

APPENDICE

Interviste

N.1

L.

Il cammino in genere è stato per me significativo... come esperienza di attenzione e cura dei dettagli... questo aspetto è presente anche ora nella mia vita...

Ricordo il momento dell'arrivo... vedere Assisi dall'alto, dalla cima del Monte Subasio

Pensare la meta... che c'è una meta a cui arrivare, una cosa più ampia... come aspetto più ampio....

Attraverso l'esperienza del cammino ho scoperto il significato dell'entrare in contatto con il mondo: guardare il cielo per regolarmi con l'orario, ricordo di aver sentito il vento, la pioggia...

Il vento mi dava un senso di pesantezza.... c'è stato un momento in particolare in cui non volevo parlare con nessuno, però poi ci sono momenti che ti ripagano... il sole rosso al tramonto...

Lungo il cammino ho ascoltato il mio corpo: sentivo che era buono in quel momento ascoltare cosa diceva il mio corpo... in quell'occasione ho imparato che è importante chiudere con le richieste esterne in quei momenti in cui è centrale prendersi cura di sé del proprio corpo della propria mente....

Sul Cammino tu vai avanti... è un incedere... il passo ti dà un ritmo... il ritmo diventa abituale... quasi una dipendenza fisiologica...ti carica, ti dà forza....

Camminare diventa un'attitudine, un misurare il percorso a piedi... camminare è anche uno sfogo, è un ritmo che ti rassicura perché ti dà un ritmo interno... come un cullarsi... che immagino di colore verde-marroncino...

Il ritmo asseconda il passo, il battito cardiaco.... è come un prendere forza...

all'inizio camminare è più difficile... poi capisci il tuo modo di camminare e il camminare diventa un prendere forza, ti rafforza... *entri nel tuo modo di camminare....* invece di confrontarti con quello degli altri....

Quando scelgo di stare da sola, nella solitudine, momenti che ti puoi cercare durante il cammino, è come un entrare nel mio mondo... entro in una dimensione più rilassata, più vera...in quel momento ci sei tu è importante pensare cosa provi tu in quel momento...

La natura è stato anche un ritornare bambina.... l'odore dell'erba ha riecheggiato gli anni più felici di quando ero bambina... E' stato come riscoprire molti dettagli della natura, me la sono gustata, la natura quando c'è il sole mi riporta alla mia parte bambina...

Quando piove, c'è il vento.... questi sono ostacoli che incontri e che sono dei segni del cammino... e tu devi stabilire come affrontarli, capire quanta attenzione dare a questi segni, capire come essere incisiva nell'affrontare la tua decisione senza farsi prendere da troppo dalle ansie. In questi momenti ho imparato innanzi tutto a raccogliere le informazioni.... dove mi trovo?.... dove sto andando? Cosa è meglio fare? Cosa è meglio per me in questo momento? E in tal modo stabilire quello che è più giusto e appropriato per me in quel momento. In quei momenti critici non puoi rimanere nell'incertezza.... Sono arrivata a prendere una decisione essendo convinta di quello che stavo facendo, auto sostenendomi e assieme alle altre persone sostenendoci a vicenda...

Ho imparato, una volta presa una decisione, ad evitare la domanda per me usuale... "come sarebbe stato se avessi preso l'altra strada?... l'altra decisione?"... ho deciso e basta, percorro questa strada, passo dopo passo, momento dopo momento, fidandomi della mia decisione.

Il ritmo del passo è come prendere forza... ti dà forza ti dà energia e diventa un sistema quasi automatico..... anche oggi se sono alla fermata dell'auto e non arrivo... vado a piedi... succede che mi sento bene... più cammino e più prendo forza... il camminare è quasi un crescere di energia... sento che mi dà forza e mi permette di gestire meglio le cose che devo fare...

Oggi vedo la differenza con chi non è abituato a misurare le distanze a piedi... persone che se non c'è l'autobus si sentono perdute...

Per me l'esperienza dello spazio è cambiata... il fatto di andare a piedi e di avere una meta mi ha dato più dimestichezza con lo spazio mentre prima trovavo difficoltà a spostarmi anche a piedi... il mio senso dell'orientamento è migliorato ...

Lo spazio... ho preso coscienza di cose su cui abitualmente non mi soffermo... mentre tornavamo in treno vedevo che le cose sfuggivano via...

in treno vedi il paesaggio e già non c'è più... camminando riesci ad immergerti nei dettagli del mondo... vedi la casetta... vedi l'omino che la abita... è un contatto diretto con il mondo....

Nell'ultimo cammino ho dovuto fare una tappa in pullman per accompagnare Giorgia, lei si era fatta male... mentre ero sul pullman ho sentito un distacco dal mondo.. come se sei mossa da qualcosa che, non sei tu che decidi. Mentre cammini sei più radicato.. è il tuo piede che misura il territorio... Tu puoi decidere dove andare... ho scoperto quanto mi fa bene lasciare andare la fantasia oltre che i miei piedi... Sul treno hai il filtro del vetro tra te e il mondo, sul cammino c'è un contatto diretto col mondo, viaggiando con il treno ci si perde tante cose, ricordo che in mezzora abbiamo ripercorso al contrario il percorso di cinque giorni a piedi!....

Tutte le cose che ho visto, quell'atmosfera, quel tramonto.... che io ho vissuto...

se avessi fatto anche all'andata quel tragitto col treno quelle cose non ci sarebbero state...

Poi anche la fatica del cammino... il cammino ti aiuta ad avere pazienza... a sudare quello che vuoi.. a non ottenerlo subito ma a fare un percorso...

Sul cammino io ho abbandonato il cellulare (sul quale avevo anche l'orologio visto che non uso l'orologio...)... perché per me è un legame che scandisce il tempo e lasciarlo è stato lasciare il tempo frenetico, le scadenze, il dover fare quella cosa in poco tempo... togliendo il cellulare sono stata bene, il tempo si è dilatato... è diventato un tempo talmente denso, pieno, fitto di cose belle e anche cose brutte... Però è stato un tempo diverso, regolato dal sole, dagli eventi atmosferici, non tanto dalla lancetta delle ore... il cammino non è una situazione idilliaca, non è lo Joga che ti estranei... vivi le cose inerenti alla realtà, a te stessa, agli altri... però ti prendi un tempo per viverle, per dare attenzione, per viverle....

Immagino il tempo di tutti i giorni come una linea con tante tacchette...

Il Tempo sul cammino è come un cerchio rosso... tutto concentrato, pieno... è un tempo che racchiude... è un cerchio in cui c'è un movimento che si ripercuote sulla vita di tutti i giorni...

I sensi sul cammino... il tatto innanzi tutto, quando cammini il piede la sente la differenza dei vari territori cui cammini: il bagnato, la salita, la discesa... è proprio misurare la terra con i piedi... poi l'olfatto, l'odore dell'erba, le cose che annusi...

la vista: ... hai più tempo per contemplare le cose che ti circondano... gli occhi si riempiono della bellezza della natura...

il gusto: ricordo il gusto della minestra del cammino con le erbetta ... è un assaggiare le cose che tu hai raccolto lungo il cammino e te le gusti mangiandole... il sapore del vino rosso... che ti da sollievo... un bicchiere di vino bevuto sul cammino è diverso... stai per tutto il giorno nel bosco... isolato, sudi, fai fatica, ti sporchi...sei stanco anche fisicamente... e quel vino che arriva la sera... è proprio un dono...ti rigenera.

Il cammino è anche fare silenzio... un modo diverso di sperimentarmi nel mondo... ad esempio senza il bisogno di sentire musica... A volte ho cantato lungo il cammino ma mi sono sperimentata anche senza cantare, per me cantare è fondamentale... senza cantare ero più nuda... Non utilizzare una cosa che mi da forza e concentrarmi sui suoni naturali all'inizio mi ha spiazzato e mi ha dato un altro modo di rapportarmi alle cose e sono riuscita a fare silenzio, per entrare dentro di me...

Io ero già abituata a partire, a viaggiare spesso... il distacco l'ho superato abbastanza presto... nel cammino ho avuto più forza per affrontare da sola determinate cose...

Rispetto agli altri viaggi sono stata con altre persone ma soprattutto sono stata tanto anche da sola con me stessa...e se non ci riesci non riesci a stare bene con gli altri...

Tornare dal cammino è stato un trauma... in uno dei cammini sono dovuta tornare prima per cantare ad un matrimonio, mia madre all'arrivo a Roma era alla stazione, mi ripeteva "corri corri ...facciamo tardi" tutto uno stress all'improvviso... ascoltavo le parole di mia madre ma rispetto ad altri ritorni la sentivo molto meno... questo mi faceva pensare...

Nel cammino devi prendere delle decisioni nel qui ed ora... ogni passo, ogni momento hai delle opzioni, delle decisioni e sei concentrato su di te sulle scelte da intraprendere...

Nello scegliere la strada da percorrere, ai bivi... ho imparato a fermarmi a livello fisico e fermarmi "su di me". Anche camminando, ascoltandomi, sentendo cosa dice il mio corpo... in relazione a cosa dice la strada... (piove ...vento)

Nella vita di tutti i giorni è così, non me ne ero accorta... Prima di fare il cammino non ero così attenta alle piccole cose ad esempio al modo di preparare la borsa... La cura nel pensare cosa portare, cosa non portare, la capacità di fare sintesi... il cammino mi ha messo di fronte a tutte queste cose che ho dovuto gestire e ho capito che sono importanti...

A livello personale ho acquisito l'abitudine a lavorare con gli altri, ad accettare gli aspetti degli altri che possono infastidirmi, a capire i miei limiti nel rapporto con gli altri...

Ho imparato anche a capire quando è buono per me essere aperta agli altri e fino a che punto...

quando è buono per me occuparmi di me... quando collaborare con gli altri e quando portare una mia idea personale...

Le cose che arrivano sulla tua strada, le persone che ti chiamano, che ti chiedono cose, a volte è ben incontrarle, vederle, ascoltarle... altre volte è opportuno aspettare e dedicarsi tempo....

Se sto facendo la spesa ad esempio e mi arrivano dieci chiamate...il mio obiettivo sfuma...è importante decidere... così è anche sul cammino! ci sono momenti in cui devi prenderti cura di te... si tratta di imparare a decidere....

Ho imparato a saper metter i confini nella relazione, è fondamentale nella mia professione di educatore.... anche capire quando parlare e quando stare in silenzio in presenza di un utente....

Il cammino è una metafora dell'essere educatore, camminare insieme ad un'altra persona, accompagnarla mostrando le proprie vulnerabilità... tu come educatore puoi cadere, scivolare, sbagliare strada al pari della persona che accompagni. Esser sullo stesso piano come persone che camminano insieme è importante ed è importante anche saper "guidare"... come dare determinati input che possono facilitare quella esperienza

nella persona senza che questo impedisca di vivere il cammino con le proprie risorse, le proprie idee, ma dando dei “piccoli flash”... per aiutare l’altro anche a viverlo in modo più consapevole...

Ho imparato anche a non sostituirmi all’altra persona... ad aspettare che l’altro chieda aiuto per offrirlo, a lasciare la persona sola quando ne ha bisogno responsabilizzandola, aiutandola a capire che può farcela anche da solo: ce la puoi fare! Sei adulto!... Questa cosa puoi farla da solo!

Mi è piaciuto tanto il paragone che ha fatto dal Prof. Marco Milella (in occasione della sua lezione sul Cammino svolta nella parte teorica del Corso di Formazione) con la caverna di Platone, il mito della caverna.... L’educatore a volte sa -per esserci arrivato con un suo percorso- che quella persona potrebbe raggiungere la sua meta con un certo percorso che tu conosci... però non è detto che l’altro debba percorrere il tuo stesso percorso o quello che credi sia buono per lui... Tu come educatore puoi dare un “modello” mostrare una traiettoria ma mai proponendoti tu come risolutore delle cose...

Sul Cammino è importante anche decidere cosa raccontare di te e cosa no.... A volte ho deciso di raccontare come stavo vivendo io quella certa esperienza sul cammino... perché ho ritenuto consapevolmente che potesse essere uno strumento per l’altro...

L’educatore che accompagna nel cammino deve prendere in mano quel tempo “dilatato”... capire se una certa sosta ci può stare oppure no, garantire l’arrivo possibile, la responsabilità educativa nella gestione dell’orario, richiamare a determinate cose....

Se ti trovi a una certa ora, senza panini sotto la pioggia... vuol dire che c’è qualcosa che non va... il cammino non è questo... l’organizzazione del tempo è importante...

Penso che per un utente il cammino possa essere una esperienza che ti porta a vivere situazioni, eventi che possono darti strumenti che puoi utilizzare per affrontare la tua vita:

ad es. camminare verso una meta: per un ragazzo con disagio sociale, con famiglia disagiata.... Che non ha punti di riferimento solidi, che non ha più la forza di lottare... il cammino in quel caso può essere un prendere coscienza, consapevolezza che tu da solo, come persona, puoi fare un’esperienza che ti porta ad imparare ad arrivare ad un certo obiettivo con le tue forze...

E poi il cammino ti mette di fronte a tante metafore... camminare nel buio...cadere... i sottopassaggi... momenti anche dolorosi e faticosi attraverso i quali comunque sei riuscito ad arrivare alla meta... così è nella vita! Allora il cammino vissuto ti dà forza... Poi il prendersi cura di sé.... stare attento ai segnali del tuo corpo che ti fanno capire se fermarti o andare avanti... il cammino ti aiuta ad avere attenzione e cura al “sé come corpo”, da curare, coccolare...

Tutto quello che è “setting predeterminato” può essere una barriera., ovviamente non sempre è così, ma il pericolo esiste... Un setting può essere un “filtro” che non ti permette di arrivare a “tutta la persona”. Il cammino punto di vista educativo è una esperienza buona perché non si presenta come setting strutturato, dunque ti permette una relazione vera.

La situazione della “stanza” è diversa dal cammino...

Il cammino prende tutto l’aspetto della persona... l’aspetto mentale, fisico e sensoriale...

Il cammino è un tempo prezioso talmente forte, che ti coinvolga come persona in toto... che ti può trasformare... è un continuum come setting...

Nell’impostazione tradizionale c’è una scissione corpo-mente...non si pensa sufficientemente all’interazione tra il corpo fisico e il corpo emotivo, all’interazione mente-corpo... che vanno di pari passo...

Nel cammino emerge il corpo emotivo in tutte le sfumature... gli aspetti che in quanto persona totale ti caratterizzano... questo facilita il cambiamento! C'è più apertura al cambiamento...

Nel gruppo come gruppo itinerante, come comunità itinerante affronti insieme il cammino, le soste, i canti, tu sul cammino sei vulnerabile... sul cammino esce la fragilità che può essere condivisa nel gruppo, questo fa sì che si crei un legame importante, significativo... magari una persona che conosci da una vita non gli hai detto certe cose di te che sei riuscita a condividere con le persone del gruppo del cammino....

La persona in un luogo fisico stabile non esce mai completamente... sul cammino la persona si mostra di più... Tu come persona, come educatore sei in contatto 24 ore su 24 con altre persone.... In quel momento impari insieme ad affrontare determinate cose... è un allenamento ad instaurare delle dinamiche di relazione che nei singoli rapporti e nel complesso del gruppo...

Camminare dà il senso di trasformazione e cambiamento: l'educazione si basa su questo.. sull'affiancare la persona... in questo andare c'è tutto...! È proprio la dimensione del movimento importante in educazione.

Ho capito che in una relazione educativa tendo ad utilizzare il mio Stato dell'Io Genitore (nella relazione di aiuto)... in alcuni momenti mi sono sentita anche un po' troppo genitore....

Nel primo cammino, quello rivolto ai soli educatori ho espresso maggiormente il mio io Bambino Libero... Nei cammini di relazione di aiuto, ai quali hanno partecipato degli utenti ho utilizzato maggiormente il mio Stato dell'Io l'Adulto e il Genitore...

Ho organizzato come volontaria un laboratorio all'Università Popolare come attività rivolte a persone con problemi psichiatrici... il laboratorio si chiamava "introduzione al massaggio ed espressione corporea"... In quel contesto ho proposto una giornata di cammino in occasione della fine del laboratorio, per salutarci ed elaborare il distacco a fine esperienza....

Un cammino come esperienza conclusiva significativa... ho organizzato assieme alla psicologa che conduceva il gruppo un cammino di una giornata alla caffarella.

Prima di tutto ho prima visto il percorso, ho fatto un sopralluogo nel parco, ho creato delle mappe per dare loro un itinerario...

Il primo tratto del cammino è stato individuale, silenzioso basato sull'ascoltare il sentire, il sentirsi...

Il secondo tratto è stato vissuto in coppie spontanee... camminare vicini, condividere il percorso...

Nelle tappe lungo la strada hanno avuto dei momenti di scrittura personale su ciò che stavano vivendo...

È emerso un modo diverso di vivere in cammino e nella natura il proprio corpo...

E in questo spazio di cammino è stato utilizzato anche per elaborare il distacco.. (fine gruppo)

Considerare i problemi in un ambiente "protetto" come il cammino coinvolgendo tutta la persona e per diverso tempo ti consente di separarti dal resto temporaneamente e di inserirti in una dimensione che non è fittizia, è reale ma allo stesso tempo è percepita come "altra"... e in questo spazio la tua umanità di educatore è presente nel camminare insieme nel cercare assieme la strada... si crea una complicità, insieme cominci e insieme porti a termine il cammino... Si tratta di una relazione vera!

Io ho lavorato con persone con problemi psichiatrici, che prendono farmaci, ho notato che presentano spesso un irrigidimento fisico e di postura ... Queste persone oltre alla rigidità data dalla problematica che vivono e dall'utilizzo di farmaci (antidepressivi, psicofarmaci ecc...) hanno una percezione del loro corpo quasi come un nemico... un estraneo, c'è una lotta contro il corpo, non vivono bene con il loro corpo... In particolare

questo vale per le donne che no si piacciono più...questi farmaci fanno ingrassare....deformano...

Credo che per questi pazienti il fatto di prendersi cura del proprio corpo, di camminare possa essere importante... e con il cammino piano piano ti sciogli... riesci a trovare un'armonia nel corpo, secondo me questo può essere fondamentale per questi pazienti. In alcuni casi gli psicologi non hanno questa attenzione alla cura al corpo...

Il cammino potrebbe esser utile proprio imparare a prendersi cura del proprio corpo.

N. 2

M.A.

Il primo cammino è coinciso con un periodo particolare rispetto alla mia disabilità. Stavo metabolizzando e assimilando i limiti relativi alla mia condizione... il cammino mi ha messo alla prova sul piano relazionale e umano, il cammino è uno sfondo itinerante...in realtà sono le persone che sono in movimento.... Il Cammino ti mette in una situazione di confronto costante, ho capito che ero io polemica verso di me, no gli altri come credevo a inizio cammino...

Il cammino ti fa capire quanto si tende a mascherare perché ti mette di fronte a te stesso, se tu giochi a nascondino con te stesso, l'immagine che dai di te non è autentica...

Questo l'ho raggiunto sul cammino a partire dal dato corporeo e psichico.... Con la mia disabilità, l'epilessia, hai sempre la sensazione che il *corpo ti sfugga*... il cammino ti permette di capire che in fin dei conti ci sono molti dolorini, dopo tanto tempo avverti alcuni dolori... e dopo tanto tempo ho provato una piacevole sensazione di stanchezza fisica....

Ho capito che c'erano sensazioni di stanchezza comuni a tutti... (anche i non disabili) e questo ti permette di vederti da un'altra prospettiva... Il passaggio che ho vissuto è stato dal controllare costantemente il mio fisico legato al sentire il corpo che sfugge... al non controllarlo più il mio corpo, sono riuscita a vivere il mio corpo! Il cammino l'ho vissuto sin dall'inizio sul piano corporeo.... I medici tendono sempre a dirti quello che non puoi fare rispetto alla tua disabilità... sul cammino alcune salite non le ho fatte ... ma il cammino me lo sono gustato.. preso.... goduto...

Sul piano psicologico il raccoglimento, la condivisione ha prodotto un benessere....

Il cammino è un esercizio dei sensi... il livello uditivo, visivo, persino il gusto... ti fa scoprire un mondo pieno...

Io ho scoperto che le emozioni possono essere colorate! sono uscita da un colore monotematico ed ho scoperto l'arcobaleno... Mi ricordo la salita al buio verso Spello, con le torce, di notte... mi sembrava infinita....

Sul cammino perdi la dimensione del tempo... lo scorrere delle ore è diverso, la dimensione del tempo assume un'altra forma, in quel momento avevo bisogno di uscire dalla dimensione del quotidiano segnata da una serie infinita di controlli medici... capire che quello ero uno spazio tutto mio...

Il tempo che stavo vivendo era come una spirale come un tempo che inghiotte me...

Quel tempo è diventato una strada, lineare, non ci sono scossoni, è un tempo tutto mio, il tempo del Bambino....

Lo spazio: sul cammino c'è uno spazio personale, relazionale, fisico...

