrio dinamico e quindi una particolare stabilità mutevole; sono sempre formati, come si diceva prima, da una componente abiotica e da una componente biotica. La componente abiotica è costituita dagli elementi non viventi, dai componenti organici e inorganici e da fattori climatici. La componente biotica è costituita da organismi animali e vegetali che si possono considerare come appartenenti a tre diverse categorie: i produttori primari (piante, alghe, alcuni batteri, cioè organismi autotrofi), i consumatori (eterotrofi, cioè non in grado di produrre il proprio nutrimento), e i decompositori (per es. funghi e batteri che si cibano decomponendo i tessuti degli organismi morti). Da un altro punto di vista, si distinguono: ecosistemi naturali, cioè quelli che una volta raggiunto l'equilibrio ecologico (climax) hanno una elevata produttività lorda e una produttività netta nulla; ecosistemi artificiali: con una minore produttività lorda e con una produttività netta positiva (quelli agricoli) o negativa (quelli urbani). Infine un ecosistema può essere definito fragile (o poco resiliente) se ha un basso livello di biodiversità (animale, vegetale, ecc.) perché più debole nei casi di stress ambientali (intossicazione, introduzione di specie diverse più aggressive, ecc.) rispetto ad uno a più elevato livello di biodiversità (o più resiliente), il quale è favorito per la sua sopravvivenza e per la quantità di biomassa (vegetale, animale ecc.)

Ora possiamo definire cosa è **l'equilibrio ecologico**. L'equilibrio ecologico non è altro che la risultante delle relazioni reciproche instauratesi tra gli organismi viventi e tra questi e l'ambiente naturale. Questo equilibrio è continuamente sottoposto a oscillazioni e a variazioni di qualcuno dei propri componenti, alle quali rispondono reazioni e compensazioni degli altri fattori. In tal modo si verificano fluttuazioni entro limiti che consentono a un sistema biologico di permanere e di caratterizzarsi. Il mantenimento di questo equilibrio è la condizione principale per l'esistenza degli organismi viventi. A volte è sufficiente la variazione anche di uno solo dei fattori ambientali, oltre un dato limite, per provocare (qualora non venga compensata) gravi perturbazioni nel sistema (rottura dell'equilibrio), con possibile estinzione di più specie. Ogni organismo, infatti, raggiunge e mantiene un proprio equilibrio dinamico con l'ambiente, grazie a un particolare livello di specializzazione e alla possibilità di reagire attivamente a ogni variazione ambientale. Qualora sia stato raggiunto un grado estremo di specializzazione, l'organismo perde in gran parte la plasticità adattativa verso le mutate condizioni ambientali e decadrà rapidamente. Un esempio di questo è l'introduzione di animali erbivori voraci, come le capre, che ha provocato la distruzione di intere vegetazioni insulari caratteristiche, mettendo letteralmente a nudo il suolo ed estinguendo di conseguenza la fauna indigena strettamente dipendente da tale tipo di flora. L'uomo si rivela, quindi, come il più attivo elemento di perturbazione di equilibri naturali, anche su vasta scala. In proposito un altro esempio che si

può ricordare è la conseguenza della lotta contro gli insetti dannosi alle colture agrarie. Con l'impiego su larghissima scala di antiparassitari chimici, l'uomo provoca la distruzione non solo degli insetti dannosi, ma anche di quelli utili (i parassiti e i predatori di specie nocive, gli impollinatori, ecc.) e di numerosi altri animali superiori con questi in equilibrio dinamico. In tal modo viene distrutto l'equilibrio naturale tra insetti predati e predatori (che si sarebbe potuto utilizzare con un oculato sistema di lotta biologica, favorendo cioè lo sviluppo e l'affermarsi dei nemici naturali) e si favorisce l'instaurarsi di nuovi equilibri non sempre utili all'uomo (per esempio la diffusione delle vipere e di parassiti resistenti agli insetticidi).

Equipaggiamento

(Ma, non si era parlato di un dizionario psicologico? Che c'è di psicologico in "equipaggiamento?")

Gli psicoanalisti Michael e Enid Balint, in un loro lavoro del 1959 introducono due termini, da loro conati, con riferimento al greco antico, per rendere conto di due diversi atteggiamenti di fondo verso il mondo che possono variamente combinarsi nel comportamento di uno stesso individuo, ma che rimandano a due modalità radicalmente diverse.

Per rendere più semplice la descrizione gli autori si esprimono in termini personalizzati e parlano perciò di **ocnofilo** e di **filobate** come di due diversi tipi di individui.

Ocnofilo è colui che desidera tenersi aggrappato, saldamente attaccato, all'oggetto (nel senso psicoanalitico del termine che indica, quindi, un'alterità dotata di rilevanza per il soggetto) (vedi "Investimento").

L'ocnofilo si sente sicuro in presenza dell'oggetto e teme, come pericolosi, gli spazi aperti e vuoti. Avverte continuamente il pericolo di essere abbandonato dal proprio oggetto ed ha, quindi, il bisogno di controllarlo per garantirsi la vicinanza.

Filobate, al contrario è colui che percepisce gli spazi vuoti come amici e vi si trova a suo agio. La minaccia sono i "contatti-rischio con oggetti potenzialmente pericolosi".

"Mentre l'ocnofilo vive nell'illusione di essere al sicuro per tutto il tempo in cui rimane in contatto con un oggetto che gli da sicurezza, l'illusione del filobate è di non aver bisogno di nessun oggetto, e certamente di non aver bisogno di oggetti particolari, fatta eccezione per la propria attrezzatura specifica. L'ocnofilo crede fermamente che nascerà senz'altro un'intesa perfetta con l'oggetto prescelto, che questo lo proteggerà dal mondo cattivo, estraneo e forse pericoloso; il filobate sente che l'uso della propria attrezzatura gli permetterà di affrontare qualunque situazione; nascerà un'intesa con il mondo intero, e lui sarà in grado di evitare gli oggetti infidi. Mentre l'ocnofilo deve sperare di poter ottenere il favore e la preferenza da parte dell'oggetto, il filobate sente che conquistare il mondo è in suo potere, senza dover dipendere dai favori dei singoli oggetti, che danno poco affidamento"

Il filobate, come l'acrobata, desidera staccarsi dalla terra sicura (letteralmente acrobata significa "chi cammina sulle punte dei piedi", cioè lontano dalla terra sicura) e avventurarsi nello spazio vuoto.

Nello spazio vuoto l'incontro con gli oggetti costituisce un rischio. Gli autori propongono gli esempi del pilota che si sente al sicuro mentre è in volo e per il quale il rischio risiede nel contatto con la terra. Lo stesso vale per il timoniere di una barca che deve porre attenzione nella navigazione quando entra o esce da un porto. O anche lo sciatore, per il quale gli oggetti-rischio possono essere i massi emergenti dalla neve, gli alberi, i crepacci.

Andare in montagna si costituisce, evidentemente, come un'attività prevalentemente filobatica.

Ora, dicono ancora gli autori, il filobate nel suo desiderio di esporsi a situazioni-brivido, caratterizzate dal volontario allontanarsi dalla sicurezza offerta dallo stare con i piedi per terra, fa affidamento esclusivamente sulle sue competenze e capacità e sul suo equipaggiamento. Vale a dire su ciò che gli è necessario e sufficiente per collocarsi negli spazi aperti con la fiducia di potervi stare a proprio agio.

Ecco allora che l'equipaggiamento assume rilievo particolare; è lo strumento che garantisce al filobate la possibilità di staccarsi dalla sicurezza dell'appoggio a terra e collocarsi senza danno negli spazi aperti.

L'escursionista sa bene quanto l'opportuno equipaggiamento sia importante e quanto una dotazione anche minima, come può essere un paio di calzature da montagna, faccia una grande differenza in certe condizioni (per esempio un percorso in pendenza e fangoso).

E l'attenzione all'equipaggiamento diventa un terreno che consente di mettere in evidenza alcune "patologie di equipaggiamento".

Per esempio la tendenza a sviluppare un atteggiamento maniacale nei confronti dell'attrezzatura che deve sempre essere quella all'avanguardia, quella di migliore qualità e così via. Quasi che questo potesse essere, di per sé magica garanzia della possibilità di cavarsela in ogni circostanza.

Oppure la disposizione, nonostante si sappia bene cosa occorrerebbe portare con sé, a lasciare sempre a casa qualcosa che sarebbe opportuno avere nello zaino. In una sorta di fiduciosa aspettativa che qualche santo provvederà; come se si potesse pensare che sarà di sicuro il gruppo, nel suo complesso, ad essere dotato della necessaria autosufficienza, piuttosto che ogni singolo individuo (vedi "Abbigliamento").

Ma vediamo in concreto qualche elemento dell'equipaggiamento dell'escursionista.

La mantella, per esempio.

Capo d'abbigliamento protettivo indispensabile in caso di pioggia (evento atmosferico non infrequente che può trasformare una piacevole scarpinata in una penosa marcia paragonabile alla ritirata dal fronte dopo Caporetto). Ha la funzione (impermeabilizzante) di proteggere persone e relativi carichi (leggi zaini) dalla (suddetta) pioggia, in modo assai efficace, componendo spesso figure alquanto grottesche.

Escursione-escursionismo

Escursione viene dal verbo latino excurrere = correre fuori.

Sicuramente correre fuori dai percorsi abituali. Fuori dalle strade asfaltate, dalle vie lastricate, dalle superfici pavimentate dei luoghi dove si svolge la vita

quotidianamente; per spingere il piede su terreni più incerti e accidentati, su mulattiere, sentieri o magari su terreno aperto senza tracce di precedente passaggio; in ambienti altri (vedi "Wilderness").

Ma anche fuori dall'esperienza della vita quotidiana, dalle occupazioni o disoccupazioni abituali, per dedicarsi ad altro.

E fuori dalla rete di relazioni di ogni giorno, o dall'assenza di una rete relazionale, per entrare in un diverso contesto di rapporti (vedi: appartenenza).

Correre fuori per guadagnare un diverso punto di vista sul mondo fisico, ma anche sul mondo dell'esperienza, come si esprime Ugo Foscolo nelle "Ultime Lettere di Jacopo Ortis":

sono salito su la montagna più alta: i venti imperversavano; io vedevo le querce ondeggiar sotto a' miei piedi; la selva fremeva come mar burrascoso, e la valle ne rimbombava; su le rupi dell'erta sedeano le nuvole...Nella terribile maestà della natura la mia anima attonita e sbalordita ha dimenticati i suoi mali, ed è tornata per alcun poco in pace con sé medesima.

Nell'escursionismo è sempre importante cercare di capire con quale tempo si parte e con quale tempo si arriverà: in quota la temperatura e le condizioni atmosferiche possono cambiare all'improvviso.

Consultare il percorso riportato sulla cartina per informarsi su quali difficoltà si va incontro: per esempio sapere quale è il dislivello da superare. Oppure vedere se lungo il percorso c'è qualche fonte con acqua, o controllare se il sentiero passa dentro al bosco, se ci sono dei tratti esposti o ci sono delle rocce da superare o se c'è un riparo da poter usare.

Bisogna essere preparati fisicamente per sostenere gli sforzi che la montagna richiede, e tenere ben presenti i propri limiti.

E' importante fare pieno affidamento sui compagni di esperienza, anche nell'emergenza.

Equipaggiarsi sempre al meglio, al limite anche con un telefono satellitare.

E' bene mettersi in marcia di buon'ora per avere più ore di luce a disposizione.

Avvisare amici e parenti sul percorso che si vuole fare e sull'eventuale ora di rientro.

I pericoli più frequenti sono la caduta di pietre e i fulmini. Evitate o attraversate velocemente zone

sovrastate da rocce e pietraie. In caso di caduta di pietre usare lo zaino per ripararsi il capo. In caso di temporale liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi da alberi e pareti verticali bagnate, cercare un riparo se possibile col terreno asciutto.

L'escursione, più poeticamente ...

è un correre fuori per poi tornare dentro; sapendo che si potrà ancora correre fuori.

Noi pensiamo che questa possibilità di posizionarsi diversamente nel mondo, questa dialettica tra uscire e rientrare, questa possibilità di pensare da fuori alla vita dentro e, viceversa, ricordare da dentro cosa si è provato stando fuori,

sia un elemento dotato di potenzialità evolutiva per le persone e, quindi, un aspetto fondamentale di una "escursione".

Per riassumere... piccole note di comportamento in montagna.

Prima di tutto, non affrontare percorsi troppo impegnativi: muoversi sempre in base alle proprie possibilità e capacità. Se possibile, informare sempre qualcuno sull'itinerario prima della partenza. Non cambiare destinazione. Seguire i sentieri ed evitare di prendere delle scorciatoie che possono portare troppo fuori percorso. Portare il telefono cellulare, meglio se satellitare, perché molte zone di montagna possono essere non coperte dal segnale telefonico. Partire da soli solo se si conosce bene il percorso o se si è escursionisti esperti. In montagna il tempo può cambiare rapidamente: portare sempre, anche durante una giornata estiva, un indumento pesante e una giacca a vento impermeabile, anche leggera. Usare delle scarpe comode: se si cammina lungo mulattiere o sentieri ben tracciati e tenuti anche un paio di scarpe da ginnastica, con suola scolpita, possono bastare; se si esce dai sentieri o ci si muove in alta montagna sono indispensabili degli scarponcini. Non dimenticare un cappello e degli occhiali da sole anche se la giornata è nuvolosa. Portarsi sempre da bere. Usare uno zaino comodo ed evitare di caricarsi troppo. Informarsi sul percorso da seguire e, possibilmente, utilizzare una cartina topografica.

Il buon escursionista non lascia tracce del proprio passaggio. Bisogna essere rispettosi dell'ambiente che ci circonda: cercate di non uscire dai sentieri, non fare schiamazzi, non disturbare gli animali, non raccogliere mazzi di fiori. Inoltre rispettare la proprietà privata: bisogna infatti ricordarsi che anche i terreni all'interno dei Parchi sono in maggioranza di proprietà privata, i pascoli vengono irrigati e concimati, i boschi consortili sono regolarmente curati. Non accendere fuochi.

Esperienza

L'esperienza è la conoscenza diretta, acquisita con l'osservazione, l'uso di tecniche o la pratica, di una determinata sfera della realtà, immediatamente osservabile nella sua evidenza dal soggetto sensibile.

E' anche una serie di eventi, o avvenimenti, che segnano una persona, occasionali o cercati deliberatamente: esperienza di lavoro, esperienza utile, esperienza traumatica, le prime esperienze di vita, esperienze letterarie, artistiche ... ecc

Esperto

Un esperto, è una persona alla quale, per motivo di professione oppure per una comunque acquisita competenza ed esperienza su una data materia, viene richiesto di fornire pareri su determinati argomenti. In generale la definizione di esperto è stabilita dal consenso degli altri specialisti e non è necessario per un individuo avere qualifiche professionali o accademiche per essere definito un esperto. Si è soliti chiamare esperto anche una persona che abbia saputo trarre profitto dalle sue od altrui vicissitudini personali, migliorando così le sue capacità di decisione. Le principali qualità degli esperti sembrano essere il notevole sviluppo delle abilità percettivo-attentive, la capacità di semplificare, quella di selezionare le situazioni dal punto di vista decisionale, una maggior creatività, il ricorso ad automatismi cognitivi, la capacità di reagire velocemente ad automatismi negativi rispetto alle proprie strategie. Tra gli

ostacoli che impediscono un valido processo di soluzione dei problemi (cioè il formarsi dell'esperto) possiamo riconoscere l'indecisione, l'abitudine (vale a dire la persistenza di una disposizione abituale verso una soluzione che magari è stata valida un tempo, ma non lo è più attualmente), l'incapacità di scorgere alternative. Nel nostro caso la persona esperta è colui che ha avuto, nel tempo, la capacità di apprendere, sviluppare e porre in atto una serie di strategie positive che riguardano il rapporto con la montagna e il rapporto con le persone, il rapporto con il camminare e il rapporto con gli impedimenti all'andare, il rapporto con l'essere normali e quello con l'essere una persona con qualche disabilità, il rapporto tra il poter fare e la conoscenza dei limiti.

Esplorazione

E' un comportamento volto ad acquisire informazioni sulle caratteristiche di un ambiente, un'indagine condotta in luoghi sconosciuti. Attraverso l'esplorazione le persone acquisiscono le informazioni sull'ambiente memorizzando anche sensazioni di varia natura e possono utilizzare le informazioni apprese in occasioni successive.

E' l'essere curiosi.

Si può percorrere un paese che non si conosce per prenderne coscienza o per cercare di conoscerlo.

E' una forza che ti spinge ad investigare, a scoprire. Esisterebbe, infatti, una *pulsione di esplorazione* che si ridurrebbe progressivamente quando l'individuo ha immagazzinato le informazioni sull'oggetto o sull'ambiente esplorato.

F

Facilitatore

Chi è il facilitatore?

Il facilitatore è un soggetto, interno o esterno al gruppo definito, che:

- Incoraggia e catalizza la partecipazione delle persone del gruppo alle attività e alla vita stessa del gruppo
- Valorizza le risorse di ogni persona
- Offre strumenti per una comunicazione positiva
- Aiuta l'espressione e la presa di coscienza in situazioni che coinvolgono il gruppo in modo che le persone sappiano vivere coscientemente le situazioni
- Comportandosi in modo neutro rispetto ai contenuti, aiuta a destrutturare meccanismi, scelte, comportamenti e contribuisce a costruire collaborazioni più significative e consapevoli

Le persone del gruppo, comprendendo appieno il proprio ruolo, sono in grado, *se lo vogliono*, di creare le condizioni per poter vivere e far evolvere al meglio sé stesse individualmente, nel gruppo e lo stesso gruppo.

Nel nostro caso *facilitatore* può essere anche una persona che sappia di montagna, e non necessariamente una guida alpina, che prenda molto

seriamente e molto a ben volere l'azione che svolge all'interno del gruppo e il gruppo stesso, diventandone cuore e motore.

Il facilitatore facilita il rapporto con l'esperto e tra l'esperto e il gruppo.

Fatica

La fatica è il risultato di un lavoro fisico o mentale intenso e prolungato, che porta a indebolimento delle resistenze fisiche o mentali.

Non è propria dell'uomo perché, per esempio, in meccanica è la condizione nella quale vengono a trovarsi elementi strutturali, soprattutto metallici, per effetto di sollecitazioni dinamiche, variabili nel tempo più o meno rapidamente, che si susseguono.

Dal punto di vista medico la fatica è un sintomo non specifico, con diverse cause possibili.

Si parla di fatica fisica quando un muscolo è temporaneamente incapace a mantenere un'adeguata efficienza funzionale, proporzionalmente all'intensità dell'esercizio. Può essere alleviata dal riposo.

La fatica mentale è un transitorio abbattimento delle funzioni cognitive dovuto a prolungati e intensi periodi di attività mentale. Si può manifestare con distrazione, sonnolenza, letargia. Questo porta a forte difficoltà in quanto può diminuire la capacità di autocontrollo per diminuzione dello stato di coscienza, cosa che può essere pericolosa per esempio nella guida di veicoli o nell'uso di macchinari

Fiducia

La fiducia è l'affidamento che si fa su qualcuno e/o qualcosa; è l'attesa ottimistica di qualcosa. E' dare credito, avere stima. E' un'aspettativa generalizzata di persistenza e stabilità del mondo con cui la persona si trova a interagire quotidianamente. E' una sensazione di sicurezza basata sulla speranza o sulla stima riposta in qualcuno o qualcosa. E' un'esperienza emozionale. La fiducia è come un'aspettativa di regolarità e continuità nel comportamento di ruolo e nell'identità delle persone. Riporta all'interiorizzazione di valori comuni. Nella fiducia ci sono aspettative di comportamento cooperativo e 'non opportunistico', di mantenimento degli impegni, di reciprocità non sbilanciata, fino a forme deboli o forti di altruismo che favoriscono attivamente gli interessi della persona. Abbiamo costantemente il desiderio di trovare coloro nei quali possiamo riporre la nostra fiducia in modo da generare un senso di sicurezza. Un elenco di qualità che una persona deve avere per avere fiducia in lui può includere: il comportamento di ruolo tecnicamente competente, l'abilità, l'intelligenza, il coraggio, la credibilità, la discrezione, la sensibilità, il comportamento responsabile rispetto a un mandato, l'autorevolezza, la coerenza, la generosità, l'onestà, l'adesione a certi valori e a certi principi morali, l'amicizia e l'amore. Va sottolineato, però, che la fiducia, per la sua stessa natura di investimento rischioso ed emotivo, mal si presta a una rigida regolamentazione, tanto più se formalizzata. Da un punto di vista dinamico, rapporti di fiducia reciproca, generalizzati, equilibrati, poggiati su basi reali, favoriscono la collaborazione e l'accettazione dei rischi derivanti da una maggiore interdipendenza, come pure

la trasparenza nel processo di comunicazione e la chiarezza nelle regole dell'interazione esistenti. Stimolano una spirale virtuosa di intensificazione dei rapporti sociali e rendono potenzialmente più elastico, dinamico e allargato l'intero processo di scambio. La sfiducia e il sospetto alimentano invece processi opposti, dando vita a una spirale socialmente 'viziosa'. Essa estende l'orizzonte temporale del sistema sociale e ne aumenta il potenziale d'azione.

La fiducia cresce come risultato di esperienze positive accumulate con il tempo. Se qualcuno ti considera degno di fiducia tu accetti anche la responsabilità che ne deriva

Quando qualcuno ripone la sua fiducia in noi, si rende vulnerabile nei nostri confronti attraverso il rilascio parziale o totale del controllo sul risultato.

Questo non viene fatto con leggerezza e non è certo facile.

Tra gli elementi per costruire fiducia ci sono:

la *capacità*: mostrare in maniera sicura ed ampia la capacità di proporre dei risultati

l'*integrità*: avere un'etica personale e professionale integra

la *credibilità*: dimostrare, nel tempo, di avere la giusta competenza, i processi e le metodologie necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo

l'*empatia*: dimostrare di accettare la visione personale e/o professionale dell'interlocutore

l'*interesse personale*: mostrare di non essere interessato solo al proprio personale successo.

Funghi

Fin dall'inizio dell'attività, nell'anno 2002, si è unita alle uscite del nostro gruppo una collega del Dipartimento di Prevenzione della nostra stessa ASL, agronoma e micologa (la Dott.ssa Luana Lucoli). La sua funzione è stata ed è quella di illustrare al gruppo gli aspetti più rilevanti degli ambienti che via via incontriamo sul campo, con riferimento particolare ai funghi, di cui è esperta.

E' per omaggio alla sua entusiastica dedizione all'attività del gruppo che abbiamo incluso questa voce.

Ma anche perché ci consente di introdurre il tema dell'integrazione tra esperienza e conoscenza.

Ci sembra che coniugare la fruizione diretta degli ambienti naturali con elementi di conoscenza degli stessi, possa rendere più ricca e articolata l'esperienza complessiva del gruppo di escursionismo. In questa prospettiva è risultato utile predisporre momenti, in sede, dedicati allo studio e approfondimento di aspetti specifici legati alla pratica sul campo.

I funghi rappresentano un gruppo di organismi viventi, paragonabili a vegetali molto atipici: infatti, a differenza di questi ultimi, sono sprovvisti di clorofilla. Inoltre, differiscono dalla maggior parte delle piante perché necessitano per vivere di sostanze già elaborate da altri esseri viventi, in quanto non in grado di elaborarle o di fabbricarsele da soli.

I funghi, presenze che capita spesso di incontrare lungo i percorsi, almeno entro una certa quota e che suscitano curiosità e interesse per quel loro essere amichevoli, ma anche micidiali; per il loro comparire quando uno non se

lo aspetterebbe e rendersi irreperibili quando li si cerca; quel loro alludere al mondo magico delle fiabe.

I funghi, proprio per il fatto che sembra spuntino dal nulla, sul terreno o su tronchi di piante, per l'azione la velenosità di alcuni e per gli effetti allucinogeni di altri, hanno sin dai tempi antichi suscitato la fantasia degli uomini, avvolgendosi in un alone di magia e diventando protagonisti di credenze e leggende popolari.

Alcune credenze vogliono, infatti, i funghi che crescono in cerchio generati dalle danze notturne di streghe o gnomi (c.d. anello delle streghe).

Nella Cina antica, ad esempio, il fungo, ku o chih, era considerato simbolo di lunga vita, magico, divino, e legato in qualche maniera all'immortalità.

Gli Aztechi e i Maya consideravano i funghi allucinogeni "carne divina", per le loro proprietà allucinogene.

Anche nell'antica Grecia, come in Cina, il fungo era considerato simbolo di vita e pertanto divino. Narra, infatti una leggenda, che l'eroe Perseo, dopo un lungo viaggio, stanco e assetato, si poté rifocillare con dell'acqua raccolta nel cappello di un fungo; per questo motivo decise di fondare in quel posto una nuova città che chiamò Micene (dal greco mykés = fungo), dando vita alla civiltà micenea.

Nella civiltà Romana, invece, il fungo, pur apprezzatissimo per le qualità culinarie, diventò anche simbolo di morte, infatti, il termine fungus significherebbe "portatore di morte" (dal latino funus = morte e ago = porto, portare). Sono vari gli episodi tra leggenda e realtà legati alla concezione funesta dei funghi.

Si narra ad esempio che l'imperatore Claudio era così ghiotto di funghi che morì proprio a causa di questi: la moglie Agrippina, conoscendo il suo debole culinario e desiderando mettere sul trono, al suo posto, il figlio di primo letto Nerone, lo avrebbe fatto avvelenare proprio con funghi velenosi.

La mitologia nordica, invece, narra che una volta Odino era inseguito dai diavoli e le gocce di bava rossa che cadevano dalla bocca di Sleipnir, il suo mitico cavallo a sei zampe, si trasformarono magicamente in funghi rossi.

In Siberia, come racconta James Arthur, un etnobiologo di fama internazionale, "gli sciamani usavano e usano il fungo Amanita muscaria come un sacramento religioso" "Essi - dice - entrano attraverso un'apertura del tetto e portano questi funghi (allucinogeni) in grandi sacchi". Sono vestiti di rosso e bianco, i colori di Babbo Natale, ma anche dell'Amanita, che in Siberia cresce nei boschi di conifere (da: <http://wikipedia.org/wiki/Funghi>).

