

L'abilità di veleggiare come risorsa psicologica.

L'ARTETERAPIA DEL MARE

Francesco Manuele Purita

L'esperienza del mare fatta in barca a vela è ricca di implicazioni dal punto di vista psicologico, anche se in letteratura scientifica è molto difficile trovarne una trattazione articolata e ben definita (Stadler, 1989). In verità già da trent'anni in Europa, e da quindici anche in Italia, si pensa alla vela non solo come ad una semplice attività di svago, ma come ad una vera e propria palestra di vita. Sono sempre più numerose le associazioni che utilizzano l'attività dell'andar per mare come strumento terapeutico, e alcuni paesi come Inghilterra, Germania, Francia e Stati Uniti d'America, già si servono della vela in quanto attività riabilitativa, terapeutica e risocializzante potendo talvolta contare su di una legislazione specifica in materia (Hegemann, 1991).

Attualmente in Italia sono molte le associazioni e gli enti che si occupano e si preoccupano di portare in mare su barca a vela persone colpite da disagio psicomotorio anche se parlare di terapia o "velaterapia" è ancora presto. La prima Associazione che in assoluto ha cominciato a parlare questo tipo di linguaggio fatto di mare, di solidarietà, di integrazione sociale e costruzione della personalità attraverso il mezzo della navigazione a vela, è Mareaperto Onlus, fondata il 21 Aprile del 1989 da Antonio Lo Iacono, psicologo e psicoterapeuta, e Giorgio D'Orazi, in seguito ad una conferenza-dibattito "Il mare come psicoterapia". Da allora Mareaperto porta in barca a vela disabili fisici e pazienti affetti da patologie mentali e vari disturbi psicofisiologici facendo loro godere di questa straordinaria esperienza nell'ottica riabilitativa e di un'integrazione totale a bordo con le persone cosiddette "normodotate".

In queste pagine descriverò un'indagine da me condotta, che vuole dimostrare che l'esperienza di vivere il mare da protagonisti, e quindi da una barca a vela, apporta dei vantaggi psicologici a chi la pratica. Sono convinto, infatti, che dall'incontro con il mare possono derivare

forti spinte verso il potenziamento della personalità e che la navigazione a vela rappresenta un grosso incoraggiamento per la costruzione di un carattere forte e sicuro e una stimolazione all'utilizzo di energie costruttive interiori e di risorse proprie. È mia convinzione, poi, che ritrovarsi in mare per l'uomo, significhi avvicinarsi anche alle profondità della sua stessa anima e prendere contatto con le proprie emozioni più vere. Perché il mare simboleggia l'inconscio: il mare è spazio ignoto; il mare è imprevedibile; il mare mostra una superficie ma ha profondità vitali e/o inquietanti. Inoltre in barca si pone una continua attenzione al proprio corpo e al mantenimento dell'equilibrio in uno spazio in continuo movimento. Questa attenzione coinvolge e stimola tutti i sensi che in mare sono potenziati e immersi in un ambiente naturale.

Oltre a ciò altri concetti che interessano aspetti psicologici sono da tenersi in considerazione in barca.

La relazione: l'estraneità dell'ambiente marino rende nuova e diversa la presenza dell'Altro. È un Altro ravvicinato, in uno spazio compresso, indossa ruoli sconosciuti, modula codici secchi e misteriosi: è un Altro con il quale si deve "cooperare".

La barca diventa un acceleratore sociale, un moltiplicatore delle dinamiche di gruppo: la vela si avvicina così alla terapia e dà un senso compiuto al termine integrazione ed estende il suo campo all'handicap psichico.

Vi è la possibilità nel veleggiare di usare il proprio corpo e riscoprirlo in quanto strumento principale per ascoltare il vento e decidere la rotta da seguire.

La conduzione e il governo di una barca attraverso mare, vento e condizioni atmosferiche a volte sfavorevoli è un'esperienza unica e davvero propedeutica per rinforzare la propria autostima e il grado di soddisfazione autopercepita. Timonare una barca a vela diventa un po' timonare se stessi attraverso la vita.