Il camminare è un'emozione in sé, un ritmo, quasi una danza... che scandisce il tempo e lo spazio, che diventa il tuo tempo e il tuo spazio... Lo vivi in modo così intenso che a un certo punto ti abbandoni, entri in una dimensione tutta tua, ti senti parte del calpestio, diventi il calpestio... Impari a capire il rumore del cammino degli altri... quel suono del camminare a chi appartiene... attraverso l'udito capisci chi sta camminando dietro di te...

Il cammino è stato fatto su tanti tipi di suolo... asfalto... terra... corde... *(si riferisce al tratto in discesa percorrendo il quale bisognava sostenersi aggrappati ad una corda)*

Sul Cammino capisci che non puoi controllare tutto, il passaggio dal controllare tutto (soprattutto un controllo mentale) al non controllare...al non servirmi delle parole come scudo è stato per me importante!

Il cammino come esperienza mi ha regalato uno stato di benessere emotivo, ho quasi un istinto materno verso il cammino per il tanto che mi ha dato... Ho scoperto come sia esperienza così formativa...

Ho scoperto la “pancia” sul cammino... per me è molto importante sentirla. Nell’epilessia ciò che senti nella testa, le assenze, possono seguire anche nella pancia come sensazioni fisiche particolari... Per me parlare della pancia era come parlare una lingua straniera.... Mi dicevo “io non so se sarò in grado di sentirla”... Nel primo cammino mi infastidiva sentire parlare di pancia, nel secondo ero più tollerante ... nel terzo ho sentito che qualcosa si era messa in moto, mi è rimasta la sensazione di pancia legata al cammino... Quindi forse ho riscoperto la Maria Assunta scorporata dalla malattia! Ho imparato a vivere le mie emozioni, ad esprimerle, a liberarle!

Per me è stato importante capire e poter dire “ok, ho avuto un’assenza... pazienza!” ora me la vivo tranquillamente la mia disabilità...

Dal piangersi un po’ addosso per la mia disabilità, allo star bene! Il cammino in questo è stata l’esperienza funzionale, come punto di riferimento, in quel momento ne avevo bisogno....

Mi sentivo vulnerabile, mi ero appena laureata, mi dicevo “cosa farò da grande?”....

Mi sentivo con un difetto, con qualcosa che non va, il fatto di dirlo, di dire la mia disabilità, è capitato per la prima volta all’incontro con il Prof. Cipriani, durante la sua lezione.... ho detto senza tanti giri di parole la mia disabilità: epilessia!

Il cammino mi ha permesso piano piano, anche nella relazione con gli altri, di crescere... il fatto di non essere sempre capita quando parlo ad esempio.... mi sono detta, “ma io mi capirei?” Forse no...Ho cominciato ad imparare che potevo vivermi come sono... e che in questo modo permettevo a me di conoscere gli altri e di farmi conoscere per chi ero veramente...

Penso che il cammino abbia una valenza terapeutica, come prendersi cura....

Il *cammino* è relazione di aiuto, come dinamismo che si mette in moto nel momento in cui il gruppo parte, inizia la relazione di aiuto come prendersi cura di sé e dell’altro. Sul cammino non puoi fare il salvatore... la situazione te lo impedisce, sul cammino non puoi fingere.... Ci sono due tipi di relazione di aiuto: una verso te stesso, una verso l’utente... non è l’educatore impettito nella struttura istituzionale ma libero di essere educatore....

La dimensione amicale paradossalmente scatta più nei contesti istituzionali, l’educatore è un educatore-persona che costruisce il processo di aiuto in funzione della persona...

Sul cammino c’è la terra il pavimento...non ci sono pareti con la percezione di costrizione...non c’è il ruolo istituzionale, il filtrato, la specifica veste di essere tenuto a farlo.... La relazione che si vive è paritaria nel senso che entrambi sono protesi al dialogo...

In una relazione autentica di essere umani in relazione l’educatore non si spoglia della veste di educatore ma la interpreta in modo diverso, l’utente si riconosce come persona, bisognosa di aiuto ma non si riconosce nella veste di utente non nega i suoi problemi ed è se stesso. Il gruppo di educatori assume valenza di equipe in presenza di utenti...

Il gruppo ti toglie dalla attenzione spasmodica verso di te.... In un gruppo di pari dove non ci sono favoritismi in cui ognuno si prende cura degli altri...

Ho scoperto che se io mi chiudevo e non volevo ascoltarmi rischiavo di fossilizzarmi...

L’analisi transazionale è stata una chiave di lettura importante, un linguaggio comune, il riferimento soprattutto alla parte bambina che sente è stato esplicito e chiaro e detto

più volte da molti di noi Attraverso l'Analisi Transazionale, il modello utilizzato nel gruppo ho appreso che potevo muovermi all'interno degli Stati dell'io come parti di me, è stato come un riappropriarmi di molte sfumature...

La differenza tra il gruppo stabile e quello itinerante è stata la fatica, fisica e mentale... L'Analisi Transazionale mi ha permesso di avvicinarmi di più a me, di "snodarmi"... che in termini di Analisi Transazionale definirei come un prendere consapevolezza degli Stati dell'io....

Sdoganato il cammino lo immagino come esperienza applicabile ai minori, utili anche per persone autistiche e con problematiche psichiatriche.

Il cammino è un'esperienza che mette in atto processi di metacognizione di cui tanto si parla....

Con i bambini che presentano un ritardo psico-motorio sarebbe una esperienza educativa importante e lo immagino utile anche per persone con disagio percettivo e visivo...

Il cammino è esperienza capace di integrare tanti percorsi di cura, il cammino è affettiva!

n. 3

Fe.

Sono attratta dalla natura... sul cammino mi sentivo più viva, più persona anche ora preferirei fare questa intervista stando seduta in terra....che per me significa stare in contatto.

Sul cammino gli odori, il prato, il cielo... senti qualcosa che ti rapisce, è emozionante, mi sentivo più viva! Crescono emozioni che sono tue, ti senti uomo e questo cambia anche il modo di pensare... Il cammino è uno spazio neutro, naturale che mi fa pensare a me... non c'è niente che ci collega a qualcosa....non abbiamo passato, futuro, niente che ci porta fuori, lì e basta! Viviamo immediatamente il presente e posso pensare, riflettere...

L'apprendimento più importante riguarda le emozioni per me è stato come una rinascita...

Prima non pensavo a quello che avevo dentro, dopo il cammino posso dire di avere molti impegni, cose da fare ma mi viene il desiderio di fermarmi per ascoltarmi.... Proprio alla luce di questa rinascita di emozioni, scoperte lungo il cammino, oggi penso di più a quello che sento.

Ho riscoperto la gioia, il sorriso, la felicità... sul Monte Subasio all'arrivo del Cammino di formazione per noi educatori ho pianto! Era un pianto di gioia... come un'emozione che ho lentamente costruito nei giorni di cammino e lì è esplosa....

E un'emozione che ho costruito piano piano lungo il cammino, in una situazione che mi ha permesso di vivere quell'emozione di felicità-gioia: il contesto di semplicità, la possibilità di vivere cose nuove, nuovi rapporti, i posti naturali che attraversavamo, gli spazi aperti... mi hanno aiutato a far nascere in me questa emozione....

Oggi so che questa gioia esiste, che la posso raggiungere costruendo qualcosa, sto lavorando per arrivarci... prima del cammino non la vedevo proprio, ora so che ci sono delle strade che posso seguire per essere felice, è cambiato il mio atteggiamento verso la vita... mi pongo le domande... "dove vado? Che cosa sto facendo?"... Dopo aver provato queste emozioni sul cammino, le cose che faccio nella mia quotidianità non le sento inutili in quanto, al pari del cammino, possono portarmi gioia, felicità.... nuove emozioni.

Il lavoro più grande che ho fatto in questo corso di formazione è stato su me stessa, sia nei cammini che prima di partire... [si riferisce al gruppo stabile]. Per vivere una relazione di aiuto è necessari o conoscersi dentro, quello che si ha dentro... se non c'è

questo non si può creare un canale comunicativo con l'altro. E' stato importante vivere il primo cammino tra noi educatori per poi vivere il secondo con gli utenti... Avere vissuto per me stessa il primo cammino mi ha dato degli input da trasmettere, da dare... Vorrei proseguire questo percorso, non vedo l'ora di andare avanti con questo progetto. Il cammino per me è stato molto importante e può essere un'esperienza di aiuto per molte persone con situazioni difficili.

Per me non è stata una relazione di aiuto nel senso che io stavo facendo le cose che ho fatto anche nel precedente cammino, anche se riconosco che aver trasmesso il senso del cammino alle persone che abbiamo accompagnato, aiutare a fargli cogliere il senso delle cose che stavano facendo, il senso del gruppo... per loro è stato utile. Forse con B. che aveva delle problematiche diverse, specifiche, per me lei era la persona che aveva maggiore bisogno di aiuto... con lei mi sono sentita utilissima. In una tappa in cui abbiamo camminato in tre, io, G. e B. a un certo punto ci siamo fermate e sdraiate lungo il cammino, lei è riuscita a stare in silenzio, senza chiacchierare... lì ho avuto la sensazione che B. abbia cominciato a vivere di più il cammino interiore... io e G. volevamo con quella sosta aiutarla a cogliere il senso di quello spazio... Quando ci siamo alzate lei ha espresso quello che stava sentendo... In quel momento ho provato il senso della relazione di aiuto.

La cosa bella è che io e G. ci siamo guardate e senza dire niente, senza dare grandi spiegazioni, c'è stata subito intesa tra me e G. nel pensare che quel momento di sosta potesse essere utile per B.

Essendo una relazione di aiuto continua quella del cammino... questo consente alla persona accompagnata di aprirsi di più. Vivi insieme le cose che di solito vivi da solo... questo permette di aprirsi, di creare un legame. Il tempo è un fattore importante per questa intimità tra persone sconosciute... richiede più giorni. Sul cammino si vive un'intesa una relazione con l'altro, si condividono le stesse situazioni in un ambiente familiare... C'è una condivisione dei ritmi, anche quelli naturali: il pasto, il sonno, il cammino... si crea un ambiente, una famiglia, una reciprocità nella condivisione. Alla fine tutti quanti stanno facendo quella cosa [il cammino] e questo crea un legame di intimità, che viene dalla condivisione del cammino. Stai vivendo quello che desideri assieme a persone che vivono quello che desiderano vivere e che viene da dentro! Volevano vivere quell'esperienza [si riferisce agli utenti coinvolti nel cammino] e già questo ti fa pensare che tu puoi essere vicino a quella persona senza dire nessuna parola... sorgono delle domande... "cosa ha spinto questa persona a vivere anche lei questa esperienza di cammino? Che cosa porta dentro di sé, lungo il cammino questa persona?...". la condivisione di questo desiderio, legato al cammino crea vicinanza, condivisione, confidenza...

I rapporti che ho creato con alcune persone lungo il cammino... non è ho nessuno come quelli nella mia quotidianità. Mi riferisco al fatto di poter parlare di quello che sento, dei miei sentimenti, il poter condividere tutto questo anche camminando assieme agli altri in silenzio.

Camminando insieme si è potuto creare tutto questo... se fossimo stati sempre in una stanza come gruppo, senza la possibilità di poter vivere insieme un cammino forse non saremo riusciti a costruire rapporti di questo livello... Il camminare è una cosa rara... camminando senti delle cose che normalmente non senti... nascono delle cose dentro che nel cammino puoi ascoltare e vivere. Questo "andare là" mi ha permesso di vivere cose nuove in un luogo naturale.

Sul cammino escono le cose che senti... Nella mia vita cerco di crearmi degli spazi per ascoltarmi, per vivere quelle emozioni... non siamo macchine! Mi capita di ritagliarmi del tempo e di andare a villa Pamphili per stare sole e stare lì... mi piace, mi serve... per stare tranquilla, per trovare il respiro... nel cammino l'ho capito ed ora mi ritaglio questi momenti.

Prima del cammino pensavo che dovevo sempre fare... fermarmi non serviva a niente... adesso mi sono accorta che le emozioni dentro ci stanno e posso ascoltarle piano piano...

n. 4

F.

All'inizio, quando mi è stato proposto il corso di formazione sul cammino, mi si è come accesa una luce, perché mi ricordavo, avendo fatto cammini precedenti anni fa, che era una esperienza che mi poteva aiutare a costruire, però l'avevo abbandonata nel corso del tempo perché mi dicevo 'ormai sono grande, queste sono cose da bambina. Era un momento in cui avevo bisogno di riprendere contatto con quella che in Analisi Transazionale si chiama Io Bambino, e quindi di dare un senso diverso al periodo che stavo attraversando, permettendomi di vivere anche esperienze non strutturate

Non ce n'è uno in particolare nel senso che comunque è tutta l'esperienza che in un certo senso mi ha formato, però ripensando magari al secondo cammino, lo Stage del Corso di Formazione in cui ho vissuto l'esperienza del cammino come educatrice di altre persone... ricordo che un giorno Viviana non poteva proseguire il cammino, si era fatta male... io mi sono dovuta fermare assieme a lei, assieme a lei in quel giorno interrompere il cammino e prendere l'autobus! Questo è stato il momento che mi ha formata di più! In quel momento mi sono scattata dentro di me l'esigenza di capire che senso aveva per me Filomena, persona, educatrice quella sosta.... Da una parte ero un po' restia a fermarmi, ad interrompere quello che alla fine era anche il mio cammino... ho faticato a vivere questo momento, questo passaggio. Poi ho capito che in realtà ti devi sempre prendere delle soste... e che queste servono per te e per l'altro, servono per prenderti cura, proprio dell'altro!

Ho capito che se non ti fermi non sai nemmeno capace di dare all'altro fino in fondo, perché fermarsi significa che comunque l'altro deve parlare dei suoi bisogni.... In questo Viviana stava male, non poteva proseguire per me fermarmi, interrompere il cammino è stato ascoltare il suo bisogno. Questo vale in tutte le relazioni umane: il valore della sosta, il valore del silenzio permette poi di instaurare la relazione di aiuto, quindi il prendersi cura dell'altro.

Attraverso il cammino ho scoperto che posso prendermi cura di me come persona, ho imparato a dare il valore giusto alle cose, a non prendere "tutto" dall'esperienza perché se avessi preso "tutto" sarebbe stato come un calderone per me... Io da piccola ho già fatto altri cammini, in quelle occasioni ricordo che cercavo di prendere "tutto" e questo prendere tutto è come se mi scivolasse addosso... adesso invece l'esperienza l'ho vissuta! Mi sono posta il problema di fare una selezione delle cose che mi servivano... Ad esempio per me prima il cammino era solo arrivare da una parte all'altra, adesso invece ho saputo cogliere quegli elementi, lungo la strada, che erano utili a me anche in relazione all'aver accompagnato io altre persone in questa esperienza.

Ho scoperto che il valore del cammino non sta soltanto nella meta ma nel come mi sento io durante il cammino, come sto io anche durante l'esperienza del rapporto con altre persone. Ho scoperto che se ascolto i miei bisogni, quello che il corpo mi dice, i cambiamenti che vivo durante il cammino a livello fisico... posso prendermi cura di me e in questo modo sono anche in grado di dare cura all'altro, altrimenti è una cura a metà! Ho scoperto che potevo dirmi anche che non andava tutto bene; ho scoperto che potevo dare un valore diverso a quello che provo; ho scoperto la necessità anzi, più che necessità, il bisogno di darmi degli spazi, delle pause per chiedermi innanzitutto 'come

sto?'; perché io prima non mi chiedevo mai come stavo, andavo e basta. Ho imparato ad accettare e a stare nel sentimento, sia positivo che negativo; e a chiedere all'altra persona di rispettare quel sentimento, perché in quel momento è tuo, solo tuo.

Il Cammino mi hai aiutato anche a sentire il mio corpo, quando avevo un calo di zuccheri mi dovevo fermare necessariamente e dovevo mangiare indipendentemente dall'ora... Nei momenti di stanchezza la mia disabilità ha pesato perché in quei momenti senti di più i tuoi limiti... ti accorgi di quello che sei veramente, a nudo, e ci devi fare i conti. La vivi come una realtà con cui ci devi fare i conti, la vivi come una realtà che è presente, che ci sta, anche se tu la vuoi nascondere, emerge nei momenti più pesanti per esempio nei giorni in cui ha piovuto in cui non ho potuto mangiare in modo regolare... sentivo che il corpo non rispondeva: io con la mente il cammino lo volevo proseguire però il corpo non ce la faceva più, in quel momento senti che la strada ti mette di fronte certe cose, senti che ti devi fermare perché hai proprio bisogno di riprenderti.

Non ho sentito la mia disabilità come una condizione discriminante perché ho visto che comunque ero ascoltata nei miei bisogni, l'ho sentito più come un lavoro personale, emerso dalle sollecitazioni che la strada pone. Ricordo che in tratto in salita ho avuto un calo di zuccheri, quasi non vedevo più... in quel momento capisci proprio che è un bisogno tuo e che ti devi prendere il tuo spazio.... Capisci che tu sei sia quella persona, in quel momento, sia la persona che una volta chiesto aiuto ti riprendi e sei te stessa... ci può stare una frattura... cosa che prima non concepivo, volevo essere o tutta perfetta o tutta bacata.

Il cammino ha trovato e trova diversi spazi nella costruzione della mia persona che cammina ancora nella vita.... Per me c'è stato un filo diretto tra l'esperienza che si vive sul cammino, mano a mano... e quello che sto vivendo ora nella mia vita. Il cammino l'ho vissuto come un percorso fatto di incertezze, ostacoli che si avvicina a come sono io... Per esempio il fatto stesso che io non ho chiarissimo il punto dove sono arrivata e quello che devo fare.. il cammino mi ha aiutato a vivere questo momento come uno spazio mio, cioè uno spazio di decisione che posso prendermi.

Ci sono degli elementi del cammino come le soste, il fatto stesso di camminare, il camminare assieme... che si sono ripercossi nella mia personalità, proprio nella mia persona. Ho imparato molto di più a fermarmi e a non avere paura quando mi trovo a prendere una decisione. Il dover decidere prima mi spaventava molto, ora quando devo prendere una decisione so fermarmi, prendermi il mio tempo, che può essere cinque minuti o anni nella vita... questo prendermi tempo ha un suo perché.

Lo "spazio" e il "significato" sul cammino si incontrano perché lo spazio è legato a me stessa e il significato è legato ad una esperienza personale nello spazio. In un certo senso il cammino è "più adesso" che è finito... questo perché sto rielaborando gli stimoli, le sensazioni che ho vissuto sul cammino... questo incide oggi nel contatto con le persone che frequento, in famiglia, all'Università e anche sulla mia formazione futura.... Quando mi fermavo, prima del cammino mi sentivo destabilizzata... perché sono una persona che vorrebbe avere tutto il controllo della situazione in mano... nel cammino ho imparato ho imparato che ci sono delle tappe presenti e future, e che posso fermarmi ed è importante che sia così.

Attraverso il Corso di Formazione ho scoperto che prima non mi sapevo ascoltare! Penso che per poter aiutare qualcuno, in una relazione di aiuto anche al di fuori del cammino, nel momento in cui tu [educatore] hai trovato un equilibrio tuo, ti sei saputo ascoltare, hai capito quali sono i bisogni proprio tuoi personali, poi nel dare aiuto essi vengono in secondo piano, ti sei "liberato", e quindi puoi aiutare anche l'altro senza cadere negli inganni di cui ha parlato il Prof. Montuschi nella sua lezione sul saper dare aiuto... Il rischio infatti è che tu come educatore magari pensi di aiutare, ma siccome sei talmente preso dai tuoi bisogni, ancora non ti sei ascoltato...ancora devi fare

chiarezza dentro di te, neppure riesci a sintonizzarti sui bisogni dell'altro... allora ti aiuto non perché me lo chiedi ma perché io per primo ne ho bisogno e quindi la relazione non funziona!

Il corso sul cammino era rivolto alla formazione di educatori che hanno come strumento principale quello di intervenire attraverso il cammino... era un corso di formazione dove io, comunque, dovevo permettermi di vivere il massimo dell'esperienza positiva per me stessa.

