

la DOMENICA

il PERSONAGGIO



PSYCHO WALKING THERAPY

Con Elisabetta

confini della psicologia tradizionale. Ho cercato anche altro. Ho frequentato corsi e fatto tante esperienze sull'uso della creatività sia per cono-

cammina che ti passa

LUCILLA NICCOLINI

La giornata è di quelle che non ti aspetti, a gennaio. L'umidità dei giorni scorsi, prosciugata da un bel vento da Maestro, ha fatto crescere del verde sulle prode che costeggiano il sentiero. I rami neri ritagliano nell'azzurro timido del cielo un reticolo di segni, che scorrono netti al di sopra della tua testa. Viene voglia di sollevare gli occhiali da sole sulla fronte, a lasciare che tutta questa luce entri dagli occhi, mentre senti che l'aria circola più libera dentro, allargando pozze di vitalità. "Il respiro è il centro della vita", mormora Elisabetta Baccanti.

Rintracciata al Poggio, dove vive, ci accompagna a fare una passeggiata in relax, abbandonando per un po' il ruolo di psicoterapeuta. Chi l'accompagna non s'è attrezzata, né fisicamente che psicologicamente, per un assaggio di Psycho Walking Therapy. Vuole solo sapere cos'è. "Andiamo a camminare, così parliamo meglio, ha detto. È una così bella giornata..."

Lei, qui accanto, i rossi capelli densi e festosi intrecciati a una fascia di lana colorata, sorride seria e mi guarda andare incontro a questa mattinata di sole sul Cònero.

"Si comincia con un colloquio, è ovvio, per una conoscenza anamnesticca, per individuare se ci sono problemi, od obiettivi da raggiungere, come il superamento di fobie o attacchi di panico, la ricerca della sicurezza di sé e del proprio corpo nello spazio dopo un trauma strutturale... o se quella persona che hai davanti ha scelto di fare walking therapy per una crescita personale. E subito le chiedo di fare un di-

segno". Un disegno? "Sì, certo, perché sia libera di esprimersi senza passare dalla testa, usando un linguaggio senza parole. Inconscio". Un altro disegno sarà chiesto all'allievo, alla fine del percorso di Walking Therapy. "A questo punto è sempre molto evidente la differenza. Ed è la stessa persona che dà un senso a quello che ha disegnato, che l'interpreta. Io non amo dare significati standard ai disegni. Prendi il nero: per molti è il colore del lutto, per altri può essere molto positivo. E per chi l'ha disegnato, che il segno acquista un senso". Come l'interpretazione delle macchie di Rorschach? "Ma no. Io credo che l'espressione creativa, soprattutto non verbale, si possa considerare un canale privilegiato attraverso il quale la persona manifesta e comunica i propri vissuti interiori, le proprie emozioni". Una nostra creazione, anche imperfetta, soprattutto se imperfetta, la scelta di un colore e di una forma, dicono di noi molto più che le parole? Vuoi vedere che quando leggevamo nelle case disegnate dalla figlioletta la sua percezione dell'affetto familiare - finestre e porta aperte o chiuse; fumo dal comignolo oppure no, eccetera eccetera - ci avevamo azzecato?

Elisabetta, mentre camminiamo, si racconta. Una laurea in Psicologia a Padova. "Ma ben presto mi sono accorta che mi sentivo un po' stretta nei

"Lavoro molto con il corpo, sulla postura che è sempre specchio dell'approccio verso la realtà esterna"



corso originato da un mio pensiero creativo. Ho dato insomma ascolto alle mie passioni: il colore, la musica, l'espressività in ogni sua forma, per vedere e vivere la vita". Il suo legame con la natura nasce da quand'era piccola. "Abitavo in città, ma attorno a casa il giardino mi ha dato la possibilità di stringere un legame molto stretto con la natura". Poi, quel legame si è stretto anche attorno alla sua professione. "Hai presente i percorsi di E mission 0, itinerario a CO2 zero in bici e treno che abbiamo organizzato con Forestalp in giro per le Marche nel dicembre scorso?". Abbiamo presente. "Io svolgevo il ruolo di eco-psicologa: alla fine di ogni tappa si analizzavano le sensazioni dei partecipanti, le loro reazioni, si faceva venire fuori la ricaduta di quel percorso, della percezione della natura che ne era derivata, sullo stato d'animo di ognuno".

E dunque, anche camminare a piedi: non solo salva l'ambiente, ma anche la psiche? "Io lavoro molto con il corpo, sulla postura, che è sempre specchio dell'approccio, dell'atteggiamento verso la realtà esterna. Così, quando ho provato l'uso dei bastoni nel nordic walking, ho realizzato che c'era una certa assonanza con il mio lavoro. Camminare attivando anche muscoli che di solito nella passeggiata non si usano, crea una diversa consapevolezza del proprio corpo, un ascolto di sé che permette di affrontare lo spazio prestando attenzione a come si cammina: il movimento consapevole nello spazio muove qualcosa anche dentro, apre nuovi canali di ascolto, non solo di sé stessi, ma anche di quello che ci circonda. La testa, per così dire, si stacca e lascia spazio alla parte più profonda di sé. Il disegno, alla fine della terapia, rivela quello che ci portiamo dentro, da quella esperienza, a livello di memoria sensoriale. Poi, si può anche continuare da soli, soprattutto se non si pratica la walking therapy per risolvere particolari problemi della psiche". Ti guarda per un po', mentre camminiamo in silenzio. Poi, "Vedi come guardi in basso? Può voler dire remissività, ma anche un impegno costante ad affrontare la vita a testa bassa, come un ariete...". Rialza la testa di scatto. Sorridi. È la bella mattinata a farti sentire così bene o la chiacchierata con Elisabetta. Forse proprio aver camminato con lei sul Cònero.