A mio avviso, la navigazione rappresenta quindi un utilissimo contesto di "qui

ed ora" in cui l'individuo mette alla prova se stesso, prende decisioni e si confronta con problemi da risolvere e con situazioni improvvise ed imprevedute, esegue degli ordini e fa delle scelte in rapida sequenza, tutto in vista di un obiettivo comune: arrivare al prossimo porto. In barca ognuno ha il proprio ruolo e questa certezza è fondamentale e funzionale a garantire una buona navigazione. Tali concezioni possono facilmente essere estese poi al "là e allora" della vita quotidiana e di innumerevoli altri contesti (lavorativi, sociali, familiari).

LA RICERCA

Introduzione alla ricerca e ipotesi

Da ciò è nato il desiderio di condurre una tesi di laurea presso la cattedra di Psicofisiologia Clinica della Facoltà di Psicologia all'Università "La Sapienza" di Roma con il prof. Vezio Ruggieri. L'intento è stato quello di indagare se l'esperienza del mare in barca a vela facilita e fortifica alcune dimensioni psicologiche appartenenti all'area del "concetto di sé". Nello specifico sono stati misurati i costrutti "autostima", "consapevolezza corporea" e "soddisfazione corporea", in gruppi di velisti esperti, velisti occasionali e non velisti.

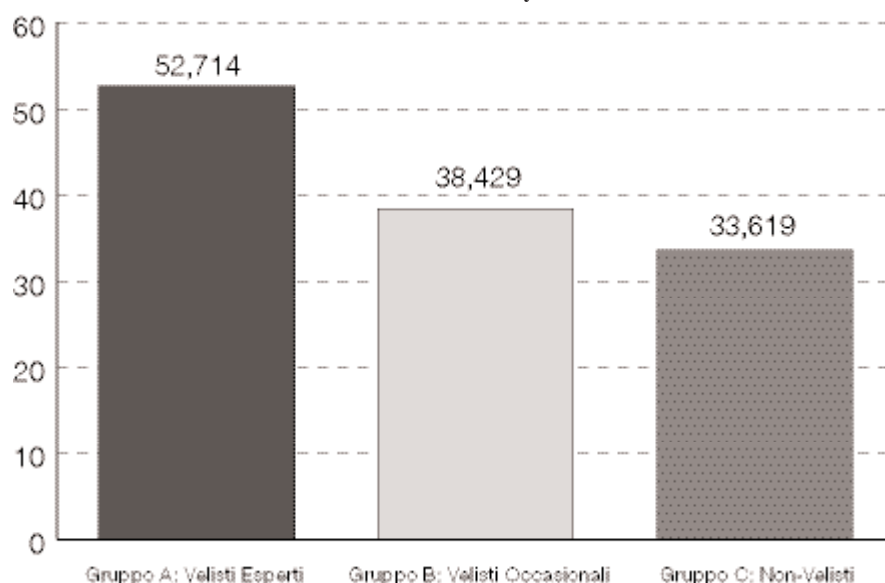
L'ipotesi è che l'esperienza dell'andar per mare in barca a vela comporta a lungo andare, nei soggetti che la vivono:

1. un maggiore senso di autostima.
2. una maggiore consapevolezza corporea;
3. una più alta soddisfazione e un più alto grado di piacere riferiti alle parti del proprio corpo e alla propria apparenza fisica in generale;

METODOLOGIA. Gruppi e Strumenti.

La ricerca ascrive 63 soggetti distribuiti in tre gruppi, ciascuno composto da 21 indi-

Grafico 1 - Risultati Body Cathexis



vidui. I gruppi sono mantenuti omogenei per quanto riguarda le variabili sesso, età e scolarizzazione. I soggetti della ricerca, infatti, sono tutti di sesso maschile, di età compresa tra i 28 e i 40 anni e tutti hanno conseguito almeno il diploma di scuola media superiore. Il primo gruppo contiene 21 soggetti velisti esperti (più di 10 anni di esperienza e buona competenza). Il secondo gruppo è formato da 21 soggetti velisti occasionali (meno di 10 anni di esperienza di vela e una bassa competenza). Il terzo gruppo contiene 21 soggetti di controllo (mai stati in barca a vela).