Nella seconda parte, soprattutto dopo le lezioni teoriche che sono state fatte sul camminare e sul ruolo dell'educatore come accompagnatore di persone con problemi psichici, il fatto che ero io a dover accompagnare altre persone mi ha fatto sorgere altre domande. L'essere educatrice sul cammino, accompagnare altre persone all'inizio mi ha creato un po' di ansia... perché non mi sentivo in grado, avevo paura di non saperle ascoltare, mi destabilizzava l'idea di dovere dimostrare di essere forte in un momento in cui io stavo imparando a mostrare le mie fragilità, le mie debolezze... nel momento in cui impari a dire "Ho bisogno di una cosa... guarda, io adesso sono vulnerabile, lo so però mi fido"...al momento dello stage [del cammino come relazione di aiuto] pensavo che dovevo ricominciare tutto da capo, perché in quel contesto ero io a dover dare delle certezze ad altri! Mi dicevo: se una persona mi chiede di essere aiutata, io non gli posso dire "No, guarda non lo so, anche io in questo momento sono nel bisogno..." all'inizio ho vissuto un conflitto fra l'ascoltare me stessa e ascoltare gli altri, tra il tempo che dovevo dedicare a me stessa e il tempo dovevo dedicare agli altri. Durante lo Stage ho superato questo problema, e mi sono detta "Ok, io ho questo bisogno e mi trovo a contatto con il tuo, vediamo cosa possiamo fare, vediamo di trovare un compromesso insieme", e ho capito che questa cosa si può fare! L'importante è che tu hai chiaro che quello è un punto di partenza, tu parti da un punto in cui ti dici "Ok, io sono vulnerabile, però ti ascolto ugualmente". Adesso ho capito perché magari l'educatore può essere anche una persona che ti ascolta e basta, che ti aiuta a tirare fuori i tuoi bisogni e a farne chiarezza per poi intervenire. Allora se tu lo vedi così, la cosa è un po' diversa, perché il sentimento in cui ci siamo invischiati tutti e due, lo possiamo anche gestire in due, e riuscire a tirare fuori una conclusione che sia buona per entrambi. Alla fine mi sono sentita libera di mostrarmi vulnerabile. Ho capito che educare non significa avere delle certezze... l'educazione è un cammino nel senso che la si costruisce insieme, non è un'esperienza predeterminata. Io aiuto te a vedere quello che tu hai dentro, ad essere ciò che tu sei senza crearti dei modelli preconfezionati, dei filtri... in questo senso diventa addirittura un controsenso che tu come educatore devi avere aprioristicamente delle certezze tue. Delle certezze è ovvio ci devono essere, dei bisogni primari li devi avere comunque risolti ma puoi anche parlarne e dire "Sto attraversando anch'io questa fase perciò cerchiamo di costruire assieme qualcosa di valido".

Le risposte al cammino, alla strada, agli stimoli... sono personali, il gruppo però ti può aiutare a rielaborare, il gruppo ti può dare degli stimoli. Se mentre cammini insieme ad altre persone senti che on ce la fai, se hai un bisogno che da sola non riesci a soddisfare, puoi chiedere aiuto alle altre persone! Quindi la funzione del gruppo paradossalmente è stata quella di imparare a chiedere! Io mi vergognavo prima a chiedere, mi vergognavo anche di qualsiasi cosa perché mi è stato insegnato da sempre, fin da piccola, che è meglio che tu dimostri di sapercela cavare da sola, che è meglio non scomodare troppo le altre persone.... Sul cammino ho scoperto che questa cosa non può reggere.

Il fatto che ci siano altre persone con te ti porta a chiederti: "Dove non arrivo io posso chiedere, me lo devo dare il permesso di poter chiedere ciò di cui ho bisogno?" E' anche una questione di chiarezza, se hai fatto chiarezza su un determinato bisogno, allora non te lo devi negare! Così è capitato a me... all'inizio del cammino mi vergognavo a chiedere che qualcuno mi aiutasse per certi tratti a portare delle cose che

avevo nel mio zaino e che mi pesavano troppo... mi domandavo “Perché non devo poter esprimere questo mio bisogno?”... sono riuscita a farlo!!! Camminare in gruppo mi ha insegnato a chiedere! Nello stesso tempo quando una persona esprimeva un suo bisogno a cui io potevo rispondere mi occupavo di quel bisogno, mi sembrava un po’ come di curarla, insomma di coccolarla. Il gruppo aiuta a prendersi cura!

Quello che di buono ha il cammino è che ti educa a sentire!

Dal contatto con la strada tu prendi contatto anche con le tue emozioni, con la tua affettività, capisci come sei affettivamente. Io ho lavorato nella scuola, in alcune cooperative e ho constatato che il contatto con la propria affettività manca... A me piacerebbe il cammino venisse utilizzato specialmente a scuola, con gli adolescenti. Tecnicamente il cammino a scuola non si può fare perché l’ambito scolastico è molto gerarchizzato, ci sono dei giorni di scuola da rispettare, non è facile prendere una settimana di tempo per un cammino... Però si potrebbero fare delle esperienze di un giorno, dividere i bambini in piccoli gruppi, farli esprimere anche attraverso il disegno ciò che il cammino gli suscita. Questo potrebbe aiutare i bambini a diventare consapevoli dei loro sentimenti sin dall’infanzia, ad accettare lo i propri stati d’animo... Mi viene in mente che certi fenomeni come il bullismo sono legati all’assenza nella scuola dell’aspetto delle emozioni, quell’aspetto che il Prof. Montuschi chiama della competenza affettiva. Competenza affettiva e istruzione nella scuola vengono separate... La scuola, come ambiente di formazione, di educazione in senso stretto, dovrebbe mettere insieme questi due aspetti che in realtà si compenetrano... Se un bambino inizia a fare i conti con quello che prova sin da subito, certe fratture non avverrebbero o si ricomporrebbero più facilmente. Se nella scuola si proponesse un percorso tipo cammino, non è sicuro... ma questo potrebbe essere una esperienza di aiuto, capace di evitare che si arrivi a situazioni gravi come quelle di bambini che si buttano dalla finestra o a fenomeni di devianza di gruppo. Sul cammino si impara che le regole le costruiamo insieme, ci sono dei punti fermi che ci devono essere, delle regole, che nel caso del cammino le dà la strada stessa, essa va rispettata... la salita ti impone un certo passo, nella discesa puoi andare un po’ più veloce. La strada ti impone un certo passo perché lo zaino ti pesa, lo zaino quindi sono i limiti, come le regole che sono nella scuola... sul cammino il bambino può capire il senso delle regole meglio e di più che non dicendo “No, guarda devi rispettare le regole”... fargli fare ogni tanto delle esperienze così, di gruppo, in cui anche le figure di riferimento nella scuola vivono questa esperienza, secondo me aiuterebbe i bambini a capire il valore delle regole, del rispettarsi reciproco, del prendersi cura dell’altro...

n. 5

G.

Il ricordo del cammino purtroppo è lontano... avrei preferito portarlo di più con me... la nostalgia è grande, ricordo le montagne, lo spazio aperto, il monte subasio... sul subasio ritrovo il ricordo più forte del mio primo cammino ricordo la felicità di quel momento...

E’ stato l’unico momento in cui nella mia vita ho provato questo sentimento allo stato puro.

Siamo arrivati lì dopo aver vissuto tante e mozioni “alfabetizzate” durante il cammino... lì sopra si era tutto sciolto, liberato, c’è stato come una liberazione che ha permesso a questo sentimento di esprimersi. Come prendere consapevolezza di come stavo. Ero felice, contenta ... come un grido a bocca aperta a tirare fuori tutto. Ero partita con l’idea di fare un lavoro su me stessa, ho cercato di capire da dove venivano le emozioni che provavo, perché provavo quell’emozione, quel sentimento, sul subasio non mi sono più domandato il perché...

Li per li si, ho vissuto questo rapporto... poi le perdi, ma per me è restato quello che era più importante: il rapporto con me stessa, l'importanza di certe cose rispetto ad altre... comunque è rimasto... Camminando mi sono allontanata dal mio ambiente quotidiano: gli spazi aperti, la fatica fisica, le persona con cui stai diverse dal solito, il gruppo, la complicità....

Tutti stanno vivendo la stessa tua situazione e non vivi il pregiudizio del giudizio dell'altro... il camminare ti aiuta, ogni tappa scopri delle emozioni, il paesaggio che cambia ti suscita nuove emozioni su cui ci puoi lavorare sopra. Quello spazio aperto, a contatto con la natura, ti consente di vivere di più, hai davanti immagini diverse rispetto al solito, a casa "senti meno" perché ti puoi rifugiare con la tv, il telefono, i genitori... tu fai una domanda, sai già la risposta...

Sul cammino sei in contatto con te stessa, non hai possibilità di fuga...

Lo spazio e l'ambiente diverso, il silenzio, la natura... c'è un ritorno a quello che sei tu, alle origini, al contatto con la natura, questo è un elemento che ti suscita forti emozioni, anche il rotolarsi per terra.... C'è più contatto nella campagna, l'odore della terra bagnata, l'odore dei paesi, l'odore di quando dormi per terra della polvere, il tuo odore... odori primordiali!

Il fatto che ci sia una meta giornaliera ti dà il senso del tempo, lo spazio è tuo, lo scopri piano piano, te lo dai te, hai sicuramente tempi e spazi diversi... Hai la meta che raggiungi con i tuoi tempi, spazi e tempi che ti prendi te, stai in gruppo ma nel tuo microcosmo hai i tuoi spazi e i tuoi tempi... sai che te lo puoi permettere. C'era un percorso con un obiettivo, la meta, c'era una strada un percorso, non andavi a caso. Era importante avere una meta, quando è cambiata la meta, in un giorno di cammino in cui pioveva, è stata l'unica volta che c'è stato il problema di cambiare meta, io l'ho sentito....

Le lezioni e i laboratori hanno dato senso al vissuto durante il cammino. In questi incontri si è creato il gruppo.... Mi viene in mente in particolare la lezione sul tema del sacro e del profano della Prof.ssa Spadolini, tutte le lezioni mi hanno dato qualcosa su cui lavorare durante il cammino, senza questi incontri teorici e di laboratorio il rischio era che il cammino diventasse una scampagnata... Ti serve una lavoro precedente, non solo a livello di persona ma anche come professionista. La cosa più importante che mi sono presa in questo corso di formazione per me è Giulia! Ora sento di avere più consapevolezza di me stessa. Mi sento più libera nell'ascolto dell'altro perché ho più consapevolezza di me stessa. Dopo il cammino avevo acquisito una forza, mi sentivo più forte, con meno paura nel prendere le decisioni.... Perdi la paura e acquisti forza nelle decisioni, più fiducia in quello che stavo cercando, la consapevolezza di me e di quello che voglio sono elementi che restano nella mia vita dopo il cammino.

Intanto la capacità di ascolto dell'altro, in questo l'aver prima vissuto un cammino personale mi ha aiutato nell'accompagnare altri.... Poi la consapevolezza di me stessa nell'evitare forme di aiuto come "espiazione" o con finalità egoistiche... Ora mi sento più libera nella relazione, ho perso la modalità del "salvatore" e mi sento più educatore... capace di dare un aiuto alla pari nel senso che tu mantieni la consapevolezza degli strumenti che hai per aiutare l'altro, e il cammino ti dà questi strumenti per una tua consapevolezza e per aiutare l'altro.

La relazione di aiuto lungo il cammino si crea ad un livello empatico. L'educatore è un punto di riferimento per non perderti, nel primo cammino io ho avuto un punto di riferimento, nel secondo cammino lo sono stata io per altri, per le persone che accompagnavo.... Aiutare l'altro al di fuori del suo contesto quotidiano ha senso perché lo allontana dalla famiglia....e allontanandosi può riuscire a vedere meglio, a sentirli in modo diverso...

Sul cammino la dimensione della fatica, del camminare a livello fisico ed emotivo ti consente, come educatore, di sentirti più libero di "lasciarti andare" perché stai in un

contesto diverso: la fatica, lo zaino, il camminare in uno spazio aperto, la strada... ti mette a contatto con cose nuove, con emozioni nuove, e sei a contatto con persone su cui puoi contare.

Per un ragazzo con problemi, allontanarsi dal suo ambiente, dall'ambiente nel quel ha fatto determinate scelte.... e vive rapporti con persone diverse, rapporti diversi da cui è abituato... può costituire un'altra possibilità di mostrare altri aspetti di sé, di fare altre scelte.... Può scegliere di essere altro... c'è la libertà di scegliere tra tanta possibilità... e questo nel cammino si presenta anche nel quotidiano. Puoi scegliere proprio nel quotidiano: cosa mettere nello zaino, dove pranzare, cosa puoi dire,... sul cammino non hai un ruolo, un personaggio tuo... schematico... puoi essere te stesso nel rapporto con una persona che non ti giudica...che può essere di aiuto.

Il gruppo ha avuto una funzione di sostegno, di complicità, un punto di riferimento...il gruppo che cammina ti porta a vivere cose diverse, emozioni diverse... che non vivi in un gruppo che sta a Roma e si incontra una volta a settimana. Il cammino ti permette di vivere una esperienza forte che ti da uno sguardo diverso, c'è più complicità, hai condiviso un qualcosa che gli altri non hanno condiviso.

Nel gruppo abbiamo lavorato molto con l'analisi transazionale che mi ha permesso di capire quello che succedeva, mi aiutato nel vivere le mozioni, per me l'a.t. è stato uno strumento in più per capire quello che vivevo e che sentivo. Nel secondo cammino mi aiutato nel rapporto con le persone che ho accompagnato...Il linguaggio degli Stati dell'Io è facile da capire e da comprendere, e quindi riesci a capire meglio le tue emozioni, i tuoi comportamenti da quale stato dell'io derivano. Durante il secondo cammino ho sentito che il mio Stato dell'Io Adulto è uscito fuori.

Io vedo l'esperienza di cammino utile con i minori a rischio, si! ...mi piacerebbe fare questo! Organizzare dei cammini ragazzi che si trovano in carcere.

n. 6

A.

Ricordo in particolare lo Stage, il cammino nel quale io ho accompagnato Andrea, e le due ragazze sorde, Emanuela e Viviana. Arrivati a Trevi dopo un giornata di cammino faticosa, in cui avevo parlato molto con loro, ci siamo rilassati.... All'arrivo ricordo che riflettevo sulla mia vita, sul mio modo di essere...sulla giornata di cammino trascorsa...

Anche se avevo fatto già esperienze di cammino a piedi (campeggi con escursioni giornaliere), questo cammino è stato diverso, mi ha proprio segnato. Ho prestato più attenzione alle cose, in ogni momento ero legata al presente, cercavo di fare tesoro di quello che vivevamo momento per momento, al qui e ora. Nei cammini precedenti ero più sbilanciata alla meta ed ero più legata a ciò che avevo lasciato a casa. Ora la cosa che più mi manca del cammino è il camminare a contatto con la natura.

Allontanarmi dal mio ambiente è stata una occasione di crescita. Prima del cammino ero terrorizzata dal separarmi dal mio ambiente e durante il cammino ne ho sofferto...adesso mi sento sicura anche ovunque, mi sento più pronta, prima era come una sensazione, sentivo di poter esistere solo nel mio ambiente ma ora so che posso esistere anche fuori.

Il tempo sul cammino era adeguato, segui il ritmo della natura, quindi è per forza adeguato.... Con il sole cammini, con il buio ti riposi, la notte dormi... anche se non avevamo l'orologio, tu sapevi sempre quando era il momento per tutto, per riposarti, per fermarti, per fare lo spuntino. Era un tempo condiviso da tutti ma non ce lo siamo mai detto, durante il cammino non abbiamo mai detto "allora ci freliamo a mangiare il panino", accadeva e basta! E' un tempo naturale nel senso di come viene naturale all'uomo, come l'uomo, in modo naturale, conosce i suoi bisogni. In città non mangi

perché hai fame ma perché è ora di cena. Sul cammino c'è un tempo ciclico, come una freccia tonda... il tempo in città invece è come quando fai zapping con il telecomando, casuale...

Lo spazio invece lo immagino come una freccia dritta che va solo in una direzione...

Il senso che ho riscoperto durante il cammino è il gusto, il fatto di raccogliere le erbe per strada e poi cucinarle mi piace proprio! Raccogliere i frutti della natura e il gusto di mangiare le cose che hai raccolto lungo la strada, la gratuità del cammino l'associa anche a questa esperienza. E' l'idea che tu in questo modo puoi anche sostenere il tuo copro, è un prendersi cura del proprio corpo...

Poi mi sono presa cura del mio copro ponendo attenzione ai segni che il corpo mi dava. Per esempio quando mi è venuta la vescia sul tallone, non potevo dire "non fa niente!"... in città puoi dire oggi non mi curo, sul cammino no, perché se non ti curi non cammini... Trattare bene il tuo corpo, avere cura nel fare lo zaino in relazione al mio mal di schiena, il mio corpo stava bene se io sapevo godere attraverso i sensi... ad esempio se arrivava un vento leggero, una brezza, chiudevo gli occhi e sentivo il vento addosso e mi faceva stare bene, mi sentivo felice.

Il corpo è lo strumento che mi permette di sentirmi libera, se fosse solo questione di mente non ci sarebbe bisogno di camminare. Attraverso il copro conosco quello che mi circonda, e lo interiorizzo, mi sono sentita più completa sul cammino, più una persona con un corpo. Nella vita quotidiana il corpo non riveste mai un ruolo fondamentale. Sul cammino sei tutto, sei la mente e sei il corpo, e l'una non va avanti senza l'altra. Nelle esperienze di ritiro che faccio, ad esempio, riflette solo la testa...sul cammino la testa riflette insieme al corpo, per questo ti senti completa...

Lasciare una tappa, per raggiungere un'altra, senza tornare indietro aiuta a collocare ciò che c'è stato prima nel passato, ora c'è il presente!... Nelle mie precedenti esperienze di campeggi invece il camminare giornaliero prevedeva il ritornare indietro alla sera, in quel caso il tempo di cammino era ripensare a quello che era successo o quello che sarebbe successo.

Ritornare indietro è come un saper già quello che ti aspetta...sai che al ritorno non sarà più una scoperta, proseguire lungo il cammino, senza tornare indietro, cambia la disposizione mentale. Vai avanti, non le ritrovi certe tappe, non ci ritorni, cambiando il posto cambi anche tu! questo ti consente di uscire da uno schema che si è creato... Se si è creata una certa situazione, anche conflittuale, in un posto, se lasci quel posto in un certo senso anche quella situazione rimane lì, c'è una maggiore predisposizione a cambiare. Allontanandoti lentamente, camminando, elabori ciò che hai vissuto, e ti dai il tempo tu di cambiare. Se l'allontanamento fosse troppo repentino, non avrei tempo io di cambiare, lo stato d'animo è aiutato dai gesti! La staticità del corpo non permette il cambiamento, se guido fino alla prossima tappa io non cambio! Mettere un passo dietro l'altro in modo intenzionale è una cosa, essere trasportata dal treno, è un'altra! Ad esempio cambia l'attenzione alla natura, fermarsi, raccogliere i fiori, guardare il panorama... significa cioè lasciarsi cambiare dal mondo. Ripetere il gesto del camminare, in modo sempre uguale, ti permette di focalizzare l'attenzione su altro. Il fatto che sia sempre uguale da sicurezza, il camminare diventa automatico, pensi ad altro, furori di te o dentro di te, una esperienza di libertà in cui sento gioia, mi sento legata al momento, a me stessa.

Mangiare assieme all'inizio stato difficile, per me mangiare è una cosa molto intima... poi l'ho vissuto come un momento in cui ci si riunisce, spontaneo, il fatto di mettersi in cerchio, un momento sacro... La sacralità presente nel cammino, la natura, per me era tutto sacro, io attraversavo il mondo, un mondo fatto per me!

Sul cammino ho imparato ad essere me stessa, io sono arrivata al cammino con un sacco di certezze, giudizi, preconcetti e durante il cammino mi sono resa conto che le cose non erano così come le pensavo io... erano diverse se viste da un'altra prospettiva

e io sono riuscita a vedere me stessa attraverso gli occhi di qualcun'altro... Non si è formata una nuova idea predeterminata, Adesso se affronto una esperienza nuova, non vado più avanti con la mia idea in modo rigido, sono molto più elastica...

Questo l'ho raggiunto nell'esperienza del cammino e anche dei laboratori. Io avevo difficoltà nel rapporto con gli altri: c'era una lotta dentro di me che mi diceva che io sapevo tutto e gli altri non sapevano niente, oppure che quello che dicevo e pensavo io non contava nulla e quello che dicevano gli altri era importante. Questo nel laboratorio l'ho capito e sperimentato!

Il cambiamento è venuto dopo la consapevolezza. Era un problema che nasceva nel gruppo e l'ho superato anche confrontandomi con Patrizia e Luca. C'è stato un cambiamento affettivo nell'esprimere i sentimenti, poi cognitivo: "se penso che quello che ho da dire io non è importante non lo esprimo, non condivido con gli altri..." e poi relazionale nell'aprirsi al rapporto con gli altri. Il cambiamento necessariamente deve esser lento, e forse se non avessi camminato non sarebbe neppure avvenuto. Ora nella mia vita, nel rapporto con le persone, riesco a pormi in maniera diversa e questo lo ritrovo anche nei rapporti sul lavoro. Darmi il permesso di esser me stessa mi permette di lavorare in un certo modo e di sentirmi sicura di quello che faccio... se mi do il permesso di essere me stessa!

Ho appreso che cos'è una relazione di aiuto sia a livello cognitivo che esperienziale. Le lezioni teoriche e i laboratori sono state come un percorso di chiarificazione, ad esempio la lezione del Prof. Milella, della Prof.ssa Grasselli, del Prof. Montuschi...

Mi ha tanto colpito l'immagine del timoniere: l'educatore è come un timoniere che si assesta in base al mare... (che nella metafora rappresenta la persona che aiuti). Sul mare non è come sui binari del treno, la strada non è così delineata e rigida (e questo ritorna anche a quello che dicevo di me stessa non volevo più essere rigida) l'assestamento nella relazione di aiuto è continuo.

Poi la dimensione della scrittura nella relazione di aiuto, la sua importanza in campo educativo. Sul cammino gli utenti hanno utilizzato il loro diario facendo chiarezza dentro se stessi, per loro mettere le esperienze e le mozioni per iscritto ha significato fare chiarezza e vedere le "cose" con maggiore distacco. Le cose si lasciano un po' lì, nel diario, e quando si riprendono riesci a guardarle diversamente...

