

La Vela per Tutti, Il mare come terapia

Settembre
2010

Numero 2

**PUNTARE IN ALTO PER
SCOPRIRE NUOVI ORIZZONTI**



Nel Giornale

- “Dall’educazione alla marineria alla vela solidale.” pag 2
- Gita a Caserta e dintorni..... pag 3
- Il sonno e i sogni pag 4
- Navigando verso l’autonomia pag 5
- Oltre ogni frontiera ... Navigando!!!.....pag 6

MAREAPERTO ONLUS

Via Caffaro 10, 00154 Roma
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Sito web:
<http://www.mareaperto.org>

“DALL'EDUCAZIONE ALLA MARINERIA ALLA VELA SOLIDALE.”



SU UNA BARCA D'EPOCA... TUTTI INSIEME

“Se uno fosse davvero capace, gli basterebbero poche parole... Magari inizierebbe da tante pagine ma poi, a poco a poco, troverebbe le parole giuste, quelle che dicono in una volta sola tutte le altre, e da mille pagine arriverebbe a cento, e poi a dieci, e poi le lascerebbe lì, ad aspettare, finché le parole di troppo scivolerebbero via dai fogli, e allora ci sarebbe solo da raccogliere quelle che restano, e stringerle in poche parole, dieci, cinque, così poche che a furia di guardarle da vicino, e di ascoltarle, alla fine te ne resta in mano una, una sola. E se la dici, dici il mare.”

(Alessandro Baricco, *Oceano Mare*).

Inizio così, con questa citazione, perché quello che dirò è certamente inadeguato al compito che mi sono dato e perché quello che vorrei fare è portarvi in barca e con voi alzare le vele e prendere il largo e allora e solo allora mi sentirei di comunicarvi quello che ho vissuto in questo periodo da quando ho scoperto la gioia di poter trasmettere ad altri quello che ho imparato.

E prendendo spunto dal desiderio di racchiudere tutto il significato di quello che

ho imparato in poche parole vi dirò che all'inizio del mio lavoro di insegnante di vela, nel preparare la mia prima lezione, mi ha colpito la frase che ho trovato sul Corso di navigazione dei Glénans: “Se si vuole navigare a vela è buona norma almeno al principio non tener conto della teoria e di ciò che si insegna nelle scuole di vela. La prima cosa da fare è imparare a nuotare, poi procurarsi una barca, armarla e partite”. Come dire che più che la teoria quello che conta è imparare navigando.

In seguito sono stato affascinato da un altro motto, questa volta in inglese, lingua essenziale per antonomasia: “There is more in you than you think” (ovvero: “Ci sono in te più risorse di quello che immagini”), espressione adottata da un grande educatore tedesco: Khurt Hahn, il precursore dell'educazione esperienziale che, insegnando ai suoi allievi a navigare in condizioni difficili, amava anche ripetere: “Less is more”, inciso quasi intraducibile in italiano, quantomeno con la stessa semplicità di linguaggio, con il quale si

può intendere che quanto più essenziale è la vostra barca, tanto più voi dovrete dimostrare la vostra abilità di marinai.

Credo che l'educazione alla mariniera debba partire da questa metafora dalla semplicità, dall'essenzialità di armi veloci come quelli usati dai nostri antenati che usavano vele che chiamavano “latina”, “al terzo”, “a tarchia”. Credo che sia solo attraverso una educazione un po' spartana che noi possiamo arrivare a comprendere alcuni elementi che stanno alla base della grande potenzialità educativa e del grande beneficio che si può trarre dall'andare per mare. In questo modo il nostro navigare diventa una risorsa inaspettata e un aiuto prezioso per superare i nostri problemi e sconfiggere le nostre paure.