Per verificare l'ipotesi di ricerca ho utilizzato dei questionari di facile somministrazione cercando in letteratura quelli che mi sembravano più adatti a misurare le variabili di interesse:

- **Rosenberg Self Esteem Scale (Rosenberg, 1965).** Il test misura l'autostima ed è semplice, di facile somministrazione e molto valido dal punto di vista statistico, tra i più utilizzati in letteratura.
- **Test Body Perception (Ruggieri e Tosi, 1988).** Questo test misura la consapevolezza corporea e fornisce l'opportunità di effettuare una stima per ogni soggetto riguardo l'informazione percettiva globale.
- **Body Cathexis Scale (Secord e Jourard, 1953).** Il test misura specificamente il grado di soddisfazione/insoddisfazione e di sentimento positivo/negativo che il soggetto ha rispetto alla propria apparenza fisica in generale e alle parti del corpo.

PROCEDURA

Si è proceduto a somministrare, in modo randomizzato, i test ai soggetti consenzienti, dopo aver fatto loro riempire una scheda identificativa utile a specificare la loro esperienza e competenza di vela in modo tale da poterli inserire nei tre grup-

pi. I test sono stati compilati nell'arco di 45 minuti, prima dei quali, ad ogni soggetto, sono state lette identiche istruzioni, necessarie per la corretta compilazione.

Limite dell'indagine è la presenza di un numero relativamente basso di soggetti, dovuto alle esigenze di contesto e ai tempi ristretti in cui è stata realizzata.

ANALISI DEI DATI

Per analizzare i dati è stato usato un piano di analisi della varianza per gruppi indipendenti eseguendo un'ANOVA ad una via con tre modalità.

È stata perciò eseguita un'analisi delle differenze tra medie effettuando dei confronti a posteriori, o post-hoc, per specificare i valori significativi riportati dall'ANOVA, utilizzando il *Duncan test*.

I dati sono stati elaborati statisticamente utilizzando il pacchetto statistico SPSS per Windows.

Il livello di significatività statistica fissato per la verifica delle ipotesi è $\alpha = 0,05$.

RISULTATI E DISCUSSIONI

I risultati hanno riportato delle differenze statisticamente significative per quanto riguarda i costrutti "autostima" e "soddisfazione corporea".

Non sono emerse invece differenze statisticamente significative tra le medie dei tre gruppi, per quanto riguarda il costrutto "consapevolezza corporea".

L'analisi della varianza ci dice che i gruppi provengono da popolazioni con medie diverse, ma non specifica se tale diversità riguarda tutti i gruppi, l'uno rispetto ad ogni altro, o solo uno di essi

Dal confronto tra le medie si può notare che il valore al test "Body Cathexis" diminuisce con il livello di "pratica nello sport vela" (esperti, occasionali, controllo). Osservando però il valore medio dei tre gruppi, si può notare che la distanza tra le medie dei primi due gruppi è maggiore della distanza tra le medie del secondo e terzo gruppo.

Per analizzare in maniera più approfondita queste differenze bisogna effettuare i confronti ortogonali (test di Duncan)

Il risultato al test del **Body Cathexis**, per la soddisfazione corporea, è molto incoraggiante. Vi è una differenza statisticamente significativa tra i gruppi, con un valore della F di Fischer molto elevato (5,159). In particolare i soggetti appartenenti al Gruppo dei velisti esperti (media del gruppo = 52,714), hanno un atteggiamento molto positivo nei confronti del proprio corpo, molto più positivo rispetto al gruppo di controllo dei non velisti (media del gruppo = 33,619), ma anche rispetto al Gruppo dei velisti occasionali (media del gruppo = 38,429). Questi ultimi non dimostrano di percepire con maggiore soddisfazione il proprio corpo rispetto a chi non ha mai fatto esperienza di vela, in senso statisticamente significativo.