Ricordo anche la lezione con Montuschi, quando ha parlato della "pretesa" nella relazione, anche questo mi ha aiutato a riflettere sulla mia rigidità. Noi spesso pretendiamo che gli altri siano come li vogliamo noi... questo non è possibile, in particolare nella relazione di aiuto, in cui si incontra l'altro così com'è, e prima di aiutarlo lo si deve accettare per quello che è. Sul cammino ho sperimentato la mia difficoltà nell'accettare gli altri così com'erano...

Il cammino come relazione di aiuto è uscire dagli schemi quotidiani... Sul cammino puoi conoscere il ragazzo che aiuti in un ambiente diverso, e forse puoi conoscere una parte del ragazzo che nell'ambiente di tutti i giorni potrebbe non uscire fuori. Stare 24 ore su 24 insieme facilita la conoscenza, in parte la complica anche in quanto non c'è stacco, non c'è riposo... però posso dire che la facilità perché conosci una persona integralmente, in tutto l'arco della sua giornata. Questo stacco non c'è nemmeno per l'altra persona che aiuti, quindi è facile che la sua parte più autentica emerga! L'empatia sul cammino è fondamentale, essere capace di sentire quello che prova l'altro, è facilitato dallo sperimentare lo stesso cammino. In una casa famiglia non è così, il ragazzo è ospite della casa, l'educatore no, l'educatore fa i turni, il ragazzo ci vive in quell'ambiente, quindi il vissuto di relazione di aiuto in quei contesti è diverso dal cammino. In casa famiglia l'educatore va lì per lavorare quattro ore e ci porta tutte le sue esperienze... non riesce a liberarsi di quello che hai dentro, la sua situazione familiare ad esempio. Invece sul cammino è diverso, sei nel qui e ora. In questo contesto è fondamentale avere consapevolezza di se, delle dinamiche che si possono

innescare, consapevolezza delle proprie capacità.... Se conosci se stesso, sai le dinamiche in cui puoi incorrere, come evitarle.... il cammino è uno spazio in cui impari a stare con gli altri.

Nel gruppo vissuto lungo il cammino la conoscenza che fai di una persona è una conoscenza più profonda, se ci fossimo incontrati solo all'università non ci saremmo conosciuti così. L'analisi transazionale mi ha aiutato a capire, anche se l'ho utilizzato come linguaggio,

Penso che il cammino possa essere utile per le persone in carcere, come tappa tra l'uscita del carcere e il reinserimento sociale. Questa esperienza potrebbe aiutarli a riflettere su stessi, sulla propria vita, sul modo in cui possono essere cambiati all'interno del carcere e sulle capacità che potrebbero mettere in campo una volta tornati a casa. Il cammino potrebbe aiutarli a scoprire le proprie potenzialità. Immagino un cammino alla scoperta del proprio territorio che li aiuti a calarsi nella loro realtà, un cammino vicino a loro. Inoltre penso che per i ciechi il cammino potrebbe essere utile anche per sperimentare tutti gli altri sensi....

n. 7

S.

Entrambi i cammini hanno avuto un'infinità di momenti particolari, ma ricordo la gioia che ho provato durante il secondo cammino, nel momento in cui ci siamo ritrovati tutti sul prato circostante a S. Maria degli Angeli, ad Assisi, insieme durante il momento della riflessione di fine cammino, ho percepito la grandezza di ciò che avevo vissuto, ancora ho nella mente gli sguardi dei miei amici, la limpidezza della loro semplicità.

Il mio rapporto con il mondo è stato profondo e limpido come il mare, ho avuto per la prima volta la sensazione di abbandonarmi a me stessa.

Per la prima volta ho dato peso ai miei piedi, già sembra banale ma è con essi che si assapora la gioia la fatica il sudore, il sollevarsi dalla terra, e più di tutti il proprio vissuto.

Generalmente sono una persona che nel momento in cui è fuori, lontano da casa sente una nostalgia immensa, fortunatamente il cammino mi ha permesso di sentire meno questo distacco, non ho vissuto l'idea di separazione da ciò che era la mia vita a casa, ma bensì un portare dentro tutti i miei affetti e farli vivere con me il cammino.

Il tempo già ... scorre molto più veloce di quanto noi immaginiamo.

Il cammino ti fa percepire una dimensione nuova nella quale assapori ogni stante della tua vita e tutto ti sembra eterno, senza secondi, minuti e ore... semplicemente senza tempo. Sembra buffo. Perché nella realtà tutto ciò è impensabile, eppure il cammino ha questa magia.

Durante il cammino ti trovi per la prima volta davanti a te stesso, al tuo corpo, alla fatica, alle lacrime, alla gioia, a tutte le emozioni che avvolgono la mente e il fisico, è una realtà diversa parallela come se fosse un sogno, dove gli occhi immagino di raggiungere una meta ogni volta che il sole scende tra le colline.

Io personalmente ho vissuto il cammino come passaggio dentro me guidata sempre e comunque dalla mia fede, ho percepito la sacralità in tutto, in una fontanella, in una farfalla è questo che ogni giorno mi ha dato coraggio a compiere ogni mio passo.

Ho appreso sicuramente tanto, ora comprendo quanto era forte la grandezza di quei momenti, ho raccolto finalmente alcuni frutti che dentro di me non aspettavano altro che di essere assaporati e vissuti.

Ora questi frutti sono il succo di una nuova parte di me che mi è servita e servirà ad utilizzarla ogni qualvolta avrò bisogno di un po' di energia per fronteggiare la vita.

Il gruppo è stato qualcosa di solido, di certo di chiaro, di appoggio, come se fosse una seconda famiglia, i miei io hanno interagito molto bene, chiaramente le circostanze tra

il primo e il secondo cammino sono state molto diverse, e la mia maturazione è scaturita proprio da tutti questi momenti

L'esperienza di cammino è una realtà fortissima, che dovrebbe essere vissuta da ogni singolo almeno una volta nella vita, è un'esperienza che poi si riscontra con la realtà di tutti i giorni, infine è un vissuto che dovrebbe essere svolto non solo dalle persone disagiate ma da tutte le persone, perché nella vita reale non ci è permesso o meglio è il tempo che non ci permette spesso di restare soli con noi stessi, con i nostri battiti, con la nostra voce, i nostri occhi, le nostre mani, insomma il nostro mondo, avvolte penso come sarebbe bello essere come una tartaruga che si gode lentamente la sua vita.

n. 8

E.

Mi racconti quello che senti...ricordando il Cammino di Luglio (sentimenti, emozioni, colori, persone, ricordi significativi...)

Mi sembra così lontano il giorno in cui ho preso quello zaino sulle spalle e poi uscendo di casa mi sono lasciata dietro la mia quotidianità per portare con me solo poche cose...poche cose...l'essenziale per una settimana di cammino...eppure mentre camminavo verso il punto di incontro con gli altri del gruppo mi sembrava di avere un peso che non avrei potuto sopportare, quello zaino non poteva essere mio...un estraneo, un peso...e mi chiedevo strada facendo se ce l'avrei fatta!...mi sembra oggi così lontano quel giorno ma sono trascorsi solo sette mesi...oggi so di avercela fatta! ricordando quel peso sulle spalle, sorrido! Perché alla fine di quel cammino era diventata una parte di me...e pensando alla domanda che mi ero posta posso rispondere con che non è stato importante farcela o non farcela, è stato quello che ho visto, quello che ho vissuto...ricordo il pavimento duro in cui sentivo l'impatto del mio corpo ogni volta che mi giravo la notte; il giorno durante il cammino intorno a me cambiava ogni momento...non ogni giorno, ma ogni momento; non so distinguere un giorno da un altro; posso ricordare i momenti, la partenza, il viaggio in treno, la cena a Spoleto, l'accoglienza alla casa del pellegrino, il riposo fisico e mentale alla casa delle clarisse a Spello, la frittata della signora di un paesino di cui non ricordo il nome, l'Italia campione del Mondo! Durante il giorno ero io nel bosco, io nel sentiero, sulla collina, nel paesino di montagna, sulla strada...ero io in quel cammino, che vedevo la strada che saliva o scendeva, vedevo la pianta che mi offriva l'ombra, sentivo gli odori della pioggia o della terra riarsa dal sole, sentivo il dolore delle gambe o il morso della fame, sentivo il bisogno di andare o di fermarmi... vedevo, sentivo, ascoltavo me e gli altri...ricordo i momenti di sosta, quando cercavamo il contatto con l'acqua...la fontana di paese per immergere i nostri piedi stanchi, gli spruzzi di un irrigatore di un campo a corrergli dietro e bagnarsi come bambini e ricordo come "il riposo" dopo ore di cammino acquistava tutto il suo significato. Ricordo come "io e gli altri" pian piano siamo diventati il "gruppo"...un gruppo che sempre di più si amalgamava...un gruppo che ogni momento che passava divideva la fatica, il riposo, i volti di ciascuno, i sorrisi...non mi ricordo di aver mai avuto il bisogno di restare sola, forse perché non ho mai sentito un'intrusione nel mio spazio o alla mia persona...e non posso non ricordare come è stato bello notare il cambiamento in ogni le persone del gruppo, me compresa! Il cambiamento è avvenuto proprio Strada Facendo quando ognuno mostrava qualcosa di sé all'altro, nello scambio di parole, racconti, sorrisi...e alla fine del nostro cammino non eravamo "io e gli altri" ma eravamo : Emanuela, Viviana, Luca, Filomena, Maria Assunta, Andrea, Simona, Alessia e la cosa più bella che ricordo è stato proprio il giorno che siamo arrivati alla nostra meta Assisi per un motivo importante per me; Lì io e Viviana abbiamo condiviso con il gruppo un fatto importante: durante il cammino io e lei abbiamo dato a ciascuno del gruppo un Segno-Nome ovvero il nome di ciascuno in LIS, che per le persone sorde significa dare a ciascuno una identità, perché lo identifica

proprio con la sua particolarità. Condividere questo con il gruppo è stato importante per me e per Viviana perché ha significato per noi un momento di integrazione tra persone sorde e persone udenti. Ma questo momento era già iniziato nei giorni del cammino quando ho notato in ognuno cambiare il modo di parlare, ognuno cercava di scandire le parole, e anche a livello corporeo ho visto che anche le persone più chiuse nei movimenti, tendevano ad acquisire una gestualità, una corporeità, una capacità espressiva del viso e del corpo, che per le persone sorde sono importanti, perché aiutano e facilitano la comprensione del parlato.

Per me, Emanuela, questa esperienza mi ha dato una forza nuova, una forza che mi viene dalla consapevolezza che lungo il cammino ci può essere il momento che va tutto bene, che sai di farcela e che tutto ti sembra bello, ma esiste anche il momento in cui puoi scoraggiarti perché tutto ti pesa, oppure ti accorgi che è il momento di fermarti perché continuare non significa guadagnare tempo mentre fermarti significa renderti conto di ciò che ti circonda e scoprire il valore di quella meta intermedia che hai raggiunto...e il momento in cui ti fermi può significare anche il momento in cui scopri l'altro, se tu oggi non ce la fai, c'è chi ti ascolta, chi coopera per te e con te...poi quando ci ritroviamo insieme alla meta ci rendiamo conto che la vera meta ce la siamo costruita Strada Facendo. Questa riflessione è stata molto costruttiva per me, mi è stata di insegnamento tanto da rendermi conto di aver cambiato il modo di vedere e di considerare i miei progetti per il futuro.

Penso di aver già risposto quando ho detto di aver cambiato il modo di considerare i miei progetti per il futuro, e penso di aggiungere di aver cambiato anche il modo di affrontare le mie decisioni: anche se non sono sicura che la mia decisione è la strada giusta da percorrere, sono certa che aver iniziato un cammino in una direzione mi comporta sicuramente raggiungere una meta intermedia, averla poi raggiunta significa comunque un'esperienza da cui posso ricavarne un valore, un significato per me e per chi mi sta intorno. Poi rimane da valutare come continuare il cammino, quale altra meta raggiungere...perché come ho detto prima non sarà poi tanto importante la meta raggiunta ma ciò che ho costruito, ciò che ho vissuto lungo il cammino.

Questa è la domanda più difficile, perché non credo sia facile pensare e parlare di come siamo, è più facile dire come agiamo...non so se rispondo bene alla domanda ma ho ripensato a uno dei motivi che mi hanno spinto a partire, è stato quello di volere essere per un po' lontano dal mio quotidiano, e avere tempo per riflettere, visto che mi reputo una persona molto riflessiva, anche troppo, tanto che a volte mi si allunga il tempo di una decisione...oggi mi rendo conto che in quel cammino non ho tanto riflettuto, ma ho camminato, faticato fisicamente e oggi mi scopro di essere più intraprendente di quanto non pensavo.

Diari

N. 1

A.

Spoletto 27.04.06

[...] Sono passate 16 ore e le cose vanno molto bene. Ovviamente, persone con cui pensavo che non avrei mai legato si sono dimostrate le più carine e socievoli, tanto che ho notato come il formarsi di due sottogruppi nel quale io, come al solito, mi trovo al centro non volendo aderire a nessuno dei due ma desiderando di conoscerli entrambi.

Ci sono: Simona, Federica, Giulia, Alfonso da una parte e Maria Assunta e Filomena dall'altra. Lara non ho ben capito ancora dove collocarla, infatti è quella che ho più difficoltà ad inquadrare e con cui, per questo, non so bene come relazionarmi. Patrizia, Luca e Daniele sono carini e parlano un po' con tutti.

[...] La persona che però mi ha sorpresa di più è Giulia che mi sembrava irraggiungibile (anche per via dell'altezza!) e invece parla con tutti; leggo in lei un certo desiderio di conoscere le persone che è molto piacevole e raro forse.

Ora devo andare: si parte verso la prima tappa: Poreta! Il tempo non ci assista, ma io sono fiduciosa.

Poreta 27.04.06

Comincio a pensare di essere asociale davvero. Di là stanno tutti cantando allegramente ed io mi sento un pesce fuor d'acqua. Eppure oggi le relazioni sociali erano migliorate ulteriormente! Finalmente ho cominciato a capire di più Lara e penso che mi piaccia. Nonostante l'impressione che da di una che se la tira un po', penso invece che sia sincera. [...]

Trevi 28.04.06

Siamo arrivati a Trevi dopo un'intensa giornata. Intensa non solo per la fatica fisica, ma soprattutto per i contenuti.

Durante la strada ho avuto modo di parlare con Luca e anche con Patrizia. Mi sono aperta un po' e Patrizia, come al solito, ha saputo aiutarmi davvero. Le ho parlato a lungo dei miei problemi di ambientazione e del disagio che provo spesso e che ho provato anche in questi giorni e siamo arrivati alla conclusione che il mio problema è sempre il pregiudizio. Mi riferisco al fatto che forse mi soffermo troppo a pensare cosa gli altri potrebbero pensare di me e così non mi lascio andare e non faccio ciò che vorrei. Mi ha dato il compito, almeno per oggi, di pensare solo a me stessa e che l'attenzione per l'altro, se sto bene io, verrà da sola.

Io mi sono lasciata andare abbastanza ed effettivamente ho iniziato a vedere le cose in modo diverso e tutto mi è sembrato più bello.

‘Sta notte ci ospiterà un monastero di clarisse. [...]

Uppello 29.04.06

Il nome della città denota che c'è stato un cambio di programma dovuto al fatto che ha piovuto a dirotto e davvero non riuscivamo proprio a camminare, avevamo tutta la pioggia negli occhi ed eravamo costretti a camminare in fila indiana.

Così invece di arrivare a Foligno e proseguire per Spello, abbiamo deviato per Uppello e soggiorniamo in una casa missionaria.

[...] Non riesco a scrivere tutto quello che ho provato oggi, ma devo dire che è stata una giornata molto ricca nonostante il brutto tempo. [...]

Spello 30.04.06

[...] Siamo arrivati dalle suore del convento “Piccolo S. Damiano”. Sono stanca ma contenta e la strada non mi è pesata poi molto. Abbiamo potuto fare una doccia calda che mi ha rilassato tantissimo ed ora me ne sto beatamente sdraiata sul mio lettino a castello a scrivere.

Abbiamo appena finito la condivisione. È stato molto piacevole e mi è piaciuto molto quello che hanno detto Filomena e Lara.

Lara ha sottolineato il fatto evidente che durante la 1a condivisione (a Trevi) si era avvertita una certa resistenza a parlare, mentre oggi, a così poco tempo di distanza, già si percepiva che eravamo più liberi di parlare e anche più desiderosi di ascoltarci e confrontarci.

Io ho ripensato a come si sono modificate le cose in questi giorni, a quanto stavo male i primi giorni, ma a quanto sono state belle le tappe (Spoleto-Poreta; Poreta-Trevi). Invece ieri e oggi sono stata davvero meglio, ma il cammino è stato alquanto deludente, forse a causa della pioggia o perché abbiamo camminato tanto sulla strada asfaltata (e sull'autostrada addirittura!) e così forse **il piacere di camminare si è perso lasciando un po' lo spazio al semplice desiderio di raggiungere la meta.**

[...] Ho come l'impressione che le due fazioni si siano definitivamente delineate anche se Alfonso, pur facendo parte del quartetto, è una persona con cui mi trovo molto bene.

[...] Il vero dono di questo cammino per me è stata Lara, e lo sottolineo ancora una volta. Sono FELICE di averla “scoperta”!!!! [...]

Fonte Bregno 01.05.06

Ci stiamo dirigendo sulla vetta del Monte Subasio con destinazione Assisi, e ci siamo fermati qui per goderci questa natura meravigliosa.

Il desiderio sembra solo quello di STARE, infatti un po' tutti ci siamo liberati e abbandonati. Qualcuno scrive (come me), Luca disegna, mentre altri semplicemente si rilassano.

Poco fa ci siamo fermati più giù e sentivo tutti i rumori della natura. C'erano vari tipi di cinguettii, il “cucù” di un uccello in lontananza che dominava tutta la valle, il ronzio delle mosche e di altri insetti e si è creato un silenzio “contemplante”. Un po' come qui ora. Si sentono gli uccelli che cinguettano e l'acqua che scaturisce dalla fonte. È una sensazione indescrivibile per quanto meravigliosa. È valsa la pena venire fin qui! (Anche se la strada è ancora lunga! Ma anche se questa fosse stata la meta sarebbe stata davvero soddisfacente).

Il vento ci accarezza leggero e ci scuote un po', come se volesse aiutarci a liberare la mente. Prima Luca ha detto: “Pensate a quanto siete piccoli nel mondo, ma che il posto in cui vi trovate ora lo occupate solo voi”. È stata un'immagine molto suggestiva e mi sono vista, tutta accoccolata, abbracciata da dio.

È bello adesso essere qui con loro e condividere questo paesaggio stupendo con persone con cui non avrei mai pensato di poterlo fare.

Amo questa giornata e amo il “posto” in cui mi sta portando (che sia il mio cuore o qualcos'altro) perché sicuramente sarà un bel posto!



Ricordi del Cammino scritti il 03.05.06

Sento un gran bisogno di scrivere in modo più dettagliato di questo cammino, che è stato, nonostante io non l'abbia capito fino alla fine, un vero percorso personale.

Ho scoperto, infine, che ogni avvenimento che si è verificato fin dal primo giorno ha poi acquisito un senso ed ora devo cercare di ricollegare tutti i tasselli per fare più chiarezza nella mia mente e nella mia vita. [...]

[...] Siamo arrivati a Spoleto intorno alle 18:30 e già pioveva. Ad alcuni di noi che non avevano il poncho l'hanno comprato (e non sapevamo che sarebbe diventato per noi un amico inseparabile!), dopodiché ci siamo diretti verso la casa che ci avrebbe ospitato. Ci attendeva un ragazzo che gentilmente ci ha accolto nelle sale parrocchiali in cui avremmo dormito.

[...] Abbiamo cenato in un bel ristorante, "La pecchiarda" credo, o qualcosa del genere, e già dalla prima cena si è creato fra noi un bel clima.

Tornati alla parrocchia, prima di salutarci per la notte ci siamo incontrati e ad ognuno è stata consegnata la mappa col percorso segnato di tutte le tappe.

Abbiamo dormito per terra, ragazze in una stanza e ragazzi in un'altra ed è stato scomodissimo.

giovedì 27 Aprile 2006 Spoleto-Poreta

[...] Mi sono svegliata già un po' malinconica. Il tempo era di nuovo piovoso ed anche il mio cuore era un po' tenebroso. Ho scritto il diario, dopodiché siamo partiti. Ci siamo fermati a fare colazione al bar, la qual cosa mi ha un po' stonato (ma poi c'ho fatto l'abitudine visto che è diventata una prassi di routine). Il bar si trovava in una piazza e le macchine sfrecciavano inquinando l'aria; io ero stomacata e mi sembrava che il cammino non iniziasse affatto bene. [...]