Ai funghi, dunque, sono stati dedicati alcuni incontri di studio. Altri hanno riguardato l'avifauna montana, tema curato da una nostra collega infermiera, (Rosella Bivi), come pure i vari argomenti previsti all'interno del corso teorico-pratico di escursionismo (condotto da Mario Rosa).

D'altra parte questi momenti in sede, intercalati alle uscite che, di necessità hanno, al più, una frequenza mensile, consentono di dare continuità all'esperienza, permettendo di evocare i momenti vissuti fuori e alimentando l'attesa delle prossime imprese

Fuoco

Il fuoco è una forma di combustione. La parola è riferita ad un bagliore brillante insieme ad una grande quantità di calore . Le fiamme sono un corpo gassoso che rilascia calore e luce. Il fuoco si accende quando un carburante è soggetto a calore o a un fiammifero o d un accendino, ed è alimentato da successive scariche di energia termica, finché tutto il combustibile non è consumato.

L'uso del fuoco è uno degli elementi che differenzia l'uomo dagli animali. Non è certa la data della sua scoperta. E' impossibile sapere se l'Homo Erectus fosse già capace di produrlo a suo piacimento, circa 500.000 anni fa; è comunque ipotizzabile che all'inizio l'abbia preso durante eventi naturali come incendi spontanei nelle savane o causati da fulmini o da eruzioni vulcaniche. Il problema era quello di mantenerlo sempre acceso. In seguito l'Homo cercò di costruire strumenti adatti alla sua accensione. I modi con i quali si poteva accendere i fuochi nella preistoria si dividono in due gruppi: a percussione e a frizione di legna:

- A percussione consiste nel battere insieme un minerale ricco di zolfo con una pietra molto dura, con questo metodo producevano delle scintille che bruciavano della paglia.
- Quello a frizione di legna consiste nello strofinare insieme due legnetti che, facendo attrito, producono segatura e calore. Alla temperatura di circa 250° la segatura inizia a bruciare.

In campo religioso il fuoco è sempre stato considerato una forza ambivalente, per i suoi aspetti benefici e distruttori. Anche con connotati magici.

Nella mitologia greca il fuoco ha la sua importanza: Prometeo rubò il fuoco all'Olimpo per salvare gli uomini, e per questo fu condannato da Zeus a rimanere incatenato ad una roccia dove un'aquila gli divorava il fegato, che di notte ricresceva.

Nella mitologia romana invece assume importanza Vesta, divinità posta a protezione del focolare domestico. Il culto di Vesta nasce nell'antichità per la necessità di mantenere sempre acceso un focolare in casa per soddisfare i bisogni della comunità e dal quale trassero origine le Vestali, sacerdotesse dell'antica Roma, con il compito di custodire il fuoco nel tempio perennemente acceso.

Nell'antichità il fuoco era rispettato e venerato e la sua scoperta comporta per l'umanità una nuova era: oltre a cucinare i cibi, gli uomini poterono anche riscaldarsi, migliorando il loro tenore di vita.

Elemento unificante per eccellenza, il fuoco ha la forza di tenere insieme le persone, di farle parlare e condividere le esperienze della giornata, i problemi e le gioie.

Tutto quello che riguarda il fuoco è molto importante per un gruppo, in quanto unisce e rafforza le persone che sono al suo interno: il raccogliere legna o rametti secchi, la preparazione di un focolare di pietra, la ricerca di dove fare il

focolare, l'accendere il fuoco, il mantenerlo acceso, magari anche il cuocere della roba che poi sarà mangiata da tutti insieme.

Nella civiltà moderna è stato imprigionato e nascosto all'interno delle moderne caldaie ed il suo posto sembra averlo preso, purtroppo, la televisione.

G

Ghiacciaio

Un ghiacciaio è un'enorme massa di ghiaccio localizzato nelle zone di medio-alta montagna e nelle regioni polari. Si forma dalla neve che cade durante l'anno e che non riesce a sciogliersi. A partire da una certa altezza si formano masse di ghiaccio: questa altezza è chiamata *limite delle nevi permanenti*. La neve che si accumula sopra questa altezza sotto forma di ghiaccio tende a scivolare verso il basso con una velocità di circa 40 - 100 metri all'anno. Il limite delle nevi persistenti è all'equatore di circa 4.550 metri s.l.m. In Italia questo limite varia dai circa 3.100 metri s.l.m. nella Val D'Aosta ai circa 2.500 nel Friuli. La completa trasformazione della neve in ghiaccio è un processo molto lento e può richiedere parecchie decine di anni. Avviene per compattazione della neve sotto decine di metri di spessore. Questo porta all'espulsione dell'aria dagli interstizi tra i cristalli di neve e alla formazione di aggregati più densi. Oltre alla compattazione, altri fattori intervengono nella formazione di accumuli di ghiaccio: per esempio l'esposizione a nord; la presenza del vento, che tende ad accumulare in alcuni punti la neve; la quantità delle precipitazioni nevose; la presenza di superfici pianeggianti che formano bacini, dove la neve può accumularsi; la latitudine. I ghiacciai sono in movimento continuo e la loro conformazione è diversa: al loro interno possiamo trovare zone di ghiaccio puro e compatto, più resistente, oppure zone di ghiaccio misto a detriti, bolloso e meno resistente. Il ghiacciaio generalmente non fa corpo, non si fonde, cioè, con il suolo, ma si posa su di esso lasciando degli spazi in cui scorrono le acque di fusione dello stesso ghiacciaio (torrenti sottoglaciali). Spesso sul ghiacciaio si formano dei **CREPACCI**, che sono spaccature del manto ghiacciato dovute alle forze di tensione a cui questo è sottoposto quando supera variazioni di pendenza del suolo (substrato). Questi si aprono perpendicolarmente alle forze di trazione quando queste raggiungono una certa intensità. Una serie di crepacci da luogo a tanti blocchi irregolari chiamati **seracchi**.

I ghiacciai possono essere classificati in base alla topografia e al clima della regione in cui si formano:

1. ghiacciai alpini, che si formano ad alte quote, nelle catene montuose di tutto il mondo. Sono relativamente piccoli, si dispongono in genere tra valli modificandone la conformazione, e scavano ampie conche (circhi glaciali)
2. Ghiacciai pedemontani, comuni soprattutto in Alaska, raggiungono i piedi di una catena montuosa e sono situati ad alte latitudini. In genere la base di questi ghiacciai è pianeggiante ed è ricoperta da strati di

- frammenti di roccia e suolo, su cui si possono sviluppare foreste (ghiacciaio Malaspina)
3. Ghiacciai della calotta, sono ghiacciai particolari che ricoprono una gran parte delle isole dell'arcipelago delle Svalbard, sono frantumati ai margini e scendono fino al mare
 4. Ghiacciai continentali, che coprono la Groenlandia e l'Antartide. Sono enormi distese di ghiaccio dai cui margini in estate si staccano frammenti di grandi dimensioni che scendono a mare, gli iceberg.

GPS (Global Position System) – Localizzatore Satellitare

Il Sistema di Posizionamento Globale (in inglese: Global Positioning System, abbreviato GPS) è un sistema di posizionamento e navigazione satellitare civile che, attraverso una rete satellitare dedicata di satelliti artificiali in orbita, fornisce ad un terminale mobile (ricevitore GPS) informazioni sulle sue coordinate geografiche ed orario, in ogni condizione meteorologica, ovunque sulla Terra ove vi sia un contatto privo di ostacoli con almeno quattro satelliti del sistema. La localizzazione avviene tramite la trasmissione di un segnale radio da parte di ciascun satellite e l'elaborazione dei segnali ricevuti da parte del ricevitore. Il suo grado attuale di accuratezza è dell'ordine di alcuni metri, in dipendenza dalle condizioni meteorologiche, dalla disponibilità e dalla posizione dei satelliti rispetto al ricevitore, dalla qualità e dal tipo di ricevitore, dagli effetti di radiopropagazione del segnale radio in ionosfera e troposfera (es. riflessione) e degli effetti della relatività.

Il progetto GPS è stato sviluppato nel 1973 per superare i limiti dei precedenti sistemi di navigazione, integrando idee di diversi sistemi precedenti, tra cui una serie di studi degli anni sessanta. Il GPS è stato creato e realizzato dal Dipartimento della Difesa statunitense (USDOD) ed originariamente disponeva di 24 satelliti. Il sistema è diventato pienamente operativo nel 1994.

Il sistema di posizionamento si compone di tre segmenti: il segmento spaziale (*space segment*), il segmento di controllo (*control segment*) ed il segmento utente (*user segment*). Il segmento spaziale comprende da 24 a 32 satelliti. Il segmento di controllo si compone di una stazione di controllo principale, una stazione di controllo alternativa, varie antenne dedicate e condivise e stazioni di monitoraggio. Il segmento utente infine è composto dai ricevitori GPS. Attualmente sono in orbita 31 satelliti attivi nella costellazione GPS.

Il principio di funzionamento si basa su un metodo di posizionamento sferico (trilaterazione), che parte dalla misura del tempo impiegato da un segnale radio a percorrere la distanza satellite-ricevitore. Il ricevitore deve risolvere un sistema di 4 incognite (latitudine, longitudine, altitudine e tempo) e per riuscirci necessita dunque di 4 equazioni. Dal 2010 il sistema è costituito da una costellazione di 31 satelliti NAVSTAR (*navigation satellite timing and ranging*), disposti su sei piani orbitali con una inclinazione di 55° sul piano equatoriale. Seguono un'orbita praticamente circolare con raggio di circa 26 560 km viaggiando in 11 h 58 min 2 s, o metà giorno siderale. Ciascun piano orbitale ha almeno 4 satelliti, e i piani sono disposti in modo tale che ogni utilizzatore sulla terra possa ricevere i segnali di

almeno 5 satelliti. Ogni satellite, a seconda della versione, possiede un certo numero di orologi atomici (al cesio o al rubidio).

Il segmento di controllo è composto da:

1. una stazione di controllo principale (*master control station*);
2. una stazione di controllo principale alternativa (*alternate master control station*);
3. quattro antenne terrestri dedicate;
4. sei stazioni di controllo dedicate.

Il segmento utente è composto dalle centinaia di migliaia di ricevitori militari che usano il PPS e le decine di milioni di ricevitori degli utenti civili, commerciali e scientifici che fanno uso del SPS. In generale i ricevitori si compongono di una antenna, un microprocessore e una sorgente di tempo (come un oscillatore al quarzo o un TCXO). Possono anche includere un display per fornire le informazioni all'utente. Un ricevitore viene spesso descritto dal numero di canali di cui dispone che indica il numero di satelliti che è in grado di monitorare simultaneamente. Il numero di canali è stato incrementato progressivamente nel tempo. Tipicamente un moderno ricevitore commerciale dispone di un numero di canali compreso tra 20 e 32 anche se sono disponibili ricevitori con un numero maggiore. Esistono in commercio ricevitori GPS ("esterni"), interfacciabili mediante porta USB o connessioni senza fili, che consentono di realizzare navigatori GPS su vari dispositivi: palmari, PC, computer portatili e, se dotati di sufficiente memoria, anche telefoni cellulari. Per la navigazione esistono software appositi, proprietari o *open source* che utilizzano una cartografia, che può essere anch'essa pubblica o proprietaria. I dati di navigazione vengono generalmente forniti a PC o altri device attraverso il protocollo NMEA 0183. Sempre più spesso i ricevitori GPS sono integrati all'interno di smartphone, PDA, Tablet PC, orologi e vari oggetti di uso consumer adatti all'uso in mobilità. Le applicazioni più comuni di un sistema di posizionamento e navigazione satellitare GPS sono la navigazione assistita sia passiva cioè con semplice rilevazione delle coordinate geografiche, sia attiva cioè con la possibilità, a partire dalla posizione locale, di ricevere indicazioni stradali con l'aiuto di un opportuno algoritmo, che sulla base di una mappa stradale, presente in memoria sul dispositivo, calcola il percorso stradale più breve per giungere ad una certa destinazione reimpostata o semplicemente seguire determinate rotte aeree e nautiche nella navigazione aerea e marittima. Altre importanti applicazioni sono in caso di emergenza/soccorso ovvero segnalazioni incidenti, infortuni, incendi e come radionavigazione nelle tipiche attività sportive all'aria aperta (es. trekking, alpinismo, cicloturismo, podismo ecc...). Solitamente per le applicazioni topografiche si usa un altro metodo per determinare la propria posizione con sufficiente precisione (la precisione di 10 metri, conseguibile nei normali ricevitori, è inaccettabile in topografia), ovvero la misura di fase dell'onda portante L1 e la risoluzione del numero delle ambiguità. Con metodi piuttosto complessi si arriva a una precisione anche di 2 ppm, ovvero 1 millimetro su un chilometro.

Curiosità: oltre al GPS, attualmente sono in uso o in fase di sviluppo altri sistemi. Il russo *Global Navigation Satellite System* (GLONASS) è stato impiegato solamente dai

militari russi e sovietici, fino a quando è stato reso pienamente disponibile anche ai civili nel 2007. Alcuni moderni smartphone, come l'iPhone ed il Samsung Galaxy, presentano un'antenna in grado di ricevere sia i segnali GPS sia i segnali GLONASS. La Cina ha realizzato il Sistema di posizionamento Beidou, per uso civile esteso a tutta l'Asia, ed il sistema di navigazione COMPASS (previsto per il 2020). L'India ha pianificato il sistema di navigazione regionale IRNSS, previsto nel 2012, che coprirà India ed Oceano Indiano. L'Unione europea ha in progetto il completamento di una propria rete di satelliti, il *Sistema di posizionamento Galileo*. Questo sistema è un sistema *duale*, cioè nato per compiti sia civili che militari.

Gradiente termico

Tutti sanno che quando si va in montagna o quando si va sulla moto, *accarezzati dal vento*, si può avere freddo.

La variazione della temperatura in quota o come effetto del vento è indicata dal gradiente termico.

Il gradiente termico relativo alla **QUOTA**, o verticale, è il valore con cui cambia la temperatura dell'aria al variare della quota. In atmosfera standard equivale a 6,5° C ogni 1000 mt. , ma potrebbe discostarsi da questo valore. C'è, in pratica, una diminuzione della temperatura in quanto con l'altezza aumenta la distanza dal suolo, fonte diretta di riscaldamento dell'atmosfera, e inoltre l'aria, alle quote elevate, è più rarefatta.

Se il gradiente è maggiore a 10° C ogni 1000 mt. l'aria è instabile; se è inferiore l'aria è stabile. Se il gradiente termico è negativo abbiamo un'inversione termica (fenomeno di grande rilevanza per esempio nella formazione della nebbia).

Il gradiente termico è rappresentato nei grafici temperatura-quota con una curva detta curva di stato.

Una persona a riposo che si trova esposta al VENTO ha diverse risposte riflesse per contrastare gli effetti della bassa temperatura ambientale. Esse sono:

la vasocostrizione cutanea

l'aumento della secrezione di adrenalina

il brivido

la pilo erezione (pelle d'oca)

Anche nel caso di esposizione al freddo, come per il caldo, la sola temperatura ambientale non definisce in modo adeguato la condizione termica e i possibili effetti sull'organismo. Il meccanismo che condiziona maggiormente la termodispersione è quello convettivo. Esso dipende dall'esposizione alle correnti d'aria e la velocità del vento, aumentando il meccanismo convettivo, determina una termodispersione termica proporzionale alla stessa velocità. Essere esposti ad un vento di 60 km/h (come succede per esempio andando in moto o sciando) ad una temperatura di 5° C corrisponde ad essere esposti ad una temperatura ambientale inferiore ad oltre -10° C. Questo, ovviamente, è di grande importanza per le parti scoperte del corpo.

Il gradiente termico relativo alla ventosità è -1°/3km.

Grandine

La grandine è un tipo di precipitazione atmosferica formata da cristalli di ghiaccio, generalmente sferici o sferoidali, che cadono dalle nubi cumuliformi più imponenti, i cumulonembi. La grandine si forma se le correnti verticali (ascensionali e discensionali) in un cumulonembo sono abbastanza; in questo caso accade che un primo nucleo di ghiaccio viene trasportato in su e in giù nella nube, e mentre viene trasportato a quote elevate si fonde con altri piccoli aggregati di ghiaccio e gocce d'acqua per poi ricongelarsi nuovamente e diventare sempre più grande. Quando le correnti non riescono più a sollevare e trattenere i pezzi di ghiaccio perché divenuti troppo pesanti questi cadono a terra. Durante e dopo una grandinata la temperatura si abbassa rapidamente (anche di dieci gradi in mezz'ora) perché il ghiaccio solido per trasformarsi in acqua liquida sottrae calore all'ambiente, con la possibilità a volte di generare trombe d'aria. Generalmente le grandinate non durano che pochi minuti, il più delle volte un quarto d'ora, ma a volte possono provocare gravi danni alle coltivazioni, alle persone o alle case per la consistenza dei chicchi. I chicchi di grandine non hanno tutti un'identica forma. La classificazione generale li suddivide in: sferoidi, ellissoidi, pomi, coni, forme irregolari. Nel processo di formazione, sul chicco di grandine si accumulano strati che non si compenetrano, dando luogo a una struttura "a cipolla", comprendente strati di ghiaccio opaco e bianco alternati a strati trasparenti. Ciò è indice del ripetuto passaggio del chicco dalla zona più alta - a bassa temperatura - a quella più bassa - a temperatura maggiore -. La forma del chicco è anche un indice della presenza di forti correnti verticali: se questo ha punte o protuberanze significa che le goccioline non hanno avuto il tempo di aderire completamente al cristallo a causa di fortissime correnti ascensionali.

Gruppo

Generalmente si riconoscono vari tipi di gruppo:

- Il GRUPPO PSICODINAMICO o PSICANALITICO, in cui si fa psicoterapia di gruppo, e che ha bisogno di regole e luoghi precisi, conduttori psicoterapeuti ben formati e spesso ben decisi
- Il GRUPPO IN RIABILITAZIONE , in cui si può arrivare al recupero di abilità sociali anche complesse, di capacità multiple, di competenze
- Il GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO, un gruppo tra persone che hanno in comune lo stesso problema e che, nel confronto diretto e immediato con gli altri, sperimentano momenti di condivisione, di solidarietà e di crescita. All'interno del gruppo, ogni persona, che si percepisce inizialmente solo come bisognosa d'aiuto, può sperimentare, invece, di essere una persona in grado di dare aiuto; da soggetto passivo, quindi, diviene soggetto attivo, verso sé stesso e verso gli altri.

Ma...il GRUPPO IN MONTAGNA è qualcosa di particolare, perché, come dice Annibale Salsa, *la montagna è uno spazio vitale ed anche un laboratorio di "nuovi" modi di stare al mondo*. Questo contesto, esterno da noi e per molti

versi "nuovo", perché diverso dall'ambiente solito, soprattutto per chi abita in grandi città, può aiutare la costruzione di una nuova struttura interiore. Il gruppo in montagna, dunque, che contiene elementi della psicoterapia di gruppo, della riabilitazione e dell'auto mutuo aiuto, potremmo definirlo un GRUPPO ESPERIENZIALE. Potremmo definirlo, volendo, anche come un CAMPO esperienziale, oppure una capanna, o ancora un RIFUGIO, che è un luogo in cui riesco a trovare sicurezza, calore, coraggio, raccoglimento. Ascolto la mia voce e quella degli altri, anzi mi sento e sento gli altri. Sono dentro. Oppure il gruppo come il GREMBO di una madre. Il dubbio che ci può venire, portando i nostri pazienti in montagna, è la paura che loro hanno rispetto alla grande sfiducia in sé stessi, la paura di non farcela. Così riuscire a superare alcuni passaggi particolari, raggiungere una meta che poteva sembrare irraggiungibile, vedere che in qualche modo si può riuscire là dove finora si pensava di fallire, rappresentano indubbiamente una forte iniezione di fiducia e di autostima. Ma per far questo serve proprio quello che a prima vista ci può sembrare più ostile: un ambiente esterno e sconosciuto, in cui le parole chiave dovranno essere tranquillità, equilibrio interiore, capacità di pensare a sé stesso, capacità di visualizzare i propri movimenti. Ma ancora prima bisognerà pensare a quello che potremmo chiamare *"la capacità di entrare e fare entrare"*, e cioè la capacità di far posto all'altro. E questo ci porta al contesto dell'ACCETTARE: far posto, accettare, sono parole che riportano ad un processo di trasformazione, che può essere un processo mentale, affettivo e fisico. Una specie di dilatazione del sé a favore dell'altro, come se diventassimo una soglia attraverso cui l'altro può passare. In questo passaggio c'è in gioco l'incontro con l'altro fragile. Quindi accettare, ACCOGLIERE, come rito di un passaggio. Accogliere, che significa ricevere con affetto, acconsentire, comprendere, approvare. Accogliere anche per educare. E poi l'accoglienza porta alla APPARTENENZA: appartenere significa far parte, provenire da..., riferirsi a..., essere di... Il pz. psicotico ha bisogno di un'esperienza di attaccamento forte. Il senso di appartenenza è un sentimento fondamentale dell'essere umano, è un suo bisogno di base. Appartenenza, come un rito di iniziazione per l'INCLUSIONE - INTEGRAZIONE. Ma dove troviamo tutto questo? Quando andiamo in montagna non siamo soli. Imparare a stare insieme è difficile, ma abbiamo un GRUPPO, impariamo ad appartenerci, a farlo diventare il nostro gruppo. Un gruppo nuovo in cui ci riconosciamo. Ci permette di trovare uno spirito di gruppo in cui fattori importanti sono: il senso di appartenenza, la coesione, la continuità dell'esserci e dell'esperienza, la stabilità e il clima emotivo. E il rispetto dell'individualità. Sentire di far parte di un gruppo, di avere dei punti di riferimento, ha un effetto estremamente rassicurante, che si manifesta attraverso un rinforzo delle caratteristiche di coesione, continuità e vitalità, che sono la base dello stato di benessere di ogni individuo. Imparare ad accettare le dinamiche del gruppo in cui si è. Si fa parte di quel gruppo, anche per giorni, 24 ore su 24, e si impara a convivervi. E' necessario mettere a disposizione del gruppo le nostre conoscenze ed eventualmente quello che noi abbiamo, le nostre cose. Potremo anche chiedere agli altri ciò che ci manca (conoscenze e cose materiali). Il gruppo è la nostra risorsa. Nel gruppo nascono processi di RECIPROCITA', che possiamo considerare come un valore morale assolutamente fondamentale, che si

riferisce all'equilibrio che si viene a manifestare in un sistema interattivo, un equilibrio tale che ciascuna parte del e nel sistema ha uguali diritti e doveri. E' alla base, quindi della coesistenza, della convivenza pacifica, della giustizia, della legittimità, del rispetto, delle religioni. Dalla reciprocità nascono i diritti degli uomini. Nel gruppo impariamo cos'è la CONDIVISIONE: condividiamo con gli altri le fatiche, l'acqua, i cibi, spazi anche piccoli come una stanza, o un tavolo su cui mangiare insieme; raggiungiamo insieme una meta, possiamo portare a turno i pesi, o uno zaino troppo pesante. Condividere significa prendere decisioni insieme, ascoltare gli altri, fare seguendo non soltanto la ragione, ma anche i sentimenti e l'intuito, esplicitando e favorendo i propri e altrui desideri ed aspettative. Collaborare per raggiungere obiettivi comuni. Quante volte abbiamo acceso un fuoco? Quante volte ci saremo accorti di quanto questo stare attorno al fuoco, questo GIOCO, unisce e rafforza le persone che sono all'interno del gruppo. Le fa parlare, le tiene insieme e fa condividere le esperienze, i problemi, le gioie. Condividendo e collaborando ci si sforza attivamente a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che ha bisogno di aiuto. Nel gruppo si trova, quindi, uno spazio per conoscersi, confrontarsi, individuare modalità costruttive per fronteggiare momenti di disagio; le persone si impegnano per il loro cambiamento e per quello sociale, in un clima di fiducia e amicizia, promuovendo le proprie potenzialità attraverso il coinvolgimento personale. E noi siamo vicini, molto vicini. Nel gruppo impariamo a FIDARCI degli altri, ad aiutarli in caso di necessità, come ho letto in una tesina di una tirocinante: "...si aprono spazi di confidenza, di confronto e di racconto di sé..." In montagna si formano veri PATTI DI FIDUCIA tra il gruppo e la GUIDA, cioè quella figura che con grande competenza e grande sicurezza rende noi competenti e sicuri, e ci conduce sul sentiero. Abbiamo così stabilito un forte legame affettivo con il gruppo. Il gruppo è sentito dentro di sé, come una presenza emotiva interna, che fa sentire la persona non più frantumata, discontinua, morta, ma **coesa, continua, vitale**. Una volta tornati, attraverso un incontro successivo, con la visione delle foto e dei piccoli video fatti, con il parlare, con il riportare alla memoria, si ha il processo della RESTITUZIONE: riusciamo così a rimettere insieme i nostri pezzi, fatti di pensieri, agiti ed emozioni che abbiamo vissuto nel viaggio. In questi gruppi, infatti, rimane non solo il ricordo delle attività svolte e che si condividono con gli altri, o delle competenze che si acquisiscono, ma soprattutto delle emozioni e delle sensazioni che si possono provare di volta in volta: gioia, noia, tristezza, calore, vicinanza... Pensate a quale CONTAMINAZIONE CULTURALE e a quanti SCAMBI di idee ci sono stati in questo processo. E' da qui che possono scaturire nuove energie creative e una mentalità più libera: un processo che potremmo definire di TRASCENDENZA, che va al di sopra di quella che è l'esperienza umana, e che possiamo definire come TRASFORMAZIONE, o ESPERIENZA TRASFORMATIVA.

