

Ciro Amato

*Prefazione di Massimo Barbieri*

# Cammino-terapia: alla ricerca dell'Armonia della persona



*A Giuseppe e Giorgia, con amore.  
Cercate la vostra strada, custodite ciò che vi troverete,  
condividete i talenti che avete;  
così sarete felici; così troverete l'armonia nella vostra esistenza  
ed avrete la Vita in dono.*



## PREFAZIONE

Il volumetto scritto da Ciro Amato è un tentativo di contribuire alla sempre attuale riflessione sulle modalità della psicoterapia. L'intento è quello di apportare una riflessione che parte da una prospettiva che, seppur condivisibile e presente in alcuni indirizzi teorici, trova ancora resistenze ad essere condiviso anche dai pazienti. La relazione tra l'uomo e la natura è affrontata diversamente dalla filosofia e dalla psicologia. La prima ne indaga, generalmente, la struttura, la seconda, la funzione. Occorre trovare una direzione comune, pur nella diversità dei metodi e dei fini epistemologici. Le pagine che introduco fondano il rapporto tra uomo e natura su un'antropologia personalista in cui l'uomo è indicato come razionalità oggettiva e, quindi, natura e ragione soggettiva e, quindi, mente semantica. L'individuo è persona come unità inscindibile di mente, corpo e spirito. La psicologia non può fare più a meno di considerare la dimensione spirituale, perché le dinamiche che la riguardano sono foriere di significativi attributi della personalità e codici affettivi che contribuiscono a costituire la personalità.

Il testo si spinge a considerare che la salute, anche quella psichica, si possa fondare sull'armonia dei tre domini costitutivi della persona e propone che anche la psicoterapia produca uno sforzo di comprensione

in questa direzione.

Oggi, certamente, il binomio mente corpo va completato con quello di Relazioni.

Ciro Amato la definisce chiaramente anima, cioè spirito. Si spinge fino a lambire il tema della coscienza che non può essere affrontato solo dal punto di vista neuroscientifico. La proposta è quella di indagare il fenomeno psichico patologico o disfunzionale come luogo in cui il paziente rinchioda se stesso in un "equilibrio" che lo inchioda a sintomi, comportamenti e relazioni non fertili, infelici. L'individuo diventa persona quando armonizza nei suoi tre domini il Sé e si apre alla Vita.

La tecnica della cammino-terapia qui descritta può utilmente compendiare il lavoro del terapeuta in una prospettiva relazionale. La cura si dà, innanzitutto, nei rapporti intersoggettivi ed è esperienza relazionale. L'uomo postmoderno attraverso la rottura della relazione con la natura ha sezionato se stesso in modo meccanicistico; le esigenze del corpo sono sopresse a tutto vantaggio di una rovinosa intellettualizzazione che marginalizza le esperienze soggettive più profonde. Questo deprime quella forza vitale interiore di cui siamo dotati e che corrisponde a uno spirito vitale originario, ricevuto all'inizio della nostra esistenza e che ci conduce a fare esperienza in questa realtà. In questa dinamica la psiche si disorganizza nelle sue funzioni esecutive e perde la bussola delle relazioni. L'incipit della patologia è, in questo modo, più che probabile.

Le pagine che seguono francamente parlano di sacralità, come segno distintivo dell'umano che si esprime, anzi "si ascolta" dice l'autore, nella coscienza, il luogo in cui il sé incontra la divinità.

Sperimentare una via terapeutica in cui il terapeuta accompagna il paziente in un percorso, in cui gli oggetti della natura fungono da *trigger point* per ancorare significati, introdurre la comprensione di dinamiche profonde della psiche e in cui gli stessi colori rappresentano stimoli alla mente, rappresenta una sfida da accogliere con curiosità e

un po' di coraggio.

Vorrei sottolineare che l'attenzione posta sul linguaggio terapeutico è un valore di cui far tesoro. In questo senso la psicoterapia deve continuare a migliorare l'utilizzo delle parole, affinché esse veicolino gli stimoli idonei a che il paziente mostri la sua capacità di guarire, chieda e persegua con costanza e convinzione il percorso necessario.

Nelle relazioni che curano, anche il rapporto con l'ambiente naturale va considerato non più come orpello ornamentale, ma come causalmente atto a produrre effetti terapeutici. Le numerose ricerche citate nel testo dimostrano ampiamente gli effetti di beneficio fisico e psichico; la psicoterapia non è una chiacchierata piacevole in un ambiente confortevole, ma è l'intrapresa di un percorso in cui il paziente scopre il suo sé ferito, marginalizzato, ma vitale e che il terapeuta ha saputo vedere, da lontano, tra rovi mesti. Con creatività e competenza queste situazioni di sofferenza vanno affrontate, perché la persona possa risplendere nuovamente in tutte le sue dimensioni umane. In questo senso, oggi, risulta urgente recuperare e restare umani.