Poesia scritta il 03.06.06

Reciprocità

La strada che percorro

*non l'ho tracciata io
ma so che ad ogni passo
ne faccio ciò che è.
Lei si dona a me,
ed io mi dono a lei
in questa reciprocità,
che si chiama cammino.*

Riflessioni scritte il 06.06.06

[...] Mi piacerebbe intanto scrivere anche di come mi sono sentita giorni dopo il Cammino. Per esempio la sera che siamo tornati, sentivo come un fortissimo legame con lo zaino, il desiderio di portarlo sempre con me, di non volermene separare perché mi ci ero attaccata affettivamente.

Il fatto è che lo zaino è stato il mio problema maggiore (fisicamente parlando) perché la strada non sarebbe stata così dura se non avessi avuto quel peso sulle spalle! Ma poi finalmente mi ci sono abituata e ha cominciato a non essere più così molesto, anzi! La sensazione strana e piacevole che provavo era che dovunque andassi un pezzo di casa mia era con me e tutta la mia casa era lo zaino! Un po' come le lumache, che si portano sempre "tutto" appresso, e mi dava sicurezza sapere che tutte le mie cose, tutto ciò di cui avevo bisogno le avevo con me.

Comunque la cosa che ho notato (e che hanno riferito anche gli altri) è che ho sentito, al mio ritorno, un fortissimo impulso a camminare. Forse inizialmente era solo per scaricare la tensione, ma poi nei giorni successivi ho continuato a sentirlo e anche adesso, anche se sono completamente fuori forma mi va tanto di camminare e prendo la macchina pochissimo. [...]

Estratti dal DIARIO del II Cammino

Eggi 05.07.06

Da Spoleto siamo diretti a Poreta, la 2a tappa. Ci siamo fermati qui ad Eggi a mangiare e a fare una bella siesta.

Siamo: io, Simona, Filomena, Maria Assunta, Luca e poi i 3 ragazzi che accompagniamo: Andrea, un ragazzo di 18 anni, Emanuela e Viviana. Queste ultime sono sorde, ma leggono benissimo il labiale e parlano altrettanto bene.

Mi piacciono molto e come al solito, nonostante le mie prime impressioni e previsioni, ho più facilità a parlare con le ragazze che con Andrea.

Mi sento, come sempre all'inizio, un po' spaesata. [...]

S. MARIA DEGLI ANGELI 10.07.06

Stiamo tornando a casa. Le emozioni sono tante e diverse.

[...] Mi dispiace lasciare [...] soprattutto Emanuela e Viviana che lungo questo cammino hanno significato tanto per me! [...]

n. 2

M.A.

Spoleto: attese e propositi

La percezione del tempo nel corso del cammino è un fatto, anzi direi un fenomeno particolare. Lentamente ti spogli del contesto urbano di riferimento e sei testimone d'un'altra dimensione civica, il senso della civis subisce un cambiamento, una trasformazione non indifferente.

Questa sensazione, l'avevo avvertita anche nel corso del mio primo viaggio, nel cammino s'intraprende un percorso in cui la strada non è sufficientemente lastricata. Intendo dire, che apparentemente segui una via, corrispondente ad una linea tracciata, ma poi ti accorgi che le cose sono diverse da come supponi, che siano. Non vi è nessuna garanzia, anche se hai già elaborato quest'esperienza, infatti, le variabili che, si combinano sono tante, non so quale insegnamento o morale trarrò, dal cammino di questi giorni, ma dal nostro arrivo a Spoleto, le sorprese o meglio le novità non tardano ad arrivare. Il cammino è fatto soprattutto di percezioni da cui derivano sensazioni, emozioni e sentimenti. Il nostro stesso sentire è il frutto d'un fare che prende corpo agendo. Camminando agirò, compierò azioni il cui senso è volto al perseguimento d'uno scopo specifico, la dimensione pedestre di Demetrio, assumerà una forma particolare, ma soprattutto il mio corpo sperimenterà sensazioni in parte già vissute, in altri casi mi chiedo, come mi adatterò, come mi rapporterò con gli altri. Credo che indipendentemente da qualsiasi fatto o accadimento si verifichi mentre vivi quest'esperienza, costruire i rapporti interpersonali, non sia di per sé facile. Il cammino comporta tante cose, ma principalmente rimane un percorso, che si snoda su più piani: emozionale, corporeo e relazionale. Penso spesso a quella sensazione di nudità mentale a cui ho più volte fatto riferimento, ed ora aspetto di srotolare questo nuovo gomitolo.

Il tempo è brutto; piove, una pioggia fine, inclemente, vedremo nei giorni venturi, ora viviamo ed assistiamo alla pioggia ed è il primo giorno. Anche domani la pioggia sarà nostra sorella e compagna di viaggio. Amica o nemica, ci sarà d'intralcio, renderà facile i nostri passi, o ci ostacolerà. Bene avrò occasione di testare i miei scarponi !

Tempo climatico, tempo che, scorre lontano dai ritmi frenetici della città, ebbene il cammino è fatto di energie psichiche in movimento, pronti ad intraprendere la via del passo, l'olfatto e l'udito s'affinano i sensi si destano, i piedi solcano la terra e tracciano orme. Il tratto dell'ex ferrovia, Spoleto Norcia è suggestivo. Siamo s'un strapiombo o meglio camminiamo s'un strapiombo, sotto di noi non vi è solo il vuoto ma una fitta ed imponente vegetazione.

Vi è una deviazione, per lo meno rispetto al tratto di strada percorso la volta scorsa, dobbiamo scendere costeggiando una corda, aggrappati ad una corda per il vero, una novità eccitante. Il corpo sballatola, le mani sono serrate sulla corda, guardi attentamente come posizioni i piedi ma poi l'istinto ti guida, la postura del corpo ondeggia, contorta all'apparenza cercare di trovare il giusto assetto. Guardo caso, anche nella vita si fa lo stesso. Arrivata giù, aspetti con trepidazione gli altri e ti scambi le prime impressioni con i tuoi compagni di ventura.

Abbiamo incontrato, una piccola creatura del bosco ormai avvizzita dall'inclemenza del tempo; la morte l'aveva già avvolta nelle sue spire. Ci siamo chiesti inizialmente cosa era quella massa informe, un masso ad una prima occhiata, invece era un tasso per lo meno così ci è parso. Simona era piuttosto stupita, divertita no, ma incuriosita da quello spettacolo. Ritratto in uno scatto sarà immolato all'immortalità del nostro tempo, un'immagine mediatica sfuocata, che ne terra vivo il ricordo e noi racconteremo di come un tasso visse la morte attraverso una vuota raffigurazione d'un corpo scarno ormai vinto da sorella morte. Inconvenienti o doni del cammino, fatto sta che la natura è viva intensa ciclica e mutevole nel suo mostrarsi.

Ad Egi una pioggia fastidiosa ci ha colto, le mantelle sono scivolose, la visuale con l'ombra del cappuccio non è delle migliori, ma la saga dell'asparago ci ha offerto un caldo rifugio, ed un piatto caldo, il nostro senso civico stimolato dalle intemperie ci ha ristorato.

La scalata o meglio la salita tanto temuta è arrivata. Il bosco di Bazzano è sempre bellissimo, ombra e luce, chiaroscuri e spiragli di luce che filtrano tra la fitta vegetazione, mi sono ricordata la strada.

Una poesia al viandante...

Viandante cerchi riparo,
da natura molesta rifuggi,
Eppure il tuo pellegrinare ti conduce al fare...
Agisci nel rispetto del sentire non quietarlo,
Non imbrigliarlo,
Vivilo!

Agisci in virtù del sentire.

Poreta si è svelata a me in una nuova veste, questa volta o percorso la via più breve, o colto l'occasione di approfondire la conoscenza con Simona, sono contenta, abbiamo avuto occasione di scambiarci delle confidenze. Dimensione relazionale, dopo quella animistica o Dionisiaca ecco la gioia dello scoprirsi per incontrarsi a meta via.

Siamo arrivati a Trevi, piove sempre Patrizia ed Alessia sono state le mie compagne in questo tragitto, siamo stati dei buoni apri pista ogni tanto andavamo avanti per essere sicuri della strada, ci siamo nuovamente divisi in due gruppi. Sento di meno il peso dello zaino rispetto a ieri, l'altra volta era forse più adatto a me, ma la scelta è stata mia, mai scoraggiarsi.

Il mal tempo persiste ma se i cuori sono sereni anche la via più impervia si fa più rosea, tuttavia qualche screzio...

Dinamismi di gruppo un mistero.

Nuovo imprevisto una deviazione richiesta dalla circostanze, avvolte chi riveste implicitamente l'autorità o comunque è chiamato a rivestirne il ruolo deve assumersi il peso della scelta per quanto condivisa o discussa insieme bisogna comunque saper valutare e vagliare tutte le alternative possibili non deve essere un bel peso.

Prima vivevo la pioggia come una piacevole novità una bella variabile non solo atmosferica che ci ha riservato il cammino, ma un segno della mutevolezza degli eventi, la capacità per l'uomo di adattarsi alle cose, un'altra percezione d'un evento naturale a

cui è facile sfuggire nella dimensione urbana, ora né sento il peso. Il peso dello zaino e dello sconforto per il freddo che scuote le membra, lo zaino scivolava oggi, per quanto coperto dalla mantella non sentivo le cinghie ferme. La schiena è intenzione, gettando un'occhiata rapida e mi accorgo è così anche per gli altri, il fastidio è un disagio comune, eppure c'è, chi è preso dalla frenesia del passo o semplicemente cede al suo bisogno d'andare.

n. 3

F.

Roma- Spoleto 26/04/2006

Il viaggio fisico è iniziato solo ora...in realtà però a me sembra che il cammino sia stato iniziato, per me, il giorno che è iniziato il corso sul cammino...Mettermi in relazione con gli altri è per me molto difficile...

Ho sentito subito quella che la prof. Grasselli definisce la "fatica"...

...Fatica di percepire me stessa...fatica di percepire gli altri...i propri timori...i propri bisogni...fatica di conoscere gli altri quando a malapena si conosce se stessi...

Non mi spaventa il cammino in se...ho avuto altre esperienze di cammino, sia pure quando ero più piccola...mi spaventa il cammino con altri...Altri che non sono i miei amici, non li conosco, non condivido nulla, se non questo percorso....

Conoscenza, questa è la parola chiave: forse io non conosco, per questo ho paura...non conosco me stessa...mi spaventa conoscermi...non posso conoscere nemmeno chi cammina con me, perché sento di non potercela fare...è questa la fatica del cammino, o meglio, del mio cammino...

Se ascolterò, conoscerò e se conoscerò non avrò paura...Da qui deve partire il percorso....

Il cammino ha un senso...e io "devo" o forse posso? trovarlo.

Questi erano i miei pensieri sul treno

Arrivati a Spoleto, però l'unica cosa che volevo era non pensare...Domani è un altro giorno...e a camminare non sarò sola.

Spoleto-Poreta 27/04/2006

E' iniziato il cammino, quello vero, quello con cui con tanta passione mi si parlava e qui iniziavano i problemi veri e propri... non problemi relazionali: i problemi ai quali mi riferisco, sono quelli concreti...Per esempio, come rifare il sacco a pelo che ci era stato dato e sembrava così piccolo...lo facevo dieci anni fa...ma ora sembra che me lo sia dimenticato...e poi, il problema maggiore era come portare lo zaino...Aveva ragione Luca, lo zaino è la nostra "casa" e il nostro benessere durante il viaggio dipendeva da come lo riempivamo...il mio era veramente una casa portatile...era il più pesante di tutto il gruppo....Alle 7.30 di mattina, dopo aver preso quello che doveva essere il nostro pranzo e dopo una notte alla quale non ero più abituata da tempo, è iniziato la nostra tappa...La notte aveva piovuto e anche appena partiti il tempo era brutto...ci accompagnava una pioggia sottile e a me questo proprio non andava giù...non mi andava di camminare sotto la pioggia...non ero abituata...quando facevo i miei cammini, io li facevo ad Agosto...non ricordavo più come fosse camminare sotto la pioggia...E poi, la pioggia battente era per me, durante il tragitto come una specie di martello...sentivo che la dovevo respingere a qualsiasi costo...avevo già i miei pensieri...la pioggia era come se me li ricordasse.

Mi confortava vedere che però, vicino a me c'erano delle persone che dovevano affrontare la stessa cosa...

Le persone, o meglio, i compagni di viaggio: ecco un elemento del cammino...Non so perché, ma già all'inizio del sentiero, con un cancello chiuso, è iniziata una certa complicità...Mi ha colpito subito il modo di camminare...Alcuni camminano in gruppo costantemente...Sembra, vedendoli, che abbiano costantemente bisogno di sicurezze...è

come se chiedessero aiuto...altri da soli...Io notavo che il mio modo di camminare non era sempre lo stesso...Io appartenevo a quelle persone che per un pò stanno in gruppo, poi come per incanto vogliono fuggire da sole...

Il passo, in questa tappa rappresentava il fluttuare del mio pensiero...in gruppo pensavo a ciò che lasciavo...fuggivo poi quando sentivo che il meditare sulla mia condizione preesistente al cammino mi paralizzava, o meglio, suscitava emozioni negative (ad esempio, a volte provavo rabbia)...accelerare il passo era per me un voler uscire a tutti i costi dall'emozione ...solo dopo essere uscita da uno stato che per me era negativo potevo ricongiungermi con il resto del gruppo...

Ho iniziato, durante il percorso ad apprezzare la strada...E' strano ma ho sentito che la strada parla, con i suoi segnali...per esempio un "segno della strada"è stato aver trovato una sagra di asparagi nel bel mezzo del diluvio, quando ero affamatissima...

...Ho imparato a ri-sentire il terreno... a mettere bene i piedi in linea...Ero capace tempo fa ma forse, devo dire che nell'ascoltare la strada non siamo più capaci...Non stiamo più sulla strada...non camminiamo più...ho visto che in fondo veniamo tutti dalla terra...La strada ti insegna a decidere...o almeno, così mi è sembrato, quando c'era una discesa ripidissima, io dovevo letteralmente "stare attenta a dove mettevo i piedi"...pena un ruzzolone generale di tutto il gruppo! Ho sentito una forte analogia tra il cammino e la vita, in cui a volte, dalla decisione, giusta o sbagliata che prendi, dipende tutto il tuo futuro...E' stato per me un momento in cui c'è stato uno sforzo sia fisico, che mentale... di concentrazione...è stato necessario pensare che ce la potevo fare con le mie forze oppure imparando a vincere il mio orgoglio e dichiarando di avere bisogno di aiuto ...chiedendolo in maniera giusta alle persone più esperte.

A Poreta ho visto persone che non conoscevo...ho iniziato ad incontrare il vero volto delle persone con cui ero in gruppo...ho capito che forse potevo iniziare ad esprimere me stessa...ho iniziato a gustare un gruppo che forse mi era mancato in precedenza...il sostegno che ho ricevuto si è mutato in convivialità...E' proprio il caso di dirlo: mi sono proprio divertita, nonostante fossi stanchissima.

Poreta- Trevi 28-04-2006

E' stato quello che definisco il giorno degli incontri, o meglio, della conoscenza. Appena siamo partiti ci siamo divisi in piccoli gruppi, fino ad arrivare alle Fonti del Clitumno. E' stato molto utile per me questa suddivisione in gruppi.

Ho sperimentato la mia capacità di fidarmi di un'altra persona...e poi c'è stata occasione di conoscerci meglio come gruppo. Ho parlato un po' di me alla mia compagna di viaggio e lei si è aperta a me.

Ho sperimentato un nuovo modo di camminare...la strada era liscia, asfaltata, e questo favoriva la conversazione tra noi.

Dopo aver mangiato alle Fonti del Clitumno, ci siamo riuniti, per poi ridividerci nuovamente dopo il sentiero. Io ho deciso di fare la strada più lunga...Sentivo di camminare in modo diverso. Volevo godermi le piccole cose che mi dava la strada, il verde del paesaggio...gli odori...i colori.

Importante per me è stato, alla fine l'arrivo a Trevi. Qui prima mi sono fermata, con alcune persone del gruppo, a salutare alcune suore che sono a capo di un Istituto che è una casa- famiglia per persone disabili...L'impatto è stato molto forte. Importante è stato l'incontro con la suora responsabile dell'Istituto...ho pensato a come svolgeva la sua professione e ho pensato al tirocinio che avevo fatto fino a poco tempo prima del cammino:anche io lavoravo con persone "disabili". L'approccio con cui queste venivano trattate dagli operatori era completamente diverso. Sentendo le attività che questa casa-famiglia di Trevi svolgeva mi veniva in mente che si poteva non ridurre la professione dell'educatore ad una routine...si poteva vedere questa professione come un qualcosa di dinamico...qui gli ospiti del centro non erano cristallizzati...erano visti come

“vivi”, come persone con delle risorse. C’era una relazione basata sull’ascolto, cosa che dove stavo io non si verificava.

Ho sentito che anche l’educatore è in cammino...e non solo la strada insegna, anche le persone che pensi di aiutare...

Il secondo incontro si è realizzato in un monastero...E’ strano, non pensavo di dover alloggiare in un monastero di clarisse. Ad accoglierci una suora minuta, ma tanto forte: Suor Milena. Ci ha raccontato la sua storia...Mi sono accorta che anche quello era cammino: il doversi fermare in quel luogo di silenzio e di quiete mi ha invitato a prendere un tempo per me, un tempo che nessuno potesse rubarmi. Sentivo che la pace che aveva lei la potevo avere anche io se solo mi avessi saputo ascoltare...Ascoltare me stessa, la strada, gli altri...Penso che forse anche lei sia stata per me un segno che la strada ha voluto mandarmi.

Alla sera abbiamo fatto la condivisione e io ho pensato alla scelta che avevo fatto in precedenza, prima di partire: ho voluto lasciare a casa l’orologio...Volevo vivere il tempo in una dimensione nuova, senza assilli, senza la dipendenza dal telefonino che ci caratterizza quando siamo a casa. Volevo vedere che effetto mi facesse. L’incontro con suo Milena mi ha fatto pensare che può esistere un tempo come “spazio liscio”, come uno spazio puramente interiore e io lo stavo vivendo sulla strada: stavo vivendo un tempo che non era scandito né dall’orologio, né dal telefonino, ma da me stessa, dal mio corpo...stavo imparando ad ascoltare il mio corpo, le mie necessità diventavano anche il mio tempo.

29-04-2006, Trevi Uppello

E’ stato il giorno più faticoso di tutto il cammino...la tappa inizialmente era prevista fino a Spello...però siamo rimasti fermi ad Uppello...Era la tappa più lunga: un piccolo sentiero, poi però, quasi tutta strada asfaltata fino a Trevi...Non ce l’abbiamo fatta.

Appena siamo partiti, alle 8.30 si vedeva subito che avrebbe piovuto...nuvoloni grigi ci sovrastavano...infatti appena sul sentiero del Cai, ancora una volta la pioggia, la nostra compagna di viaggio per due giorni di seguito...

Ciò che mi ha dato più fastidio, però non è stata la pioggia in sé...stavo iniziando a prendere confidenza con lei...E’ stato il camminare in fila indiana uno dietro l’altro, con le macchine che sfrecciavano senza tregua ed il poncho che mi copriva il capo che non mi faceva vedere nulla a darmi fastidio...

Avvertivo la fatica ad adeguarmi al passo degli altri...mi pesava non poter decidere io a che andatura andare...non poter stare in compagnia con gli altri, o da sola quando avrei voluto io.

La pioggia era battente e camminare sotto la pioggia per me ha avuto un effetto molto speciale: provare la mia resistenza fisica, ma soprattutto, affinare la mia capacità di sopportazione degli eventi esterni...Il non sapermi adeguare alla pioggia battente mi ha insegnato che era ora che iniziassi ad avere un rapporto diverso, più sereno, con le situazioni esterne. Ho capito che dovevo decidere di concedermi la possibilità di non dipendere dagli eventi esterni...di non far condizionare il mio umore da questi...

A causa della pioggia battente non riuscivamo a camminare e quindi ci siamo fermati per strada ad Uppello perché si era fatto troppo tardi per continuare fino a Spello. Non mi volevo fermare e questa sosta forzata l’ ho vissuta quasi come una sconfitta. Nello stesso tempo, quando ci hanno fatto decidere ho detto che non avrei continuato a camminare perché mi stavo sentendo male (questo non l’ho detto)...A posteriori sento di aver fatto bene a propendere per questa scelta perché così facendo per una volta ho iniziato ad ascoltare il mio corpo e a decidere non solo in base alle esigenze degli altri ma anche in base alle mie.

Questo per me è stato un grosso passo in avanti: pensavo che dichiarare i propri bisogni doveva essere un atto di debolezza...volevo mantenere l’immagine di una persona forte, autosufficiente...mi rendevo conto però, strada facendo che non è sempre bene per me

assumere la veste della persona forte, inattaccabile...La strada mi stava insegnando che imparare a chiedere aiuto nella maniera giusta è la cosa più difficile da fare...forse però è l'unica cosa che ci rende "umani"...Mi sono resa conto in questa tappa che esiste un altro linguaggio, a me sconosciuto finora, quello che viene definito il "linguaggio della tenerezza" che è fatto dal rispetto degli altri, così come sono, senza pretendere che le loro idee siano uguali alle nostre, ma anche e soprattutto dal rispetto verso se stessi che mi fa dire: "Ho bisogno di te perché da sola non ce la faccio...mi sento debole"... oppure, "ho bisogno che porti un po' del mio cibo nel tuo zaino perché ora è troppo pesante"

Dire questo per me è stata una liberazione: ho capito che esprimere i propri bisogni nella maniera giusta non è un atto di debolezza ma un atto di consapevolezza che si fa verso se stessi...

