

La risorsa educativa e rieducativa della vela e del mare
(Antonio Lo Iacono)*

INTRODUZIONE

Il mare come terapia ausiliaria

Anche se c'è qualcuno che non ama il mare, qualcuno che lo teme, qualcun altro che si trova a disagio nel navigarlo, è impossibile non considerare questo elemento così indispensabile agli esseri viventi che occupa il 70% del globo terrestre. Dalla nostra esperienza abbiamo visto inoltre notevoli miglioramenti in persone con varie disabilità (fisiche psichiche) che hanno seguito la nostra sperimentazione di velaterapia, iniziata negli anni '80. Ma i benefici del mare sono noti da millenni anche per i non naviganti. La vita primordiale nasce dal mare miliardi di anni fa, ma qualcuno ci ricorda che sta scritto nel libro dell'Apocalisse che alla fine dei tempi non ci sarà più il mare. Il mare finisce con il tempo e viceversa. L'organismo animale ed umano vivente è una specie di acquario in cui le cellule sopravvivono nelle originarie condizioni acquatiche. Il mare si manifesta come matrice, nutrice, guaritore e raccoglitore dell'essere umano. Nessuno sa come nasce questo elemento, è un mistero che racchiude altri moltissimi misteri. Il mare interno alle persone è enorme, infatti costituisce quasi il 70% del peso corporeo. Forse per questo l'uomo è sempre stato attratto dal mare e la sua acqua è sempre stata considerata un elemento purificatore, un elemento taumaturgico delle malattie corporee e detergente di eventuali macchie dell'anima. Qualcuno ha pensato al mare come il sangue della terra dove gli oceani possono essere il cuore e i torrenti, i fiumi e tutti i corsi d'acqua le arterie e le vene. L'acqua, in genere, è sempre stata presente nella storia dell'umanità. Alcuni usano bere piccole quantità di acqua di mare (presa dove è più pura) come miscela dalle proprietà salutari e riequilibratrici. Fin dai primi studi sistematici di chimica oceanografica (fine Ottocento) apparve chiara la ricchezza di elementi e composti chimici presenti nell'acqua del mare. Per la prima volta nel 1884, lo studioso William Dittmar compì uno studio approfondito sulla composizione chimica delle acque oceaniche, da questo emerse che il rapporto tra gli ioni principali, in acque con diverso livello di salinità, rimaneva costante. Le ricerche tuttora non sono terminate. Negli ultimi anni è stato rinvenuto in ambiente marino l'isotopo del silicio. La maggiore o minore ricchezza di elementi chimici in acqua marina dipende dal luogo.

- Presidente della Società Italiana di Psicologia e dell'Istituto di Psicoterapia Psicomunitas, Cofondatore di "Mare Aperto"

I mari caldi, per la maggior evaporazione, hanno una più alta concentrazione di sali e le acque vicine alle dorsali oceaniche, a causa delle sostanze che fuoriescono col magma, sono particolarmente ricche di vari elementi chimici. Il mare ha la proprietà di migliorare anche il respiro: l'aria vicina alla costa contiene una quantità più elevata di sali minerali. Cloruro di sodio e di magnesio, iodio, calcio, potassio, bromo e silicio provengono dalle onde che si rompono sulla riva e dagli spruzzi di acqua marina sollevati dal vento. Combatte la ritenzione idrica: nell'acqua marina c'è una notevole concentrazione di sali minerali e ciò, per osmosi, favorisce l'eliminazione, attraverso la pelle, dei liquidi accumulati nei tessuti, il sale stimola le terminazioni nervose dell'epidermide e, come conseguenza, accelera il metabolismo così il corpo brucia più velocemente i grassi. Rinforza il sistema circolatorio: per merito della pressione che l'acqua esercita mentre si è immersi, della temperatura e del moto ondoso, che pratica un massaggio su tutto il corpo, la circolazione viene riattivata naturalmente. Migliora il tono muscolare: il nuoto rilassa i muscoli, scioglie le contratture e regala mobilità alle articolazioni bloccate da artrite e artrosi. Anche guardare il mare ci fa sentire meglio. Esso, infatti, agisce su diversi neurotrasmettitori del cervello umano anche soltanto andare ad ammirare l'orizzonte, può dare una sensazione di pace interiore che si prova di fronte a uno scenario del genere. A due gruppi di studenti sono state assegnate rispettivamente stanze vista mare e con vista sulla città, per valutare eventuali variazioni di rendimento e concentrazione. Il gruppo che poteva godere di vista mare, oltre a ottenere risultati più brillanti nei test, ha dimostrato anche una maggiore capacità di concentrazione. Un altro effetto terapeutico lo fornisce il rumore delle onde. Esso influisce a regolare la dopamina e la serotonina, entrambi neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale che controllano gli impulsi nervosi. Quando nuotiamo o pratichiamo surf, per esempio, il nostro cervello produce endorfina e adrenalina, elementi chimici che sono la causa scatenante del piacere. Uno studio con l'applicazione Happiness, che ha ricevuto più di un milione di risposte), ha dimostrato che non solo le persone sono più serene quando stanno all'aria aperta, ma sono più felici del 5,2% quando si trovano vicino all'acqua. Come chi si trova su una barca a vela, a diretto contatto con questo elemento.

Miti e riti acquatici

Si è sempre parlato di fonti miracolose (abbiamo ancora oggi le fonti di Lourdes), di diluvi universali (Noè, Gilgamesh), dell'acqua come simbolo di purificazione, di fertilità, ma anche come elemento di sopravvivenza da ricercare, talvolta attraverso dei lunghi conflitti, di alcune divinità da venerare, di ninfe, di nereidi, i tritoni che spesso salvano i marinai, di un eden

marino che Platone ha chiamato Atlantide. di tanti altri personaggi dei miti, della storia e della letteratura. Si può dire forse che non sempre è stato l'uomo ad avvicinarsi all'acqua, ai laghi, al mare, ma, viceversa, l'acqua invadendo la terra, ha costretto gli abitanti di essa ad imparare a nuotare e a navigare. Naturalmente questa ipotesi tiene presente la questione del diluvio universale, presente un po' in tutte le culture del mondo. Noè stesso rappresenta l'organizzatore di un naufragio annunciato che deve far sopravvivere, alla deriva, nell'Arca, alcune specie, tra cui quella umana. Quindi possiamo dire che per tradizione la salvezza del genere umano è dovuta ad un tipo di navigazione, né a remi, né a vela, senza l'uso del timone, dove si attende, impotenti, la fine dell'ira di Dio e la discesa delle acque per toccare di nuovo terra, come un fenomeno di un'enorme "bassa marea". Ma non ci risulta che Noè, dopo un imbarco di un anno sia diventato marinaio, era impossibile in quel tipo di navigazione passiva.

