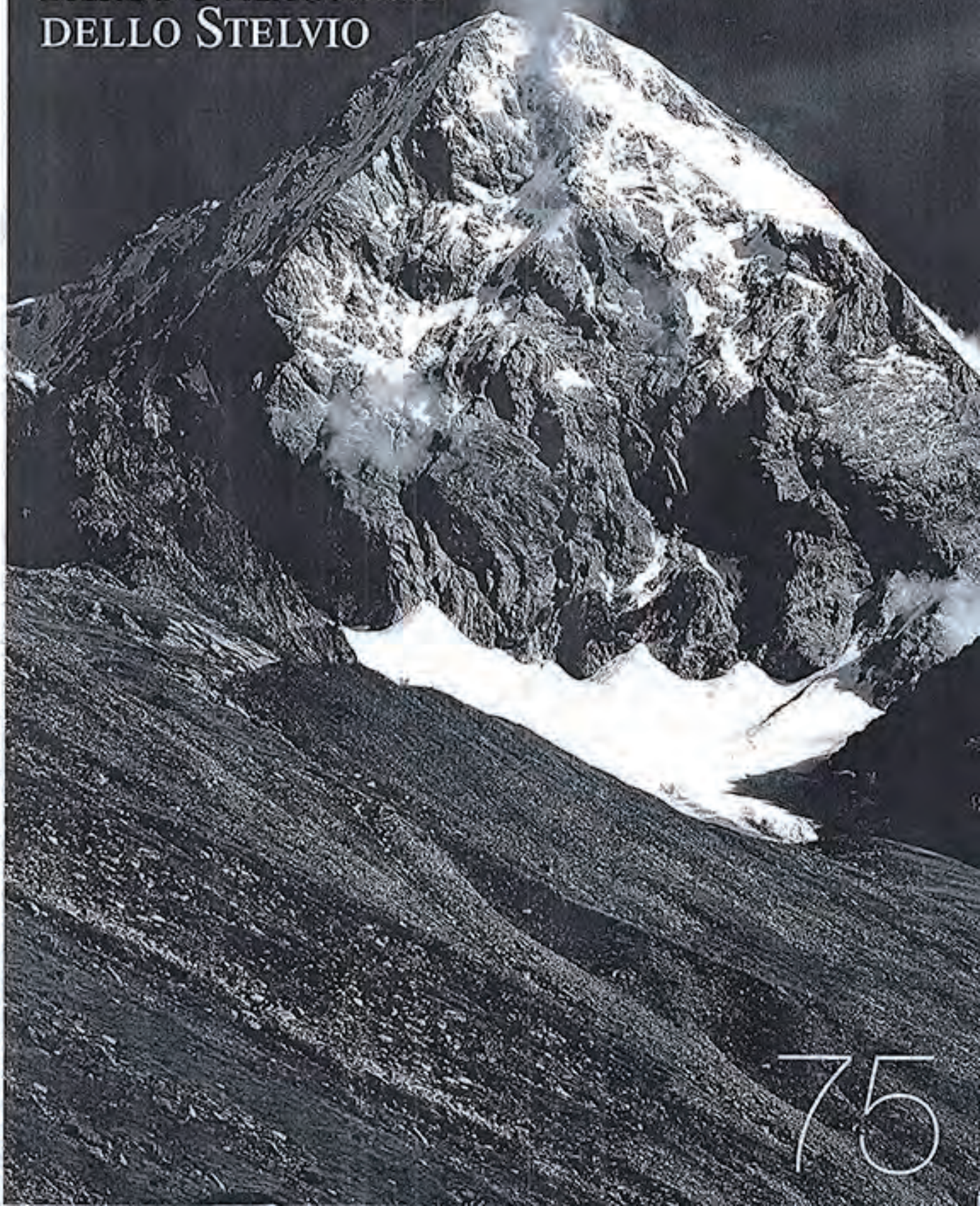


MERIDIANI Montagne

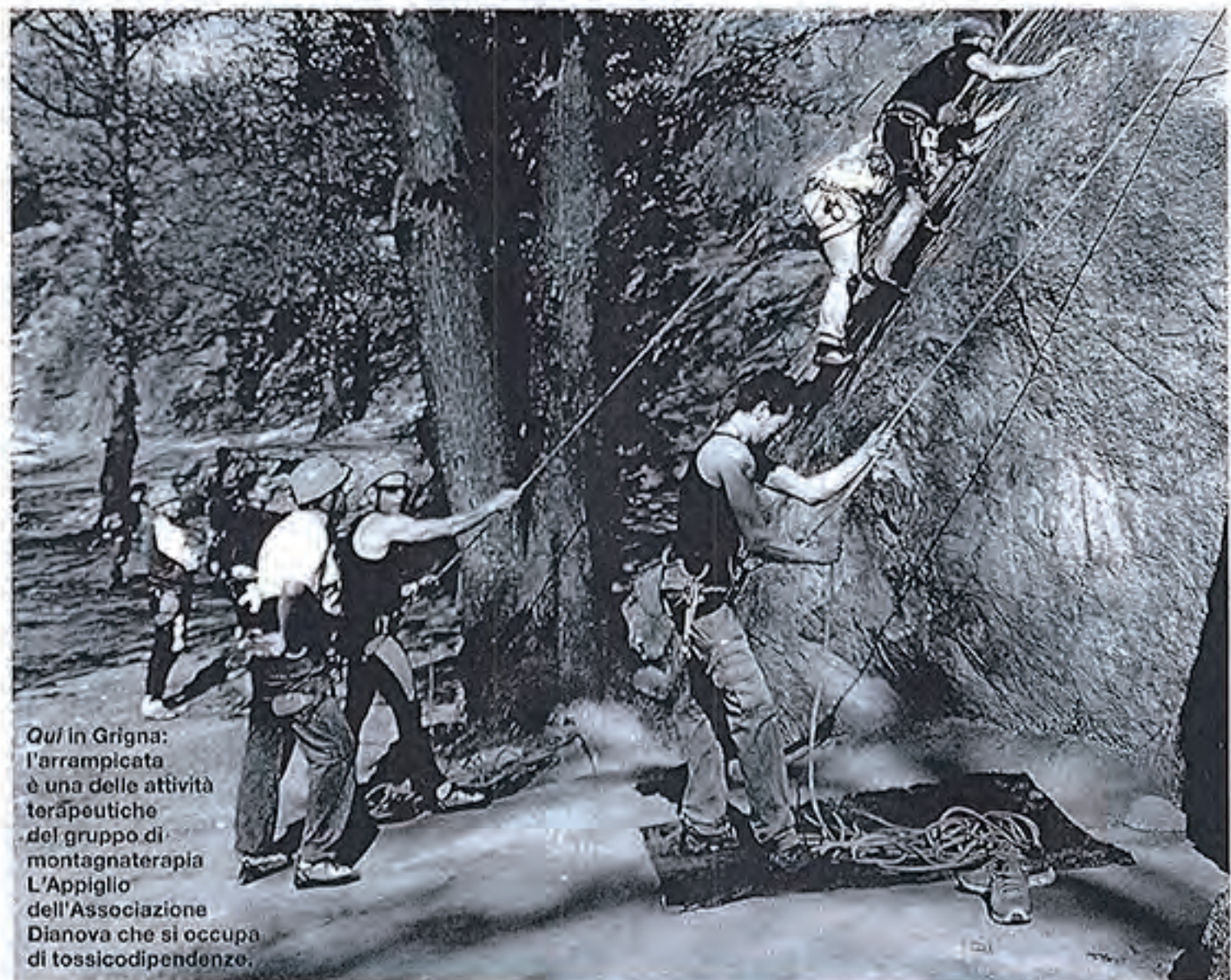
PARCO NAZIONALE
DELLO STELVIO



Récit d'ascensione, imprese alpinistiche, nuove vie, ambiente, sport, appuntamenti, cultura alpina e libri. Vita e passioni sulle "alte terre".

Dalle Montagne

a cura di Cristina Zerbi



Qui in Grigna: l'arrampicata è una delle attività terapeutiche del gruppo di montagna terapia L'Appiglio dell'Associazione Dianova che si occupa di tossicodipendenza.

