

Sentieri di montagna, percorsi di vita

L'esperienza della sezione del CAI di Parma, tre anni di
montagnaterapia per combattere il disagio psichico

di Gian Luca Giovanardi e Gianfranco Bertè*



La montagna mi fa sentire bene e libero, e se uno ha un male alla testa, vuol dire che una testa ce l'ha!

Pavel 30 anni

Alcuni anni fa, quando si cominciò a pensare di avviare qualche prima uscita di montagnaterapia, un amico psichiatra ci spiegò che questa attività poteva davvero aiutare il percorso riabilitativo di ragazzi in condizioni di disagio psichico perché portatrice di stimoli elementari, univoci ed essenziali, ma anche perché poteva agire in modo significativo sulla dimensione interpersonale (incrementando la cooperazione,

responsabilizzando e annullando gerarchie) e favorire la riappropriazione della propria corporeità.

In questi anni abbiamo accompagnato molti ragazzi, siamo diventati un grande gruppo dove i ruoli si sono lentamente persi, e soprattutto abbiamo parlato lungamente insieme. Abbiamo così voluto confrontare le suggestioni raccolte dalla relazione con loro con gli spunti teorici che c'erano stati narrati.

«Il sentiero è importante mentre lo si fa, quello che conta è il percorso e le tante cose che incontri e che ti si offrono. Se uno punta solo all'obiettivo finale, si perde tutti i momenti e le occasioni che

lo conducono là».

Così scrive Mattia, 28 anni, dopo avere tracciato per tutta la mattina, con vernice bianca e rossa, il percorso di un sentiero nell'Appennino parmense. Lui e i suoi amici de «Lo scarpone» (così si sono autodefiniti i ragazzi, all'oscuro dell'omonimia con il giornale online del CAI) hanno "adottato" due anni fa un sentiero, hanno studiato le tecniche di segnaletica e periodicamente ne controllano le condizioni di percorribilità e di manutenzione.

Le parole di Mattia fanno trasparire la percezione dei mille stimoli ricevuti dal muoversi in un ambiente naturale; nella sua attività di "sentierista" c'è la responsabilità di una azione rilevante e utile ad altre persone.

«È il primo anno che partecipo a queste uscite e sono sempre rimasto un po' restio a parteciparvi perché mi sento inadeguato se non riesco a venirne fuori positivamente... Poi alla fine mi sento meglio, anche per l'amicizia dimostrata da chi vi partecipa». (Claudio 55 anni).