Ne si deduce che l'attività dell'andare a vela e le relative emozioni e sensazioni implicate, apportino una condizione di fiducia e soddisfazione verso il proprio corpo.

La navigazione a vela aiuta a rendere chiare abilità nascoste, permettendo di riscoprire parti di sé, e ad investirvi un atteggiamento positivo.

Il dato sulla fiducia e soddisfazione corporea sembra poi avvalorato dal risul-

Associazione Italiana per la ricerca sulla Psicosi e l'Autismo
**2° CONGRESSO INTERNAZIONALE AUTISMO OGGI
OVVERO I RAGAZZI VENUTI DALLA LUNA**

ROMA 17-18 MARZO 2005

SALA DELLA PROTOMOTECA in CAMPIDOGLIO

con la collaborazione scientifica della Casa di Cura S. Raffaele di Roma
e dei Consiglieri dell'Ordine degli Psicologi del Lazio:

ANTONELLA FILASTRO, FRANCA MORA, GUIDO CROCETTI
Informazioni: A.R.P.A. - tel. 06 66165298 - 06 6280728

VENERDÌ 18 MARZO 2005

Gerolamo Minasi, Psicologo, arteterapista, docente di danzaterapia
al Master Scuola di formazione dell'A.E.P.C.I.E. di Roma

Franco Pecorari e Camilla Stipa, Psicologi, fenomenologi ad orientamento
psicofisiologico, di Roma:

Stili di contatto e fruizione dell'opera d'arte: biforcazioni estetiche nella formazione
clinica e nei percorsi terapeutico-riabilitativi

tato ottenuto al test di autostima. La differenza tra le medie al Rosenberg Self Esteem Scale è statisticamente significativa tra i tre gruppi e viene riportato un valore della F di Fischer pari a 4,121. Si registra il dato interessante che entrambi i gruppi di velisti, esperti (media del gruppo = 34,667) e meno esperti (media del gruppo = 35,143), riportano al test di Duncan, un'autostima significativamente maggiore rispetto al controllo dei non-velisti (media del gruppo = 32,00).

abilità fisiche e cognitive personali e del gruppo con cui si sta veleggiando (Hege-
mann, 1991; Moch, 2002). La letteratura
evidenzia, inoltre, come caratteristiche
implicanti l'aumento di autostima, alcuni
aspetti psicologici quali: vivere un'esper-
ienza di intensi rapporti con gli altri
(Kuhn, 2001); sentire di farcela con le
proprie forze e di star vivendo un'avven-
tura di tipo "outdoor" (Norris e Weinman,
1996); avere degli obiettivi da raggiunge-
re ben strutturati, forti della certezza del

re experience. *Australian Journal of
Psychology*, 49, pp. 6-13.

HEGEMANN T. (1991): Untersuchungen
zum rehabilitationserfolg eines
sozialtherapeutischen segelschiff-
projektes (An investigation about
effectiveness of a social-therapeutic
sailing project). *Praxis der Kinder-
psychologie und Kinderpsychiatrie*,
40, pp. 61-66.

KUHN R.E. (2001): Sailing as a transfor-
mational experience. *Dissertation
Abstracts International: Section B*, 62,
pag. 2113.

LO IACONO A. (2003): "Psicologia della
solitudine", Editori Riuniti, Roma.

MOCH M. (2002): Entwicklung von Grup-
penstruktur, Zusammenhalt und Selb-
stvertrauen im Verlauf erlebnispaeda-
gogischer Segelmaßnahmen (Deve-
lopment of group structure, group
coherence, self-confidence during an
experimental program with sailing as
the medium). *Gruppendynamik*, 33,
pp. 83-95.