Guida

Su internet si legge:

E' Guida Ambientale Escursionistica (GAE) chi, per attività professionale, accompagna a piedi o con altro mezzo di locomozione non a motore, persone singole o gruppi in ambienti naturali assicurando la necessaria assistenza

tecnica e svolgendo attività di didattica, interpretazione e divulgazione ambientale ed educazione alla sostenibilità. L'attività professionale della GAE prevede la spiegazione, la descrizione e l'illustrazione degli aspetti ambientali, naturalistici, antropologici e culturali del territorio, con connotazioni scientifico-culturali, conducendo in visita ad ambienti montani, collinari, di pianura e acquatici, anche antropizzati, compresi parchi ed aree protette, nonché ambienti e strutture espositive di carattere naturalistico, ecoambientale, etnologico ed ecologico allo scopo di illustrarne gli elementi, le caratteristiche, i rapporti ecologici, i legami con la storia e le tradizioni culturali ed enogastronomiche, le attrattive paesaggistiche, e di fornire elementi di sostenibilità e di educazione ambientale. L'attività professionale della GAE prevede inoltre la progettazione, programmazione e svolgimento di laboratori e di iniziative di didattica, educazione, interpretazione e divulgazione ambientale, anche affrancando, in ambito scolastico, il corpo insegnante...

Quindi la guida deve essere una persona veramente esperta rispetto ad una molteplicità di argomenti, deve sapere insegnare, deve sapere educare all'ambiente, deve realizzare progetti di fruibilità delle aree protette, deve sostenere stili di vita ecologici, rispettosi degli altri, dell'ambiente e di tutte le forme di vita..

Ma deve anche essere un esperto di relazioni umane, deve avere una buona capacità comunicativa e deve farsi valere, non attraverso la propria autorità, ma soprattutto attraverso la conquista della fiducia delle persone e del gruppo. Inoltre è indispensabile che la guida abbia ottime conoscenze di Pronto Soccorso.

H

Handicap

Nella classificazione dell'OMS denominata ICIDH (*International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps* - classificazione internazionale delle menomazioni, disabilità e handicap) del 1980 si definiva con *handicap* lo svantaggio fisico e psichico della persona con disabilità.

Questo documento è ora superato dall'International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF - classificazione internazionale del funzionamento, disabilità e salute) del 2001, dove il termine handicap viene sostituito da termini meno discriminanti: disabilità comprende le difficoltà sia a livello personale che sociale, mentre il termine handicap viene sostituito dal concetto di *restrizione della partecipazione sociale*. L'ICF mette in diretto rapporto l'aspetto clinico e quello funzionale rispetto al contesto sociale in cui la persona si trova a vivere.

L'aspetto clinico è la menomazione, intesa come mancanza o anomalia nella struttura anatomica o in una funzione psicologica della persona che limita od ostacola l'espletamento di certe attività.

Handicap è una parola inglese e spesso viene utilizzato sia per indicare una persona con gravi problemi di autonomia, sia nello sport per indicare uno "svantaggio", (sia di un atleta che di una squadra, per es. il golf).

I

Impermeabilità

L'impermeabilità è la proprietà di un corpo o di un materiale che non lascia passare un fluido attraverso le sue porosità.

Facendo riferimento ai tessuti, l'impermeabilità può essere ottenuta attraverso:

- il trattamento attraverso sostanze repellenti
- l'utilizzo di filati in materiale idrofobo
- l'utilizzo di impregnanti che sigillano i pori del tessuto
- l'utilizzo di materiali senza porosità

Classici esempi di tessuti impermeabili in tutti i sensi sono il nylon e la tela cerata. Ma questa impermeabilità non permette la traspirazione, quindi saremmo protetti dall'esterno ma all'interno saremmo completamente bagnati in poco tempo.

Per questo nei tessuti per l'abbigliamento spesso si richiede che i materiali siano impermeabili e traspiranti allo stesso tempo. Un esempio di questi tessuti è il Gore-tex. Questo materiale viene utilizzato per giacche, pantaloni, zaini e quant'altro perché ci permette di stare parecchio tempo sotto l'acqua, sotto fitte nevicate o in situazioni comunque estreme.

L'idrorepellenza, invece, è ottenuta attraverso un trattamento che si fa sui tessuti, quindi si tratta di un composto chimico che viene applicato per far scivolare via le gocce d'acqua.

L'impermeabilità è importante anche in geologia, soprattutto nel campo sismico. L'impermeabilità di alcune rocce è dovuta alla mancanza o alla presenza di fessure, pori, meati, più o meno grandi nelle rocce. Rocce impermeabili compatte sono i basalti e i graniti. Rocce secche (meno compatte) sono per esempio le argille e alcuni tufi.

Incendio – incendi boschivi

In parole povere, per incendio intendiamo quando qualcosa prende fuoco. Il principale effetto della combustione è il CALORE.

Bisogna tenere assolutamente presente alcune cose basilari rispetto ad un incendio boschivo:

- la propagazione dell'incendio in orizzontale è lenta, mentre è sei volte maggiore verso il basso, se l'incendio avviene in un costone.
- l'incendio di albero d'alto fusto proroga per chioma e per caduta di spezzoni incendiati.
- gli incendi estivi sono peggiori degli incendi invernali per il sottobosco secco e per le ampie chiome degli alberi.
- fare grande attenzione alla direzione e alla velocità del vento.

Inoltre bisogna stare molto attenti in quanto l'incendio produce:

- particolato
- gas tossici pesanti
- ossido di carbonio.

(L') infinito

L'infinito è qualcosa che è senza limiti. E' ciò che non ha alcun limite. Può corrispondere a grandissimo, moltissimo. E' nel senso sia del tempo che dello spazio: all'infinito significa senza mai giungere a un punto, a un momento conclusivo. Nell'infinito ci si può perdere, non si trova più né il tempo né lo spazio. Ci si può annullare davanti all'infinità dell'Universo, dello spazio. Si può viaggiare con la mente fino a luoghi nascosti del nostro io. Si può superare ogni barriera, ogni ostacolo. Nell'infinito ci può essere un senso di grande libertà e serenità, ma anche di grande angoscia per quello che non so, dove vado o cosa trovo, o per quanto tempo o per quanto spazio. L'infinito può essere profondità o altezza immense.

L'infinito (di Giacomo Leopardi)

*Sempre caro mi fu quest
E questa siepe, che da tanta p
De l'ultimo orizzonte il guardo
Ma sedendo e mirando, l'interm
Spazio di là da quella, e sov
Silenzii, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo, ove po
Il cor non si spaura... E come
Odo stormir tra queste piante
Infinito silenzio a questa voce
Via commovendo... e mi invola*

Insolazione e colpo di calore

L'insolazione e il colpo di calore si possono avere sia al mare che in montagna. L'INSOLAZIONE è dovuta ad una eccessiva esposizione, diretta, ai raggi solari. Si ha una sorta di malessere che interviene quando la temperatura esterna è troppo alta. Si hanno: abbassamento della pressione arteriosa, iperpiressia, cefalea, vertigini, brividi, confusione, forte astenia, a volte allucinazioni, reazioni cutanee. Bisogna assolutamente recarsi in un luogo più fresco, cercare di reintegrare i liquidi (diversi bicchieri di acqua fresca non fredda), porre del ghiaccio sulla fronte. Per evitare l'insolazione si dovrebbe portare appresso almeno due lt di acqua, il cappello, gli occhiali da sole, stare sotto l'ombrellone,

portarsi una crema protettiva, bagnarsi spesso. E' preferibile anche non stare al sole nelle ore più calde (11,00 – 17,00)

Il COLPO DI CALORE possono determinarlo giornate molto calde e umide con le nuvole, attività fisica all'interno di luoghi caldi e umidi. Si ha temperatura oltre i 40°C, astenia, ipotensione, tachicardia, nausea, cefalea. Sono più soggetti i bambini e le persone con oltre 65 anni. Bisogna stare attenti al caldo ambientale, NON lasciare i bambini in auto al sole, non fare attività fisica nelle ore più calde. Portare le persone all'ombra, bagnarle con acqua fresca, reintegrare i liquidi, vaporizzarle.

Integrazione

L'integrazione è l'incorporazione di un individuo o di una entità etnica in un ambiente sociale, con l'esclusione di qualsiasi discriminazione razziale. E' l'unione di più soggetti che si completano a vicenda, spesso il coordinamento delle loro risorse e delle loro capacità.

Intemperie

Sono perturbazioni atmosferiche caratterizzate da tempo cattivo, come pioggia, vento, grandine.

Investimento

In termini strettamente psicodinamici è la concentrazione di una certa quantità di energia pulsionale su un oggetto, su una parte del corpo, o su una rappresentazione mentale.

Nel nostro "dizionario" si riferisce alla capacità e possibilità, per l'uomo, di porsi in un atteggiamento di attenzione attiva nei confronti del mondo. Un atteggiamento che può oscillare tra il moderato interesse e la passione travolgente, appuntandosi su qualsiasi degli innumerevoli ambiti di azione umana; ma che, in ogni caso, è importante segno di vitalità del mondo psichico. Laddove, al contrario, il ritiro degli investimenti, il venir meno della capacità di investire, si configura come chiusura e rinuncia alla vita.

L'esperienza clinica ci indica che una certa attività - l'escursionismo è un esempio - per lo specifico contenuto e per il modo in cui viene proposta e organizzata, si può costituire, agli occhi del partecipante, come un ambito di azione e di esperienza verso cui è possibile tornare a mobilitare quegli investimenti di attenzione, curiosità, desiderio che sembravano perduti e non venivano più dispiegati, come esito di un percorso di progressiva rinuncia ad aspetti dell'esistenza, probabilmente avvertiti come sempre più difficili da raggiungere e praticare.

Ipotermia

L'ipotermia, nel nostro caso l'ipotermia occasionale o accidentale, è una riduzione non programmata della temperatura (centrale) al di sotto di 35°C.

Si riconoscono almeno tre *tipi* di ipotermia:

IPOTERMIA LIEVE 35,0 – 32,0 °C

IPOTERMIA MODERATA 32,0 – 28,0 °C

IPOTERMIA GRAVE <28,0°C

e quattro *stadi*:

STADIO 1 paziente sveglio con brividi (35-32°C)

STADIO 2 paziente soporoso-sonnolento senza brividi (32-28°C)

STADIO 3 paziente incosciente (28- 24°C)

STADIO 4 paziente in arresto respiratorio (<24°C)

E' importante, per noi, sapere cos'è e come ci si difende da questa condizione in quanto le persone che entrano nei nostri progetti e nelle nostre esperienze sono persone che vanno incontro più facilmente di altre all'ipotermia. Per esempio sono persone che sono spesso incapaci di assumere comportamenti di adattamento all'ambiente esterno, spesso prendono ampie terapie, anche sedative, o bevono alcool, e possono avere deficit neuro-muscolo-scheletrici per periodi anche prolungati di inattività.

Noi dobbiamo sapere che, al ridursi della temperatura esterna, che può essere dovuta a vari fattori come camminare in terreni bagnati o sulla neve, la pioggia, il cadere in un ruscello, un vento che soffia forte e freddo, iniziano delle modificazioni fisiopatologiche che interessano il sistema cardiovascolare, il sistema respiratorio, il sistema nervoso centrale, la coagulazione, il metabolismo, via via crescenti.

La sintomatologia inizia intorno ai 35-32°C con sensazione di freddo, forte brivido, tachicardia, tachipnea, ipertensione, aumento del consumo di ossigeno. Spossatezza e difficoltà a muoversi. Si ha la redistribuzione del calore a favore degli organi centrali, soprattutto cuore e cervello, e il concomitante raffreddamento della pelle e delle estremità dovuto a vasocostrizione. Può esserci rigidità muscolare, pressione arteriosa inizialmente più alta, aumento della diuresi, disartria e atassia, alterazione dello stato di coscienza.

Iniziando ad occuparci di persone in ipotermia la prima regola deve essere: estrema accortezza, evitando movimenti bruschi e forti cambiamenti di posizione. Ricordarsi che durante l'ipotermia, il cuore diventa suscettibile di aritmie: un improvviso flusso di sangue freddo proveniente dalla periferia, un riscaldamento corporeo rapido o potrebbe facilmente provocare improvvise aritmie cardiache, anche fatali. Si deve tenere conto da quanto tempo la persona è in ipotermia, se questa è avvenuta rapidamente (per es. immersione in acqua fredda) oppure lentamente. La prima cura deve essere arrestare la perdita del calore della persona e favorire il suo riscaldamento passivo, dopo aver sottratto la persona all'ambiente freddo. Bisogna ripararlo dal vento eventuale; è necessario rimuovere gli indumenti bagnati ed asciugarlo bene. Coprirlo con una coperta normale o con una coperta termica, o metterlo in un sacco a pelo; somministrare liquidi caldi molto zuccherati, controllare il polso all'arteria femorale o alla carotide per almeno un minuto. Utilizzare anche rimedi che apportino calore come borse di acqua calda o altra strumentazione come stufe o riscaldatori. Cercare di mantenere sveglia la persona fino all'arrivo dei soccorsi o in ospedale. Se il polso non va bene iniziare con il massaggio cardiaco. Abbassandosi la temperatura si avranno assenza di brivido, ipoventilazione, pupille midriatiche, assenza di riflessi, graduale scomparsa dell'attività cardiorespiratoria e muscolatura flaccida. Nell'ipotermia grave si ha il coma con la perdita delle funzioni vitali. Prima di arrivare a

questo stadio, è assolutamente importante trasportare, con grande cura, la persona in un ospedale che abbia le risorse per queste situazioni, a volte molto complesse, anche se è distante da dove siamo. Naturalmente la prevenzione è sempre la cura migliore, il che significa sempre **prudenza**. Non bisogna esporsi al freddo inutilmente; portarsi sempre dietro, ad esempio durante un viaggio in auto in inverno, coperte e thermos con bevande calde, perché un guasto al motore è sempre possibile. In caso di tempo instabile non bisogna dimenticare ombrelli, sciarpe, guanti e cappelli, e tenete sempre a disposizione indumenti impermeabili in caso di neve o di pioggia improvvise. Ultima indicazione: Alimentarsi adeguatamente, scegliendo cibi che scaldino il corpo.

L

Laboratorio di educazione ambientale

Laboratori di educazione all'ambiente dovrebbero essere stimolati all'interno delle scuole di ogni grado per promuovere iniziative educative che mirano alla riconversione degli stili di vita e alle cause di grande disequilibrio del nostro tempo.

I programmi di questi laboratori dovrebbero comprendere tutto quello che nel mondo succede, ad iniziare dalle lotte sociali e territoriali che si sviluppano attorno alle risorse naturali, energetiche, minerarie o biologiche

- Conoscenza dei rifiuti, del loro ciclo, delle possibilità di riciclare le produzioni inquinanti
- La gestione della questione dell'acqua, limitando sprechi e favorendo che le risorse idriche siano avvicinabili da tutti
- Le tematiche ambientali, come le deforestazioni, la distruzione di ecosistemi, l'estinzione di specie animali
- Il cambiamento del clima e i suoi effetti sulla natura
- La comprensione della biodiversità e l'agricoltura biologica
- I modelli di lavoro sostenibili
- Il promuovere l'incontro e lo scambio con culture "altre"
- Lo stimolare la cooperazione e la vicinanza
- Il diffondere una cultura che porti alla pace e alla solidarietà internazionale

Leggerezza

Spesso siamo circondati, e a volte assediati, da persone pesanti e noiose, che vorremmo evitare. La leggerezza ci aiuta a non prenderci troppo sul serio, ci dona energia e sorrisi. La leggerezza ci fa atterrare nel faticoso e vorticoso quotidiano della vita, e così non siamo travolti stando in basso. Va abbinata all'autoironia.

La leggerezza ci avvicina agli altri, ci aiuta a sentirci comunità, a essere solidali, all'interno di relazioni leggere ma non meno importanti.

Ci previene dal rancore, dall'odio, dalla "voglia di regolare i conti".

E' alleata dell'ottimismo, è vita, è energia, è serenità.

Ci sono alcune regole che bisognerebbe tenere a mente per essere felici:

- Avere una vita intensa sul piano dei rapporti umani, con amici e familiari
- Non dobbiamo sembrare altro, dobbiamo essere noi stessi, farci accettare per come siamo, con i nostri pregi e i nostri difetti
- Dobbiamo esercitare la nostra curiosità, prenderci ciò che ognuno ha da darci, raccontarci, e incuriosirci
- Coltivare le relazioni sociali, le amicizie, gli affetti. Godere della compagnia di una persona che per noi è cara e che ha voglia di stare con noi. Non rincorriamo il tempo.
- Cerchiamo di essere ottimisti. Lamentarci troppo non serve a nulla e allontana le persone che hanno i loro problemi
- Impariamo ad apprezzare quello che abbiamo, senza rinunciare, comunque, ad essere ambiziosi.
- Continuiamo a sognare, perché questo può cambiarci la vita. Continuiamo a inventare, creare, immaginare un futuro migliore. E sforziamoci di costruirlo
- Lasciamo da parte il rancore, è un enorme spreco di tempo e di fatica. E spesso porta ad una situazione più negativa
- Consideriamo che nulla è scontato, neanche le piccole cose. Consideriamole una conquista e un piacere che si riguadagnano ogni volta
- Pensiamo in maniera semplice, come i bambini, con una certa dose di ingenuità, mantenendo il piacere dell'attimo da cogliere al volo

(La) Libertà

Per libertà si intende la condizione per cui una persona può decidere di pensare, esprimersi ed agire senza costrizioni, senza condizione di sottomissione e di schiavitù, per cui l'uomo si considera indipendente.

Ma l'uomo può considerarsi libero se non c'è nulla che lo ostacoli nel mettere in atto quello che ha pensato e scelto di fare. E liberi, però, non significa nemmeno fare ciò che ci pare e piace.

Ci sono due libertà: quella che ci viene imposta dall'esterno e quella che ci diamo noi. Quella che ci viene offerta dal mondo esterno dobbiamo trasformarla e ampliarla senza distruggerla con cattive scelte.

Ognuno ha il diritto di fare le proprie scelte e agire secondo le proprie convinzioni, senza andare a calpestare i diritti degli altri e rispettando le regole di un sistema organizzato.

Ci sono vari tipi di libertà, anche a secondo del lavoro che si fa o delle scelte religiose.

Ma vediamo chi e come si perde la propria libertà:

- Lo svogliato la perde perché sceglie soluzioni facili, meno coinvolgenti
- L'irrazionale la perde perché fa delle scelte illogiche che lo legano con delle forti corde
- Il mistico perché è schiavo della sua religiosità
- L'inibito vinto dalle sue inibizioni
- Il debole perché incline ai compromessi

- Il fobico schiavo delle sue paure
- L'apparente perché deve apparire perché se no non esiste
- Il vecchio perché tende a far gestire la propria vita da altri...

Limite

Il limite è una linea di demarcazione, un segno visibile o invisibile che indica un confine, un *tra*. Un livello o un punto che può essere raggiunto ma non oltrepassato, un punto di guardia. Può essere un punto di passaggio tra due condizioni fisiche, psicologiche, sociali... Un ambito concreto o ideale. Un concetto sociale di manchevolezza o insufficienza. E' il punto che si avvicina di più ad un *qualcosa d'altro da noi*, di diverso da noi. Può essere anche il nostro livello interno, più estremo, tra il nostro modo di essere capaci e il non esserlo, di essere presenti e il non esserlo.

Linee guida

Le **linee guida** sono un insieme di indicazioni, regole, procedure e raccomandazioni sviluppate sistematicamente sulla base di conoscenze valide e continuamente aggiornate, redatto allo scopo di rendere appropriato e di qualità un comportamento o uno scopo desiderato. Sono la base di partenza per l'impostazione e lo sviluppo di comportamenti e modi di operare condivisi, a seconda dello scopo da raggiungere, da organizzazioni di ogni genere nel campo sociale, politico, economico, aziendale, medico e così via. Queste regole, o procedure, portano ad un protocollo condiviso. Con **procedura** si intende l'insieme di norme che si deve seguire per ottenere un determinato fine. Queste devono essere qualificate da e per un fine specifico, scritte, fornite da esperti della materia; devono avere una sequenza temporale; devono indicare gli strumenti necessari alle *azioni*, devono indicare i responsabili per ciascuna *azione*, devono fissare regole di comportamento per ogni *azione*.

Lupo

Il lupo è uno di quegli animali legati a miti antichi. Il lupo incarna la doppia veste di bestia selvaggia portatrice di morte e distruzione, e al tempo stesso è considerato come iniziatore e portatore di conoscenza. Infatti il lupo non è solo distruttore come si pensava nel medioevo, ma anche guida verso una trasformazione dell'essere. Il terrore che incute questo splendido animale è però antico e universale. Infatti in molti detti il lupo può essere protagonista di detti o proverbi che ne sottolineano l'aspetto pericoloso e spaventoso: "tempo da lupi", "fame da lupi", "in bocca al lupo!"; oppure sottolineano la sua istintuale aggressività: "Il lupo perde il pelo ma non il vizio".

In molte civiltà antiche appare come genitore e fondatore e, in quanto tale, è associato all'idea di fecondità. Una delle leggende che noi conosciamo meglio è quella di Romolo e Remo, i gemelli fondatori della città di Roma. Anche i Turchi affermavano di essere stati allevati da lupe - la mitica ASENA, la lupa grigia - e Aristotele racconta che la lupa Leto partorì i gemelli Apollo e Artemide.

Ma quando l'animale, che originariamente era una figura benigna, inizia ad assumere una valenza cattiva? Questo avviene passando da un'economia basata sulla caccia a una basata sull'allevamento del bestiame. Il lupo diventa il predatore delle greggi: è sempre venerato attraverso riti propiziatori, ma inizia ad essere temuto. Il pastore comincia così a temere e a denigrare il lupo, su cui vengono proiettate caratteristiche negative umane, come la cattiveria e la crudeltà. La definitiva demonizzazione del lupo avviene nel medioevo, quando il Cristianesimo (per cui solo l'uomo, tra le creature viventi è fatto a immagine di Dio) ne fa praticamente un inviato del diavolo sulla terra. Ma sopravvivono parti benevole per esempio con San Francesco, cui si deve la conversione del "lupo cattivo" di Gubbio. Nascono così storie di lupi che attaccano uomini dilaniandoli anche nelle loro case. Noi oggi sappiamo che il lupo potrebbe aggredire l'uomo soltanto se affamato o ferito. Ancora più feroce e agghiacciante di questi "lupi cattivi" è la LICANTROPIA: gli uomini trasformati in lupi. La metamorfosi, che nelle culture primitive era un rito nobilissimo di fusione tra l'uomo e l'animale divino, diventa per la cultura cristiana medioevale la forma più bassa di degradazione, l'abbassarsi al livello della Bestia, ossia del diavolo. Il lupo mannaro non è più un sacerdote impegnato in un rito sacro, ma uno stregone che allaccia rapporti col demonio. Il lupo mannaro, così, incarna l'aggressività della razza umana privata di ogni inibizione morale e religiosa: dal medioevo fin quasi ai nostri tempi, gli assassini più feroci, da Gilles de Rais e Jean Grenier (antenati dei nostri serial killers), o divoratori di cadaveri come l'ottocentesco sergente Bertrand, furono considerati lupi mannari.

Alcune note curiose sul LUPO

Il rapporto tra l'uomo e il lupo è sempre stato ambivalente: da una parte terribile nemico, dall'altra animale sacro o addirittura divinità e oggetto di culto. Nell'antico Egitto il dio-lupo Apuat esercitava le funzioni di psicopompo, traghettava cioè nell'altro mondo le anime dei morti; in suo onore si praticavano riti cannibaleschi. Nella mitologia nordica I lupi Freki e Geri sono compagni di Odino, mentre il terribile Fenrir, figlio del dio del male Loki, è destinato a divorare l'intero universo nella battaglia finale, il Ragnarok. Più positive dei tenebrosi lupi nordici sono le divinità lupesche dei Celti e dei Greci, legati agli dei della luce Balen e Apollo (Lukos, la parola greca per lupo, ha la stessa radice di luke, luce). Apollo fu partorito da Latona, che aveva assunto sembianze di lupa, e per questo Argo era chiamato Apollo Liceo e aveva potere sui lupi. Positivo è anche il rapporto con il lupo dei Romani antichi: a parte la lupa nutrice di Romolo e Remo, il 15 febbraio si svolgeva la cerimonia dei Lupercali, in onore del dio Luperco (versione romana di Pan), nel corso della quale il sacerdote, vestito da lupo, passava un coltello bagnato di sangue sulla fronte di due adolescenti; questo aspetto della cerimonia era probabilmente derivato da un originario sacrificio umano. Luperco era il protettore delle greggi e il rito era stato ereditato dai Sabini (antenati rurali dei Romani). I Sabini identificavano se stessi nel lupo, animale in cui riconoscevano le caratteristiche originarie di guerrieri e cacciatori. Per I popoli che vivevano di caccia il lupo era un rivale, predatore che si nutriva delle stesse prede, competitore che occupava la stessa nicchia ecologica. Quindi, per avere fortuna nella caccia, bisognava ingraziarsi il lupo, ottenere rispetto e protezione. Il lupo dunque diviene spirito protettore e totemico, addirittura antenato della stirpe, per popoli disparati come i Sabini, i Daci, i Germani, gli Eschimesi, i Mongoli (Gengis Khan si diceva discendente del grande Lupo Grigio) e molte tribù indiane d'America. I Pawnee, ad esempio, chiamavano se stessi lupi, e quando andavano a caccia vestivano pelli di lupo e adottavano nei confronti delle mandrie di bisonti le stesse tecniche di caccia dei lupi.

Alcune note curiose sui MANNARI

La metamorfosi dell'uomo in animale non riguarda solo il lupo, esistono altri animali mannari: nei paesi nordici (America del nord, Europa, Siberia), il lupo divide l'onore con l'orso: I terribili berserkir erano indomabili guerrieri vichinghi invasati dallo spirito dell'orso. In Africa gli uomini

si trasforma in iene, leoni, leopardi. I peggiori casi di licanthropia rituale sono avvenuti in Africa nel nostro secolo, nel corso di guerre tribali: negli anni Trenta, gli Anyoto, uomini leopardo del Congo, commisero omicidi rituali con cannibalismo; negli anni Cinquanta in Tanzania, un villaggio fu massacrato da uomini mascherati con pelli di leone; nello stesso periodo, durante la guerra per l'indipendenza del Kenya, agirono in quel paese i feroci uomini-leopardo, i Mau-Mau. Ma ci sono anche: ferocissimi cinghiali mannari nel centro Europa, volpi mannare nelle tradizioni giapponesi e persino cattivissimi tassi mannari. Storie e scritti contemporanei, videogiochi e manuali di giochi di ruolo poi ne danno veramente le più fantasiose e distorte interpretazioni e varianti.