Il primo navigatore che ci interessa a noi mediterranei è Ulisse. (Anche se secondo alcune ipotesi, l'eroe greco attraversò le colonne d'Ercole toccando le coste del Marocco, le Canarie e Madera, navigando poi per Capo Nord, l'Irlanda, la Scozia, fino all'Islanda. (Gilbert Pillot 1969). Com'è noto, Ulisse è il navigatore, il colonizzatore, colui che lascia tutto per conoscere e scoprire, un istinto più forte dell'amore per la famiglia. Ma abbiamo anche Giasone, i Fenici, i Vichinghi con Erik il Rosso, i Polinesiani, i Greci, e poi Cristoforo Colombo, il portoghese Enrico il Navigatore, Giovanni Caboto, Vasco de Gama, Magellano, Pigafetta, James Cook, fino al nostro ultimo eroe Italiano il velista Giovanni Soldini.

L'acqua è stata sempre tradizionalmente legata al piacere, simbolo del godimento estetico (mito di Venere e di Narciso), poi con l'atteggiamento del cristianesimo che tendeva a scindere l'anima dal corpo e di contrapporre il concetto di spirito a quello della materia, essendo l'acqua legata al corpo e al piacere è stata in qualche modo rimossa, perdendo l'antica valenza di godimento e rimanendo come simbolo di purificazione e sacrale (battesimo, acqua santa). La relazione uomo acqua è stata quindi influenzata dalla cultura di appartenenza, dai costumi e dai condizionamenti familiari. L'acqua è legata anche alla nascita che può essere dolce, senza violenza, oppure uno strumento di tortura quando i neonati vengono lavati passandoli sotto un getto d'acqua spesso con liquidi troppo caldi o troppo freddi, comunque diversi dall'ambiente placentare da cui venivano. Attraverso i genitori poi si può trasmettere una educazione di piacere o comunque di interesse verso l'acqua oppure di paura e di diffidenza e contatto corporeo con l'acqua essendo un contatto morbido e pieno di sensazioni per il bambino può fargli rivivere la fluidità del grembo materno, e anche gli spostamenti dentro l'acqua sono meno faticosi e più fluidi e risultano più piacevoli e rilassanti, vissuti come un accarezzamento continuo. Infatti già da tempo varie ricerche hanno dimostrato che i piccoli che hanno avuto più esperienze tattili passano

una maggior quantità di tempo ad esplorare l'ambiente con gli occhi e con gli altri sensi, l'esperienza dell'acqua stimola in modo completo la percezione sensoriale e ricopre una funzione veramente necessaria nello sviluppo del bambino. Per gli adulti questa stessa dimensione acquatica può essere un elemento di rilassamento terapeutico, infatti i bagni di mare hanno sempre portato benessere alla maggior parte degli individui. Molti naviganti affermano che il mare ha un suo respiro, un suo battito, è pulsante, vibra e fa vibrare le sue creature sottomarine e tutti coloro che lo attraversano navigando. Il mare è un elemento anche ambiguo poiché può scoraggiare con la sua furia o con la sua calma piatta, ma può anche aprire un orizzonte, dare fiducia e speranza verso la natura e la vita. Questo elemento liquido prevalente sulla nostra terra, i sette decimi appunto, non a caso è stato considerato da Sigmund Freud (1899) simbolicamente come collegato alla nascita, al liquido amniotico dove “nuota” il feto prima di venire al mondo terreno.

Il sentimento oceanico

In seguito lo scopritore della Psicoanalisi riguardo il senso di immensità che ispira l'innamoramento, distinguendolo dalla religiosità, tira in ballo il mare, il sentimento oceanico, e così si esprime: ...” Tale sentimento sarebbe un fatto puramente soggettivo, non un articolo di fede; non comporterebbe alcuna garanzia d'immortalità personale, ma sarebbe la fonte di quell'energia religiosa che viene captata, immessa in particolari canali, e indubbiamente anche esaurita, dalle varie chiese e sistemi religiosi. Soltanto sulla base di questo sentimento oceanico potremmo chiamarci religiosi, anche rifiutando ogni fede e ogni illusione”.. (Sigmund Freud, 1930). A Romain Rolland, Freud deve la sua elaborazione del cosiddetto “sentimento oceanico”. La metafora oceanica, l'oceano come simbolo dell'illimitato unico, dell'unità in cui le molteplicità si dissolvono e gli opposti coincidono, è molto diffusa in tutte le tradizioni mistiche per descrivere la scomparsa dei limiti dell'Io. Tra i mistici cristiani ricorre spesso l'espressione: “Io vivo nell'Oceano di Dio come un pesce nel mare”. È probabile che Rolland abbia assunto questa espressione da Ramakrishna che per descrivere l'ineffabile utilizzava spesso la metafora della bambola di sale, misura della profondità dell'oceano: “non appena entrata nell'oceano, comincio a fondersi. Allora chi è in grado di ritornare e dire la profondità dell'oceano?” (Clément e Kakar, 1997). Jean Pierre Falret (1794-1870), un medico francese allievo di Pinel, ha studiato in particolare un particolare stato compulsivo della gente di mare, che può succedere nelle pericolose situazioni senza vento, con una calma piatta, una temperatura elevata, un silenzio irreale che incentiva la depersonalizzazione degli individui, quasi ipnotizzati dalla staticità del cielo e del mare. Questo fenomeno fu chiamato calentura (termine spagnolo che dà il senso di

inquietudine eccitamento) e vuole indicare l'impulso irrefrenabile di tuffarsi in mare in cui talvolta alcuni marinai sentivano quasi una ricerca di una fusionalità con questo elemento primordiale, una forma forse regressiva di tornare alla matrice originaria, rischiando anche la vita. Anche qui possiamo chiamarlo sentimento oceanico. Mai nato – Mai morto – Ha solo visitato il pianeta Terra tra l'11 dicembre 1931 e il 19 gennaio 1990. Con queste parole "immortali", Osho detta il suo epitaffio e allo stesso tempo elimina la necessità di una biografia. Dopo aver cancellato il suo nome, accetta alla fine il termine "Osho" spiegando che esso deriva da "oceanico", come lo usava il filosofo William James, questo nome che deriva dal termine "Oceanico", da lui stesso è stato usato per indicare quel "dissolversi nell'oceano dell'esistenza" proprio delle varie forme dell'esperienza religiosa. Questo stesso termine era già usato nell'antico Giappone come segno di rispetto per i maestri della tradizione Zen. Per la prima volta fu usato da Eka nei confronti del suo maestro Bodhidharma. "O" significa "profondo rispetto, amore e riconoscenza". Significa anche sincronicità e armonia. "Sho" significa "espansione multidimensionale della consapevolezza", ed esprime il "riversarsi dell'esistenza in tutte le direzioni".

