



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
CAMPUS DI RIMINI

***WAVES OF HEALING:  
How surf could save  
your mind.***

***ONDE DI GUARIGIONE:  
Come il surf potrebbe  
salvare la tua mente.***

Elaborato finale in Scienze della Salute Mentale

*Grandi Jessica*

Corso di laurea in Infermieristica

# MATERIALI E METODI

La presente tesi rappresenta la prima revisione della letteratura sull'argomento.

Le banche dati utilizzate sono: PubMed, Cinahl e Google Scholar.

I 13 studi analizzati sono tutti molto recenti e prendono in esame bambini e adolescenti (dai 6 ai 23 anni) con una vasta gamma di disturbi psichici: ansia, autismo, problemi di dipendenza, PTSD, storie di traumi, abusi e abbandono.

In un articolo non viene specificato il disturbo psichico dei ragazzi poiché si è deciso di spaziare le ricerche a zone del mondo in cui i servizi di salute mentale non sono accessibili a tutta la popolazione, tanto che non solo i disturbi non vengono trattati, ma non vengono proprio diagnosticati.



# «Il libro della natura è scritto in caratteri matematici»

*(Galileo Galilei)*

Ad un primo esame, la natura appare frutto del caso, oppure del chaos, ma guardandola più da vicino notiamo schemi geometrici.

Dai petali dei fiori, al corso tortuoso dei fiumi, il mondo intorno a noi è dominato dalla geometria.

Si tratta del concetto denominato «frattale».



# PERSONE ESAURITE SU UN PIANETA ESAURITO

Un facocero non si crogiola spesso nel tipo di ansia a cui pensiamo noi, nella sua accezione quotidiana.

Se sei un facocero, l'ansia può derivare dalla presenza di un leone, che significa pericolo. L'amigdala del facocero, il centro emotivo del cervello, identifica il leone come una minaccia, e questo scatena il rilascio di adrenalina nel corpo.

Si tratta di un avvertimento. Prepara il corpo ad affrontare il pericolo e lottare, o fuggire.

L'ansia dunque si è evoluta come un'emozione utile, ha preparato il facocero a scappare per salvarsi la vita.

Ma se sei un essere umano, probabilmente pensi ad altre cose:

MUTUO, TASSE, TRAFFICO...



# *BLUE MIND*

Se qualcuno vi chiedesse di definire la felicità, come rispondereste?

Successo nel lavoro? Una famiglia sana e felice?

Una tavola da surf e un'onda perfetta?

Che cos'è, nella Natura, a rendere felici le persone?

Perché l'acqua ci attrae, ci affascina e ci rende felici?



# UNA FERITA SENZA MEDICINA

«Anche il trauma, come i grandi amori, vuole essere per sempre. Questa è la sua maledizione: qualcosa non può più essere dimenticato, insiste a ripetersi, tende a ritornare sempre allo stesso posto. La memoria assedia e non abbandona mai il soggetto. Quello che vorremmo dimenticare ci assedia, mentre quello che vorremmo ricordare ci sfugge. L'ustione dell'evento traumatico afferra il soggetto, non si lascia dimenticare, si rifiuta alla rimozione».

(Massimo Recalcati)



# RISULTATI PRINCIPALI

Dagli studi sono emersi miglioramenti nell'autostima, nella fiducia, nella speranza, nella gestione delle difficoltà; è stata segnalata anche una riduzione degli scatti d'ira e aggressività nei bambini autistici, una visione del mondo più positiva ed una percezione di assenza di limitazioni, oltre ai concetti di stimolazione sensoriale e di «flusso».

Tuttavia, un solo studio presentava un gruppo di controllo, motivo per cui si raccomandano studi più rigorosi che includano gruppi di confronto.

Siccome, inoltre, in un paio di studi esaminati, i partecipanti ricevevano la surf terapia come parte di un trattamento combinato fatto di laboratori psicoeducativi, lezioni di yoga e altre attività di gruppo, senza specificare se i ragazzi assumessero o meno trattamenti farmacologici simultanei, risulta difficile isolare gli effetti unici della terapia del surf.



# *FLUSSO*

«... quel millesimo di secondo di perfezione e silenzio..»

«... ci sei solo tu e Madre Natura..»

«Svuota la mente, sii senza forma, senza struttura, come l'acqua. Sii acqua, amico mio»

«La libertà di fare surf... una diversità... la ragione per cui le persone sono attratte dal surf, la ragione per cui lo fanno, è che possono raggiungere un luogo a cui non riescono ad accedere in alcun altro modo»

«Sono momenti in cui perdiamo traccia del tempo, nient'altro sembra avere importanza e sentiamo di essere veramente vivi e nella nostra forma migliore»





ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
CAMPUS DI RIMINI

*Grandi Jessica*

GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE

Mai huli 'oe l kokua o ke kai!

«Non voltare mai le spalle all'oceano»

[jessica.grandi2@studio.unibo.it](mailto:jessica.grandi2@studio.unibo.it)

[www.unibo.it](http://www.unibo.it)