Arch. Dianova

La montagna come cura

Sempre più spesso si sente parlare di montagna terapia. Ma che cos'è esattamente? Abbiamo preso spunto da una mail arrivata in redazione per cercare di fare un po' di chiarezza su un argomento molto interessante e poco noto. Ecco quanto è emerso.

testo di Matteo Serafin

«Sono il papà di un ragazzo a cui è stato diagnosticato un ritardo d'apprendimento unito a spettro autistico. Quando era più piccolo, ogni nuova esperienza era fonte di lacrime e frustrazione; anche una lezione di sci, se non si aveva

la fortuna di imbattersi nel maestro giusto. Un giorno, durante una vacanza in Presolana, l'ho visto arrampicare su una roccia. L'ho fermato. Ma perché frenare un impulso così naturale? Mi sono messo a cercare un istruttore qualificato, qualcuno in gra-

do di insegnargli. Ho chiesto a guide alpine, ho mandato decine di mail a tutte le sezioni del Cai, ma nessuno sapeva bene cosa dirmi. Tra le decine di risposte ricordo con particolare riconoscenza quella di un rifugista. "Non preoccuparti, son ragazzi

come tutti gli altri, portalo in montagna e basta". Aveva proprio ragione. Il problema però è l'etichetta: se dici che il ragazzo è autistico, non c'è nessuno che faccia al caso tuo. Se non lo dici, sei dalla parte del torto. Prendiamo spunto da que-



Immagini di Luciano Foti/3's project

sta testimonianza di un nostro lettore milanese per fare il punto su quell'insieme di pratiche che da qualche tempo si usa chiamare "montagnaterapia". Una parola che negli ultimi vent'anni si è andata definendo grazie al lavoro di psicologi, medici, volontari del Club alpino italiano e di altre associazioni che hanno dato vita a un particolare approccio terapeutico in uso presso diverse Asl e comunità terapeutiche.

In gruppo

A quanto riporta il *Manuale di medicina di montagna* del Cai, con il termine montagnaterapia si intende «un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale o artificiale della montagna. [...] La montagnaterapia si attua prevalentemente nella dimensione dei piccoli gruppi (dai tre ai dieci partecipanti) in sessioni di lavoro a carattere psicofisico e psicosociale con forte valenza relazionale ed emozionale che mirano a favorire un incremento della salute e del benessere generale e conseguentemente, un incremento della qualità della vita».

Che andare in montagna abbia effetti positivi per la salute è cosa nota ai medici da sempre. Basta pensare alla storia del termalismo alpino o ai grandi sanatori dove, verso la fine dell'Ottocento, i ricchi malati di tubercolosi trascorrevano come in un limbo lunghi (spesso eterni) periodi di convalescenza. La peste del nuovo millennio si chiama invece stress, vita sedentaria, alienazione dalla natura, e sempre più spesso

i medici e gli psicologi prescrivono ai loro pazienti soggiorni in montagna.

«Credo che quella che abbiamo denominato montagnaterapia possa oggi trovare posto accanto ad altre metodiche cliniche che popolano l'affollatissima galassia delle terapie nel campo psicologico psichiatrico. Come la musicoterapia e l'ippoterapia, solo per fare due esempi», spiega il dottor Giulio Scopola, direttore dell'Asl RmE di Roma e istruttore di alpinismo del Cai, che dal 1997 sperimenta questo genere di attività con i suoi pazienti presso la Comunità terapeutica Montesanto di Roma, dove ha dato vita anche a un particolare "club alpino" composto da pazienti e operatori. «Se osserviamo la città e l'ambiente dove viviamo e lavoriamo, con la continua sovraesposizione a rumori, luci e relazioni, possiamo capire che la montagnaterapia si appoggia alla naturale necessità dell'uomo sano, prima ancora che malato, di rispecchiarsi in luoghi naturali: la vetta, il rifugio, l'alpeggio, il pascolo. In questo tipo di ambiente si crea uno spazio sgombro da consuetudini e relazioni temute, e si generano nuove esperienze e affetti attraverso il superamento di ostacoli e difficoltà: la paura di perdersi in un bosco, di guardare un torrente, l'incontro con animali selvatici diventano opportunità preziose per rendere dinamica la mente e il corpo di malati psicotici schizofrenici. In più, camminando o dormendo in un rifugio, le differenze si annullano e ci si sente uguali a tutti gli altri».

Il ruolo delle Asl

Diverse Asl, come la RmE di Roma, offrono attività di montagnaterapia anche per i pazienti cardiopatici. «Durante le uscite in montagna i pazienti sono sempre seguiti da cardiologi e rianimatori, oltre che da accompagnatori del Cai», spiega la dottoressa Cecilia Galligani.

In questa pagina un gruppo di pazienti cardiopatici o medici cardiologi della U.O.C. Cardiologia della ASL RME Ospedale Santo Spirito, sul Monte Terminillo. Qui sopra la cardiologa e un infermiere provano la pressione a un paziente-escursionista.



nel Parco nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, si è svolto l'evento finale del progetto "Compagni di cordata" organizzato dalla Uisp. I ragazzi e le ragazze diversamente abili che hanno partecipato hanno condiviso un'esperienza unica di collaborazione, affrontando insieme la sfida dell'attività in ambiente montano.