ANDAR PER MARE

Ma al di là delle ispirazioni marine e i benefici talassoterapici conosciuti e consigliati da sempre, non è così per quanto riguarda l'andar per mare. L'uomo ha sempre cercato di andare oltre l'orizzonte sulla terra e sul mare. Molte popolazioni furono costrette a prendere il mare per fuggire e/o cercare nuove risorse. Al di là dei grandi navigatori come Colombo, Magellano, Vasco de Gama e prima ancora i fenici, i greci e gli egiziani, i vichinghi che si costringevano a navigare per conquistare e sfidare l'ignoto, ci furono dei naviganti particolari che da sempre hanno affrontato l'oceano con facilità e piacere: i polinesiani. Per essi la nave non era solo un mezzo per raggiungere un sito ma una cosa viva e vitale con cui convivere. Anche gli alberi che servivano per costruire la nave erano considerati sacri, quindi prima di abbatte uno si organizzavano particolari cerimonie. Questa passione per il mare e per la navigazione li rese i migliori marinai del mondo. Ma amare la navigazione vuol dire amare il mutamento naturale dell'esistenza affrontando la vita e la morte che si incontra nel proprio percorso. Lo spirito di Ulisse è comune a molti, combattuti tra la volontà continua di esplorare l'orizzonte e cercare qualcosa e tornare a casa per nostalgia della propria terra e dei propri cari. Molti marinai come Joseph Conrad riuscivano ad avere familiarità con i "lunghi silenzi", quasi come a provare che si è in grado di vivere da soli. Questi sfidanti della solitudine che i greci consideravano o bestie o dei, esprimono come, in positivo e in negativo, questo sentimento sia sempre stato un fattore centrale nell'esistenza delle persone (cfr. Lo Iacono A. 2003)

Salpare

Tutto ciò che avete da fare è tenervi il vento alle spalle. Joseph Conrad

Lasciare la terra ferma, il porto, la banchina, rappresenta sempre un importante passaggio da un luogo che sembra statico e rassicurante ad un sito dinamico ed avventuroso in cui gli elementi naturali come il vento e le correnti marine, la fanno da padrone. Scivolare verso il mare aperto è qualcosa di straordinario soprattutto mi ipnotizza il silenzio dove tutto gradualmente diventa sempre più lontano e si va verso qualcosa di invisibile, verso l'ignoto lontano da tutto per trovare il tutto. Si cerca di lasciare qualcosa del nostro vecchio mondo. Mollare gli ormeggi della barca

sembra facile se si tratta di sciogliere una cima da una bitta, diventa più complesso invece sciogliere i nodi che ci legano alle abitudini e prepararsi ad un nuovo viaggio verso il mutamento. Ma il cambiamento, anche se naturale, non sarà mai completo; ci saranno sempre parti di noi che non cambieranno o che non vogliamo lasciar cambiare. Allora ci portiamo dietro oggetti che rappresentano la nostra storia, il nostro passato, per affrontare il futuro. *Salpando dall'ultimo porto/ vedi che ha riempito la barca di molte cose/ che forse non ti serviranno più/ hai portato dei libri che non hai mai letto bene/ e che non si faranno mai leggere bene da te/ hai portato delle fotografie/ che non hai mai guardato/ e che spero di guardare quando/ qualcosa del passato ti si confonderà/ hai portato uno specchio per riconoscerti/ nel futuro dopo il naufragio/ hai portato un sacco di cibo/ e non sai neanche quanto vivrai/ hai portato tanta acqua e non sai se domani/ avrai ancora sete/ hai portato degli oggetti che hai sempre usato/ un orologio per renderti conto che il tempo passa/ dei documenti che attestano che tu sei tu/ una penna per prendere appunti sulla tua vita futura/ dei pezzi di carta bianca da riempire con le storie/ che dovranno cominciare/ la barca è inoltre piena di cose da dimenticare/ è piena di dipendenze/ la tua prima dipendenza è il tuo modo di respirare/ Domani mangerai il vento...* (A. Lo Iacono 1994)

“La partenza di una nave è lenta, rituale, dolente. Lascia il tempo di pensare e il giusto spazio in cui lasciar cadere il proprio sale in quello più grande che sta sotto. Sta succedendo qualcosa d'importante, e in questo qualcosa c'è una parte di paura o rancore verso il mare quale causa di lunghe assenze, lente lettere e notizie terribili. Chiunque essi siano, giù sui moli in un pomeriggio ventoso – amici, amanti, fratelli – sono già separati. Ci sono quelli sul molo e quelli già a bordo, e gli uni e gli altri continuano a guardarsi. La nave sta per salpare. Le passerelle vengono tolte, gli ormeggi mollati. Si levano grida. La

sirena suona una, due volte, con quella modulazione che squassa lo stomaco e scioglie nuove lacrime” (J. Hamilton-Paterson, 1992).

Ma l’addio ai luoghi natii è da sempre un’esperienza archetipica, un’iniziazione all’autonomia di ogni individuo che ha voglia di crescere e che deve attraversare un abbandono della casa per abitare un mondo ancora sconosciuto. Lasciare la casa è l’origine della nostalgia, un ritorno al dolore ogni volta che il ricordo torna a quello che si credeva il paradiso perduto, anche se si esce dalla propria dimora alla ricerca di nuovi paradisi. Sradicarsi vuole anche dire far crescere nuovi legami, nuove radici, magari galleggianti. Forse questo può rappresentare una barca, anche se ancora ormeggiata nel porto, è un rifugio-paradosso per chi vuole partire, portandosi dietro un pezzo di mondo. Arthur Ransome a tale proposito afferma: “La barca è, anche quando vi si abita, l’opposto della casa. Le case non sono altro che barche venute male, così saldamente incagliate che non si può nemmeno pensare a muoverle. Sono esseri decisamente inferiori, appartenenti al regno vegetale e non a quello animale, radicate e immobili, incapaci di movimento gioioso. Il desiderio di costruire una casa è lo stanco desiderio di un uomo capace di vedere dinnanzi a sé un solo ancoraggio. Il desiderio di costruire una barca è il sogno della giovinezza, restia ad accettare l’idea di un luogo definitivo in cui riposare”. Ma al di là delle drastiche affermazioni sopra esposte, anche stare semplicemente ancorati nel porto ed essere cullati dolcemente per sentire le pulsazioni del mare che ti attende per un incontro al largo, è già un preludio ed una preparazione per salpare verso l’oceano.