E così “mi piacerebbe che il mare fosse una fonte di ispirazione in materia etica e che navigare fosse un modo di trovare un significato dell'esistenza a terra. Ci sono molte cose utili e preziose, a mio giudizio, da imparare dalla frequentazione del mare, almeno a bordo di una barca a vela. L'umiltà, la tenacia, la pazienza, la cooperazione e la vigilanza, tra le altre. Ma soprattutto

la libertà. E' un paradosso, naturalmente. In una barca in mezzo al mare si è prigionieri come in nessun altro luogo. Non si può scendere, non si può far altro che continuare a navigare, se si vuole sopravvivere. Ma al tempo stesso si è più liberi che mai. Più liberi di sognare, davanti a quell'orizzonte ininterrotto, tutte le vite possibili e impossibili. (Björn Larsson, *La saggezza del mare*).

E forte di questa saggezza vorrei proseguire dicendo che il mare ci insegna altre cose ugualmente preziose: il coraggio (che non è altro che il superamento della paura), l'introspezione e l'autostima e soprattutto che questo spazio chiuso e ristretto che chiamiamo barca è in grado di portare alla luce quello che di più importante abbiamo dentro e che, spesso, a terra non riusciamo a fare emergere: le nostre emozioni.

Poi c'è da dire che questo essere costretti a confrontarci e a continuare a navigare stempera le nostre durezze, le nostre chiusure e le nostre rabbie e ci insegna altre regole fondamentali che parlano di condivisione e anche di solidarietà.

Sì perché, e qui converrete con me che non l'abbiamo scoperto noi, l'educazione alla mariniera parla il linguaggio della solidarietà, laddove per solidarietà intendo apertura verso gli altri, comprensione delle loro esigenze, condivisione dei loro problemi e disponibilità a risolverli insieme.

In mare si verifica un fatto straordinario, questo comportamento perde qualsiasi connotato di obbligatorietà per cui possiamo dire che la solidarietà in mare è un comportamento assolutamente spontaneo e ciò perché in mare siamo e ci sentiamo tutti uguali (oggi a me domani a te...). E' da qui che nasce la solidarietà del marinaio che potremmo dire fa parte del suo DNA. Solidarietà è quindi un legame tra persone che hanno qualcosa in comune. Ecco il mare ci insegna questo, il mare ci unisce, in mare siamo tutti uguali e la diversità scompare. Io almeno la penso così. Buon vento solidale a tutti!

ANDREA BERLINGIERI

GITA A CASERTA E DINTORNI



SAN LEUCIO - IL BELVEDERE DOVE SONO CUSTODITI I TELAI

La mattina del 10 aprile 2010, ci siamo trovati puntualmente in cinque (Anna, Emilio, Lucia, Paolo ed io) a San Leucio, sobborgo di Caserta, con un programma ambizioso predisposto dalla Volontari di Mare Aperto che prevedeva la visita, con apposite guide, ai seguenti luoghi caratteristici:

Sabato 10 aprile:

- San Leucio per ammirare i telai borbonici ed il Belvedere, una delle residenze dei Borboni;

- l'Anfiteatro di S.Maria Capua Vetere;

- la città antica di Capua, con passeggiata per le stradine medioevali;

Domenica 11 aprile

- gli appartamenti reali della Reggia Vavitelliana, e il meraviglioso giardino;

- borgo di Caserta vecchia, con la abbazia romanica e tracce di architetture normanne e angioine.

Sono state due giornate bellissime, organizzate dalla presidente Anna Vitale con competenza e precisione, curando ogni dettaglio per la piena nostra soddisfazione. Ringraziamo di cuore Mare Aperto onlus ed il suo Presidente Giorgio D'Orazi, per il sostanzioso contributo economico, che ci ha permesso di partecipare a questo evento, con una quota individuale veramente irrisoria, a scapito di coloro che, nonostante i ripetuti inviti, non hanno approfittato di questa vantaggiosa opportunità. Ora un piccolo accenno ad alcuni luoghi visitati.

