

# Ridefinizione progettuale di percorso riabilitativo orientato alla mindfulness in una Comunità Terapeutica per Alcoldipendenze. *Il cavallo e la tartaruga*

Paolo de' Lutti<sup>^</sup>

Con Rosalie Bariola\*, Fabio Dalla Vecchia<sup>o</sup>, Sonny Raumer<sup>o</sup>, Piera Zanetti<sup>o</sup>,  
Ferdinando Mallitti\*\*, Fabiola Cumerlato\*\*, Carlo Favaro\*\*, Matilde Stimmatini\*\*,  
Chiara Dalla Pozza\*\*

Nella mia lunga esperienza di medico e psicoterapeuta delle dipendenze, ho assistito ad un progressivo cambiamento del fenomeno, sia come espressività sociale che come manifestazioni cliniche.

Tutti gli operatori del settore conoscono come si sia complicato il quadro delle problematiche presentate a cui peraltro non è corrisposto un adeguato adattamento in ambito di proposte trattamentali.

Ma nel settore delle attività riabilitative di tipo residenziale, ho notato una maggiore tendenza a sviluppare proposte e protocolli più innovativi sia in ambito nazionale che internazionale.

In particolare le Comunità terapeutiche hanno attraversato un continuo e non facile processo di adattamento alla multiforme espressione delle sofferenze presentate dai pazienti negli ultimi decenni.

Su tale base, nel 2019 sono stato contattato da alcuni operatori della Fondazione San Gaetano di Vicenza, che da molti anni offre numerose proposte di cura e riabilitazione grazie a un ricco insieme di strutture polifunzionali.

In particolare Rosalie Bariola, psicologa e psicoterapeuta competente ed appassionata, mi ha presentato in modo chiaro la richiesta di una revisione ed un adattamento innovativo di un programma già esistente e denominato *No Potus*, che sta alla base del metodo trattamentale offerto presso la Comunità terapeutica *ai Casarotti* vicino a Torrebelvicino (Vicenza).

Una richiesta chiara quanto impegnativa.

Da subito è nata una collaborazione intensa ed efficace basata su interesse ed esperienze professionali ed umane costruite su decenni di vicinanza a persone e famiglie con storie di dipendenza.

Il mio personale approccio riabilitativo, descritto anche nel libro *Metafore illustrate e Mindfulness nel trattamento*

<sup>^</sup> Medico psicoterapeuta – Mindfulness Teacher. Servizio dipendenze legali HANDS – Bolzano.

\*\* Operatori di Comunità terapeutica.

\* Psicoterapeuta responsabile sede.

<sup>o</sup> Psicoterapeuta.

delle dipendenze è stato un ulteriore elemento di interesse e condivisione.

Infatti un percorso riabilitativo orientato alla Mindfulness porta con se, inevitabilmente, i presupposti degli insegnamenti della Psicologia buddhista, che ho trovato particolarmente adatta agli attuali bisogni delle persone con problemi di dipendenza.

Nel tempo infatti, la mia formazione e pratica personale è stata esplicitamente supportata dai moduli esperienziali basati sulla Mindfulness, che hanno trovato conferme e supporto scientifico ampiamente validato in tutto il mondo.

I moduli MBSR, MBCT e MBRP in particolare, offrono di fatto le basi per una ridefinizione del proprio personale atteggiamento mentale nei confronti della sofferenza o della patologia da trattare.

Si può dire che la Mindfulness riguarda la possibile modifica di alcuni atteggiamenti e schemi mentali connessi allo stress ed alla sofferenza, che sono di fatto universali e accomunano anche, ovviamente, pazienti e operatori.

La mia mente è come la tua, diceva ai pazienti un mio Maestro, e ciò rappresenta un fatto facilmente verificabile.

Il percorso di ridefinizione progettuale e metodologica avviato nel 2019 ha purtroppo trovato un inevitabile rallentamento negli anni 2020 e 2021 a causa della pandemia, ma nel corso del 2022 siamo riusciti a definire il progetto finale in modo chiaro e nel corso del 2023 vi sarà una presentazione pubblica ai Servizi territoriali con la successiva pubblicazione di un testo dedicato.