MAL DI MARE

Noi sappiamo ritrovare nelle acque tempestose il solco delle nostre chiglie
(Erik il vichingo)

Quante volte abbiamo sentito la frase: “Mi piacerebbe venire con te in barca ma ho il mal di mare”. La chinetosi (il mal di mare, appunto) effettivamente è più frequente in alcune persone, soprattutto quelle che non vanno per mare o ci vanno raramente, ma può colpire anche in certe circostanze navigatori esperti. L’ammiraglio Nelson, pur soffrendone regolarmente riuscì a compiere imprese e a vincere battaglie che rimangono nella storia della marineria di tutti i tempi. Charles Darwin, il famoso naturalista inglese che nel 1831 si imbarcò sul brigantino a palo Beagle per completare il rilevamento idrografico delle coste del Sud America e per trovare un metodo più preciso per determinare la latitudine, nell’arco degli anni di navigazione necessari per i suoi studi faunistici, soffrì, fin dal primo momento in modo drammatico, il mal di mare. In realtà è normale la chinetosi in ogni animale o essere umano fornito di organi dell’equilibrio che funzionano bene. Infatti se per un trauma ad un individuo fosse stato leso quest’organo, costui non

soffrirebbe di mal di mare nemmeno nella più gigantesca delle tempeste. Bisogna anche valutare che secondo un'osservazione negli anni è stato notato che se in una nave i primi giorni di navigazione possono soffrire di chinetosi fino al 30% dei passeggeri in una barca a vela, la percentuale sale anche a causa dello spazio più ristretto e di qualche sintomo claustrofobico che può perciò generarsi. Comunque è difficile incontrare una persona che almeno una volta nella vita non abbia sofferto il mal di mare, anche se alcune ricerche indicano che le donne ne soffrono più frequentemente, la soglia degli stimoli che possono innescare la chinetosi è molto variabile da individuo ad individuo. I sintomi che appaiono a chi ne soffre sono: pallore, sudori freddi, nausea, vomito, correlati a cefalea, secchezza delle fauci, senso di spossatezza, brividi di freddo, tachicardia, apatia, disorientamento, ansia, etc... e sono ricollegabili a conflitti sensoriali nell'ambito del sistema dell'equilibrio in particolare tra vista e attività labirintica. Naturalmente un marinaio colpito dal mal di mare avrà una diminuzione della sua performance psicofisica superiore al 50%; sarà bene quindi affidargli compiti e operazioni poco stressanti, almeno finché non termina il malore. Ma la paura del mal di mare sicuramente aiuta l'insorgere di esso, anzi spesso ne anticipa la sintomatologia anche se non si è ancora saliti sull'imbarcazione. Chiaramente questo succede a causa del condizionamento legato a precedenti esperienze per mare negative che attivano ogni volta un'associazione riflessa collegata anche ad un semplice stimolo immaginativo. Quindi, nella reale navigazione basta la prima insignificante onda lunga a far insorgere rapidamente il malore. Naturalmente in tutto questo gioca una parte importante l'ansia del soggetto che scatena un meccanismo di preallarme che facilita l'insorgere dei sintomi della chinetosi. Cosa fare per il mal di mare? A parte l'uso dei farmaci che comunque vanno assunti con modalità precise (almeno tre ore prima della causa scatenante), e hanno varie controindicazioni come sonnolenza, affaticamento della circolazione e possibili interferenze dannose con altre medicine o alcolici, la prima cosa da fare è tranquillizzare il soggetto e utilizzare qualche tecnica per sedare l'eventuale ansia attraverso addestramenti di desensibilizzazione o di training autogeno. Molto utile è anche cercare di trovare posizioni in cui i sintomi appaiono più difficilmente. Per coloro che sono particolarmente ansiosi e soffrono di paura d'anticipazione è bene, in certi casi, dare subito degli incarichi che li tengano impegnati, in movimento e li distraggano. Quando è possibile si può anche offrire a chi soffre di chinetosi il timone, potrebbe avere notevoli miglioramenti. Stare sdraiati per alcuni può funzionare, per altri tenere gli occhi fissi all'orizzonte può aiutare, oppure stare in piedi in equilibrio sulla barca senza sostenersi, per trovare da soli un equilibrio: può aiutare a formare il cosiddetto "piede marino". Qualcuno (il capitano John Clauss Voss) consigliava nei primi anni del '900 di bere due sorsate di acqua salata ogni mattino. Chi vuol provare si accomodi pure! Del resto chi soffre di chinetosi si trova in buona compagnia. Cicerone, costretto a fuggire per mare per

sfuggire alla decapitazione (proposta da Marcantonio), soffrì tanto durante la navigazione che preferì tornare indietro piuttosto che affrontare il “morbo navigantium”. Quindi questo disturbo fu sempre registrato dai medici di tutti i tempi, e anche se da qualcuno la causa fu attribuita a spiriti maligni del mare, quando molti passeggeri furono coinvolti nell’emigrazione di massa verso il Nuovo Mondo, i medici cominciarono a fare varie ipotesi anche molto fantasiose: 1. un afflusso di sangue al midollo spinale 2. disorientamento per il rollio ed il beccheggio 3. riduzione della circolazione 4. spostamento dei visceri addominali 5. influenza di mutevoli effetti sulla vista (ma anche i ciechi soffrono di mal di mare!) 6. influenza di un “miasma marino” 7. congestione sanguigna nel cervello provocata dal centro di gravità disturbato 8. forza centrifuga all’interno dei vasi sanguigni, prodotta dall’oscillazione della nave Naturalmente le cure erano altrettanto fantasiose che andavano da soluzioni di bromuro di ammonio al cloroformio, dai biscotti secchi con Whisky oppure brandy e soda. Alla fine dell’800 veniva anche consigliato bicarbonato di sodio, Eucalipto e Napente (una soluzione di oppio nell’alcool, con il dosaggio del laudano). Sostanze che in realtà narcotizzavano i naviganti che affrontavano il viaggio addormentandosi. Addirittura qualcuno consigliava diete speciali e trattamento medico quindici giorni prima della partenza, quindi il malcapitato si preparava a “star male” molto tempo prima e si suggestionava e si impauriva ancora di più durante la crociera. In realtà nell’800 le persone stavano male durante la navigazione e molti marinai morivano a causa dei servizi igienici schifosi, spazi molto limitati, regolamentazione della sicurezza inadeguata, quindi qualsiasi malattia si propagava facilmente contagiando la comunità navigante.

Ma altri elementi che possono dare il “mal di mare” psicologico sono per il navigatore solitario la sensazione di solitudine e per un equipaggio le dinamiche relazionali che si vivono a bordo. Infatti queste dinamiche possono essere portatrici di benessere e creare solidarietà, emozioni ed entusiasmo, oppure portare alla rovina l’imbarcazione e i suoi naviganti. Proprio a causa dello spazio ristretto e della lunga permanenza insieme, della scarsità della privacy e dell’impossibilità di cambiare la situazione, la navigazione, soprattutto in passato, è stata associata alle istituzioni totali molto studiate dai sociologi negli anni ’70.