Il nostro autore suggerisce di direzionare lo sguardo verso quella verità depositata nella coscienza di ciascuno di noi, che va scoperta in relazione, ma del cui iniziale accesso ha la piena e unica responsabilità. La cammino-terapia è un tentativo di interpretazione della psiche nell'ambito di un sistema di relazioni uomo-natura che ha l'ambizione di diventare via terapeutica.

Lo sforzo è complesso e il coraggio di cominciarlo va riconosciuto a *Ciro Amato*.

Buona lettura!

*Dr. Massimo Barbieri*  
*psicologo, psicoterapeuta, didatta CSTFR di Roma*

## INTRODUZIONE

### **Le ragioni di un volume sulla cammino-terapia**

Dopo il vero e proprio boom anche turistico dei cammini sacri, antichi o spirituali o semplicemente dal valore naturalistico, alcuni autori si sono soffermati sull'analisi del cammino come esperienza soggettiva e ne ricavano specifiche indicazioni di benessere personale (Giannotti, 2012).

Al di là dell'aspetto modaiolo, che certamente è presente, diciamo che la rinnovata e ritrovata pratica del camminare con un significato va salutata con favore perché permette di ritrovare se stessi, il filo della propria storia e di riannodare l'unità tra tutte le dimensioni della persona, che questo piccolo lavoro, dal valore sinceramente omeopatico, vuole descrivere.

Il presente lavoro nasce come contributo alla gran quantità di articoli e test e ha lo scopo di presentare una prospettiva psicologica del camminare nei suoi aspetti clinici.

Va sottolineato che il 2019 è, per l'Italia, l'anno dedicato al turismo lento e sostenibile; camminare è la forma privilegiata per tutto questo. Ma camminare non è solo turismo.

Attualmente il camminare si presenta come attività per il benessere personale o di gruppi e fonda la sua diffusione sulla spontaneità del gesto

e sulla motivazione soggettiva del camminatore. Questo lavoro intende proporre un modello di vera e propria cammino-terapia. Alcune esperienze già sono state realizzate, ma manca una complessiva revisione degli elementi del setting della cammino-terapia. Anzi, a volte si dubita che possa esserne una. La psicologia clinica ha molto da apprendere dal semplice gesto del camminare e questo tentativo risulta tanto più possibile ove si consideri già la gran diffusione di esperienze. Alla psicologia tocca il compito di sistematizzare, discernere, selezionare gli elementi che ne possano fare una vera e propria terapia clinica. Affrontare la patologia psicologica attraverso il camminare è una sfida più che un tentativo. Le esperienze già realizzate rappresentano un modello da studiare e sottoporre a critica scientifica; i risultati di benessere soggettivo che i camminatori riportano dalle esperienze personali rappresentano un immenso materiale da scrutinare e sono un incoraggiamento in questo lavoro. Tuttavia, le esigenze scientifiche richiedono che ci si dedichi con metodo e rigore alla verifica di ogni elemento. In questo lavoro si lascia un tentativo di valutazione, messa in evidenza, rappresentazione di concetti e simboli, che aspirano a diventare costrutto. Come ogni tentativo può fallire o riuscire, ma certamente vale la pena essere perseguito. Non sarebbe completa l'introduzione se non facessi cenno agli ultimi paragrafi in cui schiettamente rivelo l'antropologia di fondo che anima e, anzi, da cui nasce questo lavoro. La ricerca dell'Armonia non è solo un desiderio o un bisogno (quindi osservabile sotto il profilo psicologico), ma è una necessità che prende e pervade tutto il nostro essere. In quanto tale, allora, è una necessità dello spirito. L'armonia non è la sensazione di benessere psicofisico che gli organi senzienti e di percezione che ci appartengono ci restituisce in un momento di particolare stato positivo, ma è la presenza di uno spirito in noi. Dire presenza è cosa assai diversa che commettere l'errore di far coincidere le due cose. Dire presenza è accettare l'idea che l'uomo, essere vivente complesso e



unico al mondo, ha un fine: la Vita. L'Armonia ne rappresenta l'aspetto personale, cioè relazionale.

Buon cammino tra le pagine e i significati che ho voluto con questo lavoro esprimere.