Ho imparato dal gruppo ad ironizzare su me stessa e i miei difetti...a non prendermi troppo sul serio...

Uppello- Spello 30/04/2006

Con il gruppo mi trovo bene, alcune volte però ho bisogno di ricordarmi che ho una individualità...In particolare devo dire di essere entrata in contatto con persone nuove...E' vero, è la non conoscenza dell'altro che genera pregiudizi...Sto imparando che se ci si vuole ascoltare cadono le barriere inconsce...Per esempio mi ha molto colpito la presenza nel gruppo, della dottoressa Ciccani...Non è che la conoscessi molto bene, né all'università, né al di fuori...Mi ha colpito perché dalla sua "disabilità" ho imparato da più di chiunque altro...Il problema più importante nel rapporto con le persone è l'ascolto...o meglio il voler ascoltare l'altro. Prima della partecipazione al cammino cercavo di non rapportarmi più di tanto con lei...al suo modo di camminare mi ci stavo abituando, al suo modo di parlare ancora no...Il problema era fondamentalmente uno: mi ricordava, concretamente, come sarei potuta diventare se non mi fossi curata da piccola (nel migliore dei casi) e questo io non lo potevo accettare...nel cammino mi sono dovuta scontrare, nel contatto con lei, con le mie paure più remote...ho deciso che per diminuire il mio senso di colpa dovevo prendere di petto la situazione...così ho iniziato a fare una cosa stupida...che prima non volevo fare...ho iniziato a guardarla negli occhi...improvvisamente ho iniziato a capire le sue parole...ho iniziato a voler entrare in relazione con lei...a chiedere spiegazioni su ciò che dicesse...a chiederle se avesse bisogno di aiuto senza sentirmi impacciata...Ho iniziato a legare con Alessia per le idee che ci univano.

Come in ogni gruppo sono nati dei conflitti che hanno riguardato le nostre convinzioni personali divergenti...credo che però questi ci siano stati proprio perché si stava realizzando un'interazione tra di noi...non eravamo un gruppo anonimo: stavamo entrando in relazione tra noi...penso che in ogni relazione con l'altro ci sia una dose di conflittualità: è il nostro Io che per prendere coscienza della propria esistenza ha bisogno di un "altro da sé", di un non Io che è conflittualità.

Paradossalmente, a livello personale, i conflitti mi sono serviti per imparare ad esprimere me stessa nella mia individualità.

Ho capito che fare un cammino, probabilmente, non serve a niente se non si è già in una condizione interiore di cammino e di messa in discussione delle proprie certezze.

Adesso, quando in realtà, cronologicamente sta finendo, è iniziato il mio cammino...meglio tardi che mai...ma adesso sto trovando il mio senso.

Spello- Assisi 01-05-2006

Ci siamo divisi ulteriormente in due gruppi per arrivare alla nostra ultima destinazione: Assisi. Io ho scelto di andare con il gruppo che voleva costeggiare il monte Subasio. Sapevo che ci sarebbero volute dodici ore e che ci saremmo dovuti svegliare molto presto ma non mi preoccupavo più di tanto. Sono andata con le persone che per tutto il tragitto avevano scelto le strade più lunghe. Eravamo in pochi rispetto alle altre tappe e

questo è stato un beneficio per me. Ho sentito in una misura minore la stanchezza di adeguarmi al passo degli altri...andavamo più o meno tutti alla stessa andatura...ho avuto il piacere di gustare il paesaggio...nello stesso tempo pensavo la resto del gruppo che non era venuto con noi: pensavo dove fossero, pensavo a cosa si stessero perdendo...

Sul monte Subasio è avvenuto ciò che non mi sarei mai aspettata: è emersa quella parte di me che da tanto volevo far uscire fuori...la strada mi invitava ad essere me stessa senza pormi troppi problemi...forse per questo ho dato sfogo alla mia parte bambina: ho fatto cose che non mi sarei mai permessa di fare: per esempio, immergere i miei piedi in una fonte o camminare a piedi nudi sul prato come se fossi stata realmente una bambina! Non mi importava niente di che cosa mi potessero dire i passanti, non mi sarebbe importato nulla nemmeno se fosse passata, per esempio mia madre che odia tanto vederci passeggiare per casa con i piedi nudi...ho riassaporato il sapore della terra...il profumo dell'erba...e poi alla fine l'emozione di arrivare alla cima del monte, da dove si vedeva Assisi, è stata troppo forte...così forte che non potevo far altro che guardare il panorama...oppure, come è successo dopo, stare con gli occhi chiusi quando gli altri volevano urlare di gioia...Io non volevo urlare...non avevo la forza di fare niente...Solo alla fine, quando Giulia mi ha abbracciato e ci siamo abbracciati uno all'altro ho pianto...ma non per il motivo che pensava lei: io non piangevo perché non ero stata capace di urlare...piangevo perché pensavo di non meritare la visione di quello spettacolo, troppo bello per i miei occhi... E poi ho gioito come una bambina quando, ormai a pomeriggio inoltrato, Federica, Giulia ed Alfonso sono risaliti per la montagna e si sono rotolati...Anche se non sono stata in grado di rispondere al loro invito ho goduto di una gioia riflessa...ero felice nel vedere che loro erano felici...questo mi bastava.

L'ultima emozione è stata arrivare ad Assisi. Di notte non l'avevo mai vista...abbiamo visto la Porziuncola illuminata...la meta del nostro cammino stava lì a ricordarmi che il cammino per me non era finito...poteva continuare, dipendeva dalla mia volontà.

02/05/2006 Assisi-Roma

E' il giorno della partenza...sembra strano non dover camminare più... lo zaino è diventato ormai una parte di me. La nostra giornata, prima della partenza vera e propria che è dopo pranzo, si conclude con una condivisione...solo in quel momento, nel momento della condivisione, mi sono resa conto che il cammino era finito...Dovevo tornare a casa ma non mi pesava. Al contrario di come sarei aspettata sentivo di aver vissuto il tempo di quella settimana in pienezza...ero stanca ma soddisfatta. Ero soddisfatta perché finalmente ero riuscita ad esprimere me stessa senza timore...volevo solo che questo continuasse anche fuori...avevo ricevuto una carica e questa carica avrei voluto portarla con me, a casa, al ritorno.

Sul treno che mi riportava a casa meditavo come fossero diverse le distanze.

Il tempo della strada è un tempo liscio, costruito da chi vive la strada, per questo mi piace camminare...il tempo del treno mi sembrava come un vortice, un ciclone spersonalizzato che ingloba tutto e tutti...non importa che tu implori di rispettarci...di tener conto della tua individualità, del fatto che hai bisogno di riflettere...se vuoi far parte della quotidianità sembra che ti debba spersonalizzare...

Queste riflessioni le facevo mentre mi accorgevo che il treno, per impiegare il tratto di cammino che noi avevamo percorso in cinque giorni ci ha messo poco meno di un'ora!

Sul cammino impari ad incontrare le persone e a fidarti di loro...l'altro sulla strada è un compagno, non un nemico: perché non portare la fiducia anche nella quotidianità?

Ho deciso che il mio cammino non finirà qui...io sarò sempre in cammino...

Il ritorno

Da quando ero sul treno, in cammino per Roma mi dicevo che non dovevo perdere nulla di quello che avevo conquistato...

Cosa avevo conquistato? Tutto...Ho conquistato me stessa, l'espressione di miei bisogni...l'espressione di una mia parte bambina che sentivo non poteva più essere repressa. Ma come fare? Ora stavo tornando nel mondo dei divieti, del non puoi...

-Chissà cosa ti diranno se vuoi imporre un tempo diverso? , Pensavo, tra me e me...

...Non mi importa di ciò che mi si potrà dire, cosa mi si potrà obiettare...So solo che la mia libertà, la libertà che ho sperimentato, che ho conquistato nessuno me la potrà togliere...

Che strano effetto mi ha fatto il cammino...mi ha portato in un nuovo Io...Voglio portare la gioia della strada...la gioia del viandante anche nel mio qui ed ora, fatto di doveri e prescrizioni...non sto dicendo che i doveri non servano a nulla...solo che li si può far diventare "piacevoli", o, comunque, meno pesanti!

Non so cosa mi prenda: so solo che voglio fermare il tempo...perché portare l'orologio?...vorrei abolire orologio, telefonino, computer, le mie schiavitù.. ho sperimentato sulla strada che è possibile farlo, basta volerlo, basta ascoltarsi dandosi il permesso di non sentirsi in colpa...voglio vivere il tempo come un "non tempo", come uno spazio liscio che costruisco io...

Voglio vivere la strada...assaporare i luoghi del mio qui ed ora (il mio paese, i luoghi dove svolgo i miei doveri) come non avevo fatto mai prima d'ora...vedere gli angoli che non avevo mai visto...vorrei insegnarlo ad altri...vorrei che anche altri avessero come me, la "malattia del camminare"

Mi rendo conto, con il passare dei giorni che questa è solo una chimera...una piacevole utopia che si può vivere per una settimana...la gente ancora non è pronta per costruirsi il tempo...chi vive senza tempo è considerato un folle nel mondo della standardizzazione...del blocco di pensiero...si è nella realtà solo se si vive freneticamente il tempo, escludendo la cura dell'altro, illusi che la virtualità sia anche il nostro mondo, il mondo degli affetti.

Ora però non è più possibile per me tornare indietro...preferisco essere vittima della strada che non morire prigioniera nella rete o dell'orologio.

Una inguaribile camminatrice

n. 4

G.

Poreta 27.04.2006

Mi mancano le forze.. ho appena terminato il mio primo giorno di cammino e sento dolore in ogni più piccola parte di me. Per un momento ho pensato di non riuscire ad arrivare.. per lunghi tratti ho camminato da sola, ho ascoltato il silenzio che mi ha dato la forza di continuare. Faccio fatica a relazionarmi con alcune persone, capisco che i miei silenzi a volte possano sembrare impenetrabili, vorrei colmarli ma le parole troppo spesso mi sembrano inutili...

Quando sono salita in cima alla collina mi sono sentita piccolissima ma nello stesso tempo la padrona del mio mondo.. che bello!!

Trevi 29. 04. 06

Vorrei non pensare così tanto..

Foligno 30. 04. 2006

È finalmente uscito un pò di sole.. la giornata di ieri è stata massacrante sotto ogni punto di vista: dalla mattina, passando per la superstrada fino ad arrivare a Uppello dove ha smesso un pò di piovere.

Roma 04. 05 06

Gli ultimi giorni di cammino sono stati i più intensi e forti. Il Subasio, pieno di significati e investito di tanta responsabilità, mi ha fatto provare sentimenti che mai avrei pensato di vivere, la felicità, la gioia dell'arrivo, la liberazione. Tutto questo è stato arricchito dall'entusiasmo di Alfonso, la carica di Federica, il volto rilassato di

Luca, la brillantezza di Alessia, la forza di Filomena che hanno reso il monte ancora più importante e significativo. Sono riuscita ad arrivare su, ma senza Patrizia non sarei arrivata neppure a Uppello.. ora sono a casa e questa realtà mi sta stretta. Ho parlato del cammino con tante persone, non so quanto abbiano potuto capire dalle mie parole, forse l'energia e la forza che sento sono state più esplicative. Mi sento forte, hanno provato a portarmi via un pò di felicità ma non possono più riuscirci. Mi mancano i miei compagni, la loro complicità, il loro sostegno, le loro voci, loro sguardi....

Roma 07. 07. 2006

Ora dovrebbero stare dalle parti di Foligno.. vorrei essere lì con loro, camminare, ridere, cantare, stare in silenzio.. con loro. Mi manca la complicità, lo scambio, il qui e ora.. ho paura che questa esperienza separati possa allontanarci ancora più di quanto non abbia già fatto il tempo.. buon cammino!!

n. 5

Fe

27/04/06 Collina sopra Eggi

Siamo appena usciti dal posto in cui abbiamo mangiato, un capannone in paese dove è stata allestita la sagra degli asparagi, e abbiamo cominciato a camminare lungo un sentiero, in salita, su una collina dietro Eggi.

Ora sono seduta qui, in cima alla collina (momento di pausa), insieme agli altri e sto davvero bene!

Se solo non avessi i soliti pensieri per la testa!

Ci sono tanti ulivi qui, l'orizzonte è infinito, i suoni sono completamente naturali e il colore del cielo è meraviglioso...sarà che si incontra alla fine con questo splendido paesaggio...è veramente suggestivo!

Non sono stanca però...più guardo il "tutto" e più mi rendo conto che quel "caos" che ha contaminato questo "tutto" in qualche posto ancora non è arrivato!

Mi tornano in mente tante cose, anche quando ero piccola e andavo in colonia dove passeggiavo per ore su sentieri dispersi su quelle meravigliose dolomiti...che bella sensazione...sto rivivendo emozioni che quasi avevo dimenticato!

28/04/06 17:10 Trevi (Monastero di S.Chiera)

In questo momento sto scrivendo di fronte ad una finestra con un panorama bellissimo! Sono veramente contenta di essere qui, ora...mi sto rilassando finalmente e godendo la natura, gli odori e i colori al massimo...

La camminata oggi non è stata faticosa e sono stata benissimo; ad un certo punto, per dirigerci verso Trevi, ci siamo divisi ed io ho proseguito il cammino con Luca, Alfonso, Daniele e Filomena.

...non so come scrivere queste sensazioni, come trasformare queste forti emozioni in parole, ma so che resteranno tutte dentro di me e potrò riviverle ogni volta leggendo queste pagine!

Guardando fuori la finestra, ora.....non ci posso ancora credere dove mi sto ritrovando a scrivere...che spettacolo!

Ho provato anche a fare una foto...per poter riguardare poi tutto questo, ma...è impossibile "catturare" anche odori e sensazioni dentro un'immagine...e questa, da sola, non basta di certo per esprimere la bellezza di quest'attimo....

Un posto che non scorderò mai!

1/05/06 13:05 Fonte Bregna

Ieri poi non ho più scritto perchè è stata una giornata molto faticosa!

Il pomeriggio ha sempre piovuto e la strada che abbiamo percorso è stata tristissima!

Infatti la sera, arrivati finalmente a Spello dopo due giorni, non so perchè...(forse la stanchezza o l'insorgere di emozioni e sensazioni nuove e troppo forti) ho pianto...

ma l'ho fatto di fronte ad una persona che ho sentito veramente vicino in quel momento

e che ha saputo trovare veramente le parole giuste per tirarmi su il morale...
Non mi sono mai confidata così, in quel modo, sentendomi, e lo ripeto, veramente ascoltata, e poter finir il mio pianto con un mezzo sorriso di sollievo!
La giornata di ieri è stata brutta per me, ma molto utile per cercare di iniziare a capire finalmente me stessa, dentro, quello che ho...quello che sento...che provo....iniziare a capire gli altri e i luoghi, belli o brutti, che mi circondano...
Ogni strada, qualsiasi strada, che percorriamo durante il nostro cammino (la nostra vita), facile o difficile, liscia o striata, in salita o in discesa, con o senza "sassi", ha un senso.
C'è chi ha più, ma c'è anche chi ha meno, ma quel meno chissà se poi è realmente un meno, potrebbe essere anche un più, perchè appunto chi ha quel più forse non potrebbe mai ritrovarsi nella situazione, nel luogo, dove sto scrivendo ora, io, in questo momento, con dentro l'anima sensazioni ed emozioni talmente forti da non poter neanche descrivere, ma che porterò sempre ed ovunque dentro di me!!!
Le sofferenze ci sono e ci saranno sempre, ma ci sono diversi modi e diversi stati d'animo con cui vanno affrontate...
Il "qui ed ora" di Luca per me potrebbe anche non funzionare o magari funzionare ma solo per pochi attimi, ma quello che si ha dentro FUNZIONA SEMPRE, e C'E', ESISTE, ed è un qualcosa che nessuno potrà mai portarci via...
Fino a ieri ero un po' avvilita perchè ero partita con l'idea che il "cammino" potesse risolvere magicamente tutti i miei problemi...ma, ovviamente non doveva essere questo il senso, il vero SENSO è questo che sto provando ora, qui, davanti a quest'infinita valle, con questo bellissimo sole che mi scalda dentro...
E' difficile scriverlo, ma è importante che tutto questo lo sto vivendo ed è dentro di me...sto in uno stato di pace assoluta, la pace dei sensi, la vera pace dei sensi...
C'è sempre quell'amaro dentro di me che porto da quando sono partita, ma è un amaro diverso, è un amaro che mi dà qualcosa, sia di bello che di brutto, e non mi sento morta, ora, sono ancora VIVA...
"Tempo al tempo"...la vita è una sola e va vissuta attimo per attimo, perchè il futuro ci riserverà qualcosa, o forse anche niente, ma questo va scoperto, va assaporato attimo per attimo, un passo alla volta, lentamente, un piede dopo l'altro...ed anche se purtroppo la società in cui viviamo ci impone ritmi non naturali, sta a noi ritrovarli...dentro....

n. 6

L.

Spoletto 26/04/2006 ore 00:30

...Il cammino ti mette di fronte sempre cose nuove
...nuovi segni, nuovi ostacoli
e nuovi stimoli...
come la pioggia oggi ...

In cammino (Spoletto-Poreta) 27/04/2006 ore mah

...Eccomi qui, sola, di fronte al primo ostacolo ...
mi stavo già industriando per poterlo superare ma poi...
ho una piacevole sorpresa...
il cancello è aperto...mi siedo su un sasso e scrivo...
in un'atmosfera di tranquillità, con le gocce di pioggia che tintinnano sopra di me
e la voce rassicurante degli altri in lontananza...
...Prima sosta, primo momento di contemplazione,
il cammino ha sempre la capacità di stupirmi,
non mi sarei immaginata

di viverlo così...di iniziarlo così,
il cammino è sempre nuovo,
sempre diverso.

Da un'e-mail "postuma":

Cari amici camminatori/trici vi mando un'altra cosa, stavolta scritta durante il cammino; rileggendola mi è tornato in mente quello che diceva Alfonso durante il laboratorio: anche se la mente si "incaponisce" su di un pensiero o le condizioni che viviamo non sono ottimali, dopo il cammino noi siamo ben consapevoli che comunque sia, ogni mattina, possiamo essere in grado di caricarci il nostro peso sulle spalle e ricominciare a camminare...

Vulnerabilità

...Fumare sul cammino...
strana cosa...
la strada ci mostra la nostra fragilità
i piedi che fanno male
a volte la mente vacilla
il sonno e la pioggia
il sole tanto agognato che arriva e se ne va
le lunghe attese...

in tutto ciò il cammino procede
con i suoi tempi e ritmi,
...devi tornare sulla strada,
unica cosa certa,
che è lì ad aspettarti,
comunque vada.

(scritto la mattina del 30/04/06)
In cammino... (Uppello-Spello) 1/05/2006

Giorno nuovo, cammino nuovo...
una strada mai vista nè percorsa.
Una nuova via da scoprire
e da condividere con altre persone.
Un nuovo modo per ricominciare a conoscere me stessa,
per andare avanti...
nel cammino della vita.

Verso casa...2/05/2006 (Assisi) ore 7:00

Ed eccomi qui...ad aspettare un treno che mi riporterà a casa...
e con questo treno un po' di pensieri e di preoccupazioni quotidiane,
lasciate prima di incamminarmi.

Beh, d'altronde sto per riprendere il cammino vero,
quello della vita
e io sono qua , col mio zaino sulle spalle
in attesa di percorrere e forse anche di scegliere la strada.

Già, le scelte... per me spesso sono difficili da compiere
e questo cammino mi ha messo di fronte a questo...
sono riuscita in poco tempo a prenderne una
e questo è davvero significativo per me ...

n. 7

P.

Spoletto 10/10/05

Scendere dal treno, mettere lo zaino sulle spalle e camminare fino alla parrocchia che ci ha ospitato è stata la prima cosa nuova per me, lo zaino pieno sulle spalle, mi sembrava già una cosa grande, che pensavo di non poter fare.

Spoletto – Poreta 11/10/05

Ho dato a Luca e Daniele un po' delle cose che avevo nello zaino, ma pesava comunque per me, ero preoccupata ma strada facendo la preoccupazione lasciava spazio alla fiducia, stavo sperimentando che potevo camminare su un sentiero con lo zaino! Incredibile! Camminando sul piccolo ponte ho provato una sensazione strana, una sensazione forte come di vertigini, alberi e colline camminavano nel senso opposto al mio. Desideravo già il silenzio ed ero molto infastidita dalle persone che avevano davanti che continuavano a parlare, parlare, parlare, la tentazione forte è stata quella di dir loro di smettere, ma poi ho pensato che il loro bisogno in quel momento era comunicare e le ho lasciate fare.