BEN DI MARE

Che navigare possa essere formativo è narrato in molte storie di mare, una per tutte: “Capitani coraggiosi” di Rudyard Kipling. Questo libro, adatto e consigliabile anche per molti ragazzi viziati, racconta la storia di un ragazzo di quindici anni, figlio di un armatore miliardario, che caduto in mare durante una traversata viene raccolto da un peschereccio dove, in una stagione di pesca, grazie alla vita dura e sana, riesce a trovare un reale valore nelle

relazioni e, da giovane giramondo senza scopo diventa un vero pescatore perfettamente inserito nell'equipaggio. Ma ci sono molte testimonianze artistiche e letterarie su quello che io ho chiamato appunto, per equilibrare la sindrome del mal di mare già trattata, esprimere il ben di mare. "Voi amate il mare capitano? Sì! Lo amo! Il mare è tutto. Copre i sette decimi del globo terrestre; il suo respiro è puro e sano; è l'immenso deserto in cui l'uomo non è mai solo, poiché sente fremere la vita accanto a sé. Il mare non è altro che il veicolo di un'esistenza straordinaria e prodigiosa; non è che movimento e amore, è l'infinito vivente, come ha detto uno dei vostri poeti. Il mare non appartiene ai despoti. Alla sua superficie essi possono ancora esercitare diritti iniqui e battersi, divorarsi, recarvi tutti gli orrori della terra; ma trenta piedi sotto il suo livello, il loro potere cessa, la loro influenza si estingue, tutta la loro potenza svanisce. Ah! Signore, vivete, vivete nel seno del mare! Qui soltanto è indipendenza, qui non riconosco padroni, qui sono libero!". (Jules Verne, Ventimila leghe sotto i mari)

VELATERAPIA

Si può definire velaterapia l'insieme di quelle tecniche che sfruttando in vario modo il rapporto che si instaura tra il paziente e la barca, l'operatore e il resto dell'equipaggio, secondo un programma terapeutico specifico, determinano un miglioramento della sua situazione psicofisica. La Nautiterapia o Velaterapia è un complesso di tecniche rieducative che permette di superare disagi e disturbi sensoriali, cognitivi e comportamentali attraverso un'attività ludico-sportiva che si svolge andando per mare. La particolare andatura della barca oltre a rinforzare e a migliorare la tonicità della muscolatura, è un attivatore sensoriale, con grande beneficio per chi ha difficoltà di equilibrio e a prendere delle decisioni. La posizione assunta per mantenersi nell'imbarcazione migliora l'allineamento capo-tronco-bacino e l'equilibrio, e nei soggetti spastici stimola il rilassamento degli arti. Oltre a favorire la scioltezza e la coordinazione dei movimenti, condurre una barca e/o cooperare alla navigazione, costringe a migliorare i tempi di attenzione e di reazione.

Si può dire che la velaterapia c'è sempre stata da quando un uomo è riuscito a fissare un albero e una vela alla barca e si è lasciato andare via con il vento, godendo e provando piacere e stimoli vitali da questa esperienza. In realtà sembrerebbe che già nell'800 si usava rinviare per mare alcune persone disadattate e farle tornare dopo aver percorso un bel tratto di mare che funzionava da navigazione riabilitatrice. Un tentativo in Europa c'è stato in Francia nel 1969 con una vecchia goletta inglese da carico di 38 m fuori tutto e sette di larghezza, poteva trasportare fino a 30 persone, in linea di massima giovani con problemi. Al comando c'era padre Michel Jauoen. Quasi contemporaneamente in Danimarca, in Germania, in Olanda e

poi negli USA, ci furono simili organizzazioni di velaterapia. E in Italia?...Ci siamo noi di Mare Aperto.....

Sperimentazione di velaterapia

La prima utilizzazione della barca a scopo terapeutico in Italia viene attribuita all'Associazione Mare Aperto nata dall'incontro di Giorgio D'Orazi Skipper. disabile a causa di un incidente, (primo presidente dell'Associazione) e Antonio Lo Iacono Psicologo (primo vicepresidente dell'Associazione Mare Aperto) Presidente dell'Associazione Italiana Psicologia Applicata e della Società Italiana di Psicologia SIPs, amante della vela e del Windsurf. L'Associazione è nata nel 1989 in occasione del Convegno che ha avuto luogo ad Ostia nello stesso anno dal titolo "Il Mare come Psicoterapia". L'Associazione è formata da persone con disabilità motorie, sensoriali, disagi e disturbi psicologici, operatori sociali, psicologi, sociologi, fisioterapisti, medici, un meteorologo e diversi skipper. Tutte queste persone sono state formate con i corsi specifici, i corsi prevedono l'utilizzo di imbarcazioni per il diporto con equipaggio ed i relativi capi barca responsabili. In seguito dal 1995 in poi, altre associazioni stimolate dai pionieri di Mare Aperto, si sono occupate di velaterapia.

Siamo andati per mare per lungo tempo con pazienti psichiatrici gravi in riabilitazione un po' per mettere alla prova la nostra costanza da navigatori, un po' per scoprire sull'isola che non c'è della "velaterapia", in realtà cosa c'è! Il progetto si è svolto attraverso una serie uscite in barca, sono state fornite spiegazioni teoriche rispetto alla navigazione e sono state svolte attività pratiche di vela. Le uscite sono state effettuate tutte partendo dal porto di Fiumara (Isola Sacra – Fiumicino) a partire dalla mattina (ore 10:00 circa) con durata all'incirca di 5 ore. Lo spazio di navigazione, dunque, è sempre stato quello antistante alla foce del Tevere e al lido di Ostia in cui si sono condotte le principali operazioni e manovre di vela. I pazienti (tutti di area psichiatrica) sono stati stimolati a condurre l'imbarcazione al timone e a partecipare alle manovre di bordo sempre supervisionati e coadiuvati da skipper esperti. Ognuno di essi ha potuto sperimentare quindi, emozioni nuove, legate alla conquista di un nuovo spazio aperto: il mare, e alla ristrutturazione psichica e corporea di un nuovo spazio chiuso: la barca. Ognuno di loro ha dunque riportato sensazioni profondamente diverse ma intensamente nuove nel bene e nel male. Queste sensazioni le abbiamo raccolte tramite delle interviste semistrutturate fatte ai navigatori improvvisati, immediatamente dopo le uscite, a titolo di raccoglimento a caldo di sensazioni ed umori; in seguito, dopo un po' di tempo, per rintracciare le emozioni e i vissuti che erano rimasti loro dopo questa esperienza. In ogni imbarcazione sono sempre stati presenti a bordo: uno skipper ed un aiuto-skipper, un operatore socio-sanitario e 3-4 pazienti. Questo, oltre per garantire al meglio le condizioni di sicurezza, anche per

