

# Montagnaterapia: un'esperienza tra corpo, mente ed ambiente

**S**abato 24 aprile un gruppo di utenti del Centro Diurno del Dipartimento di Salute Mentale del Distretto H3 con sede a Ciampino ha partecipato, insieme con alcuni operatori del Centro, ad un'esperienza unica e singolare, l'esperienza della "verticalità".

Quest'attività si inserisce in un progetto riabilitativo molto ampio, che prevede un programma di partecipazione ad eventi sociali, costituito da gite ed escursioni nel territorio; tutti gli appuntamenti vengono preparati con sortite nella Biblioteca Comunale di Ciampino, dove si utilizza il collegamento alla rete internet. Il 24 aprile ha rappresentato un'occasione veramente speciale, perché si trattava del **Terzo Seminario Esperienziale sulla Montagnaterapia**, attività promossa ed organizzata da un gruppo di lavoro costituito da operatori di diversi Dipartimenti di Salute Mentale delle ASL del Lazio, con il supporto indispensabile del Club Alpino Italiano (sezione di Roma e Rieti) e delle due Unità Operative di Psicosomatica e di Riabilitazione Cardiologica della ASL RME. Utenti e operatori si sono dati appuntamento con i gruppi dei servizi DSM del Lazio presso la Cava di Fiora-

nello. Molti i momenti significativi dell'esperienza, così sintetizzati dagli operatori del Centro Diurno:

- la prima prova di realtà che si è posta nello "scendere" dentro la cava; il contatto con il verde e con le pecore presenti nella zona;
- il passaggio del punto di osservazione dall'alto verso il basso e viceversa;
- la partecipazione ad una sessione di mobilità articolare e riscaldamento muscolare, con esercizi di propriocezione e di equilibrio uniti alla sperimentazione sul controllo sensoriale;
- l'osservazione, l'orientamento e l'avvicinamento ad un settore verticale, individuato precedentemente dagli esperti del gruppo organizzatore, e la sperimentazione individuale guidata del passaggio dall'orizzontalità alla verticalità;
- la focalizzazione sul cambiamento

delle proprie sensazioni e la condivisione del proprio vissuto emozionale, in un'impresa che ha visto il movimento del corpo come ricerca di nuovi punti di equilibrio;

- la percezione del vuoto, dell'alto e del basso;
- l'arrampicata di operatori ed esperti a scopo dimostrativo;
- la verbalizzazione degli aspetti emozionali scaturiti dall'esperienza;
- la dimostrazione di montaggio di due tende da campeggio, seguita da un'arrampicata difficile da parte di persone non esperte.

Alla fine, la consumazione del pasto in uno scenario nuovo e sorprendente dal punto di vista paesaggistico ed esperienziale ha rasserenato gli animi, forse un po' spaventati da questa esperienza a contatto con il vuoto. Di sicuro, però, una giornata di successi per il Centro di Salute Mentale ed i suoi utenti.

**Centro Diurno del Dipartimento di Salute Mentale H3**  
**Dott.ssa Liliana Secchiaroli, Direttore di Struttura Complessa**  
**Dott.ssa Rita Maniscalco, Responsabile del Centro Diurno**  
**Sig.ra Catia Chiappa, Educatore Professionale**  
**Sig.ra Anna Fortini, Infermiera Professionale**  
**Sig.ra Catia Aquilani, Infermiera Professionale**  
**Sig. Gaspare Aiello, Infermiere Professionale**

## LA VIGNETTA



Ogni malattia è un problema musicale.  
Ogni cura è una soluzione musicale.

(Novalis)