Al culto degli animali è associata la credenza nella metamorfosi. Gli sciamani delle tribù siberiane o nord Americane hanno il potere di trasformarsi nell'animale totemico della tribù. Quando lo sciamano, il guerriero (nel caso degli ulfhednar vichinghi) o il cacciatore (nel caso dei Pawnee) si travestono da lupi, "diventano" lupi, assumono le caratteristiche di forza, coraggio e velocità dei lupi. Per le culture primitive non esiste differenza tra mito e realtà, tra sogno e veglia: travestirsi da lupo o sognare di essere lupo equivale ad una vera metamorfosi. E' stata anche raccontata una specie di schizofrenia definita licanthropia, melanconia canina o morbo lupino: in questo caso le allucinazioni erano dovute a misture di droghe e veleni (nel '500, lo scienziato Gerolamo Cardano provò le famigerate "ricette lupesche"...non si trasformò in lupo, ma tenne una relazione del suo "viaggio" -un TRIP allucinogeno). Visioni ottenute tramite cerimonie religiose (sabba compresi), infezioni di rabbia canina, errori giudiziari durante la caccia alle streghe nel '500/'600 e altro ancora fanno sì che ci chiediamo se i lupi mannari non siano veramente esistiti. Più brutale del vampiro, decisamente più solido del fantasma e, a differenza di loro, sanguignamente vivo, il lupo mannaro incarna l'aggressività della razza umana privata di ogni inibizione morale e religiosa. Il suo lato malvagio e bestiale non è quello del lupo, ma quello dell'uomo. Come diceva il filosofo Hobbes: Homo, homini lupus, è' l'uomo il vero predatore del suo simile.

M

Mal di montagna

Con questo termine ci si riferisce ad una complessa sintomatologia che può verificarsi in chi si spinge in alta quota.

Si tratta di un cattivo acclimatemento all'altitudine che può essere, in parte, controllato bene.

Quando siamo sopra i 2.500 3.000 metri, insonnia, mal di testa, stordimento, inappetenza, nausea e vomito potrebbero essere segnale di mal di montagna acuto.

Si può dire, grosso modo, che il mal di montagna è provocato da una diminuzione dell'ossigeno nell'organismo, collegata all'innalzamento della quota alla quale ci si trova.

I sintomi, di solito, si manifestano circa 4-8 ore dopo l'arrivo in quota, sotto forma soprattutto di mal di testa, poi insonnia, inappetenza e/o nausea e/o vertigini.

Se i sintomi sono lievi e isolati, potrebbero bastare anche l'assunzione di aspirina e un po' di riposo. Se però queste precauzioni non hanno effetto, bisogna interrompere la salita e ridiscendere fino al punto in cui i sintomi scompaiono.

Se i sintomi si presentano in forma grave, tutti insieme e si aggiungono affaticamento eccessivo, diminuzione delle urine o difficoltà a respirare anche mentre si riposa, siamo di fronte ad una forma grave di mal di montagna, che

potrebbe anche degenerare in edema polmonare e/o edema cerebrale. L'edema polmonare si manifesta con dolori al torace, senso di prostrazione, insufficienza respiratoria; l'edema cerebrale con fortissima cefalea, nausea, vomito, coma. Entrambi i quadri si sviluppano in modo rapido e tumultuoso, ma si risolvono abbastanza rapidamente con il pronto ritorno al di sotto dei 2000 metri oppure con la somministrazione di ossigeno

In questi casi, può essere necessaria la camera iperbarica. Un intervento medico è assolutamente indispensabile per la diagnosi e la definizione dei farmaci da assumere.

Se a scatenare il mal di montagna sono soprattutto il dislivello percorso, la quota raggiunta, il tempo di permanenza in quota e la predisposizione individuale, per ridurre al minimo il rischio di contrarla possono essere adottate tre regole di base.

1) Non salire troppo in fretta e troppo in alto.

Oltre i 3.500 metri si dovrebbero affrontare, al massimo, dislivelli medi di 400 metri al giorno. Se questa soglia viene superata, l'ideale sarebbe di ridurre il dislivello percorso nel giorno successivo.

Ricordarsi che l'eccessivo affaticamento espone ad un maggior rischio di mal di montagna.

Bisogna prestare attenzione ai segnali del proprio fisico anche se si seguono i consigli sopracitati. Una buona acclimatazione è provata da buon appetito, sonno tranquillo e nessun mal di testa.

2) Salire abbastanza in alto per acclimatarsi

E' necessario programmare il periodo di acclimatazione sulla base della quota massima che si deve raggiungere. Il fisico, infatti, deve abituarsi gradatamente alla carenza di ossigeno che aumenta man mano che si sale.

Il campo base deve essere abbastanza alto da preparare il corpo allo stato di ipossia in cui si troverà nei giorni successivi. E' il posto dove l'acclimatazione viene perfezionata.

I campi base delle spedizioni sugli ottomila si trovano sempre tra i 4800 e i 5200 metri di quota.

3) Non restare in alto troppo a lungo.

Oltre i 5500 metri, il corpo umano perde muscolatura, peso e neuroni. Di solito, la fase di acclimatamento nella quale il fisico è adattato alla quota e ancora in grado di dare prestazioni elevate non dura più di quattro settimane.

Il degrado è tanto più veloce e intenso quanto più vengono compiuti sforzi intensi e quanto più tempo si resta in quota. Inoltre, si consideri che il livello di nutrizione ad alta quota è sempre inferiore all'energia spesa.

Altre regole importanti sono:

- bere più del normale: questo serve a combattere la disidratazione indotta sia dalla secchezza dell'aria, che dall'iperventilazione
- Evitare il fumo e le bevande alcoliche. Non assumere sonniferi o altri sedativi.

Per spedizioni importanti è raccomandabile avere un medico al seguito.

Ma il termine descrive anche un'altra sindrome, in qualche modo simile al "mal d'Africa", caratterizzata da struggente nostalgia e desiderio improvviso, che colpisce l'abitante delle città soprattutto quando, nelle limpide giornate di tramontana, attraverso occasionali varchi tra le siepi di palazzi, o da qualche punto più elevato dell'intrico urbano delle strade, le montagne compaiono in lontananza, inattese, col loro potente richiamo.

Tornano alla mente le parole cantate di Paolo Conte:

*Lontano, lontano oltre Milano,
oltre i gasometri, oltre i manometri
oltre i chilometri e i binari del tram,
lontano, lontano, molto lontano,
oltre l'acqua corrente e l'elettricità*

...

(*Molto lontano*, Paolo Conte, dal CD "Elegia").

Meta

La meta è il luogo da raggiungere al termine di un cammino o di un'escursione o di una passeggiata. La meta va condivisa con il gruppo di amici o persone che partecipano all'uscita, va calibrata sui partecipanti. Bisognerebbe decidere anche una meta intermedia (o varie mete intermedie) in modo che non si rimanga abbattuti se non si riesce a raggiungere quella finale.

Bisogna considerare, comunque, che per gli operatori la meta non è quella parte finale da raggiungere al termine della camminata, ma il camminare stesso.

La meta ha anche significato di scopo, obiettivo.

Metodologia

La metodologia è la disciplina che studia e che ordina l'evoluzione, sia teorica che pratica, di un lavoro di ricerca, o di un lavoro pratico, sulla base di un metodo scientifico. E' lo studio delle regole e dei principi che permettono di conseguire e sviluppare una disciplina.

Avere un modello metodologico permette di ottenere dei risvolti scientifici nel proprio lavoro.

Mito

La parola mito deriva dal greco *mythos*, che significa racconto, narrazione. La mitologia è la raccolta di racconti, storie, tramandate dai popoli.

Il mito racconta la storia umana, svela i misteri e dà la risposta a molti interrogativi umani, come sono nati l'universo e l'uomo, oppure come hanno avuto origine le stelle e la terra, le piante e gli animali.

Il mito è un racconto allegorico e favoloso che spiega la storia narrata attraverso l'esistenza di esseri antropomorfi (gli dei), immortali e onnipotenti, che compiono avventure fantastiche, interessandosi di quello che avveniva tra gli umani e modificando le vicende del mondo con il loro intervento.

Montagna

La Montagna è un'elevazione della superficie della Terra che si estende sul terreno circostante, per un'area limitata. Deve avere un'altezza di almeno 600 metri. Le montagne si formano per sollevamento quando larghe zone vengono rotte da faglie che creano grandi dislocamenti tendenti al verticale. La formazione delle montagne avviene in lunghi tempi definiti, detti progenie.

Le montagne che hanno altezza maggiore tendono a presentarsi come dei lunghi archi e indicano attività e confini delle placche tettoniche.

Spesso la montagna è vista come luogo di sofferenza, di solitudine, dove si ha freddo, dove ci si può perdere, dove non c'è lavoro. Per noi la montagna è e deve essere il luogo della salute, della fascinazione, della verticalità, dell'andare verso l'alto, delle prospettive di nuovi orizzonti, dello stare insieme in un rifugio..

La montagna è, comunque, "ambivalenza".

Montagnaterapia

Con il termine MONTAGNATERAPIA si definisce un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale ed artificiale della montagna.

La Montagnaterapia, rivolgendosi all'interezza e inscindibilità della persona e del sé, considerato nella fondamentale relazione con il contesto secondo il paradigma biopsicosociale, si pone

l'obiettivo della promozione di quei processi evolutivi legati alle dimensioni potenzialmente trasformative della montagna.

La Montagnaterapia si attua prevalentemente nella dimensione dei piccoli gruppi (dai tre ai dieci partecipanti) anche coordinati tra loro; utilizza controllate sessioni di lavoro tecniche a carattere psicofisico e psicosociale (con forte valenza relazionale ed emozionale) che mirano a favorire un incremento della salute e del benessere generale e, conseguentemente, un miglioramento della qualità della vita.

Nella Montagnaterapia, per raggiungere gli obiettivi prefissati, gli interventi socio-sanitari si articolano e si integrano con le conoscenze culturali e le attività tecniche proprie delle discipline della montagna (frequentazione dell'ambiente montano, pratica escursionistica o alpinistica, sci, arrampicata, ecc.) per tempi brevi o per periodi della durata di alcuni giorni (sessioni residenziali), nel corso dell'intero anno. Il lavoro viene in ogni caso integrato con gli eventuali trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto.

Le attività di Montagnaterapia richiedono l'utilizzo di comprovate competenze cliniche e l'adozione di appropriate metodologie, che riguardano anche la specifica formazione degli operatori e la verifica degli esiti.

Le attività di Montagnaterapia vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari

accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano (che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'Organizzazione Nazionale) e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore.

Il termine Montagnaterapia è stato utilizzato per la prima volta in un articolo a commento del Convegno Nazionale: "Montagna e solidarietà: esperienze a confronto", svoltosi nel settembre 1999 a Pinzolo, TN (in *Famiglia Cristiana*, n. 44/1999, pag. 143).

Moschettone

Il moschettone è una specie di anello, di forme diverse, che presenta un lato apribile attraverso una leva, che può essere fermata da una ghiera. Può essere fatto di acciaio o, recentemente, di una lega leggera di derivazione aeronautica. Viene usato dove c'è la necessità di unire due elementi in maniera rapida, sicura e riutilizzabile. E' usato nell'arrampicata, nell'alpinismo, in speleologia e nel parapendio.

L'evoluzione del moschettone (attualmente chiamato *connettore*), ha avuto sòancio dopo la seconda guerra mondiale quando furono studiati dei modelli che si basavano anche sui carichi sopportati con l'invenzione di moschettoni asimmetrici o con la forma a "D", o con la forma a pera.

La ghiera impedisce l'apertura accidentale del moschettone e può essere a vite oppure avere una chiusura a molla.

Il moschettone fa parte dei *dispositivi di protezione individuale*, e cioè di quei prodotti che hanno la funzione di salvaguardare la persona che li indossa da rischi per la salute e la sicurezza. Questi dispositivi si usano anche in ambito lavorativo.

Motivazione

La motivazione possiamo definirla come la spinta che porta un individuo a raggiungere determinati obiettivi. E' una specie di motore che muove le azioni. Quando si parla di motivazione si fa riferimento allo stato di *tensione* che si crea nella persona per il raggiungimento di un *bisogno*, all'obiettivo che ci si propone e al *comportamento* che consente il soddisfacimento dell'individuo.

Si distinguono tre tipi di motivazioni: biologiche, emotive e sociali.

Secondo Maslow è possibile sistemare i bisogni in una piramide secondo un ordine progressivo basato sulle necessità di sopravvivenza. Quelli più in alto (meno impellenti) vengono avvertiti se quelli più in basso non sono stati soddisfatti.

I primi due scalini in basso fanno riferimento ai bisogni più impellenti: *bisogni fisiologici* (necessità primarie come la fame e la sete) e *bisogni di sicurezza* (far parte di un gruppo per proteggersi dai pericoli esterni).

Poi vi sono i *bisogni di affetto* (da parte di altri esseri umani), *bisogni di stima* (essere riconosciuti per le proprie capacità), *bisogni di autorealizzazione* (essere soddisfatti di chi si è e di cosa si fa).

Si può definire la motivazione *intrinseca* come la motivazione a fare qualcosa per il gusto o il piacere di farlo. E' legata ad una spinta interiore e non a

ricompense esterne Le emozioni che si legano a questa motivazione sono collegate con la curiosità, il piacere, la stima di sé.

La *motivazione estrinseca* è legata al raggiungimento di qualche riconoscimento esterno. Può essere di natura materiale (case, gioielli, soldi...) o immateriale (fama potere, carriera...)

Movimento

Cambiamento di posizione, spostamento di una persona o di una cosa. E' il gesto di una singola persona, o anche spostamento di più persone o cose, da un luogo ad un altro.

Moto, atto, gesto, mossa movenza trasferimento, viaggio, cammino, marcia.

N

Narcisismo

Il termine nasce dal mito greco di Narciso. Questi era un bel giovane che rifiutò l'amore della ninfa Eco. Come punizione fu destinato ad innamorarsi della sua stessa immagine riflessa nell'acqua. Incapace di consumare il suo amore, Narciso venne trasformato in un fiore.

Nel linguaggio comune il narcisismo è sinonimo di egoismo, presunzione, vanità. Narcisista è colui che fa di sé stesso, della propria persona e delle proprie qualità fisiche e intellettuali, il centro esclusivo del proprio interesse, mentre resta indifferente agli altri, di cui disprezza il valore.

Tratti comuni alla maggior parte dei narcisisti sono: una forte concentrazione su sé stessi, mancanza di consapevolezza psicologica, mancanza di empatia, problemi a distinguere sé stessi dagli altri, forte vulnerabilità alla vergogna e al senso di colpa, adulazione nei confronti di chi ammira e detestare chi non lo fa, l'uso di altre persone senza considerare il prezzo di tale azione, il vantarsi continuamente dei propri risultati, l'affermare di essere un esperto in molte cose, l'incapacità di vedere il mondo dalla parte degli altri, l'altezzosità del linguaggio del corpo.

Natura

Per natura si intende l'intero universo considerato nella totalità dei fenomeni e delle forze che in esso si manifestano, da quelli del mondo fisico a quelli della vita, in generale.

La natura comprende in generale le piante e gli animali, i processi associati ad oggetti inanimati, il modo in cui determinati tipi di forme esistono e i cambiamenti spontanei come i fenomeni meteorologici o geologici della Terra, la materia e l'energia di tutte queste realtà sono composte.

Tutti gli esseri viventi sulla Terra comporrebbero un vasto e unico organismo, detto GAIA, che è capace di autoregolarsi per favorire le condizioni generali della vita.

Le crescenti civilizzazione, industrializzazione e urbanizzazione hanno posto gravi problemi rispetto alla conservazione della natura: agli ambienti naturali si

sono sostituiti paesaggi artificiali che, oltre a distruggerne la bellezza, ne hanno distrutto la loro storia ecologica.

Sin dalla preistoria l'uomo ha modificato il paesaggio naturale attraverso disboscamenti, l'introduzione di colture e animali importati, procurando grave danno alla flora e la fauna locali.

Ma è a partire dalla rivoluzione industriale che si sono provocati i maggiori danni all'ambiente, in quanto ci si è dotati di mezzi più invasivi, capaci di provocarne la desertificazione.

Le principali cause della distruzione della natura oggi sono:

- L'inquinamento e l'emissione di gas serra
- Lo sfruttamento delle risorse naturali, la deforestazione, l'agricoltura intensiva con l'uso dei pesticidi, la pesca massiccia
- L'estinzione di numerose specie viventi
- La mancanza di cultura ecologica
- La crescita esponenziale della popolazione umana, soprattutto nel Terzo Mondo

Nebbia

E' un fenomeno meteorologico che consiste in nuvole che si trovano a livello del suolo: queste sono originate dall'evaporazione dell'umidità dello stesso suolo o di una distesa di acqua in superficie. Si genera, così, vapore acqueo che, muovendosi verso l'alto, si raffredda e si condensa in una specie di aerosol di minutissime gocce di acqua che rifrangono la luce e originano una colorazione grigio-opaca, riducendo la visibilità al suolo attorno all'osservatore.

Neve

La neve rappresenta la più importante forma di precipitazione solida in particolare nelle zone montane. Il fiocco di neve è costituito da un aggregato di minuscoli cristalli. La sua formazione è legata alla progressiva sublimazione del vapor acque in cristalli di ghiaccio ed alla solidificazione delle goccioline d'acqua in un contesto in cui si abbiano temperature sufficientemente basse sia al livello delle nubi sia al suolo. I cristalli assumono forme svariatissime, in prevalenza a forma di stella a sei punte. La neve può anche essere tonda (cristalli sferici del diametro da 2 a 5 mm), granulosa (nevischio, cristalli di diametro inferiore a 1 mm), crostosa (ghiacciata in superficie, inconsistente e leggera in profondità; la formazione della crosta è causata sia da rialzi termici, sia per effetto del vento), di diamante (detta anche neve ghiacciata, che si osserva per effetto dell'irraggiamento notturno in condizioni di cielo sereno, quando assume la forma di microscopici aghetti di ghiaccio), di color sangue (Precipitazione nevosa di colore rosso, poco frequente, dovuta alla combinazione tra cristalli di ghiaccio e particolato atmosferico di origine sahariana trasportato dalle correnti aeree alle medio-alte latitudini - *desert storm*).

Teniamo anche presente che: la neve farinosa è leggera (50 gr a lt), la neve compatta è pesante (fino a 800 gr a lt).

E poi c'è la neve blu, che a noi piace che esista, così come è descritta nella canzone di Francesco Tricarico:

Questa notte non andare via
 cadono le stelle giù, cadono le stelle
 e va bene resterò un po' qui
 ti racconterò della neve blu
 che cade sulle case in estate
 ma ogni mille anni è solo in un posto
 e non si sa quale, non si sa dove
 è sempre diversa, è una magia dell'universo
 e quando cade i sogni sono veri
 se i sogni, se i sogni, i sogni sono veri e
 Volo su un cavallo
 io volo su un cavallo
 verso un castello di luce e di caldo
 ma che cos'è lui si alza all'improvviso
 tira la tenda, apre la finestra
 scende, scende la neve blu
 scende, scende la neve blu
 tu tu tu tu tu ru tu tu
 tu tu tu tu tu ru tu tu
 Lei si alza in fretta
 sorride ha cinque anni
 sembra impazzire di felicità
 dice guarda, guarda, guarda è la neve blu
 tutta la neve, che bello è un sogno
 e lui è suo fratello, ha solo sedici anni
 le da un bacio in fronte poi dice ora a letto
 tu tu tu tu tu ru tu tu
 tu tu tu tu tu ru tu tu
 Lui piano, piano esce dalla stanza
 scende in cortile e dice va bene, ora basta
 basta, basta buttar giù la neve blu
 e il suo amico scende dal tetto e vanno al fiume
 a guardare le lucciole luccicanti
 intermittenti sul fiume, fiume nero
 e tutto è meraviglia e stupore
 quando ecco che cade la neve blu
 ecco che cade la neve blu
 Volo su un cavallo
 io volo su un cavallo
 e vedo un castello di luce e di caldo
 ci sono tutti i colori e sento i raggi del sole
 ecco ora si apre un cancello arriva un paggio dice
 sire ha fatto un buon viaggio?

Nuvole

Le nuvole (Fabrizio De André)

Vanno
 vengono
 ogni tanto si fermano
 sono nere come il corvo
 sembra che ti guardano con malocchio

*Certe volte sono bianche
e corrono
e prendono la forma dell'airone
o della pecora o di qualche bestia
ma questo lo vedono meglio i bambini
che giocano a correrli dietro per tanti metri*

*certe volte ti avvisano con rumore
prima di arrivare
e la terra si trema
e gli animali si stanno zitti
certe volte ti avvisano con rumore*

*Vanno
vengono
ritornano
e magari si fermano tanti giorni
che non vedi più il sole e le stelle
e ti sembra di non conoscere più
il posto dove stai*

*Vanno
vengono
per una vera
mille sono finte
e si mettono lì tra noi e il cielo
per lasciarci soltanto una voglia di pioggia*

Una **nuvola**, o **nube**, è una massa visibile di piccole goccioline o cristalli di ghiaccio sospesi nell'atmosfera. Per analogia di forma il termine è stato esteso anche a esalazioni di fumo nell'atmosfera od accumuli che possono essere di polvere, sabbia o insetti.

Esse e sono causa di fenomeni meteorologici, quali ad esempio la pioggia, la neve e la grandine.

Secondo la *termodinamica* le nubi rappresentano l'aspetto visivo di fenomeni che avvengono all'interno di un fluido gassoso, l'*atmosfera*; le grandezze in gioco sono: temperatura, umidità, pressione.

Le nuvole che si formano sulla Terra sono costituite di vapore acqueo, che, condensandosi, forma piccole goccioline o cristalli di ghiaccio, solitamente di 0,01 mm di diametro. Quando si formano agglomerati di miliardi di queste goccioline, appare visibile la nuvola, di un tipico colore bianco, dovuto all'alta riflessione della luce (fra il 70% e il 95%) sulla superficie di queste goccioline.

Molto spesso, tuttavia, le nuvole dense appaiono grigie; questo fenomeno è dovuto all'alta dispersione della luce delle goccioline che la compongono, e così l'intensità della radiazione solare diminuisce con la profondità nella nube, da ciò il colore grigio, o talvolta anche più scuro, alla base della nuvola. All'alba e

al tramonto, le nuvole posso assumere la colorazione del cielo, soprattutto arancione e rosa. Attorno alla lunghezza d'onda dell'infrarosso, le nuvole apparirebbero più scure perché l'acqua che le costituisce assorbirebbe fortemente la luce solare a questa lunghezza d'onda.

Le nubi sono prodotte dalla condensazione del vapore generato dall'evaporazione dell'acqua sulla superficie terrestre (contenuta nei mari, laghi, fiumi, etc.) a causa del riscaldamento solare. Il fenomeno, per quanto complesso, si può riassumere come segue:

A causa dell'irraggiamento solare la temperatura della superficie terrestre aumenta e per conduzione termica si scalda anche l'aria a contatto con essa; poiché l'aria calda più leggera, questa si solleva in una corrente ascensionale, portando con sé l'umidità contenuta (ovvero il vapore); salendo, l'aria si raffredda adiabaticamente, raggiungendo il punto di saturazione del vapore, il quale pertanto si trasforma in minuscole goccioline di acqua, che galleggiano nell'aria, formando per l'appunto le nubi. Se la temperatura è particolarmente bassa, queste si trasformano in microscopici cristalli di ghiaccio.

Le goccioline possono formare precipitazioni solo quando diventano sufficientemente grandi e pesanti da cadere giù dalla nuvola.

Nella loro pressoché infinita varietà (di forme, trasparenza, altezza, ecc.) si possono individuare quattro tipi fondamentali di nubi, i cui nomi sono poi usati per una classificazione più precisa:

- i *cirri*, che appaiono come filamenti lunghi e bianchi; sono costituiti da cristalli di ghiaccio che li rendono traslucidi, e grazie alla loro disposizione si può sapere la direzione del vento in quota.
- i *cumuli* (o cumoli) che appaiono come grumi o globuli, isolati o a gruppi, di dimensioni e forme diversissime, bianchissimi ove colpiti dalla luce del sole, grigiastri ove all'ombra; sovrastano una corrente ascensionale;
- gli *strati*, spesso di estensioni notevoli;
- i *nembi*, la cui base appare grigia scura e che sono portatori di pioggia.

La nuvolosità del cielo è misurabile in *okta*, con una scala che va da 1 a 9; ogni grado è identificabile con un colore:

1. (blu chiaro): nessuna nuvola in cielo.
2. (giallo) 1 okta: nuvole rare e sparse.
3. (magenta) 2 okta: nuvole sparse
4. (verde chiaro) 3 okta: nuvole sparse che hanno tendenza a raggrupparsi e accumularsi
5. (argento) 4 okta: la metà del cielo è coperta da nuvole
6. (blu-nero) 5 okta: la maggior parte del cielo è coperta da nuvole
7. (marrone) 6 okta: cielo generalmente coperto
8. (grigio) 7 okta: cielo coperto con rare schiarite
9. (viola) 8 okta: cielo continuamente coperto

10. (rosso) 9 okta: cielo totalmente coperto (grandi e spessi banchi di nebbia)

O

(L')oltre

Che cos'è l'oltre?

Oltre è qualcosa che è al di là, vicino o lontano, qualcosa che è diverso da noi, che si distingue da noi, una persona, una cosa, un pensiero, un paesaggio. Fuori da quello che per noi può essere la percezione della realtà, che non ci appartiene. Una nuova terra per un viaggiatore, un nuovo pensiero per un filosofo, un nuovo piatto per un gastronomo... Ma più che nuovo e qualcosa di diverso.

L'oltre può essere una persona, un altro, con una sua cultura, una sua lingua, una sua religione.

L'oltre potrebbe essere Dio, oltre i nostri ragionamenti e le nostre credenze.

L'oltre potrebbe essere la morte, qualcosa a cui nessuno osa avvicinarsi.

L'oltre è sicuramente una occasione privilegiata di formazione interiore, durante la quale si definisce la nostra stessa identità.

Orientamento-orientarsi

All'escursionista l'orientamento serve per riconoscere in ogni momento dove si trova, attraverso anche l'uso di alcuni strumenti.

E' il riconoscere il luogo in cui ci si trova. Il raccapezzarsi, il ritrovarsi.