creare a bordo spazi di socializzazione e confronto. L'ambiente ristretto e chiuso della barca, è, come riferito e sviscerato più volte, un amplificatore sociale, e rilevare (ancora con le interviste) tali modalità di socializzazione avvenute a bordo ci è sembrato utile e interessante. A maggior ragione per chi, come le persone in oggetto, è da tempo stato abituato a relazionarsi in spazi istituzionalizzati che lo riconoscono come ammalato e portatore di una patologia. In barca è stato diverso: ognuno poteva scegliere di presentarsi come "utente" di qualche centro di salute mentale, o semplicemente, come un apprendista marinaio. Al termine di ogni uscita, nei locali del porto, sono stati predisposti setting di restituzione emotiva e gruppale dei vissuti sperimentati a bordo, per raccogliere ed integrare le emozioni sperimentate e dare la possibilità ad ogni partecipante all'esperienza di fare domande e chiedersi come si è sentito. In alcune fasi della sperimentazione, all'inizio e all'ultima uscita in mare, ogni persona è stata invitata a sottoporsi alla compilazione di test di facile somministrazione, prima e dopo la prima uscita in mare, e al termine dell'esperienza tutta.

Strumenti di rilevazione: Test, questionari e interviste.

Presentiamo ora brevemente quali test e questionari sono stati scelti e/o costruiti ad hoc, per valutare il significato dell'esperienza rispetto agli stati emotivi e alla dimensione psico-corporea delle persone che hanno voluto vivere questa esperienza. Quello che ci siamo chiesti è se l'esperienza dell'andar per mare potesse in qualcun modo influire su alcuni parametri della percezione di sé. Rispetto a questo sono stati costruiti tre brevissimi questionari autosomministrati per valutare l'immaginario e le aspettative del paziente ad esperienza non ancora avvenuta, la qualità emotiva dell'esperienza vissuta, le aree di piacevolezza/disagio vissute a bordo.

1. S.E.S (Sailing Experience Survey) Il primo test è stato studiato dal dott. Francesco M. Purita insieme alla dott.sa Francesca Baralla, con la supervisione del dott. Michele Di Nunzio. Intende misurare la qualità dell'esperienza vissuta a bordo con alcune semplici domande che riguardano in modo mirato il "come" si è stati in barca e il "come" ci si è sentiti a vivere tale esperienza. Il test viene somministrato anche prima ancora di aver fatto l'esperienza, con le domande poste in termini di aspettativa. Il test indaga i vissuti personali delle persone salite a bordo rispetto ad aree d'interesse psicologico che riteniamo essere coinvolte durante una navigazione a vela quali: • il concetto di autostima e quello di efficacia percepita; • la relazionalità e il dare/darsi fiducia • la consapevolezza corporea, equilibrio e centratura • l'esperienza di piacere e di benessere rispetto al fare un'esperienza nuova di questo tipo • l'essere a contatto con la natura e con un ambiente stimolante ed aperto Il soggetto può indicare su una scala di tipo Likert, quanto si trova in accordo con talune affermazioni. Di seguito

riportiamo la forma del test originale, quindi quello da compilare dopo aver vissuto l'esperienza di navigazione in barca a vela.

(1. È stata una esperienza positiva. 2. Avrei voluto che fosse durata di meno. 3. Ho avuto l'impressione di sentirmi a disagio, scoordinato. 4. Quando sono sceso dalla barca ho avuto la sensazione di volerci tornare subito. 5. In barca mi sono sentito adeguato. 6. Ho avuto difficoltà a relazionarmi con gli altri membri dell'equipaggio. 7. In barca mi sono sentito forte e fiero. 8. Ho provato una sensazione di benessere. 9. Ho scoperto di avere delle qualità che non conoscevo. 10. Le relazioni con l'equipaggio sono state molto positive. 11. Ho sentito il mio corpo più energico e agile. 12. Mi sono sentito inutile. 13. Mi sono trovato a mio agio con i compagni di viaggio. 14. Mi sono sentito goffo e impacciato. 15. Ho provato una sensazione di libertà corporea. 16. È un'esperienza che rifarei nel futuro. 17. Rifarei questa esperienza con gli stessi compagni di viaggio. 18. Sceso a terra sono stato meglio. 19. Sono soddisfatto di come mi sono comportato. 20. Ho avuto fiducia nello skipper a cui mi sono affidato).

2. Test sulla qualità negativa e/o positiva dell'esperienza (Mal di mare/Ben di mare) Il test è stato studiato dal dott. Antonio Lo Iacono. Misura in termini qualitativi la possibilità di sperimentare emozioni, sensazioni e vissuti contrapposti di disagio (indagato su varie aree, come vedremo) e di benessere. Il soggetto può segnalare barrando con una croce, uno o più problemi riscontrati durante la navigazione e una o più condizioni di benessere sperimentate in barca a vela. Di seguito una esemplificazione del test. Quali problemi hai riscontrato nell'andare in vela 1) Non saper cosa fare 2) Imbarazzo 3) Disagio 4) Nausea 5) Paura 6) Senso di pericolo 7) Ansia 8) Disorientamento 9) Instabilità 10) Noia 11) Stress 12) Altro (specificare) 13) Esprimi con una frase la sensazione di disagio/difficoltà dell'esperienza Che vantaggi e/o benefici hai ottenuto 1) Socializzazione e comunicazione interpersonale 2) Equilibrio psicofisico 3) Mi sono sentito/a meno solo/a 4) Consapevolezza delle proprie risorse fisiche 5) Consapevolezza delle proprie risorse psichiche 6) Implementazione della capacità di fronteggiamento dei problemi 7) Maggior contatto con le proprie emozioni 8) Sblocco emotivo 9) Maggior autovalutazione 10) Maggior indipendenza 11) Stimolazione della creatività 12) Altro (specificare) 13) Esprimi con una frase la sensazione positiva dell'esperienza

3. Test di approfondimento su quattro aree. Questo test, studiato dalla Prof.ssa Rossella Sonnino in collaborazione col dott. Francesco M. Purita, si concentra, sempre a livello qualitativo, a misurare i vissuti sperimentati in barca a vela rispetto a quattro aree specifiche: i. area esperienziale / del cambiamento ii. area della consapevolezza corporea iii. area dell'autoaffermazione iv. area della socializzazione Vuole dunque affiancarsi e collaborare con il primo test di cui abbiamo parlato sopra, oltre che

approfondire le aree psicologiche interessate durante la navigazione a vela, dando la possibilità alla persona di esprimersi liberamente all'interno di alcuni contenitori di emozioni. Portiamo di seguito la traccia del test:

area esperienziale / del cambiamento a) L'esperienza in barca mi permetterà/ha permesso di: 1 distaccarmi dalle mie abitudini 2 gestire cambiamenti continui 3 trovarmi in un ambiente diverso e stimolante 4 vivere il mare da protagonista area della consapevolezza corporea b) Stare in barca mi permetterà/ha permesso di: 1 fare più attenzione ai miei movimenti 2 cercare nuovi equilibri per il mio corpo 3 percepire in modo nuovo parti del mio corpo 4 essere più a contatto con le stimolazioni dell'ambiente

area dell'autoaffermazione e) Il viaggio in barca permetterà/ha permesso di: 1 portare a termine il compito affidatomi 2 mettere in pratica nuove capacità 3 assumermi delle responsabilità 4 sentirmi autonomo

area della socializzazione f) Condividere in barca un piccolo spazio mi permetterà/ha permesso di: 1 comunicare meglio con i miei compagni 2 fare cose nuove insieme ad altri 3 rendermi utile 4 sentirmi parte integrante di un gruppo