San Leucio Interessantissima è stata la visita ai telai, sistemati nel



LA REGGIA DI CASERTA

Palazzo del Belvedere, in precedenza utilizzato come riserva di caccia. Questi meravigliosi strumenti con meccanismi d'avanguardia, sono eccezionali, considerando l'epoca in

cui vennero realizzati. Tutto era iniziato nel 1787 con Ferdinando IV di Borbone che diede l'ordine di costruire dei quartieri per le abitazioni degli operai, addetti alla filatura della seta. Ma la cosa più interessante è che il progetto di questo illuminato sovrano era, non solo di creare una colonia dedita al lavoro della seta, ma di dare una specie di statuto, che sanciva, tra l'altro, l'istruzione obbligatoria, una retribuzione basata sul merito e una fondazione di una cassa per la Carità per vecchi e invalidi. Insomma un esempio di stato sociale, ante litteram.

I telai hanno funzionato, ci raccontano le cronache, a ritmo continuo, grazie anche all'invenzione, avvenuta ai primi dell'Ottocento da parte di J. M. Jacquard di una macchina che leggeva delle schede perforate, dette cartoni, realizzando automaticamente i tessuti operati. Anche in questo caso il nostro pensiero ha intravisto in questo eccezionale marchingegno l'antesignano della moderna tecnologia computerizzata.

Anfiteatro di Santa Maria Capua Vetere

Oltremodo degno di attenzione è stato l'anfiteatro di Santa Maria Capua Vetere, le cui origini risalgono ad un'epoca precedente a quella del ben più famoso Colosseo. Successivamente sulle sue rovine ne è stato ricostruito un altro, che è quello che si vede attualmente, tra il I ed il II secolo d.C., abbellito dall'imperatore Adriano con statue e colonne (119 d.C.) ed inaugurato da Antonino Pio nel 155 d.C.

All'esterno della struttura sono visibili dei sepolcri qui trasportati e ricostruiti: in alcuni di essi sono rinvenibili tracce degli affreschi che li decoravano.

Conteneva circa 40.000 persone e mantiene la sua maestosità: i muri rimasti trasudano ancora degli scontri tra gladiatori; le gradinate, pur corrose dal tempo, fanno intravedere la perfetta forma circolare che sembrano accogliere gli spettatori vocanti appassionati dello spettacolo di

sangue e di morte di che si svolge nell'arena. L'ombra di Spartaco, colui che osò sfidare la potenza di Roma, sembra aleggiare tra i ruderi millenari.

A conclusione una piacevole passeggiata nella Capua vecchia nelle stradine medioevali, con visita allachiesadistilebenedettino

La Reggia Vanvitelliana di Caserta.

Situata in una delle più belle pianure d'Italia, ai piedi delle amene colline casertane, la reggia di Caserta troneggia magnifica ed imponente. Il suo parco offre una scenografia di tutto rispetto ed è famoso in tutto il mondo per le sue fontane e cascate. I giardini, in parte all'inglese e in parte ispirati ai modelli francesi, sono abbelliti da statue, eseguite dai migliori scultori partenopei sotto la guida di Carlo Vanvitelli. Anche se il progetto iniziale risultava molto più raffinato e vasto, e ci furono successive riduzioni dovute a contingenze di tipo economiche, quello di Caserta resta, in ogni caso un progetto mastodontico legato all'idea della magnificenza reale della casa Borbonica.

Non parliamo degli interni della Reggia: cominciando dal fastoso scalone che conduce al piano nobile, si percorrono



CASERTAVECCHIA - SCORCIO DI UNA STRADINA CON CHIESA DELL'ANNUNZIATA

gli interminabili corridoi per ammirare la lunga teoria di stanze sontuosamente affrescate ed arredate, ed arrivare infine alla magnificenza della sala del trono.

Narrano le cronache che per costruire questo edificio ci sono voluti 100 anni. Carlo di Borbone maturò tra il 1740 e il 1750 l'idea di costruire a Caserta una nuova capitale. Per edificare la futura Reggia di Caserta sono stati impegnati architetti di prima grandezza, ma il progetto scelto fu quello del Vanvitelli, che vi lavorò per 20 anni fino alla sua morte. In seguito vi furono fatte delle variazioni ma l'impianto base rimase quello iniziale.