Spesso è necessario svolgere un'insieme di operazioni a vista o con strumenti allo scopo di determinare la posizione in cui ci si trova, rispetto ai punti cardinali.

E' l'insieme delle tecniche che permettono di riconoscere la propria posizione all'interno di un terreno non noto, in genere individuando la direzione del Nord.

Prima operazione dell'orientamento è: orientare le carte in modo che quello che è rappresentato su di esse sia disposto nelle stesse posizioni e direzioni esistenti sul terreno a noi circostante. Si esegue, se si hanno pochi punti di riferimento, tracciando una retta sulla carta tra il punto in cui ci si trova ed un altro ben visibile anche sulla carta.

Questa retta potrà essere usata come un mirino, puntando un'estremità verso di noi e l'altra verso il riferimento scelto.

Si può fare un orientamento magnetico ponendo il centro della bussola alla metà di un lato verticale della carta, ruotandolo fino a che questa non sia parallela all'allineamento nord-sud dell'ago magnetico.

I principali componenti dell'orientamento sono:

- direzione
- dislivello
- distanza

Orientamento con il Sole: è uno dei modi più semplici e naturali. Noi sappiamo che il sole sorge ad Est e tramonta ad Ovest e che alla nostra latitudine, a mezzogiorno, l'ombra da noi proiettata sul terreno sarà sempre rivolta a Nord, ed ecco qui che con una certa approssimazione abbiamo stabilito i punti cardinali e quindi se in possesso di carte topografiche saremo in grado di orientarle nel modo giusto.

Orientamento significa: come e cosa fare per conoscere in ogni momento dove ci si trova tramite l'uso di determinati accorgimenti. Deve essere "usato" assieme alla cartografia.

Orientamento equivale a volgersi ad oriente. Esistono due orientamenti: l'orientamento geografico e l'orientamento magnetico.

Strumenti importanti per l'orientamento sono: la bussola, l'altimetro, il curvimetro.

Di notte: con il cielo sereno ci si può orientare cercando la Stella Polare. Per rintracciarla bisogna prima rifarsi all'Orsa Maggiore (grande carro); la Stella Polare si troverà sul prolungamento della congiungente le cosiddette "ruote" posteriori del Gran Carro ad una distanza pari a circa cinque volte l'intervallo tra le due "ruote". La stella polare si trova dunque alla punta del "timone" del Piccolo Carro o Orsa Minore.

Ma, **IN SENSO ASTRATTO**: l'orientamento è anche la capacità di dare una direzione alla propria attività (o la direzione stessa, per es. l'orientamento politico, sessuale, ideologico...) e in un'accezione più strettamente psicologica definisce la capacità di formulare giudizi, di prendere decisioni e fare valutazioni corrette.

E quindi si costituisce come una condizione basilare per sentirsi sicuri nell'avventurarsi in nuovi territori, sia che si tratti di un percorso escursionistico che nell'esplorazione delle risorse personali.

Osservazione

Osservazione è considerare, porre attenzione a qualcosa sia per notare semplicemente ciò che si può percepire con l'occhio, sia applicando la mente per formulare considerazioni su ciò che si vede, sia sottoponendo qualcosa ad esame o riflessione o a indagine di varia natura.

Guardare è diverso dall'osservare.

Guardare è un fatto spontaneo, non selettivo, è un fatto naturale. Fa parte dell'esperienza di tutti i giorni, attraverso quest'operazione avviene il nostro primo contatto con la realtà circostante.

Osservare è un fatto culturale, un processo cognitivo. E' fatto con finalità e intenzionalità. Obiettivo di chi osserva è la precisa conoscenza e descrizione, il più possibile oggettiva, fedele e completa, di un determinato fenomeno, considerato importante rispetto a particolari interessi, motivazioni e curiosità. Osservare significa anche registrare nel modo il più possibile oggettivo le informazioni che apprendiamo.

P

Parole chiave

Si tratta delle parole chiave che uniscono il *modo di fare* di tutte le attività che vengono utilizzate per promuovere il rientro delle persone con un disagio mentale nella società delle *persone vive*. Delle persone, cioè, che sono in grado di pensare e di organizzarsi un'esistenza propria.

Comunicazione

Comunicazione emotiva

Condivisione delle emozioni

Consapevolezza di sé e degli altri

Creatività

Emozione

Fiducia

Finalizzazione

Futurazione

GIOCO

Gruppo

Presa di coscienza della propria immagine corporea

Prevenzione

Progettualità

Proiezione ed azione dell'aggressività

Relazione

Risoluzione di problemi

Scelta e perseguimento di obiettivi comuni

Socializzazione

Ed anche:

RECIPROCITA': *intesa come creazione di relazioni altamente significative.*

CONDIVISIONE: *di progetti, esperienze, obiettivi, ma anche di emozioni e di sentimenti.*

COLLABORAZIONE: *in cui tutti fanno tutto per tutti, si matura insieme, con coscienza.*

SOLIDARIETA': *che unisce e crea legami affettivi e di fiducia; un agire comune.*

PARTECIPAZIONE: *che significa esserci davvero.*

CONTAMINAZIONE, *che contiene tutte le precedenti.*

Partecipazione

E' l'esito positivo di un processo costruttivo, di tutto ciò che viene messo in opera.

Significa esserci dentro, prendere parte condividere un avvenimento, un progetto o una cosa qualsiasi.

Da un lato significa "prendere parte" ad un determinato atto o processo, dall'altro "essere parte" di un organismo, di un gruppo, di una comunità.

Passione

La passione è un sentimento molto forte, che in molti casi può impedire il controllo della ragione. La passione può essere interpretata come amore violento e sensuale, con la complicità di una forza che investe in modo violento e indiscriminato.

Al giorno d'oggi non si riferisce soltanto all'amore, ma in generale al piacere che può risultare dallo svolgere un'attività (lavoro, hobby, musica...).

Sembra che quando le persone apprezzano veramente la loro professione, tendono ad essere più soddisfatte e più sane psicologicamente.

Anche gli hobbies richiedono un certo grado di passione. Questa potrebbe essere la motivazione che spinge a dedicarsi in modo continuo ad una attività.

Pendenza (rimando ad equilibrio)

Inclinazione del terreno che, a seconda di come la si percorre, viene definita salita o discesa.

E' caratteristica intrinseca del passeggiare in montagna il fatto di doversi misurare con un percorso che inevitabilmente (all'andata) sarà in salita.

Tuttavia la fatica di dover arrancare, per di più con uno zaino sulle spalle ("ma, mi servirà tutta 'sta roba?") ci fa spesso desiderare ardentemente un percorso pianeggiante (che magari incontreremo, ma per tratti, in genere, non molto lunghi...), almeno per riprendere fiato.

E la discesa? Si pensa spesso che la fatica sia finita una volta arrivati in cima; in fondo ora si tratta solo di scendere "comodamente"... e giù ruzzoloni, scivolate e accidenti alle povere gambe, già provate dalla faticosa ascesa, che non reggono più e non riescono a puntellare i nostri piedi incerti in cerca di un appoggio sicuro...

E una volta scesi riapprezziamo la comodità di muoverci abitualmente su una dimensione prevalentemente pianeggiante dove la maggior fatica spesso è ascendere...le scale di casa!

Sì. Perché la pendenza ci confronta proprio con l'irruzione della dimensione verticale nella nostra esperienza. Non è un caso che l'escursionista della prima ora, che si accinge ad un'uscita, si informi sulla lunghezza in chilometri del percorso; ritenendo questo, in coerenza con i parametri di valutazione quotidianamente usati, un dato in sé significativo. L'esperienza gli insegnerà presto che, nella pratica escursionistica, questa informazione, da sola, è del tutto insignificante; assume valore soltanto in rapporto ad un altro dato, quello relativo al dislivello: la verticalità, appunto.

Pranzo al sacco

Il pranzo al sacco è una consumazione, un pasto, che prevede di portarsi dei cibi durante una passeggiata, un'escursione in montagna, un picnic al mare, o al lavoro.

Il nome deriva dall'involucro in cui venivano trasportati i cibi: un sacco o sacchetti di carta o di plastica o di tela.

Per un'escursione in montagna è opportuno tenere a mente alcune cose:

- prima di tutto i liquidi e l'acqua. Bisogna portarsi dietro la quantità giusta soprattutto se nel cammino non si troveranno delle fonti. Vanno bene anche tè o succhi di frutta (meglio se allungati con acqua per diluire gli zuccheri). Nole bibite zuccherate, tipo coca cola, né alcol. Vanno bene anche alcune bustine di integratori di sali minerali. Bere regolarmente e periodicamente, anche se non si ha sete
- Panini con prosciutto crudo sgrassato o con prosciutto cotto o con salmone, riso bollito con verdure, uova semi sode, parmigiano o grana
- Frutta fresca di stagione, frutta secca (fichi albicocche), noci e nocciole, cioccolato fondente (fonte energetica ma con pochi zuccheri)

Ricordarsi di non mangiare troppo prima della camminata.

Profondità

E' la visione prospettica in una visione della realtà. Può essere applicata ai sentimenti, per definire quanto sono grandi e coinvolgenti; potrebbe definire l'intimità di una persona; il radicamento più intimo di un sentimento nell'animo; il segreto; la capacità di penetrare con la mente al di là degli aspetti superficiali delle cose.

Progetto

Il progetto è tutto ciò che ci si propone di compiere. E' l'ideazione di un lavoro, di un'attività.

E', insieme, l'ideazione, la proposta e il piano per l'attuazione di uno scopo o il raggiungimento di un obiettivo.

E' la predisposizione di ciò che è possibile in ordine a qualcosa. Il progetto può essere un anticipo di possibilità.

Q

Quota

La quota non è altro che la distanza di un punto (o di un qualcosa) da un piano orizzontale di riferimento. La quota può avere un segno + o un segno - a seconda che il punto sia sopra o sotto il piano stesso.

In topografia la quota rappresenta la distanza tra il punto sul terreno (a livello del mare = zero) e la sua proiezione. Per esempio: raggiungere la vetta di una montagna a "quota 3.000 metri sul livello del mare" e poi scendere di -350 metri, e così via. Infatti un percorso può avere dislivelli positivi o negativi.

Si dice, in genere "ad alta quota" o "a bassa quota": in questo caso assume un valore generico di altezza (distanza) dal suolo.

Quota è utilizzabile anche in maniera simbolica-metaforica per indicare eventi della vita, stati fisici, stati economici, nel senso di acquistare, prendere, perdere....

Attualmente la quota viene misurata con apparecchi elettronici-digitali come il GPS che tramite il collegamento ad una serie di satelliti localizza, per esempio, oltre al punto in cui ci troviamo anche la quota.

R

Reciprocità

E' la qualità o la condizione di tutto ciò che è vicendevole, scambievole, mutuo. L'essere giusti è l'idea della reciprocità nella mente nostra e degli altri. Questo termine ha ed ha avuto una importanza fondamentale nel rispetto delle diverse comunità tra loro. Accordi di reciprocità regolano infatti, le varie comunità religiose, gli stati, l'economia... *Io voglio che tu mi rispetti... ma io ti rispetto...? Io voglio che tu mi voglia bene... ma io ti voglio bene...?*

E' una delle chiavi per vivere meglio, tutti, tutti i giorni, continuamente.

Regole di comportamento in montagna (Un po' di buon senso è sempre meglio averlo)

PRIMA REGOLA: ricordiamoci che in montagna il tempo può cambiare rapidamente: bisogna quindi sempre portare, magari nello zaino, anche se siamo una giornata estiva soleggiata, un indumento pesante e una giacca a vento impermeabile. Ma se le indicazioni atmosferiche indicano brutto tempo è meglio non uscire.

SECONDA REGOLA: i sentieri sono quasi sempre molto scomodi: usiamo quindi delle scarpe comode. Se si cammina su mulattiere o sentieri ben tracciati un paio di scarpe da ginnastica con suola scolpita sono sufficienti; se si esce dai sentieri o ci si muove in alta montagna sono indispensabili degli scarponcini da escursionismo.

TERZA REGOLA: non bisogna dimenticare un cappello, degli occhiali da sole e magari una pomata contro le scottature anche se la giornata è nuvolosa.

QUARTA REGOLA: portiamoci sempre da bere, anche se sappiamo che durante il percorso troveremo una fonte.

QUINTA REGOLA: bisogna usare uno zaino comodo ed evitare di caricarlo troppo.

SESTA REGOLA: anche se siamo dei bravi esploratori, informiamoci sul percorso da seguire e, possibilmente, portiamoci sempre dietro una cartina topografica. E' fondamentale non affrontare percorsi troppo impegnativi se non siamo ben preparati. Inoltre ricordiamoci che molti terreni sono di proprietà privata: cerchiamo di non camminarci sopra.

SETTIMA REGOLA: è meglio, prima di partire, segnalare sempre a qualcuno l'itinerario che si intende seguire e non cambiare destinazione.

OTTAVA REGOLA : seguiamo i sentieri ed evitiamo di prendere delle scorciatoie. Invece di arrivare prima potremmo arrivare molto lontano da qualche altra parte.

NONA REGOLA: l'ambiente che ci circonda esige rispetto: cerchiamo di non schiamazzare, di non disturbare gli animali e di non raccogliere piante e/o fiori.

DECIMA REGOLA: buona regola è non accendere fuochi se non in caso di necessità.

UNDICESIMA REGOLA: ricordiamoci di portare il telefono cellulare (magari spento...), anche se in molte zone di montagna non c'è il segnale telefonico.

DODICESIMA REGOLA: Se non siamo escursionisti esperti forse è meglio non partire da soli.

Relazionalità (relazione)

Definiamo così la disponibilità, la capacità e la possibilità, per l'uomo, di porsi e mantenersi in relazione con l'ambiente umano e, più in generale con tutto ciò che si configura come "altro de sé": Una condizione imprescindibile per la sopravvivenza e lo sviluppo sia psichico che fisico.

Una condizione compromessa e minacciata dal disturbo mentale e da tutti i riflessi che esso porta con sé (lo stigma per esempio).

La perdita di relazionalità coincide con la chiusura entro orizzonti esistenziali sempre più angusti fino all'implosione e allo sprofondamento dentro sé stessi.

L'escursionismo, d'altra parte, è relazionalità. Intanto nel senso immediato connesso al fatto che si pratica, tendenzialmente, non in solitudine, ma in compagnia o in gruppo.

Ma anche in un senso più radicale e primario. Il movimento dell'uomo sulla superficie della terra è, esso stesso, un atto di relazione che chiama in causa il rapporto con il luogo e le persone da cui si muove, il rapporto con ciò che si incontra durante il percorso e con la meta.

Il contesto relazionale che prende forma nella pratica escursionistica (vedi anche la voce "Condivisione") consente vari livelli di relazionalità.

Ad un livello di base si realizza quella che, con Bleger, possiamo definire la "socialità sincretica"; uno stare insieme senza bisogno di parole (pensiamo al camminare lungo un sentiero o ai momenti di riposo, in silenzio, osservando il paesaggio).

A questo riguardo Bleger propone un esempio (J. Bleger 1988, pp. 68-69. Riportato in C. Neri, 1995, Gruppo; Borla, Roma).

"In una stanza c'è una madre che legge, che guarda lo schermo televisivo o che è intenta a cucire. Nella stessa stanza c'è anche il figlio concentrato e isolato nel suo gioco. Se ci riferiamo al livello dell'interazione, non troviamo comunicazione tra queste due persone: non si parlano, non si guardano, ognuno agisce indipendentemente, in modo isolato e noi possiamo dire che non c'è interazione o che non sono in comunicazione. Ma ciò è vero se consideriamo soltanto il livello dell'interazione. Proseguiamo nell'esempio: a un certo momento la madre lascia ciò che sta facendo ed esce dalla stanza; il bambino smette immediatamente di giocare ed esce di corsa per starle vicino. Possiamo quindi capire che quando la madre e il bambino erano intenti ciascuno ad un compito diverso, senza parlarsi o comunicare a livello di interazione, esisteva tuttavia tra loro un legame profondo, pre-verbale che non aveva nemmeno bisogno di parole e che, al contrario, dalle parole sarebbe stato disturbato. In altri termini allorquando non avviene interazione ed essi non si guardano e non si parlano, è presente la socialità sincretica: ciascuno di loro che da un punto di vista naturalistico abbiamo ritenuto isolato, si trova in uno stato di fusione di non distinzione» (1988, pagg. 68-69).

Da questo livello di base si può procedere verso forme di socialità "evoluta". Il mutuo aiuto, per esempio (vedi voce relativa); la cooperazione; la progettualità condivisa; il riconoscimento e la validazione delle differenze e delle identità soggettive.

Resilienza

Il termine **Resilienza** origina dal latino: *resiliens*, genit. *resilientis*, part. pres. di *resilire*, e significa: "saltare indietro, rimbalzare". Sinonimi di resilienza sono elasticità e mobilità. Confucio diceva: "*La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta*". In poche parole, la resilienza indica la capacità umana di affrontare, superare ed uscire rinforzati da esperienze negative. La resilienza è, dunque, il processo con cui alcuni individui, famiglie o gruppi, in situazioni di difficoltà, resistono a un evento negativo e mantengono il proprio senso di padronanza. E questo fa subito capire come imparare ad essere resilienti, in questo periodo, sia assolutamente importante. Per questo ci dilungheremo in un'ampia serie di considerazioni.

Resilienza è un concetto che abbraccia vari campi:

In **ingegneria**, resilienza è un termine che indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. La resilienza, quindi, è la capacità di un materiale di resistere a forze impulsive o ad urti improvvisi, senza spezzarsi.

In **informatica**, la resilienza è la capacità di un sistema di adattarsi alle condizioni d'uso e di resistere all'usura, e così garantisce la disponibilità dei servizi erogati.

In **ecologia** e **biologia** la resilienza è la capacità di un ecosistema, inclusi quelli umani come le città, o di un organismo, di autoripararsi dopo aver subito un danno.

Per curiosità si segnala che il fenomeno della resilienza esiste anche in **odontoatria protesica**, ed è così spiegato: i tessuti molli non possono essere compressi in maniera non uniforme. Se in un punto della protesi mobile viene esercitata una forza che si distribuisce sui tessuti sottostanti, il sangue e la linfa si spostano verso le zone adiacenti. Se questa situazione non viene riequilibrata sui denti, che sono le "forze" che esercitano tale pressione, la protesi mobile perde aderenza perché i tessuti mucosi vengono modificati creando notevoli problemi di stabilità, con dolore.

Di recente il concetto di resilienza è stato introdotto anche in **geriatria**: in questo campo si fa riferimento alle capacità che alcuni anziani molto malati, in condizioni apparentemente molto compromesse, mostrano di avere, quando rispondono alle cure tradizionali in maniera ottimale ed anche, a volte, inaspettata. Questa qualità, quindi, si oppone concettualmente alla fragilità degli anziani.

In **psicologia** la resilienza viene definita come la capacità dell'uomo di resistere, di affrontare e superare le avversità della vita. E' la capacità delle persone di far fronte ad eventi stressanti o traumatici, di riprendersi e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita davanti alle difficoltà. E' il processo, quindi, di riadattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce, o significative fonti di stress, come possono essere problemi familiari e relazionali, problemi di salute importanti, o precarie situazioni finanziarie e lavorative. La perdita di una persona cara o del lavoro, una malattia o un

incidente grave sono esempi di esperienze di vita che possono portare turbamento agli equilibri psicologici di una persona; in coincidenza di questi eventi si possono provare emozioni forti, confusione ed un senso di profonda incertezza. Generalmente, col tempo, le persone trovano il modo di rispondere positivamente e di adattarsi bene a queste situazioni. La resilienza è definibile anche come una somma di abilità, capacità di adattamento attivo e flessibilità necessaria per adottare nuovi comportamenti, una volta che si è capito che i precedenti non funzionano. La resilienza a situazioni avversative appare dipendere da una combinazione, cumulativa e interattiva, di fattori di rischio e fattori protettivi *genetici*, personali e ambientali. In particolare, tra i fattori protettivi vengono considerati: l'intelligenza, le abilità sociali, l'autostima, l'autocontrollo, l'empatia, la speranza, i legami supportivi, lo stile genitoriale, la salute mentale dei propri familiari, l'ampiezza e la qualità della rete sociale, i legami con adulti significativi e i rapporti positivi con le istituzioni. Il termine resilienza fa riferimento a un processo attivo che si dispiega nella relazione dinamica fra la persona e il contesto (sociale, relazionale, istituzionale). La capacità di resilienza è la semplice abilità di resistere agli eventi avversativi: definisce una dinamica positiva volta al controllo degli eventi e alla ricostruzione di un percorso di vita positivo (Vanistendael & Lecomte, 2000). La resilienza non è mai assoluta, totale, acquisita una volta per tutte, ma varia a seconda delle circostanze, della natura del trauma, del contesto e dello stadio di vita e si può esprimere in modo differente secondo le differenti culture (Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik, 2005). Questo significa che uno stesso evento, a seconda del momento in cui avviene, non avrà gli stessi effetti, poiché la persona, a seconda delle circostanze, è differente.

Boris Cyrulnik, neuropsichiatra nato a Bordeaux, ha dedicato gran parte della sua vita a capire come fanno certi bambini a superare i traumi che hanno subito, come i lutti precoci, l'abbandono, i maltrattamenti, la violenza sessuale, il dolore, la vergogna, la guerra. Come questi bambini, sopravvissuti a tutte queste cose, possono poi diventare degli adulti felici. Dice Cyrulnik "... Certo, al momento del trauma, si vede solo la ferita. Sarà possibile parlare di resilienza soltanto molto tempo dopo, quando l'adulto, infine riparato, riconoscerà il trauma infantile subito. Essere resilienti è più che resistere, significa anche imparare a vivere...". Ma questo costa caro. Quando la ferita è aperta, siamo orientati al rifiuto. "... Con il distacco dato dal tempo, l'emozione provocata dal trauma tende a spegnersi lentamente lasciando nei ricordi soltanto la rappresentazione del trauma."

Esistono almeno quattro livelli di resilienza:

Individuale: la capacità che il singolo ha di sviluppare un processo positivo da un trauma

Familiare: l'insieme delle caratteristiche, delle dimensioni e delle proprietà che permettono alle famiglie di resistere agli stress nell'affrontare i cambiamenti e di superare le situazioni di vita difficili.

Di Comunità: queste comunità sono "... collettività in grado di sviluppare azioni per rafforzare la competenza individuale e di gruppo al fine di affrontare e

gestire il corso di un cambiamento sociale e/o economico" (Castelletti, 2006). Un buon livello di resilienza di comunità è importante per gestire le emergenze e la funzionalità stessa in vista e in preparazione di circostanze critiche

Culturale: ha diverse dimensioni aspecifiche sia culturali che di contesto, per cui i fattori che compongono la resilienza influenzano diversamente le persone a seconda della cultura e dell'ambiente in cui la persona vive.

Ora, una volta che abbiamo pressappoco capito che cosa è la resilienza, vediamo come possiamo svilupparla. Accrescere la resilienza significa affrontare un percorso personale: ognuno deve trovare la sua strada. Le strade che possono portare le persone ad accrescere il proprio livello di resilienza sono numerose. Nella ricerca della strategia più idonea per migliorare il proprio livello di resilienza può essere d'aiuto puntare l'attenzione su esperienze del passato cercando di individuare le risorse che rappresentano i punti di forza personali.

Creare buoni rapporti e relazioni: avere buoni rapporti con i familiari, gli amici e le persone che ci stanno attorno, i permette di creare una rete di relazioni sociali utile. E' importante avere persone vicine a cui rivolgersi in caso di emergenza. Accettare aiuto e sostegno da chi è interessato a noi e ci ascolta rafforza la resilienza. Questo tipo di relazioni crea, normalmente, un clima di amore e di fiducia, e fornisce incoraggiamento e rassicurazione favorendo l'accrescimento del livello di resilienza. Bisogna assistere gli altri nel momento del bisogno, perché questo può dare beneficio non solo a chi viene aiutato, ma anche a chi aiuta. Dobbiamo imparare, quindi, ad avere buone ed adeguate capacità comunicative.

Evitare di vedere le crisi come problemi insormontabili: bisogna avere un pensiero ottimista e positivo. Questo significa vedere i problemi, le crisi, come transitori, specifici di una certa area e percorso della vita, e superabili. Non esiste un modo assoluto o unico per evitare gli stress della vita... a tutti prima o poi "ce può tocca..." , per cui è meglio avere una modalità di pensiero positiva. Non si può cambiare il fatto che eventi altamente stressanti succedano, ma si può cambiare come interpretarli e rispondere agli stessi. Proviamo a guardare oltre il presente, e a come le circostanze future possono essere migliori. Poniamo attenzione alle piccole possibilità di stare un po' meglio quando si ha a che fare con situazioni difficili. Utilizziamo il nostro potere di fantasia, la nostra creatività.

Accettare il fatto che il cambiamento è parte della vita: "Panta rei os potamòs", fa che tutto scorra. La realtà è in continuo cambiamento e anche noi cambiamo in ogni istante. Accettare, prepararsi addestrarsi al cambiamento sono virtù per essere più flessibili nella vita. Può essere che certi obiettivi possano non essere più conseguibili per effetto di circostanze contrarie, ma accettare le situazioni che non possono essere modificate può comunque aiutarci a focalizzarci su quelle che, invece, possiamo cambiare.

Andare verso i propri obiettivi. Bisogna porsi traguardi ed obiettivi realistici,

pianificare dei passi gradualmente. Facciamo qualcosa di molto semplice e regolare, anche se sembra qualcosa di povero, una realizzazione piccola, qualcosa che permetta di muoverci verso i nostri obiettivi. Invece di focalizzarci su ciò che sembra irrealizzabile, domandiamoci se c'è qualcosa che possiamo compiere oggi che ci aiuti a muoverci nella direzione in cui vogliamo andare.

Compiere azioni decise. Nelle situazioni avverse, per quanto possiamo, agiamo, muoviamoci. Compiamo azioni decise, senza staccarci completamente dai problemi e dalle fonti di stress, e senza desiderare che scompaiano e basta. Troppe persone non si rendono conto, mentre lo fanno, che stanno decidendo, in ogni istante della loro vita e che, il loro futuro dipende da queste piccole decisioni.

