
Scrittura in cammino e montagnaterapia

Autore: Tamara Pastorelli

Fonte: Città Nuova

Umberto Maiocchi ha 57 anni. È educatore professionale nell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale (Asst) di Cremona, presso il Centro Psicosociale (Cps) di Casalmaggiore dove, con gli utenti del servizio, porta avanti attività di gruppo ispirate alla "montagnaterapia", cui ha recentemente unito, grazie all'incontro con la "Libera Università dell'Autobiografia" di Anghiari (Ar), l'esperienza della scrittura in cammino.

«C'è un paesaggio interiore, una geografia dell'anima; ne cerchiamo gli elementi per tutta la vita. Chi è tanto fortunato da incontrarlo, scivola come l'acqua sopra un sasso, fino ai suoi fluidi contorni, ed è a casa», scriveva Josephine Hart nell'incipit del suo romanzo *Il Danno*. La geografia dell'anima di **Umberto Maiocchi**, educatore professionale presso il Centro Psicosociale di Casalmaggiore, in provincia di Cremona, corrisponde alla montagna: «Ho una preferenza per le così dette "alte terre". Per capirci, dai 2500 metri in su. Mi piacciono le montagne selvagge e solitarie. **Un luogo, più che geografico, dell'anima.** Per questo, ho frequentato moltissimo i ghiacciai: Gran Paradiso, Monte Bianco, Cervino. Poi le montagne dell'Himalaya e le Ande del Perù. Il mondo del ghiaccio e della neve esercita su di me una forte attrazione. Preferisco andare in montagna da solo. Lo so che non si dovrebbe fare, ma per me è il modo migliore. In Italia frequento Piemonte, Valle d'Aosta, Trentino Alto Adige e Veneto. Amo in modo particolare i luoghi dove, nel paesaggio, si evidenzia l'amore e la cura dell'uomo per il territorio». Dal primo bollino Cai, risalente al 1994, Umberto è riuscito a trasformare la sua passione per la montagna in un'occasione di lavoro: «Presso il Centro Psicosociale, seguo le persone con disagio mentale in progetti di riabilitazione sia individuali, sia di gruppo. Da quest'ultimo punto di vista, l'attività che da più di vent'anni propongo è la montagnaterapia, con **un percorso riabilitativo sul piano motorio, fisico, psicologico e relazionale**, basato sull'escursionismo e il camminare». Tutto comincia con un progetto semplice che prevede una o due uscite giornaliere in montagna durante l'anno, più un soggiorno lungo a fine stagione: «All'inizio assomigliava più a un'attività turistica... Poi la cosa si è evoluta grazie all'incontro con il movimento di [Montagnaterapia](#), che include decine e decine di servizi in montagna, a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, dall'arrampicata allo sci, dall'escursionismo all'alpinismo. Nel confronto, anche la nostra esperienza è migliorata e ora prevede una decina di uscite giornaliere all'anno, con un soggiorno di più giorni a chiusura che, negli ultimi anni, facciamo in un rifugio di montagna». Umberto e il team del Cps di Casalmaggiore hanno attivato anche una collaborazione con il Club Alpino di Cremona, che fornisce al gruppo una formazione didattica e partecipa alle loro uscite. L'effetto sulle persone seguite è notevole: «**La montagna dà loro la possibilità di essere protagonisti**, in molti ha riattivato il desiderio, il voler fare una cosa importante per sé. Anche l'ambiente di montagna, il camminare in salita, il fare con le proprie gambe, sono una conquista, dà loro maggiore fiducia in se stessi. Li riavvicina un po' alla vita. E per le relazioni, il gruppo è fondamentale: fare le cose insieme, condividere le fatiche ma anche le gioie, aiutarsi, aspettarsi, capire quando l'altro è in difficoltà, sono esperienze uniche». Poi, più avanti, lungo il suo cammino, Umberto ha incrociato l'attività della [Libera Università dell'Autobiografia](#) di Anghiari, in provincia di Arezzo, fondata da **Duccio Demetrio** e **Saverio Tutino**, che da più di vent'anni propone la **scrittura autobiografica come metodo di formazione e autoformazione**, applicabile nel mondo delle relazioni d'aiuto, dell'educazione, della promozione delle culture locali, del benessere individuale: «Conosco professionalmente uno dei due fondatori, Duccio Demetrio, da più di trent'anni. È una delle figure che più mi hanno ispirato nel periodo della mia formazione nel campo dell'educazione degli adulti. D'altro canto, ho sempre scritto per conto mio. Tenevo diari e anche una corposa corrispondenza che poi ho usato moltissimo nel mio percorso personale di

autobiografia, fatto nel 2012». Ancora una volta, Umberto sente che può usare quest'esperienza anche per il suo lavoro: «La prima proposta risale al 2014, quando è nato il laboratorio di "Scrittura in cammino", su tematiche quali "io e la montagna", "come vivo e come sogno la montagna", come la temo. Una scrittura autobiografica legata al presente e al passato. Così, nelle persone che seguiamo con il servizio psicosociale sono affiorati, oltre a pensieri e emozioni, anche ricordi del proprio passato. **La scrittura ha dato loro la possibilità di raccontarsi come non riuscivano a fare a voce**». Umberto spiega che il lavoro autobiografico, per la sua delicatezza, va fatto con prudenza e all'interno di un progetto globale, così come avviene nel servizio del Cps di Casalmaggiore, dove la scrittura in cammino è parte di un percorso che viene fatto in équipe, custodendo, per così dire, le persone assistite: «Sono inimmaginabili gli effetti positivi che genera il riuscire a tradurre sensazioni, un sentire, in parola scritta. Dà **la possibilità di rendere visibile la ricchezza di ogni sensibilità umana**. La scrittura permette di condividere le esperienze e anche di lasciare una testimonianza, per sé e per la propria famiglia, di un sentire che non veniva fuori in altre circostanze». Così, scrivendo in cammino, **cambia in positivo l'immagine che una persona ha di sé** e si scoprono nuovi mezzi e motivi per riorientare e adattare un progetto riabilitativo.