## Metodo

Il lavoro di ridefinizione progettuale e metodologica da me proposto e ampiamente condiviso in questi anni con il Team della Comunità *ai Casarotti* è partito dalla presentazione delle criticità strutturali, di servizio e di contenuto, ed in seguito anche dalla condivisione delle difficoltà personali degli operatori.

Infatti la pandemia è stata in certo qual modo un momento di disagio collettivo che ha fatto spesso da evidenziatore di criticità ed incertezze personali anche connesse alla dimensione professionale.

Sono stati strutturati incontri iniziali di *Brain Storming* che possono essere definiti come un mettere sul tavolo tutti i dubbi, le resistenze, le ansie, le frustrazioni connesse ad un lavoro molto nobile quanto difficile come quello che ci riguarda.

Inoltre durante il percorso vi sono stati anche diversi cambiamenti di operatori che sono stati sia un problema, sia un arricchimento per il team di lavoro.

Dopo la prima fase di confronto sulle criticità, si è avviato il lavoro sulla ridefinizione metodologica inerente in particolare un diverso approccio alla sofferenza degli utenti e al tipo di impegno personale da parte degli operatori.

Infatti il progetto ha richiesto una revisione personale delle competenze individuali nella resilienza, nella capacità di accogliere, nella capacità di condividere e di ascoltare gli altri e gli utenti, verso un migliore assetto di interazione umana basato su qualità personali che verranno proposte anche nel percorso riabilitativo, come la sincerità, la condivisione, la curiosità, il rispetto e la gentilezza.

## Per una narrativa di riabilitazione

Nel titolo del lavoro parliamo di Alcoldipendenze, al plurale, a sottolineare la diversità di ogni esperienza di sofferenza presentata, e per indicare da subito che quel luogo, la Comunità terapeutica, può essere il momento dove imparare a riscrivere una nuova storia, con un orientamento fiducioso anche al futuro, fatto assai deficitario nei pazienti con lungo decorso di sofferenza come nella depressione e nelle dipendenze.

La metafora ed il linguaggio simbolico ben si prestano ad essere utilizzati come codice intra ed inter-relazionale che riassume il valore di alcune parole chiave che vanno a connotare gli strumenti e le strategie di un percorso riabilitativo.

Sappiamo della differenza tra un approccio psicoterapeutico “parlato” che fa riferimento alla neo-corteccia con intervento di una memoria *fredda* basato sul linguaggio, per arrivare poi alle associazioni emotive, e un approccio corporeo-fisico che privilegia i 5 sensi e l’immaginario.

Tali modalità note come *top-down* e *bottom-up* presentano alcune specifiche difficoltà in ambito clinico e riabilitativo, che possono essere minimizzate attraverso un approccio operativo di tipo simbolico.

Simbolo come elemento che permette di significare od evocare un valore ulteriore, più ampio rispetto a ciò che rappresenta, ma con la stessa *portata di senso*.

E così la metafora proposta come figura o immagine che facilita la connessione immaginativa e potenzia il significato di quanto presentato, per creare un ponte tra le *memorie congelate* e poter accedere a eventi non raccontabili.

E quindi coerentemente, durante il progetto di condivisione metodologica è stata accettata senza resistenze la mia proposta di cambiare il titolo del lavoro in corso, nominandolo come fosse una storia od una fiaba riabilitativa: *Il cavallo e la tartaruga*.

Nelle tradizioni e nella mitologia di molti popoli della terra, il cavallo rappresenta la forza pulsionale ed istintuale che può essere anche rischiosa se non viene canalizzata tramite lo sviluppo di una mente saggia.

E le dipendenze ed i comportamenti compulsivi possono essere analogamente domati attraverso lo sviluppo di nuove competenze di regolazione emotiva.

E la tartaruga, animale sacro in diverse culture, simbolo che rappresenta la creazione della Terra, ci ricorda la tenacia, la resilienza, la longevità, la lentezza, ed il contatto fiducioso con la terra.

Nel percorso riabilitativo proposto è importante per gli utenti, ed anche per gli operatori, acquisire “qualità tartaruga e qualità cavallo” attraverso esperienze pratiche che permettono di coniugare intenzione, pensiero, azione nel quotidiano.