Cercare opportunità per imparare. Le persone spesso imparano qualcosa su loro stesse focalizzando l'attenzione su esperienze del passato, e osservando come, per certi aspetti, nella lotta con le avversità sono cresciute. Molte persone che hanno avuto esperienze tragiche e perdite, hanno poi avuto miglioramenti nelle relazioni, un più ampio senso di forza personale anche in momenti di vulnerabilità, un incremento di autostima, una più sviluppata spiritualità, e un maggiore apprezzamento per la vita. Ogni tanto fermiamoci e proviamo a rispondere ad alcune domande:

- quali eventi sono risultati particolarmente stressanti per me e in che maniera questi eventi mi hanno condizionato?
- nei momenti difficili ho trovato utile rivolgermi a persone per me significative?
- nei momenti difficili quanto ho appreso di me stesso e del mio modo d'interagire con gli altri?
- è risultato utile per me fornire assistenza a qualcuno che stava attraversando momenti difficili come quelli da me sperimentati?
- sono stato capace di superare le difficoltà ed, eventualmente, in che modo?
- che cosa mi ha consentito di guardare con maggiore fiducia al mio futuro?

Cercare di avere una visione positiva di sé stesso. Accrescere la fiducia nella capacità di risolvere problemi e fidarsi dell'aiuto del proprio istinto sviluppa resilienza. E' necessaria anche una buona consapevolezza sia delle abilità possedute che del proprio carattere.

Mantenere le cose in prospettiva. Anche quando si fa fronte a eventi molto dolorosi, bisogna provare a considerare le situazioni stressanti in un più ampio contesto e mantenere una prospettiva di lungo periodo. Bisogna anche evitare di gonfiare oltre ogni misura gli eventi e dare loro la giusta prospettiva.

Mantenere una visione fiduciosa. Una visione ottimistica ci permette di aspettare che nella nostra vita possano succedere cose buone. Proviamo a visualizzare quello che vogliamo, senza preoccuparci di quello di cui abbiamo paura, o timore. Bisogna sempre avere la speranza che le cose potranno

cambiare, e cambieranno.

Prendiamoci cura di noi stessi. Dobbiamo essere attenti ai nostri bisogni e ai nostri sentimenti. Impegniamoci in attività che ci piacciono e che troviamo rilassanti. Esercitiamoci regolarmente. Prenderci cura di noi aiuta a mantenere la mente e il corpo pronti per affrontare le situazioni che richiedono resilienza.

Buone capacità di controllare gli impulsi e le emozioni aiutano moltissimo lo sviluppo di un buon grado di resilienza. Volendo, anche la meditazione e le pratiche spirituali aiutano alcune persone a sviluppare un senso di connessione con sé stessi e con il mondo circostante, e a riacquistare speranza.

Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti. L'esposizione alle avversità sembra rafforzarle piuttosto che indebolirle. L'atteggiamento resiliente è dinamico. Quelle persone appaiono tendenzialmente ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze.

Un altro punto importante, che è emerso ultimamente nella discussione all'interno del 19° Seminario Esperienziale di Montagnaterapia è quello esplicitato da un nostro paziente, Massimo S., il quale ha avvertito come sviluppare resilienza possa portare ad una crescita personale e verso un grado di sempre maggiore capacità di autonomia personale. Ma questo discorso lo potremo sviluppare in un altro momento.

Bisogna anche concepire la resilienza come una funzione psichica dinamica che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, ai vissuti e, soprattutto, al modificarsi dei meccanismi mentali che la sottendono e la sostengono.

Secondo Susanna Kobasa, una psicologa dell'università di Chicago, le persone che meglio riescono a fronteggiare le contrarietà della vita mostrano contemporaneamente quelli che potremmo definire come tre tratti di personalità:

- l'impegno;
- il controllo;
- il gusto per le sfide.

Per **impegno** s'intende la tendenza a lasciarsi coinvolgere nelle attività: la persona con questo tratto si dà da fare, è attiva, non è spaventata dalla fatica, non abbandona facilmente il campo. E' attenta e vigile, ma non ansiosa. Valuta le difficoltà realisticamente. Perché ci sia impegno è necessario avere degli obiettivi, qualcosa da raggiungere, qualcosa per cui lottare e in cui credere.

Per **controllo** s'intende la convinzione di poter dominare e condurre ciò che si fa o le iniziative che si prendono: è la convinzione di non essere in balia degli eventi e delle cose. La persona con questo tratto per riuscire a dominare le

diverse situazioni della vita è pronta a modificare anche radicalmente la strategia da adottare, per esempio, in alcuni casi intervenendo con grande tempestività, in altri casi indietreggiando, prendendo tempo, aspettando.

L'espressione **gusto per le sfide** fa riferimento alla disposizione ad accettare i cambiamenti. La persona con questo tratto vede gli aspetti positivi delle trasformazioni e minimizza quelli negativi. Il cambiamento viene vissuto più come incentivo a crescere che come difficoltà da evitare a tutti i costi, e le sfide vengono considerate stimolanti piuttosto che minacciose. La persona generalmente è aperta e flessibile.

Impegno, controllo e gusto per le sfide sono tratti di personalità di cui si può avere consapevolezza e perciò possono essere coltivati e incoraggiati.

Teniamo presente questi tre concetti, che non hanno bisogno di spiegazione:

- La resilienza non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo; essa presuppone invece comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque.
- Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare affatto le difficoltà o gli stress della vita. Inoltre le ferite, se ci sono, lì rimarranno.
- Avere un alto livello di resilienza non significa essere infallibili, ma significa essere disposti al cambiamento quando è necessario. E significa anche essere disposti a pensare che possiamo sbagliare, ma anche che siamo sempre in tempo a correggere la rotta.

Infine ci sono da tener presenti alcune riflessioni della dott.ssa Maria Belèn Rath, di Trento:

La resilienza è

la capacità umana di affrontare, superare e uscire più forti o trasformati dalle esperienze avverse

La resilienza non è

una caratteristica di personalità

legata al livello socioeconomico della persona

collegata all'intelligenza della persona

un meccanismo di difesa psicologico

La resilienza suppone

l'idea di avversità, trauma, rischio o minacce allo sviluppo dell'essere umano

l'adattamento positivo o il superamento dell'avversità

il rapporto tra meccanismi emozionali, cognitivi e socioculturali (e ambientali, N.D.T.) che influiscono in tutti gli esseri umani

Fattori di resilienza sono

"Io ho" ...

"persone del mio ambiente che mi ispirano fiducia e che mi amano",

"persone che mi mostrano i limiti per farmi imparare a evitare pericoli e problemi",

"persone che mi danno un esempio di condotta corretta",

"persone che mi insegnano a arrangiarmi da solo",

"persone che mi aiutano quando sono ammalato o quando ho bisogno di imparare".

"io sono" ...

"una persona amata e benvoluta",

"felice quando faccio qualcosa di buono per gli altri",

"rispettoso di me stesso e degli altri",

"disposto a prendermi le mie responsabilità",

"sicuro che tutto andrà bene".

"io posso" ...

"parlare delle cose che mi fanno paura",

"cercare e trovare il modo di risolvere i problemi",

"controllarmi quando ho voglia di fare qualcosa di pericoloso o che non va bene",

"cercare il momento giusto per parlare con qualcuno o per agire",

"trovare qualcuno che mi aiuti quando ne ho bisogno".

Respirazione

E' la funzione biologica di scambio dei gas fra organismo e ambiente, in cui si ha assorbimento di ossigeno da parte dei polmoni (e quindi dei tessuti) ed emissione di anidride carbonica prodotta dalle cellule. Nell'*inspirazione* viene introdotta l'aria nei polmoni, nell'*espirazione* l'aria viene espulsa.

Con l'inspirazione l'aria attraversa il naso (o la bocca), la laringe, la trachea i bronchi prima di raggiungere gli alveoli. Qui avviene lo scambio di gas tra aria e sangue (ematosi)

L'espirazione, normalmente, è data dal rilassarsi dei muscoli respiratori, in particolare il diaframma e dal ritorno elastico degli alveoli polmonari. Serve a mandare fuori l'aria dai polmoni.

La frequenza degli atti respiratori in condizioni di riposo, negli adulti, è di circa 15 – 20 atti al minuto.

La sospensione degli atti è detta apnea. Una respirazione anomala è detta dispnea.

Responsabilità

....La responsabilità è un dovere umano tipico dei nostri tempi. Un po' richiama l'insegnamento cristiano, "...ama il prossimo tuo come te stesso...", e un po' l'insegnamento di Immanuel Kant, "...considera sempre l'uomo non come mezzo ma come fine...". Questi principi sono sicuramente validi ancora oggi. La differenza è che noi dobbiamo riflettere non più in termini di "prossimo" o di singoli esseri umani, ma nei termini dell'impatto che hanno le conoscenze e le applicazioni della tecnica nello spazio e nel tempo vicini a noi (G. Berlinguer)

Il termine responsabilità deriva dal latino *respònsus*, participio passato del verbo *respòndere, rispondere*. E cioè, in un significato "filosofico" generale, impegnarsi a rispondere a qualcuno o a se stessi delle proprie azioni, di quello che pensiamo, di come agiamo, e delle conseguenze che ne derivano.

La responsabilità, quindi, può essere definita come la possibilità-capacità di prevedere le conseguenze dei propri comportamenti, delle proprie azioni e delle proprie decisioni, e correggere gli stessi sulla base di tale previsione.

Nel nostro campo si può anche parlare di *responsabilità morale* in relazione ad un *dovere morale* (o *etico*), in riferimento ad una norma morale. Non essere in grado di mantenere questa responsabilità può dare luogo ad una sanzione sociale, anche molto pesante: si pensi per esempio alla possibilità di essere emarginati dalla comunità di appartenenza.

Ma la responsabilità abbraccia svariati campi, che vanno dal politico, all'etico, al morale, al sociale, all'ecologia, alla salvaguardia della salute...

E' importante considerare il fatto che l'etica della responsabilità può estendersi (Hans Jonas) nel tempo e nello spazio, nel senso che le nostre azioni vanno valutate per le conseguenze non solo nei confronti dei contemporanei e della società attuale, ma anche di coloro che oggi non sono ancora nati, non sono ancora su questa terra, e verso l'intera biosfera, che dobbiamo tutelare dalle nostre compromissioni.

Dobbiamo, tuttavia pensare che non ci può essere una sola persona responsabile ed una sola responsabilità, e cioè quella del leader. Infatti questa deve essere esplicitata anche in coloro che praticano l'esperienza di montagna (trasgressione del praticante), per esempio persone che si allontanano dal gruppo, o che si attardano troppo o che per provare le proprie capacità si infilano in qualcosa di particolarmente pericoloso, senza ascoltare le raccomandazioni del capo-gruppo, o del titolare di posizione di garanzia.

Riabilitazione Psicosociale

Insieme di interventi terapeutici che hanno lo scopo di promuovere un cambiamento personale, sociale e professionale di soggetti affetti da problemi derivanti da disabilità psicosociali e di migliorare la qualità della vita degli stessi e delle loro famiglie.

Vorremmo pensare alla Riabilitazione Psicosociale come intervento multidisciplinare precoce:

affinché soprattutto i pazienti giovani possano rientrare "rapidamente" nel loro mondo di vita quotidiano.

L'esperienza riabilitativa di *restituzione* deve avvenire attraverso progetti e interventi precoci ed integrati, in cui la rete sociale abbia una parte importante e fondamentale accanto alla terapia farmacologica, all'intervento sulle famiglie e allo sviluppo della consapevolezza che è possibile ritornare ad una vita normale.

NOTA: definizione di OPERATORE DELLA RIABILITAZIONE

Operatori delle professioni socio-sanitarie che svolgono, nei confronti dei singoli individui e della collettività, attività di prevenzione, cura e riabilitazione, e procedure di valutazione, all'interno delle competenze proprie previste dai relativi profili professionali.

Queste attività vengono svolte in strutture e/o in servizi socio-sanitari pubblici e/o privati.

In particolare l'operatore della riabilitazione, nell'ambito di progetti terapeutici elaborati in un'equipe multidisciplinare (o transdisciplinare), svolge interventi riabilitativi educativi e di integrazione-inclusione sociale nei confronti di soggetti con disabilità.

Attribuzioni e aree specifiche di intervento dell'operatore della riabilitazione sono:

- La valutazione delle aree di disabilità, di funzionalità, e delle potenzialità del soggetto
- L'analisi dei bisogni, delle istanze evolutive e delle risorse del contesto familiare e socio-ambientale
- L'identificazione degli obiettivi e, quindi, formulazione di progetti per il recupero e lo sviluppo del soggetto con problemi derivanti da disabilità, attraverso interventi di crescente complessità che vanno dalla cura di sé allo sviluppo di relazioni interpersonali valide, dall'autonomia personale all'inserimento lavorativo (interventi sul soggetto, sulla sua famiglia e sul suo ambiente di vita comunitario)
- La promozione della prevenzione primaria sul territorio attraverso l'attuazione di una rete relazionale-sociale, programmi di educazione socio-sanitaria di base e sviluppo di pratiche di self-help
- La valutazione degli esiti dei progetti in relazione agli obiettivi prefissati

Ricordo

In neuroscienza e in psicologia la memoria è la capacità del cervello di conservare informazioni.

È il segno lasciato da un evento, la memoria di persone o di cose che rimane impressa nella nostra mente. È il tramandare nel tempo, ma anche il riportare in una dimensione di attualità un tempo anche molto lontano, luoghi, persone, affetti, situazioni di vita. È tutto quello che non viene dimenticato e che fa parte della nostra vita sociale ed affettiva.

Rifugio

Un **rifugio** è un edificio collocato in località montane, in genere lontano dai centri abitati, destinato a ospitare gli escursionisti che frequentano la montagna. Dispone di solito di: bagno, cucina, stanze da letto, sale da pranzo. I rifugi nascono per aiutare i viandanti che in passato attraversavano le montagne e avevano bisogno di luoghi ove trascorrere la notte o rifugiarsi in caso di condizioni meteorologiche avverse.

Questa funzione del rifugio-rifugiarsi è estremamente importante: il rifugio dà riparo, calore, sicurezza. Nel rifugio io mi sento protetto, il freddo delle intemperie e il buio della notte non mi fanno paura. Nel rifugio sono al caldo, come in grembo ad una madre. Nel rifugio sono *dentro*; il rifugio mi accoglie, mi avvolge, mi fa stare bene. Posso riconoscere *il mio dentro*; calmarmi, essere tranquillo, sentire la mia voce insieme a quella degli altri miei compagni.

Negli ultimi decenni con lo sviluppo del turismo di montagna i rifugi sono diventati piccoli alberghi che, pur offrendo in molti casi solo servizi essenziali, ospitano anche turisti che vogliono consumare un pasto durante una breve gita

in montagna o durante una giornata passata sugli sci. Il rifugio si può anche indicare come "capanna": in genere si tratta di strutture simili ad alberghi, spesso con un custode che fornisce anche dei pasti; mentre, con il termine "rifugio", si intendono strutture più spartane, normalmente più piccole, che comunque offrono all'escursionista un tetto per ripararsi dalle intemperie, una cucina e un giaciglio al coperto.

Possiamo pensare ai grandi rifugi, quasi alberghi, affollati da schiere colorate di alpinisti ed escursionisti; ma forse il significato di questo particolare "luogo" della montagna è restituito meglio dall'immagine di tanti piccoli rifugi, rappresentanti, spesso minuscoli e sperduti, della presenza e delle attività umane nel mondo altro della montagna. Quasi ricordo di una quotidianità che ci appare ora – immersi nell'ambiente montano – remoto e irraggiungibile.

Il rifugio consente di ritrovare qualcosa della vita quotidiana in un mondo severo che ci mette alla prova. Il rifugio dà riparo, calore, sicurezza. Nel rifugio io mi sento protetto, il freddo delle intemperie e il buio della notte non mi fanno paura. Nel rifugio sono al caldo, come in grembo ad una madre. Nel rifugio sono *dentro*; il rifugio mi accoglie, mi avvolge, mi fa stare bene. Posso riconoscere *il mio dentro*; calmarmi, essere tranquillo, sentire la mia voce insieme a quella degli altri miei compagni.

Francesco Tomatis ("La montagna come rifugio"; La Rivista del Club Alpino Italiano, marzo – aprile 2006) osserva che l'etimo latino "rifugio, da "fugio" allude ad un rifugiarsi conseguente ad un rifuggire, uno sfuggire attivamente qualcosa che si teme come nemico. Nell'accezione a cui siamo più soliti il nemico è costituito dalle avversità naturali, dalla severità dell'ambiente (il buio, il freddo..) propri della montagna. Ma il rifugio non è solo protezione dalla montagna potenzialmente nemica, è anche luogo e parte della montagna ed è la montagna stessa – ci fa notare Tomatis – che nella storia si è spesso costituita come rifugio per l'uomo in fuga dai mali del mondo. E così diversi ordini monastici vi hanno trovato la possibilità di costruirvi uno spazio vitale e contemplativo; e così popolazioni fuggite da condizioni di oppressione o di miseria vi hanno trovato possibilità di sopravvivenza e di crescita; e così le montagne sono forse oggi per molti "...rifugio dalle civiltà bellicose, dagli eccessi di egoismo e di tecnologia, dai progetti umani incapaci di umanità...in quanto ogni aspetto dell'esistenza umana e naturale insieme, in montagna, può trovare luogo per metter radice, crescere, fiorire...Le montagne stesse sono rifugio, perché non solo osservatorio privilegiato o laboratorio sperimentale, ma spazio di preservazione attiva di forme di vita e dell'esistenza in genere nelle possibilità ad essa più proprie e ancora aperte ad un salvo avvenire".

Rischio

Il rischio è un concetto connesso con le aspettative umane e la loro capacità di predizione/intervento in situazioni non note. E' il potenziale effetto su un bene che può derivare da determinati eventi, in corso o futuri. In protezione civile il rischio è rappresentato dalla possibilità che un fenomeno naturale o indotto dalle attività dell'uomo possa causare effetti dannosi sulla popolazione, sulle

abitazioni e le infrastrutture, all'interno di una particolare area, in un determinato periodo di tempo.

Il rischio si distingue dal pericolo in quanto il pericolo è rappresentato dall'evento che può colpire una certa area (causa) il rischio è rappresentato dalle sue possibili conseguenze, cioè il danno che ci si può aspettare (l'effetto).

Il rischio può essere calcolato attraverso la seguente formula: $R = P \times V \times E$, dove:

P = Pericolosità, cioè la possibilità che un fenomeno di una data intensità si verifichi in un determinato periodo di tempo

V = Vulnerabilità di un elemento (che può essere persone, case, infrastrutture...) è la propensione a subire danneggiamenti in conseguenza di sollecitazioni prodotte da un evento di una certa intensità

E = Esposizione o valore esposto: è il numero di unità di ognuno degli elementi esposti a rischio presenti in una determinata area, come vite umane o gli insediamenti.

Rito apotropaico

I riti apotropaici sono comportamenti che servono ad allontanare le influenze negative o a evitare guai. Possiamo trovarli anche nella mitologia e nelle fiabe. Esempi di questi riti sono: portare addosso un cornetto rosso, appendere un ferro di cavallo fuori della porta di casa (il ferro di cavallo va posto con i bracci verso gli altri e i chiodi per sostenerlo non devono passare attraverso le aperture che servono a mettere i chiodi quando si applicano agli zoccoli dei cavalli), portare in tasca dei chiodi arrugginiti, il toccare ferro, il quadrifoglio rosso, evitare taluni animali (per es. il gatto nero), ecc. Di epoca in epoca le credenze popolari hanno lasciato segni inequivocabili legati a quegli aspetti scaramantici.

Nel racconto *La patente* di Luigi Pirandello, l'interprete principale è una persona, l'impiegato del banco dei pegni Rosario Chiarcano, considerato menagramo. Questi compare davanti al giudice D'Andrea non tanto per querelare dei giovani che lo avevano sbeffeggiato, ma per chiedere che gli venga rilasciata ufficialmente la *patente di jettatore*, allo scopo di onorare l'immagine che gli aveva attribuito la comunità. Il giudice, dopo molte insistenze, acconsente.

Rituali sani

Ci sono delle azioni, dei comportamenti, che potremmo chiamare anche rituali, che, se ripetuti quotidianamente, ci fanno cambiare il nostro modo di essere nella vita. Proviamo a vedere quali possono essere.

- Camminare a piedi nudi la mattina appena alzati: questo ci mette in comunicazione e ci fa radicare con la terra
- Abbandonare la TV spazzatura, perché le informazioni ricevute dall'esterno influiscono sul nostro modo di essere, pensare
- Camminare all'aria aperta, nella natura
- Parlare con gli altri, comunicare con loro
- Imparare a non essere pessimisti
- Imparare ad essere responsabili per noi stessi
- Imparare a dedicarci del tempo, per leggere, passeggiare...
- Mettere dei limiti a chi ci fa del male
- Creare delle atmosfere, per esempio, dai materiali che abbiamo a disposizione, per creare una tavola ben apparecchiata, *portare calore* agli spazi, partendo da cose semplici

S

Sacrificio

Sacrificio deriva dal latino: "sacer" + "facere", e cioè rendere sacro.

E' quel rituale con cui qualcosa perde la condizione "profana", terrena, quotidiana, e ne assume quella "sacra", divina. Questo avviene attraverso un'offerta (consacrazione) a favore di una o più entità più potenti o sovrumane, come atto di adorazione e di devozione, o come atto propiziatorio-espiatorio. Il sacrificio poteva essere fatto per suggellare un patto o un giuramento.

Si sa che nell'antichità e in varie parti del mondo si facevano sacrifici umani: l'idea che qualcuno dovesse morire per salvare gli altri è il motivo principale di questo sacrificio. Questo si basa sull'idea del riscatto mediante sostituzione.

Il sacrificio umano, in alcuni popoli, era, ed è tutt'ora, sostituito dal sacrificio di forme simboliche, come immagini, statue o altro, invece di persone o animali vivi.

Ai giorni nostri il sacrificio è, in generale, un grande sforzo o la rinuncia a qualcosa di importante per raggiungere un fine o una meta.

Nei nostri gruppi vediamo sempre persone che con grande fatica vanno avanti, fatica di forza umana, ma anche, a volte rispetto alle cose con cui nutrirsi, senza gli agi della vita di città, con il freddo, con il caldo, con il vento, la pioggia, la neve vanno avanti perché hanno capito che con questi sacrifici ottengono una loro dimensione nel gruppo, nell'esperienza che stanno vivendo e nella loro vita, una volta che sono tornati a casa.

Salita

E' il percorso di una strada che rende necessario un movimento verso l'alto.

E' anche sinonimo di fatica: "...percorrere la vita con coraggio..."

In genere è indicata nella descrizione del dislivello dei sentieri.

Sci

Attrezzi usati per scivolare sulla neve, formati da una lunga assicella elastica, un tempo in legno, attualmente di metallo e di materiale sintetico e leggero, con una punta rivolta verso l'alto e fornita, nella parte centrale, di un attacco per fissare lo scarponcino. La lunghezza dipende sia dal peso e dalla statura della persona, sia dall'uso.

Non è certo quando gli sci sono stati inventati, ma in Siberia, Scandinavia e Lapponia sono stati rinvenute testimonianze che venivano già usate 2500 anni a.C. Inoltre in Norvegia è stata ritrovata una incisione rupestre databile intorno al 2000 a.C., che rappresenta una figura umana con ai piedi un paio di sci. In Lapponia, circa 2000 anni fa, gli scierano usati come mezzo di locomozione.

Intorno alla metà del 1800 si diffusero nel Nord America (Canada, Nevada e California), dove venivano usati dai cercatori d'oro.

In Italia furono portati nel 1886 da Edoardo Martini, numismatico e alpinista, che ne fece dono alla sezione romana del Club Alpino Italiano, da lui fondata.

Ci sono varie discipline sportive che vengono fatte con gli sci:

Sci alpino, che raccoglie le specialità *discesa libera*, *slalom gigante*, *supergigante*, *slalom speciale* e *combinata*.

Sci Nordico, che comprende il *fondo*, il *salto* e la *combinata nordica*.

Inoltre ci sono lo *sci di fondo* e lo *sci nautico*.

Scoperta

Indubbiamente la scoperta di luoghi a noi sconosciuti del territorio. La scoperta di percorsi diversi per arrivare a uno stesso luogo. La scoperta di come lo stesso ambiente risulta diverso nelle diverse stagioni. E tanto altro ancora.

Ma anche la scoperta di proprie capacità e interessi. E la scoperta di possibilità nuove a cui, finora, non si era pensato.

Così un giovane del nostro gruppo, partecipando ad un'uscita sulla neve, ha scoperto quanto camminare sul manto nevoso gli fosse congeniale e gradito. Da lì ha preso lo spunto per partecipare, di propria iniziativa, alle uscite domenicali condotte dal nostro accompagnatore per i membri della sua associazione.

Segnaletica

La segnaletica dei sentieri è di assoluta importanza per chi va in montagna. In Italia è generalmente organizzata dal Club Alpino Italiano.

Esistono due tipi di segnaletica: una segnaletica verticale e una segnaletica orizzontale.

Segnaletica verticale: si intende quella fissata su pali di legno. Va posizionata in modo differente a seconda della tipologia,

- Tabella Segnavia, che si usa per segnalare la direzione della località di destinazione e il tempo indicativo necessario per raggiungerla.
- Tabella della Località, questa indicazione può essere posta sullo stesso sostegno della tabella segnavia e indica la località dove ci si trova e la relativa quota.

- Tabella Sentiero Natura, che indica un itinerario escursionistico con particolari valenze didattiche per la conoscenza degli ambienti naturalistici.
- Tabella per uso Equestre o Ciclistico, posta quando il sentiero, per la sua conformazione, lo permette.
- Tabellone o Pannello d'Insieme, che rappresenta l'insieme degli itinerari della zona., inquadrandoli anche dal punto di vista geografico, ambientale e storico.

Segnaletica orizzontale: si intende quella al suolo, in genere posizionata a lato di un sentiero, sui sassi o sui tronchi degli alberi. Serve a indicare la continuità del percorso del sentiero.