Quando fu ultimato, verso la metà del 1800, l'allora regnante Ferdinando II di Borbone, non poté godere appieno il suo fastoso palazzo: infatti per ironia della sorte e della storia, di lì a poco, con l'avvento dell'unità d'Italia la reggia passò ai Savoia che la utilizzarono a loro esclusivo prestigio per molti anni.

Descrivere minuziosamente le innumerevoli opere d'arte, ivi conservate diventa arduo e forse noioso per chi legge queste righe, si rimanda quindi ai pazienti navigatori di web l'opportunità di esplorare quanto di loro interesse sull'argomento.

Borgo di Caserta vecchia, con la abbazia romanica e tracce di architetture normanne e



CAPUA - ANFITEATRO

angioine.

Casertavecchia sorge alle pendici dei monti Tifatini ed stata un crogiolo di vari popoli che hanno lasciato vestigia importanti del loro passaggio.

Il Borgo originariamente edificato su un pre-esistente villaggio romano nel corso degli anni ha subito varie dominazioni.

Prima appartenne ai Longobardi.

Nel 1062 Casertavecchia venne occupata dai Normanni che la portarono al suo massimo splendore e, negli anni tra il 1100 e il 1129 la valorizzarono ulteriormente con la costruzione della Cattedrale che fu consacrata al culto di San Michele Arcangelo.

Con alterne il Borgo passò, poi, sotto la dominazione degli Svevi (1232), i quali ne accrebbero la fama e lo valorizzarono fino ad avere notevolissima importanza anche in campo politico.

A testimonianza di tale passaggio attualmente non ci rimane che una imponente torre cilindrica.

Nel 1442 il Borgo passa sotto la dominazione aragonese, e qui inizia la sua parabola discendente. Casertavecchia vede lentamente decadere la sua influenza, poiché la vita incomincia a svilupparsi in pianura.

In seguito con il dominio dei Borboni nell'Italia meridionale e la costruzione della reggia, il nuovo centro di ogni attività diventa Caserta e per forza di cose gli abitanti del vecchio centro dovettero spostarsi nella nuova città.

È bene comunque rilevare che al momento attuale la cittadina di Casertavecchia viene rivalutata turisticamente, grazie anche ai suoi pochi residenti, che orgogliosamente continuano ad abitarci.

Noi abbiamo visitato la Cattedrale di San Michele Arcangelo, in perfetto stile romanico e passeggiato lungo vie del borgo.

Per finire, intendiamo ringraziare le preziosissime guide che ci hanno accompagnato in questa splendida gita turistica, in particolar modo il Sig. Paolo Mozzarella e Daniela De Rosa. Pertanto segnaliamo, con piacere l'organizzazione che ci ha fornito questi validi professionisti:

Terradarte Associazione di storici dell'arte e guide turistiche professioniste per la valorizzazione del patrimonio culturale della Provincia di Caserta. Tel 049546688-320/8565038 e-mail. tdarte@virgilio.it

**GIANFRANCO CHERUBINI
TESORIERE DI MARE APERTO**

IL SONNO E I SOGNI



Ypnos, il dio del Sonno, era, secondo la mitologia greca, fratello gemello di Thanatos, la divinità che personificava la morte, entrambi generati dalla Notte, madre anche di Etere ed Emera (la Luce e il Giorno). L'identificazione analogica era legata al fatto che in entrambe le condizioni si osservava un'assenza delle funzioni mentali, temporanea nel sonno, irreversibile nella morte.

Attualmente definiamo il sonno come la periodica, autonoma e reversibile sospensione di coscienza con ridotta reattività agli stimoli, stato in cui si verifica una variazione dei parametri fisiologici che esprimono un cospicuo decremento delle richieste metaboliche dell'organismo (rallentamento della respirazione, riduzione della frequenza cardiaca, della pressione, della temperatura, contrazione della diuresi e ipotonia muscolare), a cui si associa una particolare produzione psichica (i sogni).

