

Organizza
una passeggiata
nella natura
con gli amici



FOTO VIOLA BARBERIS, ANGELA STRAUB - AS PHOTOGRAPHY

condivisione durante la passeggiata. In basso: Kathrin Knupp con il cavallo Gale.

grande discussione – evidenzia Rosa Roca –. La maggior parte della gente oggi non cammina più a piedi nudi. Soprattutto non lo fa in un bosco». Dopo un paio d'ore, si arriva in una grotta ad Arcegno. Qui hanno dormito fior di filosofi. «È un luogo in cui ti viene spontaneo chiacchierare – fa notare Lara –. Ci siamo confrontati su che valore diamo noi al tempo oggi».

Dal Locarnese al Bellinzonese

Lungo la golena di Gudo, Kathrin Knupp organizza, invece, passeggiate al chiaro di luna con il suo cavallo, Gale. «Il cavallo è un animale sociale e sensibile – puntualizza –. È un co-trainer perfetto per le persone. E ci invita a riconoscere la realtà così com'è. Ci permette di riflettere sui nostri comportamenti quotidiani».

Il cavallo cammina nella notte, tirando dritto per la sua strada. Nulla pare tur-

barlo. Sembra quasi farsi scivolare addosso tutto quanto lo circonda. Un atteggiamento che entusiasma i presenti. Lisa Togni, 28enne di Gordola, ha vissuto l'esperienza con Gale. «Ho lasciato il cellulare in auto, per quasi tre ore mi sono isolata da tutto, concentrandomi solo su me stessa».

Ogni partecipante accompagna, per un tratto, il cavallo, fianco a fianco, con una corda. «Si sono creati importanti momenti di condivisione con le altre persone presenti alla serata, abbiamo riscoperto il nostro equilibrio interiore. Camminare al buio, con un cavallo di fianco, fa una strana sensazione. Ti affidi a lui, insomma, ti alleni ad accettare la vita come viene». ●

Per maggiori informazioni:
www.cooperazione.ch/socializzare

«Qui e ora»

In un mondo sempre più tecnologico, si cerca la socializzazione dal vivo e la natura. Perché?

Forse siamo arrivati a un limite. La digitalizzazione ha tanti pregi. Ma ci spinge, con la sua frenesia, a una continua proiezione verso il futuro, all'incapacità di goderci il presente. Finiamo per perdere il contatto con la realtà. È come se vivessimo scollegati dal resto del corpo. C'è un estremo bisogno di riscoprire la dimensione del "qui e ora".

Cosa vuol dire socializzare?

Socializzare richiede un grande lavoro interiore. Bisogna conoscere se stessi, i propri limiti, i propri pregi. Essere in grado di ascoltare, mediare. Serve allenamento. Se sei nascosto dietro a uno schermo, puoi temporeggiare, puoi nascondere le tue emozioni. Dal vivo no.

Fare tutto questo in mezzo alla natura o con un animale quale valore aggiunto porta?

La natura ci obbliga a essere più presenti. Se cammino nel bosco, devo stare attento a dove metto i piedi. Ci costringe ad aprire tutti i canali sensoriali che non usiamo quotidianamente. Pensiamo a come si rimane estasiati di fronte a un paesaggio incantevole. Subentra una reazione fisiologica che fa sì che il nostro corpo si rilassi. Con l'aiuto di un animale si fa un passo ulteriore verso il benessere. L'animale incontra l'essere umano senza pregiudizi e diventa un grande mediatore.

Licia Uselli,
psicologa

