



# Andate in montagna che vi fa bene

La montagna-terapia può essere di grande aiuto nei casi del disagio psichico. La cronaca di un convegno itinerante in Sardegna su questo tema

di Fiorella Lanfranchi - foto di Giuliana Scaglioni e Emanuele Frugoni

**L**a Sardegna ha fatto da cornice in giugno al primo convegno itinerante di montagna-terapia. Sono state giornate di studio e di trekking in cui guide, operatori sanitari e utenti si sono confrontati sugli indirizzi e raccomandazioni per la pratica della "Montagna che aiuta" in ambito riabilitativo.

L'itinerario ci ha condotti alla scoperta di una Sardegna diversa, dove non mancano bellezze naturali e testimonianze del passato, ma lontana dai luoghi più famosi.

Per qualcuno parlare di Sardegna significa parlare di Costa Smeralda e, sicuramente, sono unici e irripetibili il mare, le spiagge, le rocce e le insenature che questo angolo dell'isola offre a chi la visita. Ma chi si limitasse a identificare la Sardegna con questa splendida costa farebbe un torto all'inesauribile campionario di bellezze e suggestioni che la parte rimanente dell'isola può offrire. "Eserciti" di turisti ogni anno affollano spiagge e scogliere, ignorando altre zone aspre e suggestive.

La nostra avventura inizia nel cuore dell'Ogliastra,

Sopra: verso Cala Sisine.  
A fronte: alcuni partecipanti al lavoro

nel Supramonte di Baunei e tocca Cala Sisine, incrociando nella parte finale il famoso sentiero "Selvaggio blu".

Gli ingredienti principali di questo bellissimo convegno sono stati i sentieri straordinari, la condivisione di idee, progetti, esperienze e l'accoglienza del gruppo ospitante (Andalas de Amistade-CSM ASL 6 Sanluri), simile a quella di una grande famiglia che riesce a farti stare molto bene.

Da Baunei si è fatto il trasferimento al rifugio Carta e da lì, il giorno successivo, trekking con destinazione "Baccu sa ena" con pernottamento alla "Grotta sa ena". Nei giorni successivi trekking verso Cala Sisine e, per i più coraggiosi, la cengia di "S'Istrada Longa"; infine rientro all'altopiano del Golgo e a Baunei.

In questa zona le montagne di calcare e di granito incombono con la loro mole. Mufloni e aquile la fanno da padroni, insieme ai pastori che passano la maggior parte dell'anno con le loro greggi. Al visitatore sembra di instaurare un rapporto più stretto e naturale con il mondo circostante, di cui è impossibile non subire il fascino. Senza una guida locale è facile perdersi in un paesaggio selvaggio, dove gli unici rumori sono quelli del vento e del mare in lontananza.

Le camminate si sono alternate alle riunioni, con gruppi di lavoro sul tema delle linee-guida per la montagna-terapia. Nei momenti di incontro e riflessione si è discusso di come questa rappresenti un campo di applicazione capace di far nascere trasformazioni significative e di favorire nuove identità sul piano psichico, corporeo e relazionale, con un nuovo modo di percepire se stessi e gli altri. Durante le riunioni sono state analizzate le varie dimensioni di questa metodologia a mediazione corporea e ambientale che possono favorire il ristabilirsi di un equilibrio fra corpo e mente e che danno

un senso diverso all'andare in montagna rispetto alla semplice escursione.

Le montagne, insieme al gruppo, offrono nuove prospettive che possono modificare i vissuti soggettivi e le modalità di entrare in contatto con l'ambiente circostante, non solo fisico, ma anche sociale. Lo scambio di esperienze dei diversi gruppi ha fornito ulteriori conferme che l'immersione nella natura e in un gruppo che sostiene consentono di avere tregue dal malessere personale e relazionale, di ridurre le ansie e i pensieri negativi.

La montagna come elemento che mette alla prova, insieme allo stare con gli altri, in un gruppo "solido e solidale", sono strumenti che favoriscono la costruzione del senso di fiducia nell'altro. La difficoltà a raggiungere le cime stimola la persona a impegnarsi e a liberarsi da alcuni condizionamenti e limiti. L'esperienza del gruppo, della fatica e del piacere associato alla montagna stimola nuove espressioni di sé e costituisce una sorta di palestra di "resilienza": mentre aumento la mia capacità di tollerare lo sforzo e le paure della salita, migliora anche la capacità di gestire la sofferenza e i dolori psichici.

Una metodologia fuori dagli schemi tradizionali di trattamento, così come fuori dal comune è stato questo convegno innovativo, non solo perché itinerante, ma perché ha visto la partecipazione degli "utenti esperti" oltre ai "tecnici" della mente e della montagna.

Non è stato uno spazio riservato agli addetti ai lavori, ma ha coinvolto attivamente persone che hanno sperimentato gli aspri meandri dei disturbi della psiche e che stanno meglio grazie anche alla montagna-terapia. Proprio queste persone hanno dato un significativo contributo e hanno tradotto concretamente i concetti teorico-clinici discussi, esprimendoli in modo suggestivo, allo stesso modo in cui la poesia riesce a trasmettere in modo più profondo ed efficace ciò che viene detto in prosa.

Il viaggio compiuto insieme ha permesso di approfondire una modalità di vivere la montagna che aiuta a riprendere contatto con se stessi, con il proprio corpo e la propria mente, superando i vicoli ciechi delle paure, delle angosce e della solitudine. Il convegno si è concluso, ma il movimento della montagna-terapia continua con appuntamenti in tutta Italia per promuovere la conoscenza di questa metodologia, l'attivazione di nuovi gruppi, lo scambio di esperienze e le occasioni di formazione, affinché i sentieri di montagna diventino sentieri di salute e sentieri di amicizia: "Andalas de Amistade". In tutto ciò il CAI svolge un ruolo fondamentale, con la costruzione di una rete che porta avanti i progetti e realizza gli alti valori dell'alpinismo: impegno, dedizione, passione per la montagna e solidarietà.

La difficoltà a raggiungere le cime stimola la persona ad impegnarsi e a liberarsi da alcuni condizionamenti e limiti. L'esperienza del gruppo, della fatica e del piacere associato alla montagna stimola nuove espressioni di sé e costituisce una sorta di palestra di "resilienza": mentre aumento la mia capacità di tollerare lo sforzo e le paure della salita, migliora anche la capacità di gestire la sofferenza e i dolori psichici.