Il sonno nell'uomo e negli animali è un bisogno indispensabile per il recupero delle normali funzioni fisiologiche, regolato sul ritmo notte/giorno determinato dalla rotazione della Terra. Esperimenti effettuati su cavie hanno dimostrato che la privazione di sonno, portata all'estremo, determina la morte dell'animale. D'altra parte le prove sull'uomo non possono essere protratte, pena l'insorgenza di gravi disturbi del comportamento quali deficit della memoria, della concentrazione, disturbi della vista e del linguaggio. Una deprivazione meno grave ma cronica favorisce diminuzione delle prestazioni lavorative, invecchiamento precoce, facilità alle infezioni, ridotta sensibilità all'insulina con rischio maggiore di diabete mellito.

La funzione del sonno è sicuramente quella di ristoro dell'organismo, ma anche di conservazione dell'energia, eliminazione dei metaboliti endogeni che si formano durante la veglia, difesa del sistema immunitario, maturazione della corteccia cerebrale durante lo sviluppo.

I centri del sonno sono localizzati nel diencefalo e nel tronco cerebrale, parti del SNC filogeneticamente più antiche, deputate al controllo delle funzioni di sopravvivenza.

La struttura che funge da orologio endogeno è il nucleo soprachiasmatico il quale, su stimolazione

principale della variazione di luce percepita dai recettori retinici, innesca un meccanismo di inibizione dei centri della veglia e dei circuiti nervosi che ricevono gli impulsi sensoriali, così da ridurre lo scambio di segnali tra corteccia cerebrale e periferia. In tal modo si riduce la pressione degli stimoli ambientali che altrimenti disturberebbero il sonno.

Lo studio del sonno si avvale di tecniche che sono state stigmatizzate nel 1968 e costituite dall'elettroencefalogramma (EEG), l'elettrooculogramma e l'elettromiogramma, attualmente affiancate dalle moderne tecniche di neuroimaging (RMN funzionale - PET - SPECT) che permettono di tradurre l'attività cerebrale in immagini.

Due sono le fasi principali del sonno, definite in base all'assenza o alla presenza di movimenti oculari rapidi (Non-rapid eye movement) :

- sonno NREM, caratterizzato da: rallentamento dell'attività cerebrale, della frequenza cardiaca e respiratoria - modica riduzione del tono muscolare - movimenti oculari assenti

- sonno REM, caratterizzato da : attività cerebrale rapida-irregolare attività cardiocircolatoria e respiratoria- atonia muscolare - movimenti oculari rapidi tipici

Nella fase NREM il soggetto è rilassato e si riposa, nella fase REM il cervello lavora come nella veglia, ma l'attività è indirizzata a processi interni che hanno come risultato il sogno. Sommando le ore dedicate al riposo scopriamo che mediamente si dorme 6-8 h al giorno per un totale di 23 anni e si sogna 2 ore al giorno per un totale di circa 6 anni.

Pur sognando in entrambe le fasi, il sogno viene memorizzato solo se fatto nello stadio REM, verosimilmente perché il cervello lavora come se fosse in stato di veglia e quindi è in grado di memorizzare i contenuti onirici.

Studi clinici recenti hanno rilevato che il processo di formazione dei sogni avviene in una regione della corteccia parieto-occipitale che controlla la funzione visiva, con un meccanismo analogo a quello delle allucinazioni visive, che sono immagini "sine materia", che emergono alla coscienza quando la corteccia sensoriale è attivata in

assenza di una corrispondente stimolazione dei recettori periferici, Una verità già intuita dal filosofo Friedrich Nietzsche quando diceva « la perfetta chiarezza di tutte le rappresentazioni oniriche, la quale ha come presupposto la fede incondizionata nella loro realtà, ci riporta ad antichi stati dell'umanità, quando l'allucinazione era oltremodo frequente e prendeva intere comunità, interi popoli. Dunque, nel sonno e nel sogno, noi eseguiamo ancora una volta il compito dell'umanità primitiva ».