*“L’uomo è tutto il creato e in lui si trova l’alito di vita,  
che non ha fine”  
(Causae et curae, Libro I°)*

# CAPITOLO 1

## **Il camminare come atto umano: significati e modelli di azione**

### **1.1 Antropologia del camminare**

Uno degli elementi fondamentali dell'uomo è il camminare. Istinto, automatismo primordiale eppure gravido di significati. Basta pensarci su un attimo e, soprattutto, provare a farlo!

Il camminare è un'azione che, insieme al cogitare, differenzia l'uomo dagli altri animali. L'azione in questo caso precede l'atto: il camminare viene prima del pensare. Sotto il profilo evolutivo il bipedismo ha permesso agli uomini di usare le mani, di acquisire la stazione eretta e di progredire verso la ricerca e l'esplorazione del mondo circostante (Solnit, 2018). Questo ha permesso anche l'evoluzione verso i diversi usi degli arti, ormai liberi dall'appoggio in terra, e di percepire l'ambiente circostante in modo assai diverso da quanto fatto fino ad allora. Ciò ha comportato la modifica della scatola cranica, del suo curioso contenuto e, di conseguenza, della sua attività mentale. Camminare ha modificato la percezione in modo indiretto, ma ne ha costituito il presupposto fisico e fisiologico diretto. Si può dire che camminare è per l'essere umano una forza vitale, una possibilità di evoluzione. L'atto del camminare ha assunto un significato che andava al di là della conquista evolutiva in termini di adattamento e, soprattutto, ha condotto a sviluppare signifi-

cati cognitivi specifici, cioè specificamente e unicamente umani. La vita in comunità e di relazione che ha avvinto gli ominidi fin da subito si è trasformata da fatto soggettivo, lo stare insieme, a fatto culturale, cioè espressione della natura del soggetto. Lo stare in relazione si è modellato anche attraverso il cammino, talché l'uomo ha elaborato l'atto del camminare e gli ha attribuito un significato; dal vantaggio competitivo sulle altre specie, si è passati all'osservazione di esso sotto il profilo fisiologico, per poi attribuirgli un significato culturale. Infatti, alcune espressioni religiose, tipicamente umane, attribuiscono al cammino un profondo significato spirituale o religioso secondo i codici linguistici della religione specifica considerata. Rilevanza particolare viene riconosciuta al pellegrinaggio, cioè a un viaggio a piedi di più giorni, verso un luogo spirituale, in genere. Il cammino apre la stagione dei movimenti e dei viaggi in cui il primo elemento antropologico da considerare è la fatica fisica che spesso viene vissuta come atto liberatorio, attraversato da correnti catartiche soggettive; il secondo elemento sono i luoghi attraversati ai quali, per lo più, si è estranei. Ciò consente la nascita di un senso di identificazione e rispecchiamento tra chi condivide l'esperienza del camminare verso i medesimi luoghi.

Il mondo è in continuo movimento, perché lo sono gli uomini che lo abitano e grazie a ciò è stato possibile lo scambio, l'incontro tra culture, oggetti e beni, significati soggettivi delle esperienze. Il tessuto culturale si è arricchito di un ordito che potrebbe chiamarsi interculturalità. Ciò ha accresciuto la disponibilità delle differenze soggettive ed oggettive e ha creato la consapevolezza delle relazioni tra comunità e popoli e, in definitiva, tra stati o nazioni. Oggi il contesto globale permette un confronto tra continenti.

Un altro elemento ancora è il percorso, che rappresenta le distanze, cioè una lunghezza, un pericolo, un'esperienza. La lunghezza rappresenta la sfida di arrivare alla meta; i pericoli, la fiducia nella propria capacità

o in quella di una divinità che protegge; le esperienze rappresentano i significati dei passi messi uno dietro l'altro (Fracchiami, 2006-2007). Un'espressione culturale importante per il camminare è il "Wandern", cioè camminare o fare un'escursione in tedesco, che rappresenta una corrente letteraria del romanticismo tedesco. Il viandante (o escursionista, der Wanderer) è colui che intraprende un viaggio esistenziale, con connotazione simbolica, alla ricerca di se stesso. Il fondamento culturale di questa pratica è il peregrinare dei chierici europei. Nel romanticismo tedesco il Wanderung, cioè il viaggio vagabondo, rappresenta non un fine, ma uno strumento per ritrovare se stessi. Se, poi, è realizzato nella natura, allora esso acquista carattere divino, poiché la divinità si trova nella natura. Anche nella pittura romantica tedesca si ritrova lo stesso concetto di natura, ne sono un esempio le opere di Caspar David Friedrich come, per esempio, il "Reisengebirge".

