

CAMMINARE INSIEME, BENESSERE PSICOLOGICO E SOCIALE

Tutti i grandi pensieri sono concepiti camminando «Nietzsche»

UNA BREVE DIVAGAZIONE STORICA:

NEL CAMMINARE INSIEME LA NOSTRA CULTURA HA CREATO UNA
CERTA ICONOGRAFIA.

POLITICA E SOCIETA'



Pelizza da Volpedo Il Quarto Stato immagine tratta da Google Arts and Culture

POLITICA E POTERE



Immagine tratta da www.archivioluce.com

SPORT E SOCIETA'



Immagine tratta da www.ondarock.it

MA LA STORIA PUÒ ANDARE ANCORA PIÙ INDIETRO 1100 SAN BRUNO (CERTOSINO)

- Nel 1100 San Bruno sottolineò la opportunità del camminare insieme almeno 1 volta a settimana per i monaci maschi di clausura, come occasione per mantenersi in salute ma soprattutto come unica possibilità di parlarsi e conoscersi in comunità.
- Questa pratica a tutt'oggi esistente nelle Abbazie Certosine è chiamata Spaziamento e si tiene ogni lunedì pomeriggio dopo la preghiera comunitaria.
- *Chi descriverà in modo consono l'aspetto delle colline che dolcemente si vanno innalzando da tutte le parti, il recesso delle ombrose valli, con la piacevole ricchezza di fiumi, di ruscelli e di sorgenti? ... l'animo, troppo debole, affaticato da una disciplina troppo rigida e dalle applicazioni spirituali, molto spesso con queste cose si risollewa e respira. **Se, infatti, l'arco è continuamente teso, si allenta e diviene meno atto al suo compito**" <https://cartusialover.wordpress.com/2011/01/17/ma-che-cos%E2%80%99e-lo-%E2%80%9Cspaziamento%E2%80%9D/>*

«RISCOPIRE L'OVVIO»

- NELL'ATTUALE MOMENTO STORICO, CON IL PROTRARSI DELLA PANDEMIA, DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO CI SIAMO PARZIALMENTE ADEGUATI A UNA NUOVA NORMALITA', SEGNATA DA MOLTA PIU' VITA DOMESTICA, CONTATTI SOCIALI PIU' SPORADICI E SPESSO VOLTE ATTIVITA' ALL'APERTO RIDOTTA AL MINIMO ESSENZIALE.
- IL VERO RISCHIO IMMEDIATO DELLA VITA SEDENTARIA TUTTI LO CONOSCIAMO. MENTRE DAL PUNTO DI VISTA DEGLI EFFETTI A MEDIO LUNGO TERMINE E' IMPORTANTE NON SCIVOLARE NELLA ABITUDINE O IN UNA SORTA DI ASSUEFAZIONE MENTALE OLTRE CHE FISICA.

MOVIMENTO E SOCIALITA'

- LE TEORIE DEL MOVIMENTO, DELLA OPPORTUNITA' DELLA VITA ALL'APERTO E DELLO SPORT SEMBRANO AVERE QUASI UNA SORTA DI PARALLELISMO RISPETTO ALLE TEORIE SULLO SVILUPPO DELLA SOCIALITA'.
- NELLA NOSTRA EPOCA MODERNA, E NON SOLO CONTEMPORANEA, SEMBRA CHE LA SCIENZA DEBBA INDURCI A TROVARE DELLE BUONE MOTIVAZIONI O CHE SIA COSTRETTA A PRODURRE DELLE PROVE TANGIBILI PERCHE' NOI RIUSCIAMO A MOTIVARCI A FARE SPORT O A CAMMINARE DI PER SE'.
- LO STESSO ACCADE ED E' ACCADUTO ALLA PSICOLOGIA CHE NEI DECENNI E' STATA CHIAMATA A PRONUNCIARSI RISPETTO ALLA OPPORTUNITA' DEGLI ESSERI UMANI DI AVERE RELAZIONI SOCIALI, COME SE DOVESSIMO PORTARE PROVE NELLA VITA MODERNA CHE LA SOCIALITA' SERVE.

E ALLORA PROVIAMO A PORTARE DELLE PROVE

- LE ATTIVITA' MOTORIE AL DI LA' DEL PLURIMILLENARIO *MENS SANA IN CORPORE SANO* HANNO UNA CONNESSIONE E UNA CORRELAZIONE CON LA NOSTRA ATTIVITA' MENTALE E CON IL NOSTRO BENESSERE PSICOLOGICO.
- LE ATTIVITA' MOTORIE RIPETITIVE QUALI NUOTO, CORSA E CAMMINATA, INDUCONO UNA MAGGIORE PRODUZIONE DI ENDORFINE, OSSIA LE SOSTANZE REGOLATRICI DEL NOSTRO TONO DELL'UMORE.

CAMMINARE CON REGOLARITA' E DEMENZE DEGENERATIVE.

- IN UNO STUDIO DI SINTESI CHE HA RACCOLTO 15 ANNI DI RICERCA SU PAZIENTI CON DIFFICOLTA' COGNITIVE IN TUTTO IL MONDO OCCIDENTALE, SI CONCLUDE, NEL 2017, CHE L'ATTIVITA' MOTORIA PRATICATA IN MANIERA CONTINUATIVA IN GRUPPI DI PAZIENTI ANCHE CON PATOLOGIE DEMENTIGENE (ALZHEIMER PARKINSON ET AL) ERA CORRELATA A UNA PIU' LENTA PROGRESSIONE DEI SINTOMI COGNITIVI. (*J Am Geriatric Society, 2017*)

UMORE DEPRESSO E ATTIVITA' FISICA.