Un'inchiesta effettuata da ricercatori del Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Firenze ha

“Quelle ninfe, le voglio perpetuare.

Chiare così le loro carni lievi

Che nell'aria volteggiano assopita

Di folli sonni.

Forse amai un sogno?”

Da Il Fauno di Stéphane Mallarmé

evidenziato che, sorprendentemente, anche i sogni dei non vedenti congeniti contengono immagini, anche se si presentano isolate piuttosto che in sequenza, il che depone per una capacità intrinseca della corteccia visiva di generare immagini, indipendentemente dalla presenza di input sensoriali visivi.

Nelle varie antiche culture il sogno era considerato un messaggio divino che aveva un significato profetico. Però già Aristotele comincia a inquadrare la produzione onirica come una elaborazione interna degli stimoli sensoriali diurni, mentre Artemidoro (II secolo d.c.) la interpreta come “un movimento o invenzione multiforme dell'anima che segnala i mali e i beni futuri”. Dobbiamo aspettare il 1899, anno di pubblicazione del libro di Freud “L'interpretazione dei sogni”, per avere un approccio scientifico all'analisi del sogno, come

emerge dalle stesse parole del famoso psichiatra austriaco: “Fornirò la prova dell'esistenza di una tecnica psicologica che permette di interpretare i sogni e dimostrerò che utilizzando questo metodo ogni sogno si rivela essere una formazione psichica dotata di senso che può essere inserita in un luogo ben preciso dell'attività psichica della veglia”.

Secondo Freud le funzioni principali del sogno erano quelle di:

- Salvaguardare il sonno, in quanto il vissuto onirico permette ai desideri inconsci di rivelarsi, seppure in forma mascherata e agisce come valvola di sicurezza, riducendo la pressione da parte di essi ed evitando il risveglio

- Gestire i desideri sessuali dell'infanzia, rimossi perché inaccettabili.

Il “dopo Freud” è costellato di numerose posizioni relative al significato del sogno tra cui segnalò, per brevità, quella di Jung per il quale il sogno conteneva oltre a temi dell'inconscio personale anche dati provenienti dall'inconscio collettivo, cioè di quella parte della nostra psiche che custodisce gli archetipi, ovvero i simboli universali ereditati geneticamente.

Attualmente si pensa che una delle funzioni biologiche della fase NREM sia quella di ridurre la spesa energetica dell'organismo per dar modo all' ATP (la molecola che immagazzina energia) di riformarsi, così da essere disponibile per le aumentate esigenze del cervello durante la fase del sogno REM. Quindi si dormirebbe per poter sognare e la prima fase sarebbe una necessaria preparazione al manifestarsi del sogno, il cui ruolo è non solo quello di ripulire la mente dai cosiddetti nodi parassiti che la inquinano, ma anche quello di memorizzare nuove informazioni e riprogrammare i contenuti psichici. Anzi per lo scienziato Michel Jouvet “Il sogno è il guardiano della parte innata della nostra personalità..... Se si sopprimessero i sogni, sarebbe l'ambiente a costruire, essenzialmente, la nostra personalità”.

Un'altra ipotesi affascinante è quella Prof. Mario Bertini dell'Università La Sapienza di Roma il quale, durante un' intervista rilasciata sull'argomento, ha sostenuto che il sogno potrebbe avere la funzione di riorganizzare le informazioni ai fini della sopravvivenza futura e in più “Il sogno, con le sue elaborazioni, dimostra il lavoro di un'intelligenza umana simbolica astratta, simile per certi versi a quella che si esprime nell'arte, dalla pittura alla poesia, alla musica. Dal mio punto di vista, quindi, non va considerato come un caos di immagini, ma come una forma di intelligenza più orientata all'immaginazione, alla metafora che riesce a dare, in un'immagine, un'enorme quantità di informazioni. Proprio come fa la poesia. Le ricerche più recenti ci dicono che non si può considerare solo qualcosa di rimosso. E guardando i quadri di Magritte, leggendo le poesie di Mallarmé e ascoltando la musica di Debussy, non si può che essere d'accordo.

