

ELABORATI DI SCRITTURA CREATIVA

TRASCRIZIONI DI TESTI DEI RAGAZZI REALIZZATI DURANTE ESCURSIONI IN MONTAGNA

NELL'AMBITO DEL PROGETTO SOSTARE SULLA TERRA

Ci sono molte persone a cui piace la montagna; ci sono persone che camminano per stare a contatto con la natura e persone che sciano, ciaspolano e arrampicano.

In un contesto terapeutico, la montagna può diventare la cura e il farmaco più potente.

Partendo da un discorso generico sulla montagna terapia, il paziente si scontra puramente con se stesso senza aiuti che possano risultare scontati nel mondo odierno fatto da tecnologie e strumenti di comunicazione immediata.

La terapia più importante riguarda l'arrampicata che vista da uno sfondo allegorico può essere l'arrampicata della vita: una parete con un obiettivo.

— · —

Ho iniziato arrampicata solo perché in alternativa c'era solamente beauty, che non volevo assolutamente fare.

Il primo giorno è stato emozionante, non avevo mai arrampicato prima, e mi sono divertita. Col passare dei giorni però, mi sentivo sempre più obbligata a partecipare perché nella mia testa sentivo solo "tu devi fare sport, sei grassa" e quindi ho continuato.

Non c'era, dopo che siamo andati su roccia, questo sentimento.

La prima uscita è stata emozionante, ma nelle seguenti, pur dandomi soddisfazione prevaleva l'inadeguatezza e lo sconforto di non riuscire sempre ad arrivare in cima e con questo anche la sensazione d'obbligo tornava.

Spero di migliorarmi e di riuscire un giorno a godermi l'esperienza.

— · —

Arrampicata

Parete di roccia da scalare per arrivare alla catena; non esiste metafora più perfetta per identificare quella che è la vita di tutti i giorni: diversi obiettivi più o meno importanti da raggiungere.

Nell'arrampicata in se, non è la fatica per arrivare alla catena; certo, un po' di fatica c'è sempre, ma è il tempo che serve per arrivare all'obiettivo. Se si è stanchi, bisogna riprendere fiato trovando l'appiglio giusto.

L'idea di essere in totale fiducia con te stesso, senza mamma, papà, educatore. Non c'è da fidarsi di nessuno se non di se stessi e non c'è alcuno disposto ad aiutarti se non la tua forza di volontà e la tua autostima che cresce ogni qualvolta ci riprovi.

— · —

Beh, io penso che le poche volte in cui ho fatto arrampicata mi sono divertito e nello stesso tempo arrabbiato, ma non era proprio rabbia ma come ho già detto, insoddisfazione ma a dir la verità so che non è stato inutile, mi ha aiutato ad avere più voglia e forza di riprovare e magari anche riuscirci.

— · —

Perché si arrampica?

Io a questa domanda non mi sono ancora data una risposta...

Per l'adrenalina?

Per la bravura?

Per le capacità?

Mi è sempre piaciuto arrivare in cima, perché mi dava la sensazione di aver concluso qualcosa.

Cosa che nella vita non ho mai fatto.

Non starò oggi a scrivere perché mi è piaciuta l'attività.

Ma a cosa mi è servita.

Ovvero, me stessa a ritrovare la fiducia in me e negli altri, la fatica, il sudore, la sensazione di vuoto nello stomaco, il divertimento, il paesaggio visto con occhi diversi e qualche volta anche l'idea di essere sulla cima del mondo, quando in realtà non lo sei. Sarà una sensazione che mi renderà felice sempre.

— · —

Per me l'arrampicata è molto utile perché serve a fidarsi di se stessi e a fidarsi degli altri, per poi superare la difficoltà in quel momento.

Nel momento che arrampico provo fiducia nelle persone che mi reggono e quando sono in cima provo soddisfazione.

— · —

Ho iniziato ad arrampicare solo perché la mia compagna di banco allenava i bambini e io volevo passare più tempo con lei.

Su indoor la cosa è totalmente diversa, è molto più semplice, non mi soddisfaceva ... troppo semplice...

Quando per la prima volta ho arrampicato sulla roccia invece è stato completamente diverso. Mi sono sentita realizzata e con molta energia in corpo.

Non so perché ma l'arrampicata mi fa sentire capace di fare qualcosa nel modo giusto e come io voglio, cosa mai successa.

Nell'ultimo periodo va tutto malissimo e poi benissimo, sto su delle montagne russe che vanno su e giù e che non riesco a controllare. mentre quando arrampico, anche se è la quarta parete che faccio il mio corpo è immerso e viene colmato da un'energia che neanche io so da dove proviene.

Molte volte è faticoso, ma non credo di riuscire a spiegare a parole come io mi senta piena di vita anche nei momenti più brutti, orgogliosa di me, per poche volte, quando tocco quella maledetta catena.

E anche se a casa fa tutto schifo, anche se ho la sensazione di non fare nulla nel modo giusto, lì ce la faccio!

E non voglio assolutamente smettere di farlo, perché so che è stupido, ma voglio sentirmi sempre così e questa è una delle poche cose che mi riesce.