Non può non essere citato Thoreau (Thoreau, 2009) il quale affermava: *"Se sei un uomo libero allora sei pronto a metterti in cammino"*. Poeta e letterato romantico egli descrive in pagine dense la sua esperienza del camminare, e trasmette suggestioni che ci saranno utili indagare anche psicologicamente. Egli afferma che: *"Nel corso della mia vita ho incontrato non più di una o due persone che comprendessero l'arte del camminare, ossia di fare passeggiate, che avessero il genio, per così dire, del vagabondare, termine splendidamente tratto da "genti oziose che nel Medioevo percorrevano il paese chiedendo l'elemosina con il pretesto di recarsi à la Sainte Terre", in Terra Santa, sin quando i bambini cominciarono a gridare: "Ecco là un Sainte-Terrer", un Vagabondo, un Terra Santa. Coloro che non giungono mai in Terra Santa, nei loro vagabondaggi, come invece pretendono, sono degli autentici oziosi e dei perdigiorno; ma coloro che vi giungono sono Vagabondi come io intendo, nel senso buono. (...). Ed è questo il segreto dell'autentico vagabondare. Chi se ne sta tutto il tempo seduto in casa può essere il più grande giramondo;*

*ma il vagabondo, nel senso buono, non è più giramondo di un fiume, con le sue anse, alla strenua ricerca della via più breve per giungere al mare. Tuttavia io preferisco la prima derivazione, che è in realtà anche la più probabile".* L'analisi antropologica schiude i significati profondamente umani di una semplice pratica la cui plurisemanticità va compresa e analizzata anche sotto il profilo psicologico.

## **1.2 Cenni di filosofia del camminare**

Recentemente è cresciuto l'interesse anche dei filosofi (Duccio, 2005) sul tema. Il camminare è compendio della filosofia perché quest'ultima è nata camminando proprio con Socrate nelle vie di Atene, è proseguita con Platone sotto i portici dell'Accademia, è continuata con Epicuro nei suoi giardini, nell'agorà della città di Alessandria e nel medioevo si è chiusa nei claustri monacali. La filosofia assume il camminare come azione filosofica cioè atta a produrre pensiero razionale, denso di contenuti. Ogni aspetto viene indagato: prima che si cominci il cammino, permette di discorrere di motivazione e mete; i passi sono visti come specchio del mondo da attraversare, i luoghi sono distinti in sacri e profani a seconda della meta che si intende raggiungere e finalizzare, il ritorno sulla via di casa come ritorno dal viaggio dell'eroe di junghiana memoria.

Alcuni autori hanno ben sottolineato il senso metaforico del camminare. Saglio (Saglio e Zola, 2007) sostiene che: *"Il richiamo metaforico del camminare nei confronti del compimento di un percorso, e quindi dello svolgimento dell'esistenza, è innegabile e sempre confermato. Si cammina per vivere, ma camminare è vivere: il significato del vivere è riconoscibile nel camminare. Fatti i primi passi si impara a camminare per compiere passi importanti. Poi si rallenta il passo e ci si ferma a pensare prima di compiere l'ultimo passo. A volte si fanno passi più lunghi della gamba e può capitare di cadere. A volte ci si rimette in cammino e si riprende a*

vivere”. Di qui l’importanza del semplice gesto del camminare inteso come un “mettersi in moto”, un uscire fuori da se stessi per poi tornare in se stessi. Cammino, in questo senso, diviene ricerca, che è cammino e l’incamminarsi esige sempre una meta perché l’esistenza dell’uomo non richiede soltanto di esser guardata, ma di essere esperita andando incontro. Dice, infatti, Rebuffat (Rebuffat, 1996), che: *“La terra è ammirevole, ma non basta guardarla; bisogna andarle incontro: il sole e la natura sono più belli quando si cammina verso di loro. [...] Non usare le forze, le energie e soprattutto lo slancio di cui [la natura] ci ha dotati sarebbe uno spreco, come se il mare invece di palpitare animato dalle onde si addormentasse, come se l’aquila se ne stesse nel suo nido invece di librarsi nel cielo. Di conseguenza, camminare ha effetti che riguardano non solo il corpo dell’uomo e la sua motricità, non è solamente un gesto atletico, ma riguarda anche il pensiero, la capacità di cogliersi come soggetto pensante, capace di oltrepassare le proprie frontiere, le proprie misure per mettersi alla scoperta, favorendo un’esperienza di approfondimento e di conoscenza”*. Per Rebuffat, tuttavia, il cammino non implica solo la conoscenza ma anche: *“il perdersi, dato che lo smarrirsi implica il dover ritrovare la strada e se stessi, risvegliando nell’uomo istinti che non pensava di avere e che fino a quel momento erano rimasti celati, quasi archetipi maturati dall’uomo nei millenni. Colui che s’incammina, che esplora o ricerca non è perciò primariamente condizionato dall’ambiente che lo circonda, ma dai pensieri e dalle impressioni che elabora e subisce durante il movimento. Viaggiare non ha solo come scopo quello di vedere ambienti diversi, di fare turismo nel senso di girare, magari senza una meta, un obiettivo; piuttosto, viaggiare significa ampliare le proprie conoscenze, pensare mentre si è fisicamente in cammino e per questo modificare la propria mente”*. Ciò che importa durante il cammino è essere in se stessi; egli sostiene che se camminando si pensa alle faccende domestiche o a qualche altra preoccupazione si crea una scissione