NORRIS R.M. E WEINMAN J.A. (1996):
Psychological change following a
long sail training voyage. *Personality
and individual difference*, 21, pp. 189-
194.

ROSENBERG M. (1965): "Society and the
adolescence self-image", Princeton
University Press, Princeton, New Jer-
sey.

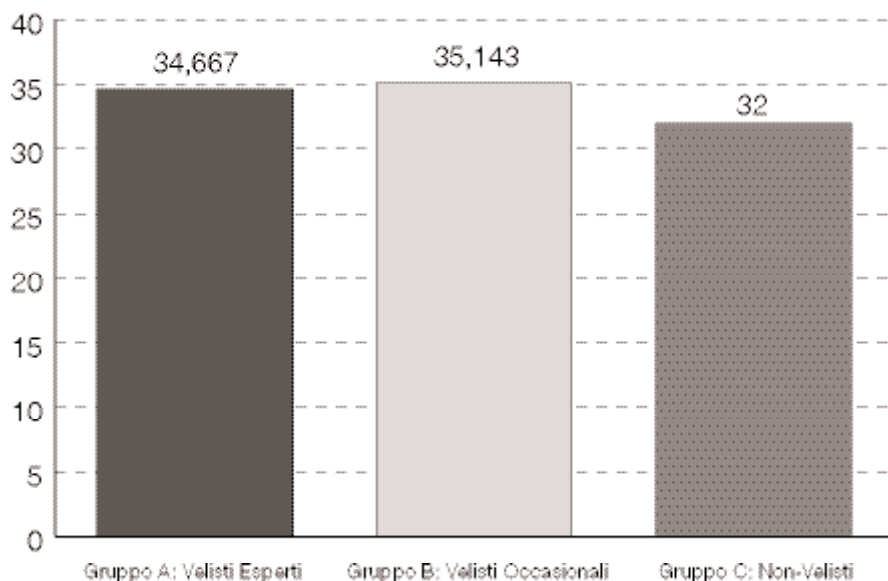
RUGGIERI V. (2001): "L'identità in psico-
logia e teatro. Analisi psicofisiologica
della struttura dell'Io", Edizioni
Scientifiche MaGi, Roma.

RUGGIERI V. E TOSI M.T. (1988): Test
Body Perception. Presso la cattedra di
Psicofisiologia Clinica della Facoltà di
Psicologia all'Università di Roma, "la
Sapienza".

SECORD P. e JOURARD S. (1953): The
appraisal of body-cathexis; body
cathexis and the self. *Journal of Con-
sulting Psychology*, 17, pp. 343-347.

STADLER M. (1989): "Psicologia a bordo.
Gli effetti del mare sull'individuo e
sull'equipaggio", Zanichelli, Bologna.

Grafico 2 - Risultati Self Esteem



Degna di attenzione è la constatazione,
quindi, che l'esperienza di vivere il mare
così da vicino e da protagonisti produce
un aumento dell'autostima, indipendentemente
dal fatto che se ne abbia una lunga
o breve conoscenza.

L'aumento dell'autostima, non a caso,
è tra le caratteristiche psicologiche più
riscontrate e studiate in letteratura psico-
logica riguardo alla vela.

Il motivo principale per cui si avverte
tale miglioramento nelle persone è rin-
tracciabile nell'esperienza della condu-
zione di una barca attraverso la forza del
mare e del vento, facendo appello alle sole

proprio ruolo (Hattie et al., 1997).

I risultati ottenuti sono stimolanti e
incoraggiano a proseguire la ricerca
riguardo quest'area che può essere bella
e grande proprio quanto il mare.

**FRANCESCO MANUELE PURITA, Dottore
in Psicologia, Collaboratore alla cattedra di
Psicofisiologia Clinica dell'Uni-
versità "La Sapienza" di Roma.**

BIBLIOGRAFIA

HATTIE J, CRANE D. E HOUGHTON S.
(1997): Goal setting and the adventu-