- DA NUMEROSI STUDI APPARSI NELLA LETTURATURA SCIENTIFICA A PARTIRE DAL 2001 E' STATO EVIDENZIATO COME IN PAZIENTI ANCHE CON GRAVI DISTURBI DELL'UMORE L'ABBINAMENTO DI ATTIVITA' FISICA AL FARMACO SIA UN POTENTE SINERGICO.
- IN PARTICOLARE DOPO SOLO 10 GIORNI DI 30 MINUTI DI CAMMINATA AL TAPIS RULANT ABBINATA A TERAPIA FARMACOLOGICA E PSICOTERAPIA I PAZIENTI RIPORTAVANO PUNTEGGI DI BENESSERE MEDIAMENTE SUPERIORI DEL 50% RISPETTO AL GRUPPO DI CONTROLLO CHE ASSUMEVA IL SOLO FARMACO. ([Br J Sports Med.](#) 2001 Apr)
- DUNQUE POTREMMO CONCLUDERE CHE IN QUESTO CASO DI SPECIE FARMACO, PIU' LAVORO DI SOCIALITA' PIU' ATTIVITA' FISICA CONTINUATIVA SONO LA VIA PIU' SICURA PER IL BENESSERE.

CAMMINARE O NON CAMMINARE?

- Vivere all'aperto, camminare, viaggiare a piedi fanno parte della natura umana, sono ciò per cui siamo «programmati», se usciamo dalle abitudini in cui riteniamo normale avere un qualunque mezzo a motore per arrivare da qualunque parte ci accorgiamo che il nostro fisico è molto più fatto per muoverci che per stare sul divano.
- Il dolore, la patologia, la cronicità ci portano a rifugiarci difensivamente in uno spazio fisico e mentale sempre più angusto.
- Iniziamo a pensare che muoverci ci faccia male, ma stiamo solo confondendo la paura con la realtà.

RESISTENZA AL CAMBIAMENTO

- IL CAMBIAMENTO CI RICORDA LA PSICOLOGIA NEGLI ULTIMI 120 ANNI CI SPAVENTA, GLI ESSERI UMANI TENDONO ALLA STABILITA'.
- CI HA SPAVENTATO IL COVID COME TURBAMENTO DELL'EQUILIBRIO.
- MA STIAMO ATTENTI PERCHE' LA RESISTENZA AL CAMBIAMENTO (Freud 1895) SI ESPRIME CON UGUALE VIOLENZA ANCHE RISPETTO AI CAMBIAMENTI POSITIVI.
- DUNQUE NIENTE DI PIU' NATURALE SUL PIANO PSICOLOGICO CHE ORMAI LA «NON ATTIVITA'» FISICA E SOCIALE SIA DATA PER LA NORMA E SPEZZARE QUESTO EQUILIBRIO CI SPAVENTI.

NEL NOSTRO PROFONDO: MECCANISMI DELL'INCONSCIO



[Kylie Woon Surreal-ity immagine tratta da pinterest.com](#)

TEST PROIETTIVI

- NEI TEST CHE VALUTANO LA PERSONALITA' CONNESSA AL FUNZIONAMENTO INTELLETTIVO, COME IL TEST DI RORSCHACH, FIN DAGLI ANNI '20 SI E' NOTATA UNA CONNESSIONE TRA LA NOSTRA CAPACITA' DI VEDERE IL MOVIMENTO UMANO DENTRO A IMMAGINI INDEFINITE E IL LIVELLO DI INTELLIGENZA E CAPACITA' RELAZIONALI.
- QUESTO ELEMENTO IN QUALCHE MODO DEVE RICORDARCI CHE IL CERVELLO E' PARTE DEL CORPO NON UNA ENTITA' A PARTE CHE NE SUBISCE I DOLORI E I LIMITI, MA UN ELEMENTO CENTRALE IN UN SISTEMA COMPLESSO.
- CORPO E MENTE DEVONO LAVORARE INSIEME, PRENDERSI CURA DI UNO AIUTA L'ALTRO.

SOGNI.....

- Guardiamo anche la parte più profonda della nostra mente, i sogni notturni. Nei sogni trionfa la dinamicità non la staticità. Essere fermi, immobili, impossibilitati a muoverci nei nostri sogni sono caratteristiche proprie degli incubi. Nei sogni sereni o gioiosi corriamo, ci immergiamo nelle acque, talvolta voliamo, comunque sia ci muoviamo anche oltre i nostri limiti strutturali.
- Allora perché nella realtà dovremmo stare bene stando fermi?

YOU'LL NEVER WALK ALONE.....

- ALLORA PROVIAMO, SUPERIAMO LA CENSURA DELLA CONDIVISIONE, IL TIMORE DEL GIUDIZIO DELL'ALTRO LA FORZA DI INERZIA DELLA PIGRIZIA.
- I TIFOSI DI DUE GRANDI SQUADRE DI CALCIO INGLESE LITIGANO DA ANNI PER L'UTILIZZO DI UNA CANZONE DEGLI ANNI '50 COME INNO DELLA LORO TIFOSERIA CHE TRADOTTO RECITA «NON CAMMINERAI MAI SOLO».
- FACCIAMO ANCHE NOI, RIPARTIAMO DA QUI, QUALCHE EMAIL IN MENO QUALCHE MESSAGGINO DI MENO E QUALCHE CHIACCHIERATA IN PIU' CON CHI CAMMINA INTORNO A NOI.