

Adolescenti

La terapia del vento



di Elena Fausta Gadeschi

«Quello che proponiamo è un modello di lavoro alternativo che possa aiutare i nostri ragazzi a riprendere in mano la loro vita», spiega l'esperto. Come? Cinque giorni intensivi in Sardegna durante i quali i giovani vengono trascinati dal kitesurf seguiti da uno staff medico...

Esiste un posto dove batte più forte il cuore e lo spirito è sollevato dalla forza del vento. Questo luogo è la spiaggia di Porto Pollo in Sardegna, dove da ormai quattro anni opera Flyin Hearts, la Onlus fondata da Georgia Gay e Gabriele Ghione a supporto degli adolescenti con disagi psico-comportamentali.

Il progetto rientra in un programma terapeutico integrativo a supporto dei trattamenti prescritti dall'unità specialistica dell'Ospedale Villa Santa Giuliana di Verona, una realtà d'eccellenza che da anni si occupa di pazienti con disturbi psichici, in particolare adolescenti, e che dal 2015 collabora con l'associazione per offrire un percorso terapeutico e riabilitativo basato sugli effetti benefici della Wind Therapy e in particolare del kitesurf.

«Quello che proponiamo è un modello di lavoro alternativo che possa aiutare i nostri ragazzi a riprendere in mano la loro vita», spiega Amedeo Bez-

zetto, responsabile area riabilitativa dell'Ospedale Villa Santa Giuliana, «non si tratta di una vacanza, ma di un progetto di integrazione tra attività sportiva ad alta intensità emotiva e clinica di gruppo, della relazione e degli affetti, il tutto al di fuori dall'ambiente sanitario, in una splendida cornice naturalistica».



Parole chiave

► L'adolescenza è una fase delicata della crescita individuale, in cui i ragazzi si trovano a confrontarsi con il mondo esterno e con le incertezze del futuro. Un adolescente su cinque soffre di almeno un problema psicologico che sfocia in patologie quali depressione, attacchi di panico, autolesionismo, disturbi dell'alimentazione e aggressività.



Come aiutarli

- La comunità gioca un ruolo determinante nella tutela e promozione della salute mentale degli adolescenti, nel riconoscere l'eventuale disturbo e nell'attivarsi in maniera differenziata attraverso un approccio olistico e multidisciplinare che tenga conto della persona del paziente nella sua interezza. Proprio in tale direzione si pone

Flyin Hearts Onlus,
nata prima di tutto
come terapia
di recupero
e di preven-
zione al suicidio.
Per maggiori
informazioni:
flyinhearts.com;
tel. 348/71.17.899;
info@flyinhearts.com



ARIA E SOLE

Le immagini della scorsa estate sulle spiagge della Sardegna.

Il format è ormai consolidato: cinque giorni intensivi durante i quali i ragazzi vengono affiancati da uno staff medico e sportivo, che li segue passo passo nella creazione di un programma personalizzato in cui l'esperienza del kitesurf, sempre proposta in maniera graduata e in completa sicurezza, viene bilanciata con altre attività come lo yoga, che hanno a che fare non più con la sollecitazione, ma con la riflessione, il rilassamento e l'ascolto del corpo.

Dalle 7.15 del mattino alle 21.30 della sera i ragazzi sono impegnati in attività acquatiche divertenti e sfidanti come tuffi dagli scogli e attività di traino con il wakeboard e il catamarano organizzate dalla Fh Academy, partner sportivo dell'iniziativa. Al contempo vengono coinvolti in significativi momenti di condivisione e convivialità come i pranzi e le cene tutti insieme, che imparano a prepararsi da sé sotto la supervisione di un cuoco, in un graduale processo di autonomia e autogestione.

Uno sport adrenalinico

«**Molti di questi ragazzi non hanno mai viaggiato, talvolta non sono mai usciti di casa**», racconta Georgia Gay, «il camp li aiuta a riattivarsi, a scoprire o riscoprire le loro potenzialità e ad acquisire una nuova consapevolezza, grazie a una sorta di elettroshock emotivo. Il kitesurf infatti è uno sport molto adrenalinico, capace di risvegliare istinti atavici e rimettere i ragazzi in contatto con le proprie emozioni».

Ciascun partecipante è affiancato dal proprio istruttore che, in accordo con il team di medici e psicologi, costruisce un'esperienza su misura con obiettivi chiari e diversificati. Il binomio insegnante-allievo gioca così un ruolo fondamentale: l'istruttore aiuta il ragazzo a ritrovare fiducia nelle proprie capacità, a misurarsi con i propri limiti e a riconoscere l'importanza di aiutarsi reciprocamente per raggiun-

I giovani sono affiancati da uno staff medico e sportivo, che li segue passo passo

gere determinati risultati, confrontandosi con le paure proprie e altrui.

Proprio questa particolare dinamica è divenuta oggetto di studio di un progetto di ricerca dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia, supervisionato da Maria Luisa Gennari, ricercatrice di Psicologia clinica, e Chiara D'Angelo, ricercatrice di Psicologia dello sport, che da qui ai prossimi tre anni monitoreranno le attività dei camp sottoponendo ragazzi e accompagnatori a batterie di test psicologici che valuteranno l'efficacia clinica del trattamento, che in quel caso non verrebbe più solo consigliato, ma anche prescritto dai sanitari.

Intanto il riscontro raccolto finora dai ragazzi è sempre stato positivo e questo è il più grande successo: a tutti resta una magnifica esperienza di crescita che li aiuta a proiettarsi nel futuro in maniera più coraggiosa e consapevole. ◉