Strada facendo ero felice, perché quella era la prova che non è vero che non posso più andare in montagna. La felicità si è come spenta quando è cominciata la salita, il fiato ha cominciato a venire meno, ogni dieci passi dovevo fermarmi, non ce la facevo, Luca mi ha preso alcune cose dallo zaino dividendole con Roberta; in quel momento ho capito qualcosa che in tanti anni di montagna non avevo capito: io non ho un mio passo in salita, continuo a correre, con l'ansia di sbrigarmi per non restare troppo indietro e con la speranza di lasciarmi la salita alle spalle, continuavo a chiedere a Luca: quanto manca? E il suo "non molto" mi rassicurava. Luca mi ha offerto il suo bordone come lo chiama lui, a me piace più bastone, e io l'ho accettato! Altra cosa nuova, accettare qualcosa che non pensavo fosse adatto a me, l'ho sempre rifiutato e ora provandolo ho sperimentato che mi aiuta a camminare, è un appoggio utile. Durante la salita i pensieri non erano molto rosei, guardavo giù il paesaggio e pensavo che non era più cosa per me. Finita la salita sono riaffiorati pensieri positivi, emozioni, mi guardavo intorno e quello che vedevo mi dava pace. Due soste abbastanza lunghe mi hanno ritemprata. Ad un certo punto, ci siamo separati in due gruppi, uno è andato per monti, noi, 4 donne, per la strada più tranquilla, tutta in pianura. Pur avendo incoraggiato Daniele ad andare con loro, mi sono sentita un po' persa per un attimo, pensando che nessuno di noi era ancora in grado di leggere la cartina e io in quel momento facevo fatica a sentirmi responsabile di altri oltreché di me stessa, sentivo che le forze mi stavano abbandonando, ma la sicurezza di Luca mi ha subito rasserenato, la strada doveva essere come diceva lui sicuramente. La madonnina che ci aveva dato come indicazione non c'era, o meglio era una piccola chiesa dedicata alla Madonna e non un'edicola come avevamo immaginato. Ho apprezzato il coraggio delle ragazze che non hanno voluto che chiamassi Luca per chiedere spiegazioni, hanno preso l'iniziativa di fermare le macchine e chiedere. La strada bianca che porta a Poreta è tra gli ulivi, bellissima, una pace, dei suoni, colori stupendi, i grilli che già cantavano insieme agli uccelli mentre il giorno finiva, è l'ora che preferisco quando sono nella natura, quando non è ancora buio ma il sole non c'è più. Ero rimasta sola, indietro, camminavo senza riuscire a staccare gli occhi dal prato verdissimo che finiva dove iniziava la collina con una fila

di pini, uno spettacolo che mi si è impresso negli occhi e nel cuore, mi sono fermata ad assaporarlo, non riuscivo ad andar via.

Mi colpivano oggi mentre camminavamo i diversi sentimenti proprio tra me e Roberta, lei era felice di non essere andata sui monti con gli altri, pensando alla fatica e ai dolori che già stava provando, io ero dispiaciuta perché a me piace camminare in montagna. Non avevo mai riflettuto sul fatto che a me piace qualcosa che mi costa tanta fatica, e forse la mia vita è un po' così.

Questa notte l'ho passata tutta tra un pensiero e l'altro, il dolore era così forte che davo per certo che non avrei camminato sicuramente il giorno dopo.

Poreta – Trevi 12/10/05

Non mi aspettavo che Luca mi dicesse “provaci”, mi sono aggrappata alla proposta, “in fondo è tutta pianura e poi dove arrivi arrivi”, sì è vero, la salita è breve, poi tutto in piano. Sentimenti contrastanti, volevo fidarmi e mi sono fidata, una voce mi diceva “devo farcela”, un'altra “non ce la farò mai”, il dolore era sempre lì, meno intenso in pianura, quando ho visto le fonti del Clitumno ho pensato “beh un pezzo l'ho fatto”, e anche questo per me è nuovo, non pretendere di arrivare per forza fino alla fine, ma essere felice della strada fatta. Ho provato ad andare avanti, anche perché l'autobus per Trevi era appena passato, quindi volevo farcela, ma il corpo ha detto: non se ne parla proprio! Luca non si è scomposto, ha fermato una macchina, ha chiesto un passaggio per un'amica disabile stanca, certo quello ha insistito perché non andassi sola, ma poi mi ha accompagnato su senza troppe storie. Ho girovagato poco per Trevi, perché la gamba mi faceva male, non ho neanche provato a cercare il convento, non volevo rischiare di fare strada inutile. C'era un forte dialogo fra corpo e mente, che ci prova fregarsene del corpo ma questo non glielo permette più, si fa sentire, va oltre il desiderio. Ho rinunciato alla cena, anche se desideravo andarci, perché sapevo che sottoporre il corpo alla salita dalle suore al paese sarebbe stata una richiesta che non teneva conto delle condizioni reali del corpo.

Trevi – Spello 13/10/05

Mi sveglio con lo stesso pensiero della mattina precedente: oggi non cammino prendo l'autobus, ieri ho visto gli orari, quello delle 9.45 l'ho perso, aspetterò quello delle 12, si fermerà anche giù, non occorre che rifaccio quella terribile salita. Vado da Luca con questi pensieri, e lui, esattamente come il giorno prima, dice “guarda, tu fai come vuoi, ma oggi è davvero tutta molto tranquilla, puoi arrivare almeno fino a Foligno poi lì vedi”. Io ci penso ma neanche troppo, sento che la sua proposta è accettabile, anche se la prima cosa che chiedo è “ma mica dobbiamo tornare su in paese”, “sì, ma poi è in pianura”. Sono un po' scoraggiata, perché il ricordo del dolore alla gamba in salita è chiaro, ma accetto, Luca è stupito dalla rapidità della mia decisione e lo sono anch'io, mi serviva forse una spinta. La salita è davvero tosta, con lo zaino, a tal punto che quando manca poco mi siedo e ... decido di fermare la prima macchina che passa, e ne passa una che ci porta in piazza, me Federica, e Roberta. Si inizia a scendere, si vede Foligno in lontananza, e io penso che allora non è lontana, siamo tutti allegri, camminando si canta, si ride, ci si prende in giro, il dolore è sempre lì, ma è sopportabile, forse chiacchierando ci penso meno, ma lo sento, è come un campanello d'allarme che mi avverte quando è ora che mi fermo. Una breve sosta e si riparte, la strada non è più piacevole, abbiamo sbagliato e “lisciato” il sentiero e ci ritroviamo sulla statale piena di auto, camion, rumore, puzza. Io rimango indietro, sola, cado come spesso cado, un automobilista mi vede e avverte gli altri davanti, mi raccolgono e si riparte. Questa strada non mi piace, non piace a nessuno, quante cose nella vita non ci piacciono ma ci sono. Un'altra sosta, continuo a chiedere a Luca quanto manca, stavolta il suo “poco” non mi rassicura, perché poco prima, quanto non saprei dirlo, un cartello diceva 7 km a Foligno, io ho pensato “a Foligno prendo il pullman”. Non ce la faccio più, il dolore è forte, arriviamo a un paese, ci dicono che è già Foligno, ma Luca non lo

riconosce, continua a dire “non è il viale, non è la piazza che ricordo”, lo credo bene, non è Foligno, ci dicono “sempre dritto” ed è come se dicessero “avoja a cammina”, io mi sentivo sconfortata, comunque c’è un pullman che porta a Foligno, poi da lì un altro a Spello. A Foligno casualmente ci ritroviamo, loro proseguono, io aspetto il pullman, li sorpasso e calcolo il tempo per Spello, 10 minuti di pullman, beh forse Luca si ricorda male, 10 minuti non possono essere 3 ore e mezza a piedi, e invece sono proprio 3 ore e mezza. Incredibile! Eppure è tutta asfaltata! Con l’aiuto del foglietto scritto da Luca sono riuscita a chiedere informazioni sul convento, con mia sorpresa la gente mi capiva, non si scomponeva troppo, anzi una signora dopo avermi dato l’indicazione, mi ha offerto un passaggio e quello che mi ha sorpreso è stato che non mi ha accompagnato fino su, mi ha lasciato sulla strada, mi ha fatto piacere, mi sono chiesta che effetto faccio con lo zaino, forse un po’ più di credito, chissà che fantasie stimola una disabile con zaino sulle spalle! L’incontro con le suore rientra in un mio cliché, “ma come fanno a mandarla in giro da sola!”. Suor Pia mi piace molto, la sua rudezza mi appartiene e i suoi occhi limpidi anche.

Stavolta non mi ha fermato la salita che portava in paese per andare a cena, il locale era molto carino, il cameriere anche, un camminatore anche lui, soprattutto al buio, un buon vino, buona la cena, un po’ di risate ... e poi a dormire.

Spello – Assisi 14/10/05

Loro partono per il Subasio, io resto con Roberta e Maria Assunta.

La giornata è piacevole, facciamo l’autostop per arrivare alla stazione di Spello che ci porta ad Assisi in 8 minuti! 8 minuti, gli altri ci metteranno 11 ore!

Assisi 15/10/05

C’è un sole bellissimo, ci svegliamo con comodo, ma restiamo a letto, cominciamo a ridere e scherzare, siamo solo donne, si sente che non dobbiamo camminare! C’è un bel clima!! Andiamo alla porziuncola, per me è la prima volta, molto suggestiva. Si riparte in fretta, prendiamo il treno al volo, ripercorriamo a ritroso il percorso fatto, è bello riconoscere i posti, con l’aiuto di Luca. C’è voglia di tornare, c’è anche già nostalgia del cammino. Non sento la stanchezza.

Roma

Che strana settimana quella dopo il cammino!! La stanchezza arriva ma arriva piano piano, quasi di soppiatto, ogni giorno sembra aumentare, il desiderio è quello di restarmene a casa, quello che mi dicono mi scivola addosso. Molte persone mi trovano davvero bene, più rilassata, qualcuno dice: hai proprio una bella faccia, qualcun altro mi paragona a un mobile che splende perché gli è stata tolta la polvere!

n. 8

V.

5 luglio 2006

Sono le ore nove e mezza e sono seduta sulla panchina ad aspettare Filomena, una ragazza del gruppo. Ieri siamo arrivati a Spoleto alle 17,45 ed ero abbastanza agitata. Per fortuna conoscevo già una ragazza del gruppo: Emanuela. Ci siamo sistemati in un locale della parrocchia S. Andrea a piazza Garibaldi.

Ore 13,30. Prima tappa: Spoleto-Poretta tot. km 13,00.

E' il primo giorno di cammino e ho provato molte emozioni. Allo svincolo nord di Spoleto della statale n.3 Flaminia abbiamo seguito il percorso della ex ferrovia Spoleto-Norcia e lì ho messo gli scarponi nuovi...mi sono un po’ spaventata appena ho saputo che circolavano dei serpenti ma una volta imboccato il sentiero mi sono tranquillizzata ammirando le piante tipiche della macchia mediterranea.

L'atmosfera era magnifica, le mie gambe erano felici di camminare.....dopo un bel pezzo percorso mi sono accorta di non sentire più il peso del mio zaino.

Ricordo ieri, ero preoccupata perché le mie spalle si sforzavano un pochino troppo e questo mi dava sui nervi perché vedevo lo zaino come un intruso!

Invece oggi sono orgogliosa di portarlo perché è la mia casa. Già...lo zaino é la mia casa e io sono felice di portarla sulle mie spalle! Chi lo avrebbe mai immaginato?!

Siamo arrivati alla stazioncina di Licina dove c'era un cancello chiuso, potevamo tornare indietro e imboccare un'altra strada invece abbiamo deciso insieme di passare sotto il cancello e di proseguire . C'era una galleria dove una volta passavano i treni. In fondo alla galleria c'era il ponte di Cortaccione dove abbiamo ammirato un bellissimo panorama spoletino.. mentre si camminava si provava l'emozione forte dell'elevata altezza del ponte.

Pausa: mezzo panino e acqua.

Qui entra la parte più difficile ed emozionante: ad un certo punto il sentiero cominciava a pendere in mezzo al bosco e siamo scesi con l'aiuto della corda. Ho temuto di non farcela perché vedevo che la strada in discesa era molto stretta e piena di ostacoli ma poi sono riuscita a "buttarmi".

E' stata un'esperienza toccante che non avrei mai pensato di fare. O meglio, di riuscire.

Alla fine del sentiero ripido siamo arrivati sulla statale, mi giro dietro e mi accorgo che siamo scesi da una montagna molto alta. La osservo con una sensazione di sollievo e mi sono detta: "io e il mio zaino ce l'abbiamo fatta".

Pausa alla fontana di Eggi: ho immerso i miei piedi nell'acqua gelatissima. Frutta e mezzo panino.

Ore 15:40

Mi riposo all'ombra di un ulivo dopo aver attraversato la maggior parte del largo sentiero degli ulivi in salita. Questo tratto è stato tostissimo! Il sole picchia forte...mi sono quasi fatta prendere dal panico per lo sforzo eccessivo perché non vedevo nessun rifugio. Infatti mi sono sentita "intrappolata" in mezzo al sentiero, con il caldo afoso, dove non c'è niente in cui possa ripararmi.

Una sensazione brutta...mi costringo a sedermi all'ombra di un piccolo ulivo.

Ore 00:22

Ho appena finito l'incontro col gruppo per parlare della giornata d'oggi e del programma di domani.

Mi sento rilassata nonostante il cammino sia stato duro. Dopo il largo sentiero degli ulivi abbiamo proseguito per un percorso docile, in pianura. Abbiamo cucinato, apparecchiato e sparcchiato insieme. Sono così stanca! Poco fa ho ricevuto un messaggio sul cellulare che mi ha un po' turbato...una mia amica sta soffrendo e vorrei trovare un modo per aiutarla, anche piccolo. Magari camminando riuscirò a trovare un modo.

E' la seconda notte che dormo per terra. Parrocchia, Poreta.

6 luglio 2006

Ore 10:15

Mi sento fiacca...ho dormito male. Tira vento: forse poverà. Tra poco inizieremo a camminare.

Seconda tappa: Poreta-Trevi tot. Km 10,00

Ore 12:51

Ci siamo divisi in tre gruppi con partenze diverse, a distanza di qualche minuto. Io sto con Simona e Luca.

Il percorso è stato semplice: la strada asfaltata in leggero pendio è stata piacevolmente scorribile. Ora siamo fermi alle Fonti di Clitunno per riposarci e stiamo aspettando gli altri due gruppi.

Vogliono fare il bagno nella piscina comunale mentre io non ne ho voglia. Penso di dormire un po'. Il cielo è nuvoloso e c'è il venticello...ho caldo.

Mentre camminavo ho pensato molto, alla mia vita. A Roma. Alle persone che conosco, in particolare sorde. Mi rendo conto che vado avanti ascoltando me stessa mentre vedo che loro stanno troppo fermi e non sfruttano le occasioni che ci offre la vita...sarà pesante il mio giudizio? Mi sento crescere, maturare e i miei obiettivi cominciano a mirare più in alto e ad assumere un significato sempre più grande. Dovrei lavorare di più con me stessa...non è un momento facile.

Ore 13:48

Sta piovendo e sono sotto un riparo. Gli altri stanno ancora in piscina. Mi sento abbastanza nervosa. Perché? Forse non sono dell'umore adatto, vedere gli altri che chiacchierano mi dà fastidio. E' arrivato il momento in cui sento il bisogno di stare sola. Da sola in pace!

Ore 15:00

Ha smesso di piovere e il tempo è variabile. Ho mangiato un panino, una pesca e bevuto il caffè. Moralmente sto meglio. Tra dieci minuti riprenderemo il cammino.

Ore 01:13

L'incontro è finito da poco e mi è piaciuto. Luca riesce a fare le domande giuste di grande significato. Emanuela mi ha fatto notare che stasera io e Andrea ci siamo aperti di più nel dialogo rispetto all'incontro di ieri sera. Devo ammettere che la sua osservazione è giusta. Mi pare di scoprire che anche io ho delle capacità...la cosa strana è che in soli due giorni ho capito che le cose, o meglio i "compagni" che amo di più di questo cammino sono il diario e lo zaino perché ho imparato a conoscerli e ci ho instaurato un "dialogo". Con lo zaino perché è la mia casa, con il diario perché mi rendo conto che mi fermo spesso a riflettere e mi pongo molte domande per cui mi accorgo che il vero dialogo è con me stessa.

Abbiamo camminato in direzione croce di Bovara sulla superstrada. Sì, proprio sulla superstrada ed eravamo in fila indiana. Le macchine correvano. Mi ha fatto uno strano effetto perché spesso percorro la superstrada in macchina e oggi mi sono ritrovata a percorrerla a piedi! Contrasto. Invece percorrere nei boschi è una cosa naturale, più normale.

Luca mi ha fatto mettere davanti in fila indiana, per prima mentre ero sempre stata in mezzo.

Stasera all'incontro, Luca mi ha chiesto: "dimmi istintivamente la prima parola che ti viene in mente, cosa hai sentito quando stavi al primo posto in fila indiana dove avevi solo la natura e la strada asfaltata davanti a te" e io ho risposto: "libertà". Lui: "e quando stavi in mezzo dove avevi davanti il compagno che camminava" e io ho risposto: "tranquillità". Alessia ha detto che è rimasta molto colpita dalle due parole che ho detto, perché fa capire il fatto che io abbia una persona davanti a me che per me vuol dire tranquillità ma allo stesso tempo voglio sentirmi libera anche se so che c'è il rischio perciò ho bisogno di tranquillità e assicurazione. Conclusione: io combattuta tra tranquillità e libertà. Sembra buffo, bastano "due parole" per capire lo stato d'animo della mia vita.

E' il secondo giorno di cammino e sento che sto ricevendo tanto. E' incredibile.

Prima di arrivare a Trevi ci siamo fermati alla Chiesa della Madonna delle Lacrime dove ho detto una preghiera e affidato alle Sue mani i problemi della mia famiglia e dei miei più cari amici, anche di Davide e Mara per il brutto periodo che stanno attraversando. Verso sera sono venuta a sapere che Davide e Mara hanno trascorso una serata serena e mi ha fatto molto piacere. Accanto alla Chiesa c'era un istituto psico-pedagogico dove vivono trenta adulti con disabilità mentali e le suore. Un'educatrice ci ha spiegato il suo lavoro e le attività che fa svolgere a quelle malate. Ne ho conosciuto qualcuna...l'atmosfera era abbastanza toccante. Ho pensato a nonna Maddalena che

vive di una grande depressione e ho capito che poteva essere curata così oggi non si sarebbe trovata in quelle condizioni. Invece sta in un letto, da tanti anni, ferma come se la vita avesse finito il suo cammino. Quando torno a Roma voglio subito andare a trovarla. Desiderio forte. All'istituto ho notato che le attività di laboratorio sono manuali, artistiche, teatrali, ecc. ..proprio le stesse che fanno i bambini. Persone con disagi mentali sono come bambini psicologicamente...emotivamente molto sensibili. Sono contenta di questa giornata e non vedo l'ora di dormire finalmente sul letto dopo due notti passate per terra. Monastero di S. Chiara.

7 luglio 2006

Ore 22:37. terza tappa Trevi-Spello tot. Km 20,00

Sono sul letto dolorante.

Ho camminato con la gamba che mi faceva male per venti chilometri...mi ero abituata al dolore perché quasi sempre riesco a resistere. E' vero che è importante ascoltare il proprio corpo ma per me il dolore era diventato sopportabile. Quando siamo arrivati a Spello, un paese molto tranquillo, mi sono sentita crollare e mi sono buttata a letto. Termometro: 37 e mezzo. Minestra calda e mozzarella.

Sto un pochino meglio ma ho voglia di essere coccolata...ho pensato a mamma: mi manca. Anche Davide che oggi l'ho pensato di più, mi rendo conto che è una bella persona ma preferisco vivere questa storia giorno per giorno. Mi difendo dalle sofferenze in questo modo...senza pensarci troppo anche se spesso non ci riesco.

Adesso dormo.

8 luglio 2006

Ore 14:02. Quarta tappa Spello-Assisi.

Oggi non ce l'ho fatta. Stanotte ho dormito bene e stamattina quando andavamo al bar che si trovava sopra ho dovuto sforzarmi camminando in salita...in quel punto ho sentito un dolore così forte che sono scoppiata a piangere. Mi è dispiaciuto non poter più proseguire il cammino fino alla fine, insieme agli altri. I compagni mi sono stati vicino e mi hanno tranquillizzata dicendomi che il cammino più variare infatti io con Alessia e Filomena siamo andate ad Assisi in macchina. Sono state molto gentili e carine...

n. 9

An.

ROMA 05/07/'05.

Dopo lunghe settimane di attesa, finalmente è arrivato il gran giorno.

Non so bene a cosa andrò incontro,ma la curiosità e la voglia di provare una nuova esperienza in un momento particolare della mia vita, prevale su tutto. Molti mi chiedono se mi spaventa l'idea di percorrere chilometri e chilometri a piedi, di dormire all'aperto se non si raggiunge la metà del giorno,di un imprevisto in mezzo alle montagne,di non avere una certezza che tutti i giorni troverò un posto dove mangiare e che non sempre mi potrò lavare.... Bè, in un certo senso mi spaventano un po' tutte, ma dentro di me sento che devo andare senza aver paura di lasciare una vita "programmata" in tutte le sue cose, belle o brutte che siano e di incamminarmi verso una nuova meta.