4. Test Body Cathexis . L'ultimo test, il Body Cathexis Scale, è allo stato attuale dei lavori, l'unico test con una validazione e standardizzazione verificata in letteratura, che ci consente di ragionare in termini quantitativi rispetto alla raccolta di informazioni effettuata coi pazienti psichiatrici venuti con noi in barca a vela. Il questionario di autovalutazione Body Cathexis è stato ideato da Secord e Jourard nel 1953. Si propone di misurare il grado di soddisfazione che il soggetto ha rispetto al proprio corpo, ovvero l'investimento di piacere rispetto alle parti del proprio corpo e alla propria apparenza fisica in generale. La parola cathexis deriva dal greco e significa "possessione, attaccamento", ed è indice di un investimento affettivo che dipende dal giudizio positivo o negativo legato ad un oggetto. Il giudizio è determinato dal grado di soddisfazione esperita dal soggetto riguardo all'oggetto.

Alcuni feedback:

Ho sentito molto calore umano. Ci siamo aiutati e c'è stata collaborazione: abbiamo cucinato la pasta insieme e io suonavo la chitarra. Rispetto alle manovre gli skipper ci sapevano aiutare quando sbagliavamo senza invadenza ma con affetto. Mi piaceva molto il momento in cui tornavamo al porto: ritornavi a terra e scaricavi l'ansia, mangiavi e facevi due chiacchiere. In mare c'era più apprensione e tensione. Poi mi piacevano i momenti in cui s'incontravano le altre barche con gli altri utenti e ci si salutava.

A volte ho sentito un po' di noia e qualche momento di solitudine. Pensavo ai miei che non ci sono più. La navigazione ti porta a galla un po' di pensieri. Ho ripensato a mio padre. La calma della barca in mare aperto ti porta a riflettere. L'ondeggiare delle onde ti induce a pensare.

Ho imparato il senso di padronanza di me stesso. Nel concreto posso riportare la sensazione di non sentirmi solo come mi succede quando sto nella mia stanza. Una cosa utile inoltre è imparare a sapermi muovere nella vita anche negli spazi piccoli e limitati. In barca si impara a stare con gli altri, ma anche a sapersi scegliere il proprio spazio e a saperlo gestire. Ho sentito poi un senso di comunione, di gioia, di libertà, di apertura e di pace interiore. Mi sentivo circondato dal mare aperto. Provavo soddisfazione nel raggiungere qualcosa che apparentemente non era vicino, come una boa, un'altra barca. Poi in fondo sei tu l'artefice del fatto che la barca è arrivata fino a là e ti senti appagato.

Quando stavo al timone sentivo un senso di padronanza. Ero più sicuro. Sentivo la responsabilità di essere riuscito a fare qualcosa per me stesso e per gli altri. Anche tornare al porto mi piaceva molto. È un ritorno interiore. Come nella vita pratica c'è sempre un ritorno.

Mi mancava un po' la terra sotto i piedi, poi ci ho fatto l'abitudine. Lo spazio piccolo all'inizio mi dava fastidio, mi sono dovuto ambientare, poi svolgendo le funzioni mi sono abituato a muovermi piano appoggiandomi alle cime come un bimbo. Si ritorna piccoli, come in una culla. La barca ti riporta indietro.

È stata una bella esperienza. Siamo stati tutti insieme. Quando stiamo nel Centro diurno è molto diverso, siamo più sparsi, lì siamo stati molto uniti, tutto un altro rapporto. Mi sono sentito molto vicino ai miei compagni, cosa che non avviene in genere dove ognuno sta per conto suo.

La prima volta che ho preso il timone è stato emozionante. È stata un'esperienza nuova, come la prima volta che si porta una macchina. Avverti il senso di avere in mano la barca e di non essere solo trasportato passivamente, ma attivo. Anche se portare il timone è meno difficile di manovrare le vele, però uno si rende conto di più della conduzione.

Ho imparato a saper collaborare, lavorare con gli altri e dividersi i compiti anche se si fanno cose diverse. La mentalità a terra deve essere la stessa. In barca mentre uno manovra l'altro deve stare alle vele, ci vuole intesa.

Non pensavo molto al mio corpo, pensavo alla barca. È chiaro che bisogna mantenere sempre l'equilibrio e per farlo mi appoggiavo agli elementi della barca. Nel pozzetto era più facile. Sulla tuga avevo un po' di difficoltà, dovevo reggermi bene. Al timone sentivo il mio corpo migliore, forse perché ero molto concentrato e ci pensavo di meno.

La sensazione di essere portati dal vento, la leggerezza e il silenzio. Poi al timone avevo la sensazione positiva di portare la barca. Ho superato le mie paure e le incertezze.

Ho imparato che l'unione fa la forza, da soli la barca non si governa. Se si è uniti i problemi si risolvono più facilmente. Da soli si è emarginati. Nella vita bisogna fare gruppo. Nella barca la squadra funziona. Ho imparato a non scappare di fronte alle difficoltà e alle incomprensioni. Affrontare le cose, insomma.

Quando la vela presa dal vento di bolina tremava tutta, vibrava e ciò mi emozionava come se si perdesse il controllo della barca invece era solo un momento.

Mi viene in mente l'arrivo al porto, il momento dell'attracco. Ma anche gli incontri la mattina sulla banchina prima di salpare, il fatto che c'erano belle giornate, il silenzio di quando si spegneva il motore e si cominciava ad andare a vela. Una sola immagine è difficile...tante situazioni generali...l'entusiasmo di salire in barca e sperare nel vento.

Bello imparare ad essere più paziente, poi godersi il benessere in mezzo al mare e ancora la capacità ad integrarsi con altre persone in uno spazio ristretto. Smussare le proprie spigolosità. Poi ho imparato un'altra cosa: affrontare direttamente le situazioni se si creano dei malumori, per lo meno si "sgonfia" la cosa che hai dentro.