«Non si tratta di normalizzare la persona con disabilità, e neppure di adattare a loro le attività in montagna», spiega Santino Cannavò, responsabile del progetto, «ma di proporre un concetto diverso di inclusione perché ogni abilità dei singoli concorre al risultato finale del gruppo. Per esempio la qualità della fotografia mentale che scatta un non vedente su una porzione di roccia è molto più precisa di qualsiasi altra. Così come il suo racconto».

Una cosa è certa. Mai come oggi c'è bisogno di offrire ai ragazzi, abili e meno abili, esperienze all'aria aperta, nella natura. Di farli familiarizzare con un ambiente naturale in cui la nostra specie si è evoluta. «Oggi c'è un'enorme richiesta di questo genere di outdoor therapies, specie in campo pediatrico per problemi di obesità e diabete, o per pazienti adulti cardiopatici e psicotici. Le famiglie italiane purtroppo sono spesso restie a intraprendere vacanze attive e attività outdoor con i figli. Ma pian piano deve farsi spazio la consapevolezza che portare in montagna i bambini, tutti i bambini, significa dargli un'opportunità importante per crescere e rafforzarsi», commenta il dottor Scoppola. In cordata con i loro accompagnatori, i bambini e i ragazzi si rendono conto di essere una parte importante della realtà che scorre. E che il loro mondo potrebbe non terminare all'interno delle pareti di un appartamento, di un'aula scolastica o di un supermercato. *Matteo Serafini*

G. Angelino/Contrasto

«Nei rifugi» spiega il dottor Giulio Scoppola, direttore dell'Asl RmE di Roma e istruttore di alpinismo del Cai «si crea uno spazio sgombrato da consuetudini e relazioni temute, e si generano nuove esperienze e affetti».

«Questo tipo di approccio fu sperimentato già nei primi anni Novanta da alcuni operatori della comunità francese Moi-je di Mezieres, nelle Ardenne. Nei Paesi anglosassoni questo genere di attività terapeutiche/ricreative, definite "outdoor experiential therapies", sono in uso da decenni». In Italia i primi furono gli operatori della Fondazione Bosis di Bergamo, che negli ultimi vent'anni hanno accompagnato i pazienti dell'ex ospedale psichiatrico sui sentieri del Monte Rosa del Nepal, della Patagonia. Grazie a un gruppo di lavoro nazionale coordinato da Giulio Scoppola e dal dottor Paolo di Benedetto, negli ultimi quindici anni queste esperienze si sono diffuse presso molte aziende sociosanitarie locali, e tutte le informazioni relative a convegni e attività vengono pubblicate sul portale istituzionale www.montagnaterapia.it. Rimane però difficile, come ci segnalava il nostro lettore, per chi non è utente di un servizio Asl trovare professionisti prepa-

Qui sopra il rifugio Duca degli Abruzzi nel Parco nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Qui sotto sul calcareo delle Grigne.



rati per offrire un'esperienza "terapeutica" in montagna a un ragazzino con difficoltà. «Mentre esistono maestri di nuoto o di altre discipline abilitati a lavorare con persone diversamente abili, non si trovano ancora in Italia professionisti della montagna aventi competenze specifiche», riporta la mail giunta in redazione. E noi abbiamo girato la domanda al dottor Scoppola. «In effetti è una lacuna, che stiamo cercando di colmare mettendo a punto un corso di formazione rivolto a guide alpine, accompagnatori, ma-

estri di sci, psicologi, medici e a tutti coloro che si occupano di montagna nell'ottica della cura e della promozione della salute. C'è bisogno di operatori qualificati, "mediatori di montagna" capaci di condurre attività specifiche. Le nuove opportunità formative saranno al centro del prossimo convegno nazionale di montagnaterapia, che si terrà all'inizio del 2016 a Levico Terme (TN), località che vanta una storia particolare nell'ambito della cura e della promozione della salute. Molte altre località alpine si stanno attrezzando per questo genere di attività riabilitative e terapeutiche, che offrono opportunità interessanti ovunque ci siano strutture alberghiere che possono lavorare anche fuori stagione».

Compagni di cordata

Il concetto di montagnaterapia ovviamente è molto ampio, e vi possono rientrare a pieno diritto anche attività di promozione sociale. Sabato 23 e domenica 24 maggio a Busana (RE), per esempio,