

# Psichiatria in quota: il trekking che guarisce

testo di **Alberto Laggia** foto di **Giorgio Della Vite**

Al motto «più impegnativa è l'impresa, più efficace è l'esperienza terapeutica», pazienti e terapeuti della Fondazione Bosis, affrontano le vette più impervie.



## Ai piedi della «Grande Montagna»

Il campo base della spedizione, lungo la catena del Karakorum. A lato, sul Nanga Parbat.

**È** più facile scalare una montagna come il K2 o vincere i nostri preconcetti sulla malattia mentale? Una bella domanda che, alcuni anni fa, qualcuno s'è posto seriamente, concludendo che, se un paziente psichiatrico riesce nella prima impresa, può essere che si realizzi pure la seconda. Così, loro, malati e medici insieme, si sono messi a scolarli sul serio i monti. E hanno scoperto che la «montagna-terapia» funziona, eccome. Stiamo parlando della Fondazione Emilia Bosis di Bergamo, un organismo no-profit nato nel 1998 che, raccogliendo l'eredità storica della comunità «Logos» dell'ex ospedale psichiatrico di Bergamo, si occupa di terapie e riabilitazione di ammalati psichici. A tale scopo gestisce una comunità residenziale e alcuni centri diurni diretti da un'équipe di psichiatri, psicologi, educatori e infermieri professionali. Ma soprattutto quei «pazzi» della Bosis hanno provato a sperimentare le capacità curative del viaggio e della montagna, sfidando il luogo comune che vuole solo i sani capaci di imprese proibitive. E hanno scelto «luoghi non comuni», anzi, decisamente ardui, come mete

## NOTES

### La montagna terapia

Siamo agli inizi degli anni '90, quando alcune infermiere dell'associazione francese *Moi-je di Mezières* cominciano a girare per i monti in compagnia di qualche paziente. Inizia così la montagna-terapia, vale a dire l'utilizzo del *trekking* come metodo terapeutico per curare, o lenire, alcune patologie psichiatriche. In Italia, come si legge nell'articolo, l'esperienza è stata ripresa inizialmente dalla Fondazione Emilia Bosis. Ma, quasi in concomitanza, anche all'interno dell'Asl Rm E di Roma, sotto la guida di **Giulio Scoppola**, psicoterapeuta, psicologo e istruttore di alpinismo del Club Alpino Italiano, si è cominciato a sperimentare nuovi percorsi riabilitativi per piccoli gruppi di pazienti affetti da disturbi mentali, che prevedevano anche esperienze di *trekking*. L'iniziativa dell'Asl romana è stata in seguito affiancata da una analoga della Comunità Terapeutica Montesanto che, nel 1997 ha dato vita, sotto la guida dell'educatore **Dino Ermini**, al suo piccolo club alpino interno, composto da pazienti e operatori. Le due esperienze sono oggi confluite nel progetto «Montagna-terapia». (S.F.)

delle loro spedizioni, convinti nella filosofia che più impegnativa è l'impresa, più efficace è l'esperienza terapeutica.

### Dall'Everest al Kilimangiaro

«Da qui sono nati *trekking* avventurosi come quello nel 1998 in Nepal: sei operatori e sette pazienti hanno raggiunto la famosa Piramide - Laboratorio del Cnr che sorge sul ghiacciaio del Khumbu, ai piedi dell'Everest, a oltre 5000 metri», racconta uno di quegli escursionisti, **Pier Giacomo Lucchini**, fondatore con **Armando Testa** e presidente della Bosis, una vita divisa tra lavoro nelle strutture del cosiddetto «disagio mentale» e la passione contagiosa per le scalate. Poi, nel 2001, è stata la volta del viaggio in Patagonia, dalle pendici del mitico Cerro Torre al ghiacciaio Perito Moreno, e ancora fino alle lande desertiche e ventose della Penisola di Valdes.