Ho anche avuto paura quando la barca si piegava. Io stavo basso basso e vedevo gli altri dall'altra parte che stavano alti alti. Quando la barca rasentava l'acqua col bordo, avevo un pizzico di brivido. È stato coinvolgente quando stavo al timone e ci siamo accodati ad una barca. Lo skipper ci ha spiegato come sorpassarla, così ci siamo messi alla sua destra e io l'ho sorpassata.

Momenti negativi? Quando sono stato male con il mal di mare. A volte ho sentito un po' di tristezza, perché quando mi allontanavo dalla terra ferma mi intristivo, mi veniva nostalgia, e alcune volte volevo tornare a tutti i costi, però non l'ho mai detto. Spiegare questa nostalgia? Nostalgia di casa, della terra ferma, anche dei problemi che ho.. come se mi strappassero benevolmente dai miei affetti e anche dai miei problemi che conosco bene. Devo dire che le ultime volte sentivo meno questa voglia di ritornare e l'ultima uscita mi sono trovato bene.

CONCLUSIONE

Lo staff degli operatori che ha partecipato alla sperimentazione, psicologi e psichiatri di "mare aperto", di alcune ASL romane e della comunità

“Maieusis”, hanno realizzato un netto miglioramento dei pazienti che hanno partecipato alle uscite in barca a vela. Il miglioramento è stato accertato sia a livello cognitivo che emozionale attraverso test, questionari ed interviste.

L’esperienza di andar per mare ha comunque smosso in tutti i pazienti degli stati interni, facendo affiorare in fretta gli aspetti della personalità sia sani che patologici. L’effetto che si riconosce in tutti è il confronto con le proprie paure e i propri limiti. A volte erano proprio questi ultimi a spaventare di più perchè meno accettabili, soprattutto i personaggi che avevano bisogno di mostrare la loro forza e il loro coraggio che, in questo caso, si dovevano confrontare con la sensazione di avere paura; oppure chi prova frustrazione per non poter essere da solo al centro dell’attenzione perché in barca non basta la creatività è ognuno ha un compito preciso. Comunque quasi tutti hanno cominciato a vedere le cose in una prospettiva diversa, scoprire o riscoprire la solidarietà, la tensione emotiva, la concentrazione, la sfida, la delusione, la nostalgia, la paura, l’introspezione, la solitudine, la gioia....

Abbiamo verificato che l’essere a contatto con un elemento come il mare, per sua natura imprevedibile, navigarlo con un veliero sensibile al vento, stimola una serie di attività intellettive ed emozionali, come concentrazione, memoria, stabilità emotiva, tranquillità e fermezza di carattere; ed è proprio attraverso la scoperta e lo sviluppo di tali doti che il paziente psichiatrico, spesso isolato e poco responsabilizzato, riesce a migliorare il rapporto con se stesso e con gli altri e soprattutto ad acquistare maggiore autonomia e autostima.

L’originalità e la ricchezza della navigazione richiede, nell’instaurarsi di una nuova relazione, non più diadica basata sulla coppia terapeuta e paziente, ma una relazione oggettuale in cui interviene una terza presenza, l’imbarcazione, come contenitore e mediatore simbolico tra l’insicurezza dell’andare per mare e la dimora viaggiante che rappresenta il proprio mondo interno in continuo dinamismo. Quindi l’imbarcazione diventa coterapeuta dell’operatore insieme agli altri elementi dell’equipaggio (quarta presenza) che usufruiscono di una psicoterapia comunitaria in cui il gruppo esprime vari dinamismi. 1) Dinamismo con il proprio mondo interiore e inconscio attraverso immagini, sogni, fantasie che si esprimono sia quando si è in navigazione che quando si è tornati sulla terraferma 2) Dinamiche interpersonali che fanno confrontare le differenze caratteriali, i diversi stili comunicativi nella permanente ricerca di un linguaggio in comune e di contatti che possono sviluppare l’empatia 3) Dinamismi legati al movimento d’insieme della navigazione sia come metafora del viaggio esistenziale sia come realizzazione di una progressione nello spazio reale che amplia lo spazio emotivo del partecipante e lo stimola ad ampliare i propri orizzonti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bombard A., (1996), Naufrago volontario. Magenes, Milano.
- Borden C.A., (1967), La ricerca del mare. Mursia Editore, Milano.
- Casson L., (2004) Navi e marinai dell'antichità. Magenes, Milano.
- Cavanna A., (2006) Storie di navi di viaggi e relitti. Magenes, Milano.
- Clément C. e Kakar S., (1997) La folle e il santo - Corbaccio Editore, Milano
- Coloane F., (2002), Naufragi. Ugo Guanda Editore, Parma.
- Conrad J., (1903), Il Clandestino. Armando Curcio, Milano.
- Cordingly D., (1995), Storia della pirateria. Mondadori, Milano.
- Di Benedetto A., (2006) Oltre l'oceano. Magenes, Milano.
- Domenici V., (2004) Le rotte dei ribelli. Corriere della sera, Milano.
- Freud S., (1930) Il disagio nella civiltà. Opere Boringhieri Torino,1979
- Gallo G., (2005) Il padrone del vento. Nutrimenti, Roma.
- Hamilton-Paterson J., (1992), Sette decimi. Guanda, Parma.
- Hayet A.,(1969),Vita e costumi a bordo di grandi velieri. Magenes, Milano 2006.
- Hodgson W.H.,(1909) L'orrore del mare. Newton Compton, Roma.
- Lalague S.,(1980),Talassoterapia: curarsi con il mare. Red, Como.
- Larsson B., (2000), La saggezza del Mare. Iperborea, Milano.
- Lo Iacono A. (1994) Navigando: poesie terapeutiche. Pieraldo editore, Roma
- Lo Iacono A., (2003) Psicologia della solitudine. Editori Riuniti, Roma.
- Lo Iacono A., Milazzo P.,(2007) La sala degli specchi. Franco Angeli, Milano.
- Lo Iacono A., Sonnino R., (2008) Respirando le Emozioni – Armando, Roma
- Lo Iacono A. (2009), Psicoterapeuta in mare. Alpes Italia Edizioni, Roma.
- Mari A., Rubini L.,(1987) Il Mare e le sue leggende. Mondadori, Milano.
- Nardone G., (1980) Psicologia dell'acqua. Il Ventaglio, Roma.
- Pillot G. (1969) Le Code Secret de L'odysee. – Robert Laffont – Paris
- Polani D., (1999) Psicologia dell'Immersione. Editoriale Olimpia, Firenze.
- Slocum J., (1900) Sailing Alone around the world. Konemann, Koln 1997.
- Soldini G., (2000), Nel Blu. Tea Edizioni, Milano 2002
- Stadler M., (1980), Psicologia a bordo. Zanichelli Bologna 1984.
- Tanner T., (1995) Sea Stories. Oxford University Press, New York.
- Van Loon H.W., (1935), Storia della navigazione. Magenes, Milano 2007.