Il metodo prevede infatti strumenti operativi specificamente orientati alla implementazione di detti contenuti, sia con proposte individuali che di gruppo.

## Key Words

Abbiamo introdotto da subito questa definizione assai nota in ambito scientifico e congressuale per poter facilmente fotografare e implementare alcuni concetti ed elementi procedurali in modo facilmente riconoscibile.

In particolare alcuni concetti chiave ed alcune metafore sono facilmente condivisibili con le basi della Psicologia buddista e quindi della Mindfulness, un fatto questo che ha fatto da ponte tra il pensare e l’agire.

Ed ecco che Key Words come consapevolezza, intenzione, gentilezza, pazienza e disciplina mentale sono divenute molto familiari nel lavoro del team.

Ed infatti come insegnano molti maestri di meditazione, queste competenze emotive e cognitive sono realmente come dei semi che vanno seminati nel nostro campo-conoscenza in modo intenzionale, e coltivati con amore, fiducia e disciplina.

Fin dall’inizio del progetto è stata condivisa la metafora e la chiave simbolica connessa al “terreno da coltivare” perché di fatto ogni storia personale che si presenta può essere intesa come partire da un terreno arido per seminare delle competenze, e raccogliere poi i frutti in modo consapevole e fiducioso.

E per dirla con Thich Nhat Hanh, maestro vietnamita di meditazione: *è proprio nel terreno della sofferenza che possiamo contemplare il benessere, proprio come è nell’acqua fangosa che il fior di loto cresce e fiorisce.*

Negli incontri di formazione sul progetto si è voluto mantenere un approccio rigoroso, scientifico, non fideistico, ma allo stesso tempo aperto allo sviluppo di competenze meno “cognitive” ma altrettanto rilevanti per il benessere personale, come la fiducia, la gentilezza e la compassione, molto enfatizzate negli insegnamenti della psicologia buddista, ma molto necessari per le problematiche di “tutti noi occidentali”.

Ed in seguito ho proposto alla Direzione della Fondazione San Gaetano di organizzare un evento di tipo intensivo sulla Mindfulness, di 2 intere giornate, svolto nel corso del 2021 aperto ai collaboratori di varie strutture afferenti alla Fondazione, con finalità di conoscere direttamente le pratiche, gli esercizi, e la filosofia di fondo che supporta gli insegnamenti della Mindfulness.

## Una visione ecologica integrata

Il cavallo e la tartaruga, evoluzione del già sperimentato metodo No Potus, vuole intendere la cura della sofferenza connessa all'uso di sostanze come possibilità di uscita da una modalità di vita molto inaridita, condizionata da una "cultura dell'eccesso" che parla spesso lo stesso linguaggio della dipendenza.

Questa rinnovata Vision del trattamento doveva essere ispirata ad un buon *Recovery* da intendersi come un personale arricchimento basato sullo sviluppo di nuove competenze di mente e di cuore. E basato anche su nuove attenzioni al proprio ambiente interno, in senso lato, e parallelamente anche all'ambiente esterno inteso come "intenzionalità amorevole di cura" verso la terra su cui camminiamo e verso l'aria che respiriamo.

Le competenze attivate durante il percorso comunitario, ad esempio tramite una continua, attenta, consapevole vigilanza sulla raccolta differenziata, andranno ad orientare una nuova attenzione ecologica verso se stessi, verso gli altri, verso l'ambiente.

Ecco che il concetto di *visione ecologica integrata* inizialmente piuttosto oscuro da concretizzare, è divenuto progressivamente familiare per gli operatori coinvolti.

La riabilitazione psico sociale, che prepara di fatto ad un rientro "in quella società la fuori" necessita di creare dei supporti motivazionali tangibili come quello di una rinnovata attenzione alla salute individuale e collettiva, compresa quella del rispetto alla dimensione naturale.