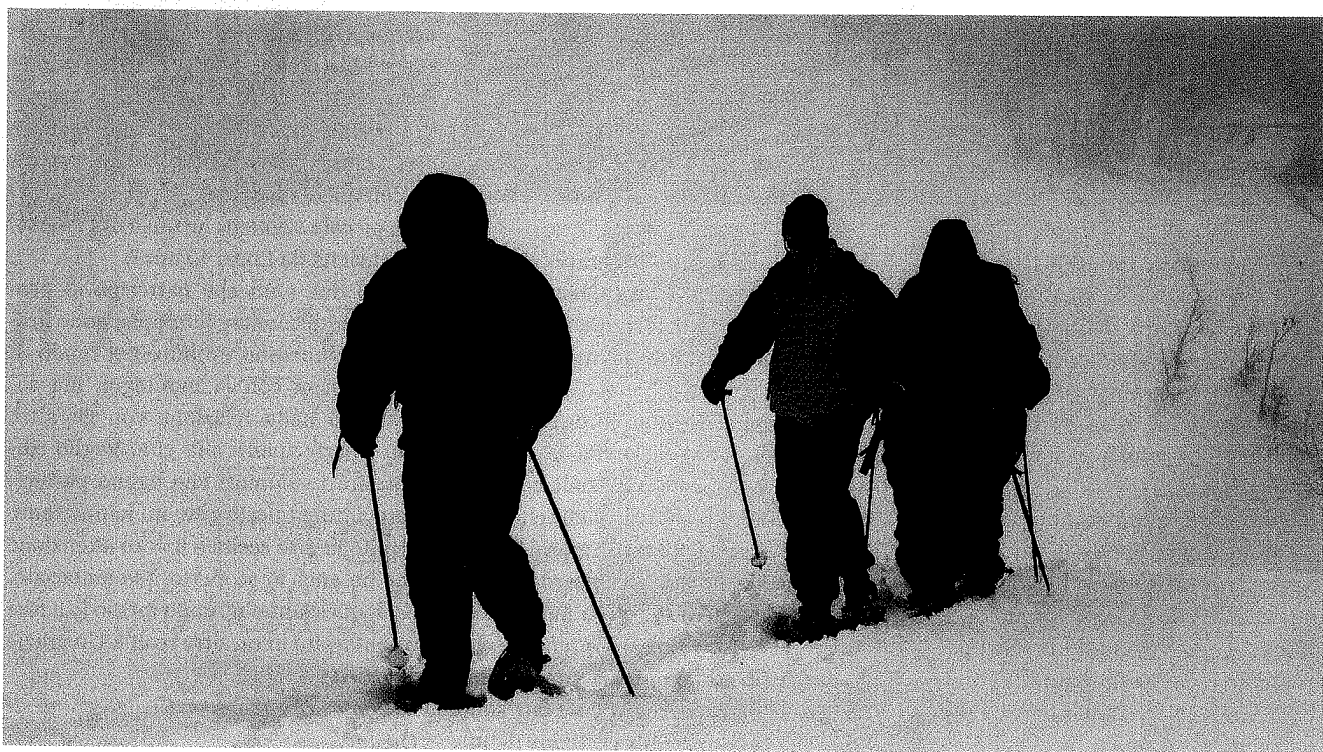
«La montagnaterapia è un'attività seria



A fronte: arrampicando a Bismantova in sicurezza.

A fianco: «Lo scarpone» in vetta al Mont Fallère

Qui sotto: Montagnaterapia nell'inverno appenninico





Dall'alto: sentieristica, rapporto con la natura e impegno per gli altri. Solidarietà di gruppo



e non è un gioco. Infatti bisogna impegnarsi molto. Con la montagnaterapia ho vinto la paura dell'altitudine ed è stata un'occasione per stringere nuove amicizie. Quando raggiungi la vetta, dimentichi la fatica, gioisci del paesaggio e ti sembra di raggiungere il cielo». (Giovanni, 42 anni).

Claudio e Giovanni stanno scendendo dal Mont Fallère (3069 m) in Val d'Aosta. È stato per loro un banco di prova importante: dopo aver pernottato in rifugio, hanno raggiunto la cima per la cresta sud-sudovest, hanno proseguito per cresta utilizzando le catene presenti per assicurarsi e scendendo per il

versante Sud, per un itinerario classificato EE. Resistenza, fatica, tenacia, agilità, ma anche cooperazione nel gruppo e aumento della fiducia nelle proprie capacità.

«Questa uscita ancora più delle altre ti fa vedere il mondo e la vita in una dimensione temporale e spaziale completamente nuova rispetto a quella che si ha nella vita normale di tutti i giorni.

È un'esperienza che ti fa guardare verso l'essenza dell'esistenza, ti fa capire le cose importanti e ti fa comprendere che le ansie che si hanno nella vita e ti impediscono di decidere che cosa fare sono sciocchezze rispetto alla vertigine di una

montagna alta 2670 metri. Sono molto contento e soddisfatto di tutto questo e spero di essere diventato una persona ancora migliore, risoluta, coraggiosa e assertiva al punto giusto».

Ancora Mattia, 28 anni, dopo la salita al Col Ombert in Val di Fassa e dopo aver condiviso con gli amici le emozioni della prima notte della vita in un rifugio alpino.

Escursioni e piccole ascensioni precedute e seguite da momenti di confronto, manutenzione di sentieri, brevi incontri di aggiornamento con progressivo utilizzo dei ragazzi nell'attività di conduzione/docenza, facili arrampicate in palestra e in falesia: sono le attività che da 3 anni, sulla base di una pianificazione annuale, la Sezione di Parma del CAI e il Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Parma portano avanti. Il rapporto tra i due Enti è regolato da una Convenzione, prima sperimentale e limitata a un ristretto ambito territoriale, poi progressivamente perfezionata.

Risultati? Gli epidemiologi insegnano che valutare l'efficacia di interventi sporadici, rivolti a persone soggette a tante variabili e confondenti, è cosa oltremodo ardua. Di certo, la capacità di muoversi e il controllo della propria corporeità hanno raggiunto livelli non confrontabili con quelli di anni fa.

Un piccolo segnale che qualcosa è servito, ci viene da Luca, 43 anni:

«Sono due anni che partecipo al programma di montagnaterapia, sono cresciuto e mi sono evoluto, nel modo di rapportarmi con la montagna ma soprattutto nella relazione con gli altri, con i partecipanti alla gita. Voglio ringraziare i volontari che hanno partecipato a tutte queste gite; mi hanno tanto colpito la loro scelta e la loro attenzione che ho anch'io scoperto il volontariato. Così, quest'anno mi sono messo io a fare volontariato in un'altra realtà. Un grazie a tutti».

*Gli autori sono soci CAI, Sezione di Parma