NAVIGANDO VERSO L'AUTONOMIA.



IN NAVIGAZIONE...

Quando si parla di vela generalmente si fa riferimento ad attività agonistiche, di svago o divertimento, rendendo questa attività uno sport spesso elitario e senza finalità socialmente utili, come altri sport più facilmente praticabili e meno onerosi, tuttavia la vela rappresenta un importante strumento terapeutico di supporto, che insieme ad altri interventi terapeutici può agevolare la riabilitazione psico-fisica aiutando il soggetto a combattere il disagio.

Da alcuni anni la vela come attività terapeutica è stata inserita in progetti riabilitativi con spunti socializzanti, in gruppi di persone con diversi bisogni che vanno dalla riabilitazione fisica a quella psichica e sociale, infatti la barca rappresenta un setting unico con delle enormi potenzialità dal punto di vista relazionale.

La conduzione di una barca a vela prevede la collaborazione ed il coordinamento di diverse attività svolte da diversi ruoli, che grazie al loro affiatamento vanno a determinare la performance della navigazione, infatti basti pensare quanto possano essere determinanti le dinamiche relazionali di un equipaggio impegnato in regata; ciò rappresenta il punto di partenza sul quale si basa il terreno terapeutico della velaterapia, utilizzando la barca come strumento finalizzato alla sperimentazione di diversi ruoli,

diversi modi di relazionarsi e di vivere il rapporto con l'altro.

In barca ogni membro dell'equipaggio ha un compito e tutti sono necessari alla navigazione stessa, ciò fa sì che nessuno si sente inutile o passivo.

La velaterapia trova campo di utilizzo sia in patologie di tipo fisico e di tipo psichico, nel primo caso favorisce la "consapevolezza corporea, aiutando l'individuo a trovare delle strategie alternative al fine di ritrovare l'autonomia di movimento a bordo, mentre nel caso di pazienti psichiatriche la vela permette di contrastare il disagio grazie ad un ambiente totalmente diverso dal quotidiano, con regole e modalità relazionali differenti.

A riguardo, la mia esperienza professionale, come psicologo e psicoterapeuta è nata con l'Associazione MareAperto, con la quale collaboro da diversi anni come consigliere, psicoterapeuta e skipper. In base ai numerosi progetti sia riabilitativi e sia di ricerca svolti, è stato possibile individuare i punti di forza, ma anche i limiti di tale attività; i pazienti che hanno partecipato a questa attività sono stati molteplici, sia con disabilità di tipo fisico, psichico od entrambe. Non vi sono patologie che non hanno trovato beneficio da questa particolare forma terapeutica, salvo in certi casi di i pazienti psicotici medio-gravi,

per i quali il contesto marino rappresentava un ambiente troppo rischioso a causa del loro esame di realtà circostante, che li avrebbe esposti a dei rischi immotivati; mentre è stato con pazienti autistici possibile sperimentare maggiormente i benefici della velaterapia, infatti la barca, vissuta dai pazienti e dagli operatori come un amplificatore di relazioni, ha permesso a molti soggetti di sperimentare nuove forme relazionali, che nella vita di tutti i giorni non può avvenire, a causa delle caratteristiche sostanziali dell'autismo, rappresentate dall'apparente distacco emotivo e dalla difficoltà di entrare in relazione con l'altro.

La velaterapia non rappresenta unicamente una risorsa come strumento terapeutico, ma può essere utile anche per soggetti normodotati e non affetti da alcuna patologia, infatti la navigazione a vela, per molti considerata una vera e propria scuola di vita, permette di ricreare una sorta di società in miniatura che ripropone le relazioni quotidiane con la massima intensità, implicando il rispetto del proprio ruolo in termini di responsabilità e di quello altrui, permettendo all'equipaggio di sperimentare nuove dinamiche relazionali finalizzate al lavoro in gruppo che, ad esempio, in campo aziendale, prende comunemente il nome di Team Building.