Quindi, nel 2003, la Bosis e i suoi ospiti sfidano il re dei monti africani, il Kilimangiaro, arrivando anche qui a superare quota 5 mila, non distanti dalla vetta. Nell'estate dello stesso anno girano le campagne lombarde in carovana «stile Far West» con carri e calessi tirati da cavalli, dormendo sotto porticati o in alloggi di fortuna. Alle redini spesso stanno gli stessi malati in terapia. Stavolta «poco comune» non è



**Un «pieno»  
di autostima**

Il gruppo che ha affrontato l'impegnativo trekking in Pakistan.

la meta ma il mezzo; lo spirito, però, è lo stesso. Perché questi viaggi? La risposta migliore sta nelle parole di **Ivan**, uno dei pazienti trekkeristi che hanno affrontato la spedizione patagonica: «Amo il vento della Patagonia, perché devo mettere tutte le mie energie per resistergli, e tutto ciò mi dà forza, accresce la stima di me stesso e le mie capacità». È la logica del viaggio e dell'avventura che rompe gli schemi del previsto, del quotidiano, e che ti spinge a tirar fuori tutte le tue risorse, anche le più nascoste.

«La montagna permette al paziente di ricominciare da capo, di rimettersi in gioco, di uscire dagli schemi sclerotizzati», commenta lo psichiatra **Carlo Saffioti**, uno dei fedelissimi di questi *trekking*. Il medico è stato uno dei dieci partecipanti all'ultima appassionante impresa della Fondazione: la scorsa estate, in occasione del cinquantesimo anniversario della conquista del K2 da parte di Achille Compagnoni e Lino Lacedelli, il gruppo, sempre formato da pazienti e operatori, ha affrontato l'ascesa al Campo Base del K2 sul ghiacciaio del Baltoro, in Pakistan, nel cuore di uno dei grandi

templi della montagna, il Karakorum. Roba da gente tosta, insomma, che richiede allenamenti e abitudine alla fatica.

**Meno paura  
più relazioni**

Un *trekking* affascinante e impegnativo, iniziato a metà luglio scorso, e durato tre settimane, che ha portato gli escursionisti dall'oasi di Skardu, a quota 2 mila 787, lungo la valle del fiume Braldu, fino al Circo Concordia, a 5 mila metri, un grandioso anfiteatro glaciale ai piedi di maestosi giganti che si chiamano Gasherbrum «parete lucente», Broad Peak «cima larga», e Chogo Rì «la grande montagna», meglio nota come K2. Uno dei luoghi più magici della terra in cui la potenza della natura selvaggia mette a dura prova la resistenza del corpo, ma regala emozioni indelebili all'anima.

«È quello che abbiamo provato tutti: enorme fatica e difficoltà impreviste, come il caldo, l'aridità e l'asperità del terreno, ma anche una felicità grande», spiega **Flavio**, l'interprete del gruppo, uno dei pazienti escursionisti assieme a **Francesco, Matteo e Fabio**. E un matto-

ne in più verso la costruzione dell'autostima, e la riconquista di quel ruolo sociale che la schizofrenia o la depressione hanno minato.

«È vero: poi le persone tornano a casa e ridiventano pazienti – osserva Saffioti –. Non so come sia stato il loro “dopo”. Di certo rimane in noi e in loro la consapevolezza che è possibile vivere nel mondo con più sicurezza, meno paura, più relazioni.

È questo, in fondo, il messaggio di speranza che deriva da questa come da altre iniziative della Fondazione: essa così contribuisce ad abbattere i troppi tabù ancora floridi, e a rinviare ai pazienti, ai familiari, e a tutti i cittadini, un'immagine positiva del malato di mente. E chi si occupa della riabilitazione può sentirsi confortato nel cercare di “osare di più” anche nelle comunità e nei centri di riabilitazione psichiatrica».

La montagna per la «Bosis», però, non è solo luogo di catarsi e speranza terapeutica, ma anche occasione di solidarietà: è per questo che in ogni spedizione la fondazione cura un progetto di aiuto alle popolazioni che incontra nei suoi itinerari. In Karakorum sono stati portati denaro e farmaci al piccolo dispensario-ospedale di Askole gestito dal «Fondo Mazzoleni» che assiste donne e bambini delle comunità che gravitano attorno al paese pakistano.

Le emozioni di questa spedizione sono ancora vivissime, ma già si pensa a un altro viaggio: stavolta toccherà ai ghiacci del Circolo Polare Artico. D'altra parte, i soci della Bosis girano sempre con una maglietta bianca con stampigliata una frase presa in prestito dallo scrittore José Saramago che dice: «La fine di un viaggio è solo l'inizio di un altro». ■