Durante la vita di tutti i giorni, sono pochi i momenti che riesci a stare solo con te stesso, a pensare chi sei, come ti stai comportando, e se quello che stai facendo sia giusto, per via di tutte le cose che ci circondano e che ci distolgono da noi stessi.

Questa era la mia occasione e sentivo la sua chiamata.... Non potevo sfuggirle.

Alle 15.30 avevo appuntamento presso la stazione Termini con Luca, il mio accompagnatore e la professoressa della sua università. Dopo aver accumulato tensione, fatti i biglietti e due chiacchiere, alle 16.14 abbiamo preso il treno per Spoleto.

Era la prima volta che viaggiavo in treno, non so dire di preciso quali fossero le mie sensazioni “da viaggio”, perché avevo tanti di quei pensieri che mi vagavano nella mente, che riuscì a scambiare solo qualche parola con Luca.

Ero teso e spaventato per quello che mi aspettava, ma allo stesso tempo felice e curioso....

Verso le 18.00 arrivammo a destinazione alla stazione di Spoleto; ora si comincia.

Dovevamo trovare la Chiesa di S.Gregorio, dove avevamo appuntamento con Don Oreste, il quale ci ha dato accoglienza per la notte in una stanza dell’edificio.

Andare in giro con scarponi, zaino e bastone, a me dava abbastanza fastidio dato che tutti gli sguardi erano rivolti a noi, a differenza di me Luca non dava cenni di interesse a quegli sguardi, anzi quando qualcuno lo guardava, lui lo salutava, ma visto che io non ero ancora pronto a questo, posammo zaini e bastoni nella stanza e andammo a dare un’occhiata a Spoleto, ma soprattutto a cercare un posto dove mangiare. Tra una via e l’altra, abbiamo notato un cartello che indicava una trattoria, e un po’ per la curiosità e un po’ per la fame, siamo andati a vedere di cosa si trattasse.... Ci ha fatto sicuramente un’ottima impressione visto che anche se non era nei nostri programmi, è stato il posto che ci ha sfamato.

Ero molto teso, cercavo di nascondere, ma credo che il mio viso parlasse da solo. La confidenza con Luca non era ancora tanta, ma bastarono pochi minuti e una chiacchierata per capire che potevo fidarmi di lui e qualunque problema avessi, farmi consigliare.

Finita la cena ero molto più tranquillo, e prima di rincasare decidemmo di fare un giro per dare un’occhiata al posto. Durante il sopralluogo notammo un fiume d’erba, o meglio, un fiume invernale che in questo periodo dell’anno è asciutto, e decidemmo di percorrerlo.... Stavamo camminando al centro di un fiume senza acqua, non sembra niente di particolare detto così e invece lo era. Dopo pochi minuti di cammino, decidemmo di sdraiarci a guardare il cielo. Sdraiatomi sotto quel azzurro velato di scuro di un cielo di mezza sera, cominciai a rilassarmi come non avevo mai fatto prima, cominciai a pensare a mille cose, dalla più recente alla più antica, non sentivo più niente intorno a me, ero talmente avvolto in quella tranquillità che fino a quando Luca non mi scosse un po’ per dirmi di andare, non mi ripresi.

È stata la prima esperienza “strana”, ma veramente significativa, capì che bastava così poco per stare in pace con se stessi, avevo trovato gioia e serenità nel posto più assurdo dove si potesse immaginare di trovarla... era il primo segno che portava il mio cammino, e Luca mi aiutò a capirlo, sapeva benissimo che sarebbe stato il posto giusto e questo fu il secondo elemento che mi fece capire che potevo fidarmi di lui...

Usciti dal quel mio piccolo paradiso, ci avviammo verso casa dove, dopo una doccia di rilassamento, dovevamo prepararci alla notte. Avevamo a disposizione una stanza con dei materassi appoggiati sul pavimento, dove dovevamo posizionarci sopra i nostri sacchi a pelo.

Era la prima volta che non dormivo in un letto con cuscino e lenzuola, è stato veramente un incubo! Non sono riuscito a chiudere occhio tutta la notte, sentivo pizzichi da tutte le parti, non riuscivo a trovare una posizione per addormentarmi, mi mancava il mio letto, il mio cuscino, ma soprattutto la mia televisione...

Tutto questo aveva comunque qualche cosa di veramente affascinante, anche se ancora non so cosa.

Bene o male la notte trascorse, e alle 5.30 ero già in piedi a prepararmi per iniziare il cammino...

Cercai di svegliare Luca facendo un po' di rumore, anche lui non aveva dormito molto, ma dentro quella stanza stavo impazzendo.

Roma 06/07/'05

Sveglia all'alba visto che sono rimasto sveglio tutta la notte. Dopo aver lasciato la chiesa di S. Gregorio e aver fatto dei panini per il pranzo, ci siamo avviati alla ricerca dell'inizio del sentiero da percorrere. Prima ancora di trovarlo, già ero stanco, lo zaino pesava tantissimo, e la notte in bianco cominciava a farsi sentire, ma volente o nolente la fatica doveva aspettare.... Si comincia..

SPOLETO – PORETA.... Tappa 1

Dopo aver percorso qualche chilometro e chiesto indicazioni ai passanti, trovammo finalmente l'inizio del percorso. Da quando ero sceso dal treno mi sembrava fosse passato tantissimo tempo, invece il percorso era ancora da cominciare, questo mi rendeva tremendamente felice...

Le indicazioni che dovevamo sfruttare per assicurarci che la direzione che seguivamo fosse esatta, erano delle bandierine rosso-bianco-rosso, posizionate di tanto in tanto durante il cammino, e il nostro istinto.

Il percorso cominciavo su un sentiero stretto tra la natura, avevo il cuore che mi batteva a mille, perché da quel momento non sapevo proprio cosa mi aspettasse.

Dopo questo tratto in pianura, continuammo per una vecchia ferrovia, in cui si poteva accedere solo scavalcando dei cancelli. Si trovava altissima, passava per un ponte da cui gli alberi si vedevano da sopra a sotto formando alla vista un immenso prato.

Da lì dopo un lungo tratto pianeggiante, sono iniziate le danze, salite e discese in continuazione. Come primo giorno è stato veramente faticoso, sia dal punto di vista fisico, ma soprattutto da quello mentale, non avevo mai messo il mio corpo così alla prova, e automaticamente il mio cervello, ma quando alla fine si cominciò ad intravedere Poreta, mi sentivo un dio...capì che quando lotti per una cosa, quando la ottieni ti senti veramente bene e soddisfatto di te, non perché sei riuscito ad averla tramite qualcuno e magari con qualche imbroglio, ma perché te la sei conquistata passo dopo passo.

Erano le 15.30 quando siamo arrivati a destinazione, avevamo appuntamento con Marco, un amico di Luca, che ci avrebbe dato accoglienza in una vecchia scuola, ora centro ricreativo della gente del posto, alle 18.00.

Decidemmo allora di appisolarci in un praticello lì vicino. Dà lì, capì subito una cosa molto importante del cammino... quando cominci a camminare per ore, non resisti più di mezz'ora fermo. Ci alzammo per dirigerci al bar del paese, solo che apriva alle 17.00, e visto che mancava ancora un po', ci sedemmo lì davanti aspettando l'apertura.

Non riuscivo ancora molto bene a riflettere su ciò che stavo facendo, forse perché avevo troppa voglia di capirlo.. anzi non riuscivo proprio a pensare; ne parlai con Luca e mi disse che dovevo riuscire a sentire cosa ci fosse dentro me.. dovevo imparare a sentire il mio corpo e quello che cercava di dirmi.

Inizialmente mi sembrò un'assurdità, ma mi fidavo di lui e decisi che quando avessi riscontrato questo problema, avrei provato a seguire il suo consiglio.

Mentre aspettavamo l'apertura del bar, udimmo davanti a noi un discorso molto strano fatto da una voce anch'essa alquanto strana... era la voce di Rocco, un uomo del posto molto strambo che ci tenne compagnia con i suoi discorsi e ci fece fare lunghe risate fino a che il bar non aprisse.

Dopo aver mangiato un gelato, tornammo al rifugio, dove abbiamo avuto un'accoglienza veramente splendida. Ci offrirono tutto quello che potevamo e Luca si destreggiò nella cucinare una cenetta davvero ottima per noi due(anche se fu un po' assillato su come sarebbe stato meglio fare tra i fornelli da un simpaticone di Poreta).

Cenammo accompagnati da una lunga chiacchierata su vari argomenti che ci riguardavano, e dopo esserci dati consigli a vicenda, decidemmo di fare una passeggiata per digerire prima di andare a dormire.

Non ho ancora citato la Credenziale del pellegrino, una carta dove veniva messo un timbro in tutti i posti dove passavamo e dove alloggiavamo, allora Luca decise di andare a cercare il parroco di Poreta per farci fare il timbro e la sua firma.

Dopo tutto questo e dopo aver fatto due passi, vista la stanchezza decidemmo di andare a dormire.

Questa volta dovevamo accontentarci di dormire per terra, senza i materassi, ma almeno avevamo un tetto sopra la nostra testa e quello bastava...

Roma 07/07/'05

A differenza della notte precedente, questa volta ho dormito veramente bene data la stanchezza accumulata. Dopo aver sistemato le nostre e fatto dei panini siamo ripartiti.

Mi mancherà questo posto, mi sono trovato veramente bene, non mi sarei mai aspettato che gente che non ci aveva mai visto prima, ci ospitò così volentieri e calorosi.

Mi ricorderò sempre di Poreta.

PORETA-TREVI... Tappa 2

Questa volta abbiamo deciso di non seguire il percorso (Sentiero degli ulivi), ma la via Flaminia visto che avevamo le gambe a pezzi e visto che la tappa del giorno seguente sarebbe stata molto dura.

Inizialmente ci siamo diretti alle Fonti del Clitunno dove ci siamo riposati un pò. Le fonti erano davvero belle e molto rilassanti, infatti abbiamo aspettato l'ora di pranzo, abbiamo mangiato e siamo ripartiti.

Dopo una ventina di minuti di cammino, ritornò il famoso problema... non riuscivo a pensare, o meglio, pensavo perché non riuscivo a pensare. Mi tornò in mente il consiglio di Luca, ma niente da fare, non riuscivo ad ascoltarmi perché non capivo proprio come dovevo fare.

La nostra destinazione era l'Istituto S.Maria delle lacrime.

Arrivammo alla meta verso le 15.30. avevamo appuntamento con suor Mansueta, la madre superiora dell'Istituto, ma al momento del nostro arrivo non era presente. Ci hanno fatto attendere in una sala, offrendoci un bicchiere d'acqua.

Verso le 16.30 arrivò suor Mansueta, ci ha offerto una stanza che per la notte che in precedenza era una palestra. Lasciate lì le nostre cose ci ha accompagnati nel refettorio, per offrirci qualcosa da mangiare.

In quel momento vidi una cosa che non mi sarei mai aspettato...una ventina di donne con disagi mentali più o meno complessi che urlavano e sbattevano le mani. Non riuscirò mai a descrivere le mie sensazioni in quel momento, sarei voluto scappare via, non sapevo come comportarmi e né cosa dire, ero totalmente in panico...quel bel posticino così accogliente era un istituto per disagi mentali.

Luca durante il cammino mi diceva "vedrai in che bel posto andremo...ci troveremo benissimo..", ed io chi sa cosa immaginavo.

La mia crisi durò circa un paio d'ore lo ammetto, anche se cercavo di far vedere che era tutto ok, in realtà non era così.

Quando mi sentii più sereno, cominciai a parlare e conoscere quelle "bambine"(le suore le chiamavano così),

erano molto simpatiche e molto più intelligenti di quanto immaginavo. Dopo qualche minuto di chiacchiere mi sentivo davvero bene e percepivo che dentro di me qualcosa stava cambiando. Non avrei mai immaginato che nella mia vita ci sarebbe stata una esperienza del genere, soprattutto in età adolescenziale, sembrerà strano, mi sentivo molto più forte e sicuro di me.

Abbiamo assistito alle loro attività, una di queste era l'acqua-gim, coordinate da una educatrice molto brava a mio parere di nome Valeria, perché con molta grinta e voglia di fare riusciva a farle sentire bene.

Io non so cosa mi fosse successo, ma avevo il sorriso stampato, mi sentivo talmente felice come poche volte nella mia vita.

Abbiamo cenato tutti insieme nel refettorio, notai la loro organizzazione, ognuna aveva un compito, che metteva i piatti, chi i bicchieri, chi i tovaglioli ecc...ognuna era indispensabile per l'altra, e loro lo sapevano, è forse proprio questo secondo me che gli dava la forza di essere attive.

Le suore ci hanno preparato una cenetta davvero da leccarsi i baffi. Dopo cena siamo andati in giardino, dove ho avuto qualche problema nell'andare dritto in altalena, non mi era mai successo, una volta che mi sentivo veramente bene non riuscivo andare dritto in altalena... sarà un caso....?

Abbiamo deciso poi di farci una foto con tutto l'Istituto, erano davvero contente di questo, e ci hanno ripetuto almeno un centinaio di volte di inviargliele.

Quando per loro era arrivata l'ora di andare a dormire, noi abbiamo deciso di fare il nostro bucato.

Era la seconda volta che provavo a farlo e a dir la verità non ero ancora capace, allora una delle ragazze addette al bucato mi insegnò a farlo...

Dopo aver steso le nostre cose ci siamo messi a parlare un po' con le suore prima di andare a dormire.

Non ho mai conosciuto delle suore così simpatiche e giovanili, la più anziana era troppo simpatica.

Dopo un'oretta siamo andati a dormire.

È stata un'esperienza davvero significativa, mi sento un'altra persona, sarei rimasto molto volentieri.

Roma 08/07/'05

TREVI-SASSOVIVO.... Tappa 3...

Sveglia non troppo presto e colazione con le suore. Ero molto curioso di andare a Sassovivo, ma mi dispiaceva veramente tanto lasciare l'istituto...

Questo purtroppo fa parte del pellegrino, sia che ti sei trovato bene, sia male, riparti sempre con rammarico, bisogna saper cogliere il più possibile al momento giusto, in ogni posto in cui ti trovi.

Questa tappa è stata veramente dura, ma anche la fatica in un certo senso ha il suo fascino, percorrendo percorsi duri sia dal punto di vista fisico che da quello mentale, si instaura un processo di voglia di fare o di arrivare, ti sale un'energia particolare ed una sicurezza in te stesso infinita.

In tutta la mia vita non mi sono mai sottoposto ad uno sforzo del genere, ma è proprio questo che ti fa rendere conto che il cammino ti dà una "nuova visione" delle cose... stare in mezzo alla natura solo con te stesso, ti fa vedere le cose in modo diverso, ti fa cogliere particolari che non avresti mai colto, osservi e vedi tutto con attenzione e riesci ad attribuire ad ogni cosa il suo significato.. ti rendi conto di ciò che ti circonda con un'altra testa, e non è poco.

Il cammino riesce a farti sentire libero, anche se comunque di pensieri sei pieno, non se sfugge uno, anzi forse si triplicano, ma visto il tempo, lo spazio e l'armonia che uno ha, riesce a concentrarsi meglio e a trovare soluzioni differenti a cui non avevi mai pensato prima.

Il tuo modo di pensare nella vita di tutti i giorni è "standard", a cause delle interferenze esterne che ci circondano (telefono, sms, ecc.), qui l'unica cosa che ti può distogliere dai tuoi pensieri sono solamente altri pensieri, riesci a renderti conto di quanto tutte queste innovazioni tecnologiche di comunicazione ti allontanino da te stesso... faccio un esempio:...sei sdraiato sul tuo letto e stai pensando alla tua vita, dopo qualche

secondo senti il "bibip"...è arrivato un sms, e in un lampo è finita la tua analisi interiore.

Dopo una lunga salita stremante arrivammo a destinazione. La nostra meta era l'Abbazia di Sassovivo.

Il nostro pernottamento era incerto, e appena arrivammo dei passanti ci dissero che era chiusa, ma fortunatamente non era così.

Entrammo e partecipammo alla messa composta da 7 persone tra cui i Piccoli Fratelli di Charles de Foucauld. Abitavano nell'Abazia e non ci fu problema nel darci accoglienza

n. 10

G.

Quello che mi viene in mente ora è che a tutti gli effetti mi trovo in un contesto nuovo, all'inizio di un percorso...un cammino...un'esperienza diversa.

Ci sono dentro e quello che sento nella pancia non so definirlo...descriverlo. Ho iniziato a sentirlo appena sono scesa dal treno...l'aria e il paesaggio sono diversi, forse la sensazione anzi l'emozione per meglio dire che provo è dovuta al fatto che lascio in un luogo lontano da qui tutto quello che mi circonda per cogliere altre cose che arriveranno...

Quando penso a questo primo giorno di cammino mi vengono alla mente troppe cose...

L'intensità della salita che sembra non finire mai e che scaturisce dentro di me una consapevolezza nuova, quella del "ce la posso fare!" nel senso che ho sperimentato sulla mia pelle la forza, la volontà di arrivare per rendermi conto poi che per ogni salita c'è un momento in cui puoi riposarti.

Ho capito che come nella salita, anche nella vita ci sono momenti dove le difficoltà sembrano interminabili, insuperabili ma oggi ho sentito veramente che esiste una possibilità...

La possibilità di riposarsi, di scegliere anche la strada da percorrere...

"IL PUOI E NON IL DEVI"....è importante perchè sento che mi appartiene...

Il sentirsi liberi nella possibilità di scegliere...che splendida sensazione che travolge tutto il mio essere!

Oltre a questo, la suggestione di un paesaggio sempre diverso che lascia spazio dentro me alle emozioni legate al mio vissuto di bambina.

Il vento, i profumi e il sole hanno risvegliato quei ricordi di infanzia a cui sento di essere legata tanto e che forse avevo smarrito.

Mi sento di nuovo felice, gioiosa come lo ero da bambina!

Oggi ho sentito il bisogno di essere aiutata...

Ho ascoltato i segnali del mio corpo e sento di essermi ascoltata per la prima volta realmente.

Avevo raggiunto il mio limite e ho espresso il mio bisogno agli altri.

Mi sentivo in colpa per chi mi stava sostenendo...

Per chi portava il mio zaino...

Poi ho sentito che chi mi stava aiutando lo stava facendo con piacere.

I miei compagni di cammino hanno capito il mio bisogno perché finalmente l'ho espresso senza problemi.

C'è un tempo per fare la strada da sola...con il tuo zaino...le tue forze...e c'è un tempo per ascoltarsi e contare sugli altri in maniera diversa da come ho pensato fino ad ora.

Esprimendo...vivendo tutta me stessa in questo cammino sento di essere completa!

Ho avuto la possibilità di scegliere ed ho fatto la mia scelta!
Decidere di prendere la corriera non la sento come una sconfitta...
Comunque sto continuando il mio cammino!
Ho solo capito, ascoltandomi, che era giunto il momento di fermarsi e proseguire in un altro modo.
Sono serena e soprattutto posso darmi dei permessi.
Posso decidere quello che è meglio per me stessa!
Il lasciarsi trasportare è una sensazione nuova...
Non sono io che cammino
Una forte affinità con quello che mi succede nella vita...
Mi lascio trasportare dagli eventi, dagli altri...
Non sono io che decido
Tutto questo ha un senso nuovo...
Mi rendo conto che sto vivendo il cammino da una prospettiva diversa...
Sono contenta, serena di aver fatto la mia scelta!
Sono affacciata sul muretto...
Il sole è tramontato
È indescrivibile quello che i miei occhi vedono...
Il paesaggio è maestoso, c'è un senso di pace, di lontananza.
Lontananza anche dalla mia famiglia e dai miei compagni che stanno camminando ora nel momento in cui scrivo...chissà dove.
La lontananza suscita in me un po' di malinconia ed è lecito avere, sentire, vivere questi momenti.
Quello che sto vivendo non so spiegarlo...sento di andare, di camminare verso qualcosa.
Lo sto facendo con tutte le parti di me anche quelle più cupe...
Con un velo di tristezza.
La mia ricerca continua sempre in maniera diversa con diversi stati d'animo.
Oggi non ho camminato fisicamente ma ho continuato a camminare dentro.
È stato faticoso, difficile!
Ed eccomi giunta alla meta...Assisi!
È strano trovarmi qui dopo giorni di cammino
Il tempo è trascorso lentamente, sembra che sono lontana dalla vita quotidiana da tanto tempo.
È un tempo che sto vivendo intensamente con tutte le parti di me!
Anche le sensazioni con cui ero partita sento che sono lontane...
Mi rendo conto che qualcosa in me è cambiato e non riesco ancora a razionalizzare tutto questo, a trovare un senso.
Adesso non voglio pensarci
Voglio riempirmi gli occhi di questo paesaggio che produce in me un senso di pace, di tranquillità.
Rimarrei qui per ore...
Forse per sempre
Questo luogo lo sto rivivendo in modo diverso...
Qui ora vivo me stessa!
[sulla rocca di Assisi]
È come volare
In questo spazio senza tempo
Senza fine
Lo sguardo va
Per non perdere un colore
Un'immagine...

Mi sento come una farfalla
Che apre le sue ali
Libera da catene inutili artefatte
Ho spiccato il volo!