

Vela e formazione: il progetto "liberi tutti".

Fare formazione in barca a vela contro la disabilità psichica negli adulti

di **Piersandro Berti***

Su iniziativa dell'Unità Operativa di Psichiatria dell'AUSL Versilia, diretta dal Professor Mario Di Fiorino, e con il sostegno di uomini e mezzi del Club Velico Marina di Pietrasanta (Lucca), è in corso un progetto sperimentale dedicato ad alcuni pazienti seguiti dal servizio psichiatrico. Il Progetto, denominato "Liberi tutti", mira alla riabilitazione di pazienti psichiatrici gravi attraverso la barca a vela, in quanto la vela non è solo sport ma una formazione di, e alla, vita.

L'obiettivo è favorire il recupero, parziale, di abilità sociali e relazionali, tramite la condivisione di un luogo e di un progetto comune.

Quando si naviga, specialmente su una barca a vela, si è in contatto con gli elementi primi: il vento e il mare e, soprattutto, si può contare solo su se stessi e sui propri compagni.

La prima parte del progetto, iniziata il 31 agosto e terminata il 16 dicembre 2009, ha visto un gruppo di sei adulti, guidati dagli infermieri del servizio psichiatrico e accompagnati dagli assistenti e dai volontari, imbarcarsi per qualche ora alla settimana sulle barche del Club Velico, condotte da istruttori abilitati dalla Federazione Vela, imparando ad andare per mare a vela. Ma non solo per mare: dal mese di novembre, quando le condizioni meteorologiche sconsigliavano di prendere il largo, si è trasferito l'addestramento sul lago di Massaciuccoli (nei pressi di Viareggio, zona in questi giorni tristemente famosa...), ospiti del locale Circolo Vela Artiglio, e si è proseguito con l'attività.

Il programma didattico adottato è stato quello che la Federazione Vela consiglia per i principianti, nel convincimento che l'avvicinarsi al vento e al mare minimizzi le differenze tra un disabile e un, per così dire, normodotato.

* Istruttore della Federazione Italiana Vela - indirizzo e-mail: psberti@libero.it

A parte un caso, che ha manifestato sintomi di naufoobia e ha scelto di non proseguire, tutti i partecipanti, quattro ragazzi e una ragazza, dai 21 ai 33 anni, hanno frequentato le lezioni con regolarità e, man mano che il percorso è proseguito, con crescente entusiasmo.

I primi incontri, e le prime uscite in mare, sono state di ambientamento; poi i partecipanti hanno iniziato a maneggiare le "scotte", poi la barra del timone, e hanno imparato via via a "cazzare", "filare", "orzare", "poggiare" e virare di boa¹, le prime manovre di un regatante. Hanno dimostrato grande attenzione anche al lessico nautico e marinaresco, studiando, nel vero senso della parola, dispense e ...vocabolario nei giorni tra una lezione e l'altra!

A bordo, l'impegno è stato massimo e corrispondente a quello del partecipante "medio" a un corso di vela per adulti; l'unica differenza è stata, in alcuni casi, la tendenza eccessiva a singoli particolari, rischiando di perdere di vista l'andatura complessiva della barca e, talvolta, la tendenza a chiudersi in se stessi una volta eseguita la manovra. La soluzione adottata con successo dagli istruttori è stata di stimolarli continuamente, facendo effettuare frequenti regolazioni delle vele e cambi di andatura.

Anche lo sbandamento della barca, specie sotto raffica, ha prodotto solo una leggera e transitoria apprensione, come capita a tutti coloro che navigano a vela per le prime volte.

E' significativo sottolineare che la partecipazione al progetto è stata impostata su base assolutamente volontaria, il che ha evidenziato un grande interesse e una grande attenzione verso l'andare a vela, vista dai ragazzi stessi come un'attività "normale", adatta a tutti coloro che amano il mare. Si sono impegnati nell'apprendere, con tutta la loro forza di volontà, per recuperare frammenti di vita "normale", scoprendo da dove soffia il vento, regolando al meglio le vele. Alternandosi poi nei ruoli di prodiere (che regola le vele) e di timoniere (che "guida" la barca) hanno sperimentato il lavorare in coppia per il raggiungimento di una meta, superando il senso di introversione e sviluppando un rapporto sociale. Con gli istruttori inoltre, superati i primi momenti di timore, si è creato una relazione basata sulla confidenza, sulla condivisione di interessi comuni, sulla curiosità verso l'altro. In una parola, di amicizia.

Per quanto riguarda lo sviluppo dei rapporti di gruppo, non si sono riscontrate differenze rispetto alle dinamiche che si notano tra gli allievi di

¹ Cazzare = tirare la corda che regola le vele

Filare = rilasciare la corda che regola le vele

Orzare = portare la barca verso la direzione da cui spira il vento

Poggiare = allontanare la barca dalla direzione da cui spira il vento

Virare di boa = girare con la barca intorno a una boa, cambiando direzione

ogni corso di vela. Questo tenendo presente anche che i partecipanti si conoscevano già molto bene tra di loro, condividendo da anni le terapie e l'assistenza presso la stessa struttura. Il clima di confidenza e stima reciproca è sempre stato chiaramente percepibile dagli istruttori, permettendo quindi un processo di apprendimento regolare.

Per esempio, durante le uscite collettive in barca quando uno di loro commetteva un errore nelle manovre veniva preso in giro dai colleghi e quando ripeteva con successo la manovra precedentemente sbagliata esclamava: "Avete visto? Ne sono stato capace!".

Durante il corso, gli allievi sono venuti a sapere della convivialità che spesso caratterizza la consegna degli attestati. Per primi quindi hanno chiesto di poter festeggiare il termine di questa prima tranche di attività con un pranzo tutti insieme. Proposta che ha sorpreso piacevolmente gli istruttori, e che ha visto un altro lavoro da intraprendere insieme: l'organizzazione del pranzo di fine corso. Le variabili tenute presenti sono state le stesse di ogni festeggiamento di questo tipo, con una particolare attenzione però alla scelta di un locale tranquillo, di un orario diurno compatibile con l'assistenza degli accompagnatori, e di un menù, rigorosamente senza alcolici, compatibile con le terapie.

Il pranzo si è svolto in un'atmosfera di grande cordialità ed entusiasmo per quanto imparato in barca ma anche per la nuova amicizia nata con gli istruttori.

Il progetto, a quel che risulta il primo del genere in Italia, visto il successo della prima fase, riprenderà in primavera, con un nuovo, ambizioso ma raggiungibile, traguardo verso la normalità: la partecipazione come equipaggio alle regate previste nell'estate 2010 in Versilia.