- Segnavia bianco-rosso, posto nelle vicinanze dei bivi, in genere ogni 5 – 10 minuto di cammino.
- Segnavia rosso-bianco-rosso, posto ai bivi e segna la continuità del percorso. Al centro è indicato il numero del sentiero.
- Freccia rossa, in genere indica la presenza di acqua, fontane, sorgenti, nelle vicinanze del sentiero.
- Picchetto segnavia, posti dove l'erba nasconderebbe le pietre segnate o lungo una proprietà.
- Ometto di pietra, a forma di piramide, fatta di pietre. E' visibile anche in condizioni difficili, specie durante le nevicate sui sentieri di alta montagna.

I percorsi più difficili vanno segnalati con EE (Escursione per Esperti) o EEA (Escursione per Esperti e Attrezzati). Sono sentieri esposti, insidiosi, in ambienti isolati, non necessariamente attrezzati e da percorrere con adeguata attrezzatura.

Sentiero

Il sentiero è una *via* stretta, a fondo naturale e tracciata dal frequente passaggio di uomini e animali, tra prati, boschi o rocce, ed è normalmente presente sia in pianura, che collina o montagna.

Esistono diverse classificazioni di un sentiero , per es. a seconda delle difficoltà che esso presenta per l'escursionista (turistico, escursionistico, alpinistico) o in base a caratteristiche storico/funzionali (di fondovalle, di traversata, di accesso dai fondovalle).

Nell'escursionismo il sentiero è strettamente correlato alla segnaletica, elemento imprescindibile (particolarmente per chi ha poca esperienza) per essere sicuri di seguire il percorso corretto ed evitare di perdersi smarrendo l'orientamento , soprattutto in assenza di una cartina topografica (cartografia). Il sentiero può anche costituirsi come metafora di un percorso ideativo (il filo dei pensieri), un itinerario sovente non lineare, anzi soggetto a continue deviazioni, a salite e discese, che talvolta ti sembra che non porti da nessuna parte o che addirittura stia tornando indietro, a un certo punto può sembrare di averlo perso, poi ecco d'improvviso un segno rosso sul tronco di un albero e si ritrova la strada....per poi giungere inaspettatamente alla meta prefissata o per lo meno all'aprirsi di un'inattesa nuova prospettiva (un paesaggio panoramico o, per rimanere nella metafora, un punto di vista diverso e

creativo su sé stessi o sul mondo circostante). Allora tutto il percorso precedente, anche se contorto e poco comprensibile, assume una valenza assai più significativa soprattutto in relazione alla fatica e alla fiducia (nelle mappe, nelle segnalazioni, ma ancor di più nell'esperto che si assume il ruolo guida) che sono stati necessari per arrivarvi.

Il sentiero è un progetto evolutivo. Nel percorrere un sentiero la *mente rimane coesa su di esso in una dinamica fisica, di movimento, in una vettorializzazione, in un desiderio*. Ed anche questa esperienza di coesione e di competenza è, comunque, trasformativa.

E' caratteristica di un nostro paziente la tendenza ad andare notevolmente avanti rispetto al gruppo e a uscire sovente fuori del percorso tracciato, segnalando in questo modo la sua esigenza di potersi in qualche modo "distinguere" dal resto del gruppo e ribadire un suo voler essere "fuori dal coro", oltre alla sfida implicita agli operatori costretti a frequenti "richiami" all'ordine.

Sentimento oceanico

Ne parla Freud, riprendendo e discutendo il concetto con un suo più giovane contemporaneo, Romain Rolland. Fa riferimento all'essenza del sentimento religioso, "assunto come una condizione mentale di *unità con il tutto*, che rende mobili i confini dell'identità e quelli tra sogno, illusione e realtà" (Gaburri E. *Psicoanalisi: per un'etica profana*, in Preta, 1999) (Gaburri E. Ambrosiano L. *Ululare con i lupi*, Boringhieri 2003; pp. 131-142).

E' la sensazione di fusione tra l'io e l'ambiente.

Un vissuto che ha uno stretto rapporto con la contemplazione della natura e degli spazi aperti e sconfinati (vedi "Vetta"), come testimonia un episodio accaduto allo stesso Freud che scrive ("*L'Avvenire di un'illusione*"): "Ero già un uomo maturo allorché per la prima volta mi trovai sul colle dell'Acropoli di Atene, fra le rovine dei templi, con lo sguardo rivolto al mare azzurro. Alla mia felicità si mescolò un sentimento di stupore che sembrava voler dire: "Dunque è davvero così come abbiamo imparato a scuola!". Egli poi analizzerà in dettaglio questo episodio in una lettera aperta diretta proprio a Romain Rolland.

Ma il legame tra sentimento oceanico e contemplazione della natura e degli spazi aperti è ben noto anche ai poeti.

Così si esprime Giosuè Carducci in un passo di una sua celebre poesia, "Davanti San Guido":

*E Pan l'eterno che sull'erme alture
A quell'ora e ne i pian solingo va
Il dissidio, o mortal, de le tue cure
Ne la diva armonia sommergerà.*

Il sentimento oceanico deve aver sfiorato anche uno dei partecipanti ad un'escursione del nostro gruppo; quando lui, persona rude e non avvezzo a sentimentalismi, guardando, dalla Sella del Semprevisa, verso l'Agro Pontino e osservando il Lago di Sabaudia che nella foschia della costa rifletteva la luce del pallido sole di novembre, disse assorto: "*Però...che cos'è la natura!*".

Silenzio

E' la completa assenza di suoni, di voci, di rumori. E' il non parlare e l'essere capace di non parlare. Il tacere.

Vi è un detto che dice: *"Le parole sono preziose, ma più prezioso è il silenzio"*. Spesso disturbiamo la pace del nostro ambiente con un'involontaria mancanza di silenzio. Se ne capiamo il significato, riusciamo a realizzare una grande verità.

Quando c'è il silenzio il tempo sembra rallentare e fermarsi. Nel silenzio non c'è la frenesia di vivere. Ogni oggetto acquista significati diversi, più profondi e tenaci. Spesso lo ricerchiamo il silenzio, invano, un silenzio antico, profondo di significati e di emozioni. In una musica l'attimo del silenzio, della pausa, è sempre estremamente importante: dà significati, rilevanze... Il silenzio è magico, antico. Nel silenzio riconosci tutti i suoni, i valori della vita e delle cose. Spesso preghiamo in silenzio, non per nasconderci agli altri ma perché ci sembra di essere più in unione con Dio.

Slavine

Si chiamano slavine perché in genere originano da scivolamento di uno strato nevoso sul sottostante quando quello (il primo) è più gelato, rigido e/o liscio dell'altro. La pendenza può creare attrito: se questa viene vinta dalla gravità si può creare distacco di strati e poi scivolamenti, e quindi una slavina.

I distacchi sono più frequenti quando si raggiunge la temperatura massima (ore 13,00 - 13,30). Ma accadono anche alla temperatura più bassa (ore 4,00).

Le zone boschive limitano le escursioni termiche. In genere sotto i 27° C o sotto il 60% di pendenza non avvengono distacchi nevosi pericolosi.

Soccorso alpino e speleologico

L'obiettivo principale a seguito di un incidente è quello di garantire all'infortunato la sopravvivenza e la massima limitazione dei danni, l'iter da seguire è:

Valutare la scena dell'incidente: significa innanzitutto rendersi conto di cosa è successo, di quante persone sono state coinvolte, valutare il luogo dove ci si trova e la sua eventuale pericolosità.

Valutare le condizioni dell'infortunato: significa innanzitutto valutare la dinamica dell'incidente per farsi un'idea del tipo di trauma subito e poi compiere un'ispezione sul corpo dell'infortunato per rendersi conto del suo stato fisico.

Operare il primo soccorso: è necessario nel caso in cui l'infortunato vada rianimato o non respiri o vada interrotta un'emorragia.

Allertare il Soccorso Alpino: per far questo risulta comodo avere con sé un telefono cellulare; in assenza di questo o del campo necessario al suo funzionamento, è indispensabile raggiungere a piedi un posto da cui poter effettuare la chiamata. Se possibile, comunque, non abbandonare

l'infortunato. Se già si sa che la zona in cui ci si trova non è coperta da rete cellulare, una radio ricetrasmittente può essere un valido sostituto. Se non si ha alcun segnale radio, si può utilizzare un segnale internazionale di richiesta di aiuto, che consiste in una serie di segnali acustici o luminosi, uno ogni 10 secondi per minuto, seguiti da una pausa di un minuto, poi si ripete. In ogni caso, bisogna lasciar detto a qualcuno (amici, parenti, gestori dell'albergo o del rifugio) dove si vuole andare e che itinerario si intende seguire.

Il numero principale per il primo soccorso è il **112, numero unico per l'Europa. I dati da fornire sono:**

- Chi dà l'allarme
- Luogo dove è successo l'incidente e tipo di sito o di zona
- Quanti sono i feriti (o gli ammalati)
- Che cosa è successo (dinamica dell'incidente , tipo di trauma, o tipo di malore)
- Quando è successo
- Condizioni generali dei feriti (o ammalati)
- Condizioni meteo
- Indicazioni circa le condizioni di visibilità, del vento, eventuali ostacoli al volo (teleferiche, linee elettriche) e all'atterraggio di un elicottero (bosco, pendio, ecc,)

A seguito di chiamata, il 118 allerta la stazione di soccorso alpino di competenza territoriale (o la più vicina al luogo dell'incidente). Da qui parte la procedura di soccorso che viene regolata in base ai dati passati all'operatore della centrale. Alla stazione del CNSAS, in base alle nostre indicazioni, viene scelto il materiale di soccorso da portare nell'intervento e in base alle informazioni meteo sul luogo dell'incidente viene deciso se inviare un elicottero o una squadra a piedi. Gli elicotteri non volano di notte.

RICORDARSI CHE:

In caso di slavina, non bisogna mai togliersi lo zaino in quanto ripara dai colpi durante le cadute, darà aria se seppelliti, isolerà la schiena dal freddo e ammortizzerà la compressione finale della neve sul corpo. Bisogna cercare di galleggiare e/o di raggiungere l'esterno, il bordo o la sponda della slavina, dove la velocità è minore e dove i colpi sono meno traumatici. Cercare di tenere una posizione ad uovo, chiusi, con le ginocchia strette al petto, i tacchi ai glutei, le mani dietro alla nuca, i gomiti tra le ginocchia. Stare fermi, cercare la superficie oppure cercare di fare un foro in modo da respirare.

La ricerca del disperso si deve fare subito, entro 1 ora, con l'A.R.V.A. (piccolo strumento ricetrasmittente impermeabile che permette l'emissione di segnali ad alta frequenza 457 K hz), e con le sonde.

Solidarietà

Dalla dichiarazione Universale dei Diritti dell'uomo: *Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza.*"

E' il sentimento che riunisce fra loro persone che fanno parte dello stesso gruppo e che spinge ad aiutarsi e a sostenersi vicendevolmente.

E' un vincolo di assistenza reciproca che unisce gli individui nel momento del bisogno.

E' l'insieme dei legami affettivi e morali che uniscono la persona alla comunità di cui fa parte, e questa alla persona.

E' il sentimento che fa condividere opinioni, emozioni, difficoltà, gioie e dolori, e l'agire di conseguenza.

Solitudine

Stare senza altri, vivere da solo, senza l'intervento di altri.

Potrebbe essere la condivisione di un luogo solitario, non frequentato.

La solitudine può essere anche un'opportunità di sviluppo e di benessere interiori, un'occasione preziosa da sfruttare. Una condizione cercata anziché subita: infatti non esiste creatività artistica senza concentrazione e isolamento. L'incapacità di stare almeno qualche ora della giornata da soli, o la dipendenza dalla presenza degli altri, potrebbe essere la spia di qualche malessere interiore, di qualche inadeguatezza personale.

Spazi condivisi

Lo spazio è un posto o un vano disponibile.

Gli spazi sono luoghi, estensioni circoscritte, occupate da persone che stanno e/o "lavorano" insieme.

Sono anche ambiti di possibilità, di azione, di opportunità.

Sono estensioni del tempo e dei luoghi.

Stress

Lo stress è la risposta aspecifica dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, cui venga sottoposto. In genere è la risposta a stimoli esterni (stressors). E' una reazione naturale e implica un aumento di attività di funzioni naturali stimulate da determinati ormoni (soprattutto adrenalina e noradrenalina) e corrisponde ad un aumento della *vitalità* che consente all'organismo di adattarsi e/o reagire al variare delle circostanze. E' un insieme di reazioni a catena che coinvolgono il sistema immunitario e sul sistema psiconeuroendocrino : in situazioni di stress, in particolare, viene attivato l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Lo scopo di questa reazione è quella di fare in modo che l'organismo si metta in condizione di essere pronto al *combattimento* o alla *fuga*. Senza stress non si sarebbe in grado di reagire efficacemente.

Abbiamo almeno due tipi di reazioni:

reazione da stress acuta, che è di breve durata e a cui segue un ben definito e adeguato ritorno alla normalità

reazione da stress prolungata, con una fase che può durare molti giorni ed anche per tutta la vita.

Le cause possono essere molteplici e variano da persona a persona in quanto la risposta agli stressors può essere diversa a seconda della personale sensibilità. Comunque ci sono alcuni fattori che, in qualche maniera, causano reazioni di stress in tutte le persone, come: ritmi di vita e di lavoro intensi, traumi infantili, morti di persone care, divorzi, gravidanza e parto, situazioni di pericolo, problemi finanziari, problemi di salute, mancanza di lavoro.

I sintomi possono essere di quattro tipi:

fisici: cefalea, algie allo stomaco, tensione muscolare, tachicardia, stanchezza, extrasistoli, sudorazione, agitazione, problemi di sonno, sensazione di stanchezza, perdita di appetito, problemi sessuali

comportamentali: digrignare i denti, alimentarsi in maniera compulsiva, massiccia assunzione di alcol, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti

emozionali: tensione, rabbia, ansia, pianto frequente, senso di impotenza, sentirsi sconvolti

cognitivi: difficoltà a pensare in maniera chiara e cosciente, non saper prendere decisioni, preoccupazione continua, perdita di senso dell'umorismo, mancanza di creatività

Ci sono fondamentalmente due tipi di disturbi:

Disturbo post-traumatico da stress, che si manifesta come conseguenza di un fattore traumatico estremo che la persona ha vissuto, come morte, minaccia di morte, gravi lesioni, minaccia alla propria integrità fisica, aggressioni personali, disastri, guerre, rapimenti, torture, incidenti, malattie gravi.

Disturbo acuto da stress, in cui i sintomi non sono dovuti a stress gravi e si sono manifestati entro un mese dal trauma.

Sviluppo

E' l'insieme dei processi di espansione, di crescita umana, di maturazione.

La possibilità di percepirsi in una prospettiva di sviluppo si contrappone al vissuto di condurre un'esistenza contrassegnata dalla ripetizione sterile e priva di direzione (coazione a ripetere), nella consapevolezza di dissipare il tempo dell'esistenza.

Con il termine ci riferiamo, allora, alla prospettiva di sviluppo in cui il gruppo e ciascun membro, può sentire di collocarsi con riferimento all'attività specifica che si è intrapresa (nel caso nostro l'escursionismo). Praticare quella certa attività consente l'esperienza del procedere lungo un percorso di crescita e fa vivere il sentimento che si può migliorare, che si sta migliorando, che si ottengono i risultati desiderati, che c'è aumento delle capacità e delle conoscenze ecc..

L'esperienza di poter progredire in un'attività specifica è una metafora della possibile evoluzione personale; suggerisce l'indicazione e sostiene la speranza che le cose, nella vita, non sono ferme ed immutabili, ma ci possono essere margini di trasformazione e crescita. (Vedi "Ambivalenza")

La pratica dell'escursionismo è ricca di aspetti in relazione ai quali può essere sperimentata una prospettiva di sviluppo. Essa è già presente nella logica intrinseca di un'escursione che prevede un punto di partenza, un punto di arrivo, un percorso, il superamento di difficoltà connesse al tipo di terreno, alle

condizioni atmosferiche, all'orientamento...Ma pensiamo anche alla necessità e alla possibilità di imparare a scegliere gli equipaggiamenti (vedi anche le voci "Abbigliamento" e "Equipaggiamento"); di imparare a camminare su terreni impervi; di migliorare la capacità di dosare le energie ecc.

T

Tappa

La tappa può essere considerata una sosta, una fermata più o meno lunga o una distanza, un percorso compreso tra due soste successive. Nel primo caso è possibile ripararsi, rifocillarsi. Nel secondo caso riguarda la progressione del viaggio.

Ci possono essere delle tappe *forzate*, cioè che devono essere fatte anche con fatica per raggiungere la meta, soprattutto quando c'è la possibilità che venga il cattivo tempo oppure quando si avvicina il buio della notte.

Temperatura

La temperatura è una grandezza che misura l'energia cinetica degli atomi e delle molecole che costituiscono un corpo o una sostanza. E' definita come *proprietà fisica intensiva* di un corpo, che non dipende dalle dimensioni dell'oggetto e ci consente di misurare quanto un corpo possa essere caldo o freddo.

Possiamo sentire al tatto se un oggetto è più caldo o più freddo di un altro, anche se entrambi gli oggetti hanno la stessa temperatura. Questo avviene perché un materiale può condurre più facilmente il calore rispetto al calore (conducibilità termica).

A volte la temperatura si basa sulle variazioni fisiche dei materiali: il volume di un liquido aumenta con la temperatura e un'asta di metallo ad allungarsi.

Teniamo presente che se due oggetti sono posti vicino, il calore tenderà a spostarsi verso quello più freddo.

La scala più utilizzata per misurare la temperatura è la Scala Celsius, o centigrada. In questa scala il punto di congelamento dell'acqua è a 0°C, la temperatura di ebollizione è a 100°C.

Temporalità

L'essere temporale. E' il tempo, la durata, o l'esistenza di un'azione o il verificarsi di una condizione.

E' il succedersi degli avvenimenti nel tempo. Il dare un tempo ben definito a tutto ciò che ci succede e a tutto ciò che facciamo, in contrapposizione alla atemporalità, al non esserci tempo.

E' la dimensione dentro la quale viene concepito e ricordato il trascorrere delle cose e degli eventi.

E' il saper determinare il momento idoneo per svolgere determinate cose o il periodo necessario previsto per compiere un'operazione.

Terra di confine

Il confine, o se vogliamo la frontiera, in geografia e nel diritto internazionale è quella linea che **separa** due stati. Ci sono quindi frontiere e confini storici, geografici, sociali, economici, culturali, politici. E ci sono anche **frontiere psicologiche, mentali**: sono linee che dividono un noi da un loro, un loro da un altro loro, me da me, me da te, un qualcosa da qualcos'altro. A volte può sembrare quasi che il termine confine possa far rima con paura. Il confine, la frontiera andrebbe attraversata e riattraversata. Prima dentro noi stessi e poi fuori da noi. In Montagnaterapia, però, noi proviamo a fare un percorso al contrario: attraversiamo prima il confine che è fuori di noi, poi quello dentro. Questo può produrre una spaccatura. È dalla spaccatura che si deve cominciare. Quella spaccatura, che può rappresentare una *terra di confine*, è un luogo simbolo dove cominciare a riflettere su altri linguaggi, altre visioni, altre possibilità future. Il rito della montagna diventa anche una possibilità di attraversamento e di riattraversamento di TERRE DI CONFINE, di frontiere, non più come frettolosi turisti del mondo dell'altro, ma come PERSONE ed individui che partecipano ad un processo di trasformazione che porta all'**incontro**, e non più alla separazione.

Terra di mezzo

La Terra di Mezzo (Middle-earth) classica è una rielaborazione mitologica del nostro mondo in chiave medioevale creato dallo scrittore John Ronald Reuel Tolkien, nella quale sono ambientate alcune sue opere (*Lo Hobbit*, *Il Signore degli Anelli*, parte del *Simarillion*). Dice lo scrittore: "...La Terra di Mezzo ... non è una terra che non c'è, senza relazione col mondo in cui viviamo ... Deriva dal termine dell'antico inglese *mid-del-erde*, modificazione del termine dell'antico inglese *middangeard*: il nome per le terre abitate dagli uomini "in mezzo al mare".

La terra di mezzo è anche, secondo la scrittrice Nancy Farmer il nostro mondo della fantasia, dove scorre il tempo.

Il rito della montagna può diventare, così, un viaggio attraverso TERRE DI MEZZO che possono anche essere il nostro mondo psichico fantastico, fatto di pensieri che si liberano, di idee che si chiarificano, di illusioni che si avverano, di speranze che si concretizzano, di sentimenti ed emozioni che finalmente si manifestano.

Transumanza

La Transumanza vuol dire pastorizia trasmigrante. La parola è composta da trans (di là da) e da humus (terra). non è pastorizia nomade, cioè senza fissa dimora, e neppure quella stanziale, osora.

Essa si basa su quattro capisaldi: il cambio tra due sedi note in determinati periodi dell'anno, la proprietà del gregge, lo sfruttamento diretto dello stesso; l'orientamento presso l'economia di mercato.

La transumanza, diffusa in Spagna, Francia meridionale, Svizzera, Germania meridionale, area dei Balcani e Italia, conobbe la sua maggiore affermazione in Italia nelle regioni Abruzzo, Molise, Puglia, Campania e Basilicata.

Il tragitto dei transumanti avveniva lungo una rete regolamentata di larghe vie erbose: i tratturi. I tratturi furono strade particolari e, sotto molti aspetti, irripetibili. I tratturi, grandi strade nei terreni e sulle montagne, considerate delle vere e proprie autostrade, erano larghi 60 passi napoletani (111 metri). I tratturelli erano strade secondarie e di smistamento della larghezza di 37, 27 e 18 metri.

Disposti come i meridiani (tratturi) e i paralleli (tratturelli e bracci), essi formarono una rete viaria a maglie strette che copriva in modo equilibrato e uniforme tutto il territorio. Furono non solo strade, ma anche pascoli per le greggi in transito. Essi si snodavano dalle aree più interne dell'Abruzzo, e precisamente dalla conca di L'Aquila, da Celano nella Marsica, e da Pescasseroli nell'alta Val di Sangro, fino al Tavoliere di Puglia nei dintorni di Foggia e Candela. In inverno si svernava a valle, in estate si tornava ai pascoli d'altura.

I tratturi seguivano itinerari fissati dall'uso nei millenni, soprattutto a partire dall'epoca romana, quando la pastorizia abruzzese assunse il carattere transumante che ne consentì l'eccezionale sviluppo. Lungo le vie erbose nascevano, discoste dai centri abitati le chiese fratturali, silenziose, circondate dal verde; un piccolo sentiero le collegava ai "bracci" del tratturo; all'interno c'erano dei semplici portali in pietra, Madonne consolatrici e Santi patroni. Sulle pareti meridionali, spaziosi porticati offrivano ricovero alle pecore e conforto al corpo e all'anima ai pastori. Il santo protettore delle greggi era San Michele Arcangelo.

Quando si giungeva a destinazione nelle aree di pascolo, un ricovero relativamente meno precario per uomini ed animali era costituito dalle pajare, piccoli complessi di capanne in pietra a secco realizzate dagli stessi pastori. Le pajare si trovano spesso riunite in gruppi e circondate da stazzi, anch'essi in pietra a secco.

Lungo il percorso c'erano vasti dei spazi erbosi per la sosta degli animali, chiamati riposi.

Durante il tragitto potevano trovare uomini disposti ad ospitarli nelle proprie case durante la notte; quest'ultimi in cambio ricevevano latte e formaggio. I pastori però erano soliti dormire all'aperto: essi la sera si riunivano e mangiavano insieme, poi si addormentavano. Per evitare eventuali furti facevano la guardia a turni e per tenere lontani i lupi venivano aiutati dai cani dotati di un collare di ferro resistente ai morsi.

La mattina, dopo aver ricevuto una razione di cibo, ogni pastore ripartiva con il proprio gregge di circa duecento pecore accompagnato dal cane e da quattro o cinque asini. Il pastore portava con sé poche cose: il suo corredo, un pentolone dove fare il formaggio e la ricotta, un bastone, una sacca e delle coperte per la notte. I suoi indumenti erano molto caratteristici: le chiochie erano basamenti di pelle di capra con le quali venivano abbinate delle pesanti calze di lana; gli stivaletti avevano un tacchetto di ferro per permettere di arrampicarsi velocemente.

In Puglia, il pastore faceva nascere gli agnellini e ogni mattina mungeva le pecore e faceva il formaggio nel pentolone.

La moglie e i figli restavano sempre a casa. I figli maschi già a 7-8 anni iniziavano a lavorare come garzoni per il padre, mentre le figlie aiutavano la madre nelle faccende domestiche. Quest' ultime si sposavano molto giovani anche se prima di farlo era usanza fidanzarsi. Per far vedere ad altri pretendenti di essere già stata promessa, la donna portava al collo una grossa collana con due cuori, la presentosa.

Ogni 1000 pecore si ritenevano necessari dai 7 ai 10 pastori ai quali andavano aggiunti altri addetti. Al di sopra di tutti c'era il massaro coadiuvato dai pastoricchi che si disponevano in testa e ai lati del gregge durante il trasferimento, aiutati dai cani. I butteri erano addetti al trasporto di materiale su muli, principalmente le reti per i recinti notturni. I casari erano addetti alla produzione del formaggio. Ogni gregge di 15-20 mila pecore inpegnavo, quindi, almeno 150-200 persone.

Ad Aprile il pastore tosava le pecore per poi ripartire verso la montagna il 10 Maggio, quando la neve in montagna era ormai sciolta ed i pascoli dell'appennino abruzzese erano verdi e lussureggianti.

La transumanza fu regolata durante il periodo romano da varie leggi, ma fu con i normanni, soprattutto con Federico II che ebbe il più grande sviluppo.

Trascendenza

Deriva dal latino *trans + ascendere = salire al di là*.

E' ciò che è al di là delle facoltà umane, dell'esperienza sensibile e della percezione fisica umana. Supera il limite dell'uomo e la realtà tangibile. Oltrepassa la coscienza. E' una realtà percepita come ulteriore, al di sopra del nostro mondo. E' ciò che è oltre il fisico, il razionale, il sensibile.

Trasformazione

La trasformazione è l'atto per cui si produce un cambiamento, in genere definitivo, di forma o di aspetto o di struttura. Può venire autonomamente (pensiamo alle cellule animali) che acquisiscono alcuni batteri, oppure dall'esterno, per esempio pensiamo ad alcune persone in cui cambia il carattere dopo aver affrontato degli eventi stressanti.

