

# La psicoterapia si fa in cordata

■ di **Francesca Sancin**

**M**atti da legare, ma in una cordata e per scalare montagne: zaino e scarponi invece di divani su cui sprofondare e spazi immensi a sostituire uno spazio medicalizzato, costretto tra quattro pareti. Questa la sfida della montagnaterapia, un approccio terapeutico che con successo utilizza escursioni e alpinismo nel campo della salute mentale e della cardiologia. Ormai da alcuni anni varie Asl del Lazio hanno sperimentato la montagnaterapia come percorso integrativo alle terapie tradizionali. Lo scorso 10 novembre, nel corso della rassegna «Montagne in città», Roma ha ospitato il quinto convegno regionale di montagnaterapia, dal titolo «Camminando tra cielo e terra». Un importante momento di confronto tra i gruppi che hanno scelto il mondo verticale come terreno fertile per la cura: e sono tanti. Oltre a Roma, ci sono anche Rieti, Frosinone, Pescara, Trento, Cuneo, Barletta e molti altri centri, grandi e piccoli. Una rete capillare ed efficace, tessuta interamente nell'ambito del servizio sanitario pubblico, perché «la sanità è una funzione, prima di essere una struttura», come spiega Giulio Scoppola, psicologo, psicoterapeuta, dirigente della Asl RME, istruttore di alpinismo del Cai e papà della montagnaterapia.

Ma come funziona una «seduta» di montagnaterapia? «Si alterna un'escursione in montagna - spiega Scoppola - a un gruppo di elaborazione in città, utilizzando il metodo della videoconfrontazione. La montagna è un territorio che parla agli aspetti più profon-

di del sé. Noi non siamo solo corteccia, siamo fatti anche di emozioni. Durante le uscite in montagna, pazienti fortemente disturbati riescono ad avere un rapporto sanissimo col buio, col silenzio. Con il loro corpo, con l'ambiente. Questa esperienza e questo tipo di consapevolezza incidono profondamente, in positivo, nella vita di tutti i giorni. E il supporto del video, nella seduta «cittadina», aiuta i pazienti a recuperare quelle emozioni». La montagna, insomma, non è un setting senza pareti: è «un elemento attivo, non da controllare, ma da vivere» come spiega un altro relatore del convegno, Sergio Nascimbeni. La montagna è il luogo che ci concede la libertà profonda di essere noi stessi. Con le nostre risorse e i nostri limiti. Nascimbeni aggiunge: «È come se la montagna desse il suo consenso, con l'inutile girovagare, al diritto a star male, che spesso, nel nostro campo, è più negato del diritto alla salute. Niente è più simile all'idea di libertà».

Si parte con corde, vestiti e vivande nello zaino e si torna con «un'aumentata capacità d'attenzione, con la scoperta della solidarietà e un patrimonio di fiducia da spendere nella vita di tutti i giorni» racconta Stefano Fausti, educatore professionale dell'Asl RMA.

Fausti ha accompagnato nel 2004 un gruppo di pazienti in un trekking di 13 giorni attorno al Monte Bianco: «Sono tornati e si sentivano eroi. Tutti ci sono riusciti, tutti sono arrivati in fondo». Su quest'esperienza è stato anche girato un docufilm premiato al festival Montagnacorto.