— · —

Entrare in una grotta per me significa: insetti, insetti dappertutto e soprattutto paura e disgusto verso di essi, e so che non ho provato e non lo posso sapere, ma mi da questa sensazione. E anche se sapessi che non ci fosse niente non andrei comunque ma mi dispiace non avere il coraggio di fare ciò, ma non mi interessa.

— · —

Un'emozione in parete.

Voglio di morire, eccola mia emozione in parete, perché sono talmente disperato che perdo la voglia di vivere, poi ci sono quelle rare volte che sto bene e mi va sempre bene, ma la maggior parte delle volte vorrei scappare, chiamatela paura o disperazione, o pigrizia, ma non fa niente.

— · —

Andare in questa grotta è stata una cosa fantastica a dir poco "esplosiva" per il fatto che ho visto delle cose che in vita mia non avevo mai visto e questo mi è piaciuto moltissimo e vorrei che si facessero altre attività di questo tipo.

— · —

All'inizio avevo tanta paura; ho sempre provato terrore per tutti quegli spazi chiusi e bui e soprattutto degli insetti. Si lo so, ho paura di tante cose.

Dentro ero in hype, avevo l'adrenalina a mille e ero colma di emozioni fantastiche a cui non so nemmeno dare un nome...

Mi sono incastrata in buchi in cui non pensavo nemmeno ci potessi entrare, mi sono sentita forte brava e capace...

— · —

Un'emozione in parete

Energia

Vitalità

Forza

Ecco cosa succede quando scalo. È come se tutti i miei problemi... puff... scomparissero in un istante.

Non esiste più niente; ci sono solo io e la parete.

Non ho più pensieri negativi o ansie varie. Penso solo a come appoggiare i piedi, dove, capire la parete e

NIENT'ALTRO

— · —

All'inizio ero molto agitato perché non ho mai provato ad entrare in una grotta, poi una volta entrati e averla visitata ho visto che è molto divertente. Per questa esperienza stupenda c'è solo una parola DEVASTANTE

— · —

Oggi ho arrampicato senza che gli altri ragazzi mi vedessero e, a dire la verità mi sono sentita molto ma molto meglio. C'erano solo adulti che si complimentavano con me, e può essere un pensiero da egoisti, ma dei complimenti certe volte mi fanno bene. Senza ragazzi non avevo paura di essere giudicata oppure di vedere altri più bravi di me quindi credo che le due arrampicate che ho fatto oggi sono state le migliori che abbia mai fatto.

Come seconda cosa ho provato ad assicurare Emanuele, una bella prova di fiducia, dovevo essere sicura di me perché era tutto nelle mie mani, ma tutto sommato è andato tutto benissimo. È stato divertente anche se ero un po' agitata al pensiero ma ce l'ho fatta e questo è un altro passo avanti.

Come ho detto prima senza ragazzi arrampico meglio, e infatti appena ho arrampicato quando sono arrivati gli altri ho avuto una crisi di panico, ero sulla parete e non riuscivo ad andare avanti, è stato bruttissimo, girava tutto e mi sentivo come in trappola. Non mi è mai capitato di avere questo approccio con l'arrampicata e sinceramente spero che non mi succeda mai più. Mi fa paura pensare a ciò che gli altri possano dire di me su questo accaduto, probabilmente non diranno nulla ma ho le mie solite paranoie. Mi viene voglia di scomparire a pensare a tutte queste cose e si sommano a tutti gli altri pensieri che ho per la mente. Però con questa esperienza ho imparato che non va tutto per il meglio, come ci sono cose positive esistono anche quelle negative, alla fine questa è la vita.

— · —

Se saltassi probabilmente morirei.

Ma scelgo di continuare a salire, infondo questo avvicinarmi sempre di più al cielo non mi dispiace.

Scelgo di andare avanti.

— · —

Le possibilità tra il riuscire ed il fallire sono le stesse. Tutto dipende da me e fortunatamente ora ne sono finalmente consapevole, ora ho la mia vita in mano e posso decidere cosa farne.

— · —

E come alla madre al momento del parto, io mi affido alla mia guida esperta.

Passo dopo passo mi avvicino sempre più alla luce, e le mie capacità fanno lo stesso.

Tra me e la guida, solo una corda che ti porta alla vita

— · —

La montagna terapia può sembrare un'attività semplice ma in realtà, per me, è estremamente complicata. Non si può andare in montagna senza voglia di fare, o almeno non riesci a godertela appieno se non sei mentalmente preparato a fare una discesa, una salita o qualunque altra cosa. Con questo voglio dire che andare in montagna non è camminare e basta ma per viverla si deve avere tutta una preparazione mentale che non si fa rendendosi conto ma vivendo l'esperienza. Ho visto persone arrendersi per poi rimboccarsi le manichee riprendere a camminare anche se erano affaticate dallo sforzo. E per me il senso della montagna terapia è questo: superare i propri limiti, lavorare la mente e, nella fatica, anche divertirsi. Perciò sì, questa attività mi ha aiutato molto, solo stare nella natura aiuta.

— · —