che svilisce e rende inutile il camminare, per questo afferma: “*Vorrei, nei miei vagabondaggi, far ritorno a me stesso*”. Perché il camminare pervenga al compito di far tornare l'uomo in sé è necessario compiere tale gesto nella natura, una natura il più possibile selvaggia, dove l'uomo possa ritrovare le proprie radici; in questo la civilizzazione ha comportato l'infausto risultato di estirpare l'uomo dalla natura, come se l'uno e l'altra fossero due enti separati. La natura è, invece, essenziale all'uomo poiché “*la sopravvivenza di una città non dipende dalla rettitudine degli uomini che vi risiedono, ma dai boschi e dalle paludi che la circondano*”.

Heidegger, invece, sosteneva che: “*Camminare è far esperienza, rasentando sempre il pericolo, l'imprevisto, l'invisibile, sapendolo provare passo a passo come costantemente accanto a noi. Esperire è ascoltare il mistero che ci avvolge ed è a noi compenetrato. Ascoltare ciò che non ha forme e confini, al limite delle forme sulle estremità arrischiate del senza confini: questo è propriamente il pensante cammino. Pensare è accogliere nella propria finita persona l'infinito, l'imprevedibile e inatteso darsi in noi dell'assoluto, scevro da assoluzioni. Ma allora camminare è pensare e pensare porsi in cammino. Passo su passo, un'attrazione continuata, umilmente libera e celestialmente destinata*”(Tomatis, 2005).

Un grande alpinista italiano contemporaneo ci ricorda, infine, che: “*andare in montagna non dovrebbe avere altro significato che quello di una ricerca, mai di una fuga. La montagna dovrebbe, dunque, preparare ad andare più lontano*” (Bonatti, 2013). Il cammino è connotato dagli ambienti naturali attraversati, come già visto. La letteratura sulla montagna è sconfinata e molti autori sottolineano un aspetto peculiare che coincide, più o meno sempre, con la loro esperienza di vita (Trevellini, 2018).



### 1.3 Cenni di biomeccanica del camminare

Un discorso introduttivo sul camminare deve esplorare anche la dimensione corporea del gesto. Nei paragrafi precedenti si sono voluti presentare alcuni cenni sui significati che l'antropologia e la filosofia hanno dato al camminare. Si crede sia importante anche comprendere il gesto sotto il profilo biomeccanico perché ciò costituisce una descrizione fisica di ciò che psicologicamente il cammino comporta.

Il camminare è il primo degli schemi motori che si esegue in tenera età dopo aver acquisito il controllo della stazione eretta, ed è una delle più naturali espressioni del comportamento umano (Rigutti, 2000). Innanzitutto si descrivono i distretti fisici coinvolti nella camminata.

La caviglia è anche chiamata articolazione tibio-tarsica (vedi Figura 1 in Appendice). È l'articolazione distale dell'arto inferiore ed essendo una troclea possiede un solo grado di libertà (flesso-estensione), anche se c'è un terzo movimento dato dalla rotazione della gamba per orientare la volta plantare. È formata da un fondamentale componente: l'astragalo che costituisce la puleggia propriamente detta. Essa presenta tre facce: quella superiore (convessa dall'avanti all'indietro e solcata longitudinalmente da una depressione assiale, la gola, nella quale convergono il versante interno e quello esterno della troclea; a questa superficie ne corrisponde una conformata in maniera complementare della parte inferiore del mortaio tibiale) e due laterali; esse sono contenute dai malleoli (la cosiddetta Pinza malleolare è costituita dai due malleoli, essendo quello esterno più voluminoso, più basso e più posteriore dell'interno, l'asse passante per i malleoli risulta un po' sfasato obliquo in fuori e in dentro, quasi tutte le slogature avvengono in inversione), a cui corrispondono punto per punto. Gli elementi stabilizzatori della caviglia sono sul piano frontale i malleoli, mentre sul piano sagittale il malleolo di Destot e i legamenti. La caviglia e le articolazioni del piede