Trekking

Il trekking è una pratica sportiva divertente e praticabile ad ogni età. Si tratta di una spedizione escursionistica, per lo più fatta a piedi, che può durare per più giorni, fondamentalmente in zone montagnose normalmente lontane dalle strade di comunicazione.

Regole per un buon trekking

E' importante avere un buono stato di salute e un sufficiente livello d'allenamento, sapendo che esistono delle controindicazioni per patologie cardiocircolatorie, respiratorie, renali, ematologiche e metaboliche.

Prima di tutto bisogna osservare tutte le regole per evitare il mal di montagna, non compiere sforzi eccessivi, bere in abbondanza.

L'equipaggiamento riveste un ruolo molto importante.

Sono consigliate calze da trekking con scarponcini già "conosciuti", in modo da evitare il fastidioso insorgere di dolori o vesciche. Un cappello a tesa larga, gli occhiali ben schermati, una crema solare uno stick per le labbra rappresentano i sistemi di difesa dalle radiazioni solari. Sarà necessario, portare nello zaino, un impermeabile e non un ombrello, per ripararsi dalla pioggia, un maglione, dei guanti per difendersi dal freddo, indumenti di ricambio chiusi all'interno di sacchetti di plastica, in quanto in montagna facilmente cambia il tempo nel pomeriggio. Nell'attrezzatura ci dovrebbe essere un piccolo pronto soccorso con un antidolorifico, un antiistaminico, un collirio, cerotti medicati, garze e disinfettante.

Bere in abbondanza: è opportuno avere una buona borraccia.

Attenzione all'alimentazione: un buon camminatore dovrà consumare una buona dose di carboidrati complessi (soprattutto pane, pasta, riso).

Infine, è consigliabile utilizzare due bastoncini, che aiutano le articolazioni soprattutto nelle discese.

"... Attraverso il camminare vi è la ricerca di un contatto diretto con la natura. Il trekking come momento di raccoglimento in se stessi, per instaurare un rapporto più autentico e toccante con la natura. vivere appieno tutti i fenomeni naturali e riceverne di conseguenza benefici sia fisici, una potente ricarica energetica, che emotivi, una sensazione impagabile di grande intimità con l'ambiente naturale ..." (Elio Sabena, Vivere il paesaggio).

I nostri cinque sensi riescono a trovare una dimensione più "sana", migliore:

"...Innanzitutto il tatto: tramite l'appoggio fermo e attento dei nostri piedi sulla terra, nella fatica del camminare, possiamo sentire l'energia che la terra ci rimanda, e sentirci sorretti. Se poi, ogni giorno, nelle pause, o alla sera, arrivati al campo, ci togliamo le scarpe e camminiamo a piedi nudi sull'erba quest'energia della terra sarà ancora più evidente e benefica.

Attraverso la vista, la luce, i colori della luce e il buio, ci inviano stimoli continui a fluire e a cambiare punto di vista.

L'odore della terra e delle stagioni ci fa essere più vicini alla nostra parte animale.

Gustare gli aromi delle erbe e dei frutti selvatici, e l'acqua delle sorgenti, ci insegna ad essere ricettivi al nutrimento.

Ascoltare le foglie che cadono, lo scorrere di un torrente, il verso di un animale, imparare ad ascoltare il silenzio, o concentrarsi sul suono del nostro passaggio, sentire il nostro respiro sbloccato, tutto questo risveglia l'attenzione e l'abbandono ..."

(Maria Nicoletta Buchicchio, Il valore terapeutico del Trekking).

U

Umidità atmosferica

L'umidità atmosferica è la quantità di vapore acqueo contenuto nell'aria, che proviene dall'evaporazione dell'acqua dalla superficie terrestre per azione delle radiazioni solari e, in piccole quantità, dalla traspirazione delle piante. Dalla sua condensazione si formano le nuvole, la nebbia e la pioggia.

Può essere espressa in *assoluta* (grammi di vapore acqueo in 1 metro cubo di aria) o *relativa*. Quest'ultima dipende dalla temperatura dell'aria: se questa aumenta, aumenta la quantità di vapore acqueo necessaria a saturarla; se la temperatura è bassa, una minore quantità di vapore acqueo sarà sufficiente per saturare l'aria.

Gli *igrometri* sono gli strumenti con cui si misura l'umidità dell'aria: il più diffuso è quello a capello, che sfrutta la proprietà dei capelli di allungarsi all'aumentare dell'umidità relativa e di accorciarsi al diminuire della stessa.

Umore

L'umore è uno stato d'animo persistente. Si distingue dalle emozioni, dai sentimenti e dagli affetti perché non è così intenso e non è provocato da uno stimolo (o evento) recente. E' duraturo nel tempo.

Può essere positivo o negativo, oppure buono o cattivo. Questi aggettivi indicano, in genere, una serie di atteggiamenti che possono andare dall'entusiasmo all'euforia, all'irritabilità, alla depressione, alla malinconia.

UMORE deriva da UMIDO e, nell'antichità, si pensava che gli umori dell'organismo fossero quattro e questi venivano assimilati a sostanze umide governate ognuna dai quattro elementi che caratterizzavano le radici del macrocosmo: fuoco, aria, acqua e terra. La loro mescolanza, armonica o squilibrata, poteva determinare salute o malattia.

I quattro elementi erano:

- SANGUE: alla base della vita. Dava vigore. Governato dall'ARIA, caldo e umido, risiede nel cuore. Temperamento SANGUIGNO
- FLEGMA o LINFA: prodotta nel cervello. Si trova nei liquidi organici. E' governata dall'elemento ACQUA. Temperamento FLEMMATICO
- BILE GIALLA: prodotta dalla colecisti. E' governata dal FUOCO. Temperamento COLLERICO
- BILE NERA: era chiamata anche malinconia. Governata dall'elemento TERRA. Temperamento malinconico

Urlo



«Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue. Mi fermai, mi appoggiai stanco morto a una palizzata. Sul fiordo nero-azzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura... E sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura.» Munch 1895

L'urlo è un grido alto, improvviso, prolungato, acuto, oppure una esclamazione, una frase, una esclamazione, una voce troppo forte. Può esprimere paura, oppure un richiamo molto forte di fronte qualcosa che non si conosce.

V

Validazione

La validazione è una procedura che permette sia la conferma di un metodo attraverso un esame, sia l'evidenza effettiva che i requisiti particolari per l'utilizzazione prevista siano esatti. Questa deve soddisfare le esigenze di un campo di applicazione.

In genere è una procedura che si applica in meccanica o in ingegneria per apparecchi o strumentazioni e materiali, per valutarne il buon funzionamento.

La validazione fa confronti tra i risultati ottenuti con altri metodi, andando anche a valutare i fattori che influenzano il risultato finale. Valuta anche l'*incertezza* del metodo, in riferimento alla conoscenza scientifica dei principi teorici del metodo e dell'esperienza pratica.

Tra i parametri che va a valutare ci sono:

- la precisione, in termini di ripetitività e riproducibilità;
- l'accuratezza;
- la sensibilità;
- l'incertezza.

Vento

Il vento è un fenomeno naturale che consiste nel movimento ordinato, quasi orizzontale, di masse d'aria dovuto alla differenza di pressione tra due punti dell'atmosfera. Si forma in seguito a cambiamenti della pressione atmosferica e della temperatura terrestre. In presenza di due punti con differente pressione si origina una forza detta *forza del gradiente di pressione* o *forza di gradiente* che agisce premendo sulla massa d'aria per tentare di ristabilire l'equilibrio. Il vento si definisce stabilendone la sua direzione di provenienza e la sua velocità. La velocità del vento, o meglio la sua intensità, si misura con uno strumento chiamato anemometro e può essere espressa in metri al secondo, in chilometri orari, in miglia orarie o in nodi.

Ci sono venti costanti come l'Aliseo, periodici e variabili legati alle particolari condizioni locali come le brezze.

La **Rosa dei Venti** è una stella ad otto punte, e ad ognuna di queste corrisponde un vento:

Nord o settentrione o mezzanotte e dal quale spira il vento detto **tramontana**

Sud o meridione e dal quale spira il vento detto mezzogiorno oppure **ostro**

Est o oriente o levante e dal quale spira il vento detto **levante**

Ovest o occidente o ponente e dal quale spira il vento detto **ponente**

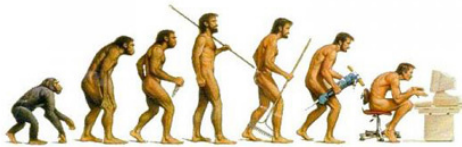
Nord-Ovest, dal quale spira il vento di **maestrale**

Nord-Est, dal quale spira il vento di **grecale**;

Sud-Est, dal quale spira il vento di **scirocco**

Sud-Ovest, dal quale spira il vento di **libeccio**

Verticalità



Sviluppo in senso prevalentemente verticale di una struttura.

L'uomo è l'unico essere vivente passato alla condizione di orizzontalità alla condizione di verticalità. Questo implica un alto costo biologico. Per prima cosa deve fare i conti con la gravità terrestre: il neonato deve conquistare il riconoscimento del proprio baricentro per poter stare in piedi. Per fare questo deve imparare a tenere il proprio corpo in tensione per stare in piedi, ma deve anche tenerlo *morbido* quanto basta perché il sangue circoli.

La nostra gravità si determina nelle aree cerebrali più profonde, primitive. E' la *dopamina*, sostanza che si trova soprattutto nei nuclei della base del cervello, che stimola i muscoli a stare né troppo rigidi, né troppo morbidi.

Approssimativamente stiamo in piedi circa 10 ore, 4 ore seduti, circa 8 ore orizzontali. M oggi giorno l'uomo passa molto più tempo seduto che in movimento e questo è il percorso più anti-fisiologico che si possa immaginare. Allora quello che possiamo fare è programmarci brevi esercizi fisici da svolgere frequentemente. Il migliore esercizio è camminare sul posto, oppure brevi periodi di stretching che mettono i muscoli in condizione di contrazione e successivo rilassamento.

La funzione della verticalità è quella di avere una maggiore e migliore visione della prospettiva, e questo ha arricchito l'uomo sia sul piano intellettuale che culturale.

Vertigine

La vertigine è un sintomo e non una malattia. Può essere definita come una sensazione di instabilità, un disorientamento in relazione alle cose che ci

circondano. La sintomatologia vertiginosa può variare da una leggera sensazione di instabilità sino ad una grave e severa sensazione di capogiro.

Vetta

A livello topografico è il punto più alto di un territorio, rispetto ai punti immediatamente vicini.

Vetta (esperienza di)

La vetta, meta per eccellenza del percorso che l'escursionista o l'alpinista intraprendono. Simbolo del movimento dell'uomo dalla terra verso il cielo. Luogo privilegiato per una visione del mondo complessiva e decentrata.

Non sappiamo se il celebre psicologo, Abraham Maslow, fondatore del Movimento Umanista, si dedicasse alla pratica dell'escursionismo o dell'alpinismo. Ma non ci sembra casuale la scelta di due termini che egli introdusse nella tradizione psicologica (di certo quella umanista): " Esperienza di vetta" e "Esperienza di altopiano" ("Verso una psicologia dell'Essere"; 1968). Il primo termine, "Esperienza di vetta", per definire un intenso cambiamento di percezione, dovuto o no che sia ad agenti esterni, di breve durata, ma in grado di modificare in permanenza, anche se di poco, la nostra idea del mondo.

L'altro, "Esperienza di altopiano" per fare riferimento ad un' esperienza prolungata - talvolta permanente - dello stesso tipo (vedere anche "Sentimento oceanico").

(II) Viaggio

Viaticum in latino era tutto quello che un viandante doveva portare con sé, tutto quello che era necessario per il cammino che doveva compiere: la sacca le cose da mangiare, i vestiti, magari un bastone per aiutarsi nei momenti di stanchezza o per difendersi da animali o da malintenzionati, il denaro. Tutto.

Il viaggio è anche tutto quello che c'è all'interno di uno spostamento da un luogo all'altro: il mezzo di trasporto, il biglietto, la strada, quello che si lascia, quello che si trova. E' il passaggio attraverso paesi e paesaggi vicini o lontani dal nostro, attraverso odori nuovi. Il viaggio può essere un'esperienza del nuovo, uno scoprire qualcosa che non si è mai visto o sentito o avuto. Il viaggio può essere una speranza, magari di lavoro, magari con una lettera di raccomandazione della tasca. Il viaggio può essere incontrare persone nuove, un'esperienza sensoriale ed emozionale nuova attraverso cui si può parlare e raccontarsi come non si farebbe nemmeno con un amico. Il viaggio può essere un sogno, un pensiero, un'immaginazione, una raffigurazione, una metafora, un'esperienza mentale, non solo fisica, un desiderio, la ricerca di qualcosa che non si sa.

Andare, partire all'improvviso, prendere il primo treno o il primo aereo per andare lontano. Lontano magari dalle nostre fatiche, dalle nostre rabbie, dalle nostre delusioni, per cercare qualcosa che non conosciamo, ma che sappiamo è

meglio di quello che abbiamo. Almeno per un po' metteremo a posto i nostri pezzi.

Ma nel viaggio non è importante l'arrivare. Nel viaggio noi dobbiamo esserci. Il viaggio noi dobbiamo osservarlo, dobbiamo ascoltarlo, dobbiamo sentirne gli odori, vedere i colori, dobbiamo viverlo.

Il viaggio è un'apertura mentale per andare incontro ad altri modi di pensare. Proust diceva: *Il vero viaggio di scoperta non è trovare nuove terre ma trovare nuovi occhi...* Il viaggio ti porta, così, a crescere, ti fa sentire più grande, ti segna, attraverso il ricordo del viaggio, di quello che abbiamo trovato, che abbiamo avuto e abbiamo dato. Viaggiare significa tornare più ricchi di quando si è partiti.

Nel viaggio il senso della ricerca non è la meta ma è nel cammino stesso: *...il senso del viaggiare è il viaggiare stesso e non l'arrivare...* (T. Terziani).

FRANCO BATTIATO, *Ti invito al viaggio*

Ti invito al viaggio

in quel paese che ti somiglia tanto.

I soli languidi dei suoi cieli annerbiati

hanno per il mio spirito l'incanto

dei tuoi occhi quando brillano offuscati.

Laggiù tutto è ordine e bellezza,

calma e voluttà.

Il mondo s'addormenta in una calda luce

di giacinto e d'oro.

Dormono pigramente i vascelli vagabondi

arrivati da ogni confine

per soddisfare i tuoi desideri.

Le matin j'écoutais

les sons du jardin

la langage des parfums

des fleurs.

Vicinanza

Possiamo definirla in due modi: fisica ed emotiva.

FISICA: è quando noi siamo accanto a qualcosa o a qualcuno, oppure ci stiamo portando nei pressi di qualcosa o qualcuno.

EMOTIVA: è una relazione umana per cui noi siamo attratti da qualcuno verso cui si forma una sintonia che ci permette di comprendere, capire, apprezzare, accettare cosa sta succedendo a quella persona, come se fossimo nei suoi panni. Possiamo sentire le sue emozioni, le sue paure, quello che pensa, quello che gli piace, quello che lo infastidisce. Si crea, cioè, una relazione intima, che significa aver sviluppato un rapporto profondo con quella persona, come se si fosse un tutt'uno.

E' tipica delle vere amicizie.

W

Wilderness

Da" wild" che, in inglese, significa "selvaggio". Pertanto, la condizione dell'ambiente non modificato dall'uomo. Una condizione che sicuramente caratterizza la montagna.

Ma perché cercare la wilderness?

Così descrive Italo Calvino una delle 55 città fantastiche raccontate nel suo libro "Le città invisibili":

"Dopo aver marciato sette giorni attraverso boscaglie, chi va a Bauci non riesce a vederla ed è arrivato. I sottili trampoli che s'alzano dal suolo a gran distanza l'uno dall'altro e si perdono sopra le nubi sostengono la città. Ci si sale con scalette. A terra gli abitanti si mostrano di rado: hanno già tutto l'occorrente lassu' e preferiscono non scendere. Nulla della città tocca il suolo tranne quelle lunghe gambe da fenicottero a cui si appoggia e, nelle giornate luminose, un'ombra traforata e angolosa che si disegna sul fogliame.

Tre ipotesi si danno sugli abitanti di Bauci: che odino la Terra; che la rispettino al punto d'evitare ogni contatto; che la amino com'era prima di loro e con cannocchiali e telescopi puntati in giù non si stanchino di passarla in rassegna, foglia a foglia, sasso a sasso, formica per formica, contemplando affascinati la propria assenza".

La ricerca di wilderness è, dunque, ricerca delle origini, ricerca del luogo da cui siamo venuti; di ciò che era prima di noi.

Z

Zaino

Lo zaino è un po' la nostra casa durante l'escursione. La buona riuscita di una escursione dipende spesso anche da quello che si mette nello zaino.

Quando si parte il dilemma più grosso è cosa metterci dentro. Sicuramente un posto per la cartina e la bussola ci deve essere, meglio se a portata di mano. Poi vanno messi i capi di vestiario, la giacca a vento, ed un pile. Altre cose utili da avere dietro durante un'escursione sono: una mantella da usare in caso di pioggia, un cappello di lana ed un paio di guanti fini. Altre cose utili sono: un kit per il pronto soccorso, una piccola pila, meglio se di tipo frontale, un coltellino multiuso e un piccolo binocolo. Nello zaino dovrebbe trovare posto anche una piccola busta dove tenere degli spezzoni di cordicella. Altra cosa da non scordare di mettere nello zaino sono i viveri e la bottiglia dell'acqua

In caso di una escursione particolarmente lunga, nella stagione calda o quando si suda molto, è bene sciogliere nell'acqua delle bustine di sali minerali.

Per conservare il cibo è bene introdurlo in un contenitore di plastica a chiusura ermetica. Meglio, comunque, avere uno o due panini piccoli da lasciare per la sosta pranzo, e portarsi dietro delle tavolette energetiche che sono facilmente digeribili e si possono mangiare in qualsiasi momento.

Lo zaino deve essere portato nella maniera più corretta possibile per evitare il sovraccarico dei muscoli della spina dorsale e della schiena, ed evitare

impedimenti o limitazioni alla respirazione. La posizione migliore risulta quella in cui il carico appoggia sui fianchi e, per mantenere la stabilità, sulle spalle. E' importante che lo zaino si adatti bene alla schiena del portatore. Si trovano infatti in commercio, per alcune marche, zaini con più misure di dorso. Gli zaini a lunghezza fissa offrono vantaggi di stabilità, resistenza ed aderenza, mentre quelli regolabili consentono una totale regolazione al corpo dell'escursionista. Provare sempre lo zaino: dopo averlo fatto riempire dal rivenditore, bisogna allentare le cinghie e stringere la cintura ventrale abbassandosi leggermente in avanti in modo da posizionare il peso al centro della schiena. Gli zaini con capienza superiore a 40 litri hanno di norma anche una cinghia di regolazione pettorale che ne aumenta la stabilità quando lo zaino è pieno. Bisogna regolare le cinghie e stringere gli *spallacci* quanto basta per equilibrare il carico e tenere il peso sui fianchi. Si regolano poi le cinghiette superiori per portare il carico il più possibile vicino al collo.

SCHEMA: COSA METTERE NELLO ZAINO

PERIODO ESTIVO

mezza giornata	una giornata	più giorni (ogni giorno)
- maglietta di ricambio - occhiali - crema solare - cappellino - acqua 1 lt - spolverino - fazzoletti di carta - soldi - macchina fotografica - cannocchiale - piccolo pronto soccorso	- maglietta di ricambio - occhiali - crema solare - cappellino - acqua 1,5 lt - spolverino - fazzoletti di carta - soldi - macchina fotografica - cannocchiale - piccolo pronto soccorso - pranzo - terapia	- maglietta di ricambio - occhiali - crema solare - cappellino - acqua 1,5 lt - spolverino - fazzoletti di carta - soldi - tessera SAT/CAI - macchina fotografica - cannocchiale - piccolo pronto soccorso - pranzo - terapia - canottiere/mutande/calzini - dentifricio - spazzolino - sapone - asciugamani - pila - maglia pile - ciabatte

PERIODO INVERNALE

mezza giornata	una giornata	più giorni
- maglietta di ricambio - occhiali - berretto - guanti - termos 1 lt - fazzoletti di carta - soldi - tessera SAT/CAI - macchina fotografica - cannocchiale	- maglietta di ricambio - occhiali - berretto - guanti - termos 1 lt - fazzoletti di carta - soldi - tessera SAT/CAI - macchina fotografica - cannocchiale	- maglietta di ricambio - occhiali - berretto - guanti - termos 1 lt - fazzoletti di carta - soldi - tessera SAT/CAI - macchina fotografica
	- giacca a vento e mantella	

- giacca a vento e mantella

- piccolo pronto soccorso -

- piccolo pronto soccorso

- pranzo

- terapia

- cannocchiale

- giacca a vento e mantella

- piccolo pronto soccorso

- pranzo

- terapia

- canottiera/mutande

- calzini

- roba di ricambio

- dentifricio

- spazzolino

- sapone

- asciugamano

- pila

- maglia pile

- ciabatte

Fare lo zaino è come fare attenzione su quanto di superfluo inseriamo nelle nostre vite.

Definizioni, quindi, come ometti di sassi a indicare un percorso solo vagamente tracciato; definizioni forse utili a fornire un primo orientamento a chi, avvicinandosi per la prima volta alla "montagnaterapia", si chieda a quali orizzonti il termine suggerisca di guardare.

Un dizionario assolutamente lacunoso, fatto di poche voci, ma che potrà, con il procedere dell'esperienza e delle conoscenze, ampliarsi ed arricchirsi.

La Montagna diventa una palestra in cui diventiamo migliori, capaci di guardarci dentro e di riconoscerci, più attenti e sensibili agli altri, più decisi. Impariamo ad acquistare significati e obiettivi. Impariamo ad accettare i cambiamenti e a cambiare. Impariamo a prenderci cura di noi stessi e degli altri.

INDICE DELLE VOCI

A

- ABBIGLIAMENTO
- ACCETTAZIONE
- ACCLIMATAZIONE
- ACCOGLIENZA/ACCOGLIMENTO
- ACQUA
- ADATTAMENTO
- ADOLESCENZA
- ALIMENTAZIONE
- ALPINISMO
- AMBIVALENZA
- APOTROPAICO
- APPARTENENZA
- ARCOBALENO
- ARRAMPICATA
- ASCOLTARE/ASCOLTO
- ATTENZIONE
- AUTO MUTUO AIUTO
- AUTONOMIA
- AUTOSTIMA

B

- BASSA PRESSIONE (Pressione Atmosferica)
- BEATLES
- BOSCO
- BUSSOLA

C

- CAMBIAMENTO
- CAMMINARE
- CAMPO BASE
- CANTO
- CARTOGRAFIA
- CIELO
- COLLABORAZIONE
- COMPAGNO DI VIAGGIO
- CONDIVISIONE
- (IL) CONFINE
- CONTAMINAZIONE
- CONTATTO
- CONTEMPLAZIONE
- CORDA – CORDATA
- CORO
- CREPACCIO
- CURA DI SE'

D

- DECRESCITA
- DIREZIONE
- DISABILITA'
- DISCESA
- DISLIVELLO

E

- EDEMA CEREBRALE
- EDUCAZIONE AMBIENTALE
- EMPOWERMENT
- EQUILIBRIO/SQUILIBRIO
- EQUILIBRIO ECOLOGICO
- EQUIPAGGIAMENTO
- ESCURSIONE-ESCURSIONISMO
- ESPERIENZA
- ESPERTO
- ESPLORAZIONE

F

- FACILITATORE
- FATICA
- FIDUCIA
- FUNGHI
- FUOCO

G

- GENITORIALITA' ESPRESSA
- GHIACCIAI
- GPS
- GRANDINE
- GRADIENTE TERMICO
- GRUPPO
- GUIDA

H

- HANDICAP

I

- IM-PERMEABILITA'
- INCENDIO – INCENDI BOSCHIVI
- (L')INFINITO - Giacomo Leopardi
- INSOLAZIONE E COLPO DI CALORE
- INTEGRAZIONE
- INTEMPERIE
- INVESTIMENTO
- IPOTERMIA

L

- LABORATORIO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE
- LEGGEREZZA
- LIBERTA'
- LIMITE
- LINEE GUIDA
- (IL) LUPO

M

- MAL DI MONTAGNA
- META
- METODOLOGIA
- MITO
- MONTAGNA

- MONTAGNATERAPIA
- MOSCHETTONE
- MOTIVAZIONE
- MOVIMENTO

N

- NARCISISMO
- NATURA
- NEBBIA
- NEVE
- NUVOLE

O

- (L') OLTRE
- ORIENTAMENTO-ORIENTARSI
- OSSERVAZIONE

P

- PAROLE CHIAVE
- PARTECIPAZIONE - Giorgio Gaber
- PASSIONE
- PENDENZA
- PRANZO AL SACCO
- PROFONDITA'
- PROGETTO

Q

- QUOTA

R

- RECIPROCITA'
- REGOLE DI COMPORTAMENTO IN MONTAGNA
- RELAZIONALITA' (RELAZIONE)
- RESILIENZA
- RESPIRAZIONE
- RESPONSABILITA'
- RIABILITAZIONE PSICOSOCIALE
- RICORDO
- RIFUGIO
- RISCHIO
- RITO APOTROPAICO
- RITUALI SANI

S

- SACRIFICIO
- SALITA
- SCI
- SCOPERTA
- SEGNALETICA
- SENTIERO
- SENTIMENTO OCEANICO
- SILENZIO
- SLAVINE

- SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO
- SOLIDARIETA'
- SOLITUDINE
- SPAZI CONDIVISI
- STRESS
- SVILUPPO

T

- TAPPA
- TEMPERATURA
- TEMPORALITA'
- TENUTA STRUTTURALE
- TERRA DI CONFINE
- TERRA DI MEZZO
- TRANSUMANZA
- TRASCENDENZA
- TRASFORMAZIONE
- TREKKING

U

- UMIDITA' ATMOSFERICA
- UMORE
- URLO

V

- VALIDAZIONE
- VENTO
- VERTICALITA'
- VERTIGINE
- VETTA
- VETTA (ESPERIENZA DI)
- (IL) VIAGGIO
- VICINANZA

W

- WILDERNESS

Z

- ZAINO