La pratica di Mindfulness come quella della *camminata meditativa* è perfetta in tal senso, e può essere facilmente proposta abitualmente agli utenti della Comunità Terapeutica, invitandoli a portare sempre una attenzione gentile, intenzionale, motivata, alle sensazioni e percezioni corporee connesse al camminare, al respirare e al muoversi nella natura. Il territorio circostante la Comunità Terapeutica si presta molto bene alla messa in pratica dei principali insegnamenti acquisiti e offre spazi di coltivazione e di accudimento dell'orto, sentieri dedicati per la pratica di consapevolezza corporea e meditativa, compreso un "bosco parlante" dove alcuni cartelli in legno appesi alle piante riportano parole-chiave come gentilezza, fiducia, consapevolezza, presso cui sostare, ascoltare, praticando momenti di consapevolezza, anche su situazioni difficili.

Momento rilevante per poter investire nuove competenze anche nella modulazione e gestione di futuri possibili episodi o momenti di *Craving*.

Parole che diventano anche elementi di una nuova, semplice ritualità terapeutica che permette di tornare ad una nuova ri-connessione con l'ambiente naturale, da sempre depositario di saggezza incentrata su ritmi e dinamiche che parlano lo stesso linguaggio della nostra più profonda struttura psico fisica e spirituale.

Passare da una profonda dis-connessione ad una nuova capacità di connessione è certamente un elemento di alta potenzialità terapeutica anche in ambito socio relazionale.

Infatti alla fine del percorso in comunità, gli utenti possono partecipare ad incontri a cadenza mensile, in modalità diretta o anche on-line a conduzione di operatori del team terapeutico, con la finalità di mantenere viva la condivisione, la solidarietà e l'ascolto.

Questa esperienza di formazione e condivisione ha permesso inoltre di ridefinire e rinforzare l'assetto motivazionale di tutto il team terapeutico, che ha ritrovato forza, fiducia, e condivisione, elementi assai importanti per una efficace presenza terapeutica nella operatività quotidiana.

Ad inizio 2023 la formazione si è conclusa con la partecipazione a tre incontri intensivi specificamente dedicati alla pratica di Mindfulness implementata e focalizzata su specifici esercizi e pratiche esperienziali da trasferire nel quotidiano, caratterizzando in particolare alcuni momenti terapeutici individuali e di gruppo, che assumono una nuova potenzialità, come indicato anche da consolidate pratiche sviluppate da Marsha Linehan nella sua conosciuta Dialectical Behaviour Therapy.

Come noto, nel trattamento DBT la prima delle qualità personali da sviluppare è proprio la competenza della *Mindfulness* intesa come capacità di riconoscere, accettare, modulare la sofferenza e le dinamiche impulsive, tramite una attenta pratica personale e di gruppo, per poter *rispondere* in modo diverso agli stimoli e alle pressioni del quotidiano, anziché *reagire* automaticamente.

## Conclusioni

Il lavoro di gruppo, partito dalla necessità di una ridefinizione progettuale, ha permesso di ristrutturare una Vision di riferimento operativo che riunisce efficacemente diversi principi ispiratori, scientifici e spirituali, ma orientati ad una accettazione e validazione della sofferenza personale, con l'obiettivo di costruire nuove competenze emotive e cognitive, idonee ad un *Recovery* efficace e di lungo periodo.

## Riferimenti bibliografici

- Begarani M. (2016). *Mindfulness e Comunità terapeutica. Un modello orientato alle DBT Skills*. Universitas Studiorum.
- Bowen S., Chawla N., Marlatt G.A. (2013). *Mindfulness e comportamenti di dipendenza*. Raffaello Cortina.
- Leopold A. (2023). *Pensare come una montagna. A sand county almanac*. Piano B.
- Metzger D. (1994). *Scrivere per crescere. Una guida per i mondi interiori*. Astrolabio Ubaldini.
- Nhat Hanh T. (2019). *Pratiche di consapevolezza. Antologia essenziale di meditazioni per vivere il momento presente con gioia e felicità*. Terra nuova Edizioni.
- Paolo de' Lutti (2014). *Metafore illustrate e Mindfulness nel trattamento delle dipendenze*. FrancoAngeli.
- Rechels K., Bydlinski C. (1994). *Amicizia con la terra*. Edizioni Il Punto di incontro.
- Tetsugen Serra C. (2019). *Urban Zen*. Cairo Editore.

Si ringrazia il Laboratorio Farmaceutico C.T. per il supporto alla realizzazione della newsletter.