La Velaterapia rappresenta

quindi uno strumento con enormi potenzialità, purchè venga utilizzato rispettando certe regole e norme, sia legate al setting e sia alla dimensione soggettiva di personalità del paziente, infatti basti pensare come la medesima attività possa diventare altamente controproducente in soggetti che soffrono il "mal di mare", intimoriti dalla vastità dello specchio d'acqua o dalla sensazione che comunica una barca a vela sbandando di bolina.

Per concludere, la velaterapia, come molti altri strumenti terapeutici, è semplicemente un mezzo per far emergere e stimolare le potenzialità individuali della personalità di ciascun individuo, che spesso, a causa di una particolare patologia, vengono sommerse, messe in ombra, o soffocate dal sintomo; ma per sviluppare la vela come strumento terapeutico sono necessarie determinate strutture, sia per imbarcare e sbarcare la persona e sia imbarcazioni capaci di ospitare, anche solo con piccoli accorgimenti, persone diversamente abili, quindi è impensabile di sviluppare questa terapia innovativa senza una sensibilizzazione ed un relativo impegnodapartedicolorochesonoin impegnati nella progettazione e gestione in campo nautico.

DOTT. PIERGIORGIO MARCHESI

OLTRE OGNI FRONTIERA ... NAVIGANDO!!!



CONVEGNO: PORTUALITÀ E TURISMO ACCESSIBILE

Quest'anno con la crociera siamo stati all'Arcipelago della Maddalena e sulla costa orientale della Corsica.

Abbiamo inserito nel nostro progetto annuale "AL DI LA DI OGNI FRONTIERA...NAVIGANDO" un appuntamento importante che ci ha visti presenti al Trofeo Domenico

Bastianini presso la Scuola Sottufficiali Marina Militare della Maddalena, e anche una puntata a Cala Galera per partecipare, assieme altre imbarcazioni di Mare Aperto, all'annuale edizione della Handy Cup 2010, che da questa edizione è pas-

sata alla Unione Italiana Vela Solidale.

Abbiamo portato in giro con il Nereo (catamarano di 12 mt del nostro socio Luigi) il nome, la storia e la filosofia della nostra Associazione. Alla Maddalena, nel quadro

del Trofeo Bastianini, abbiamo preso parte al Convegno "Portualità & Turismo accessibile" dove abbiamo parlato di Velaterapia e di ausili in porto.

Peccato che nella prima settimana le avverse condizioni del tempo abbiano reso impossibile varie manifestazioni, tra le quali una regata nei pressi di Caprera. Ma, nonostante tutto, anche se costretti all'ormeggio per quattro giorni, siamo stati coinvolti (insieme agli altri equipaggi presenti della UVS) da varie iniziative organizzate dal personale della Marina Militare, che si è prodigato con una squisita ospitalità per non farci pesare le giornate di inattività velica.

EMILIO CERVI
VICEPRESIDENTE MARE APERTO

CHI SIAMO

PIERGIORGIO MARCHESI



Psicologo, psicoterapeuta sistemico-relazionale e skipper.

EMILIO CERVI



Vicepresidente di Mare Aperto Onlus, laureato in Scienze Geologiche, ex imprenditore, disabile.

GIANFRANCO CHERUBINI



Tesoriere di Mare Aperto Onlus, diploma magistrale, ex impiegato della sede Centrale dell'Associazione Italiana Assistenza Spastici, disabile, membro del CDR de IL BANSIGO

ANDREA BERLINGIERI



Avvocato, è stato uno dei fondatori di UVS. Anche socio fondatore delle associazioni Onlus Non Solo Vela e Matti per la Vela di Genova

TIZIANA DI BIAGIO



Socia di Mare Aperto, laureata in Medicina e Chirurgia, ex Dirigente Medico Legale Responsabile INPS Roma - Montesacro

MARE APERTO ONLUS

Sede legale:
Via Caffaro 10 - 00154 Roma
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Codice Fiscale 97088150582 - Partita Iva 05448891001
Sito web: <http://www.mareaperto.org>