

## La Montagna Terapia fra gli eventi di CAI 150

### Notevole presenza di pubblico e di relatori al Convegno di Torino

Nell'ambito delle celebrazioni dei 150 anni dalla fondazione del Club Alpino Italiano, il 25 ottobre 2013 si è svolto a Torino il convegno "Incontri, proposte, riflessioni sulle attività di montagnaterapia", con la collaborazione della Commissione Centrale medica CAI, il sostegno del Gruppo CAI Piemonte ed il patrocinio del Comune di Torino e della Regione Piemonte. L'evento si è tenuto presso la storica Sala degli Stemmi - Area Incontri del Museo Nazionale della Montagna del CAI Torino; la folta partecipazione di pubblico ha richiesto l'allestimento di videoproiezione nelle sale attigue. Il saluto del Presidente della Sezione CAI di Torino, Osvaldo Marengo, ha aperto i lavori.

Il dr. Sandro Carpineta, membro della Commissione Centrale Medica, ha introdotto l'argomento sottolineando come «da anni in Italia, così come in altri paesi europei, sono nate, per altro in maniera spontanea e decentrata, diverse pratiche che vedono lo "scenario montagna" come possibile strumento di aiuto, assistenza, cura e riabilitazione in un largo spettro di problemi della salute dell'uomo. Gli ambiti di applicazione sono numerosissimi e vanno dall'adolescenza problematica ai problemi di handicap psicomotorio, dalle patologie cardiovascolari a quelle post-tumorali, dalle dipendenze alle problematiche socio-sanitarie di più vario tipo, anche se l'esperienza più forte e numericamente più rappresentativa rimane tuttavia quella in ambito psichiatrico. Tutte le iniziative hanno caratteristiche comuni: sono per lo più spontanee, funzionano sulla base di competenze professionali ed esperienziali diverse, nascono in maniera autonoma ma entrano rapidamente in rete, si basano sulla costante ricerca di una coerenza metodologica. Ma il dato sicuramente più interessante ed innovativo è la profonda collaborazione che lega in un progetto unitario il mondo della sanità, quello del privato sociale-volontariato ed il Club Alpino Italiano. In tal senso la specifica competenza del CAI con i suoi soci e volontari rappresenta attualmente un essenziale valore aggiunto nel supportare queste esperienze e questi progetti».

A seguire, è stato presentato il progetto "Montagna per tutti", che vede coinvolti il CAI ed il Comune di Torino e prevede l'utilizzo della "Joelette", carrozzella mono-ruota da fuoristrada, che attraverso il sostegno di due accompagnatori consente a disabili con ridotte capacità motorie di partecipare ad escursioni in luoghi e contesti naturali lungo sentieri di montagna finora impossibili da percorrere. L'obiettivo non è solo quello di permettere ai disabili motori di andare in montagna, ma anche di partecipare ad escursioni classificate T/E (percorribili con Joelette) insieme a chi disabile non è (familiari, amici, compagni di scuola); stimolare enti ed associazioni di gestione e tutela dell'ambiente montano e le strutture recettive a individuare e creare percorsi montani fruibili ai portatori di disabilità motorie; favorire la collaborazione con associazioni di portatori di handicap

motori per la condivisione delle esperienze e competenze. Le attività si svolgono su richiesta di associazioni, scuole, singoli. Il progetto è realizzato grazie al sostegno della Società Reale Mutua di Assicurazioni.

Il secondo progetto del CAI Torino, "Passaggi in quota", ne vede la collaborazione con due Centri Diurni del Dipartimento di Salute Mentale gestiti dalla Cooperativa "il Margine" per L'ASL TO1. Presentato dalla dott. Parafioriti e da Anna Laura Ventresca, l'espressione "passaggi in quota" indica la possibilità che ogni singola uscita (n.d.r.: in ambiente) e il discorso su di essa che la precede e che poi ne consegue possano diventare per i partecipanti situazioni in cui sia garantito un eventuale passaggio, uno scarto di consapevolezza di sé e del mondo, un recupero della capacità di meravigliarsi, della possibilità di uscire dal seminato senza perdere il sentiero che l'essere in gruppo garantisce tracciato. La dimensione della sorpresa e della possibilità di sorprendersi con gli altri, garantisce una possibilità di socializzare percezioni e pensieri, cosa che non è affatto scontata per chi ha uno stigma legato all'ingestibilità e all'impossibilità di condividere alcune delle proprie percezioni e dei propri pensieri.

La realtà associazionistica è stata presentata da "l'Ancora", gruppo di genitori di ragazzi con disabilità psichica e relazionale che, nel corso degli anni, ha svolto un ruolo attivo nella rete integrata dei servizi socio-sanitari del territorio per promuovere il diritto ad essere inseriti in ogni ambito della vita sociale. Il progetto "Aria di Montagna", iniziato quasi sette anni fa, ha permesso al gruppo di raggiungere da un lato una crescita delle competenze fisiche, relazionali e relative alla propria autonomia e, dall'altro, una sempre maggiore integrazione con il territorio e con le realtà piemontesi che hanno sviluppato percorsi analoghi

La pausa dei lavori è stata gestita dagli utenti di un'associazione di settore.

Dopo i saluti del Presidente della Commissione Medica Liguria-Piemonte-Valle d'Aosta, la ripresa degli interventi ha visto la presentazione della "Carovana della Mente", un trekking intervallivo in compagnia di animali da soma che si è svolto dal 3 al 7 settembre 2013 tra la valle Stura di Demonte e la valle Gesso, un progetto di "montagna e salute" cioè di Montagnaterapia aperto a vari Gruppi Piemontesi e a chi liberamente e autonomamente volesse unirsi alla traversata. La presenza e la "carica emozionale" degli animali da soma (due asini, due mule e una cavalla) col loro passo lento e cadenzato hanno costituito l'altra interessante novità: camminare in un altro modo su antichi sentieri di media montagna, attraversare piccole borgate e paesi, condividere le soste notturne, provare a condurre gli animali e in primo luogo il loro "contatto" ha trasmesso intense emozioni e ha indiscutibilmente rafforzato l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità, elementi cardine e obiettivi specifici della montagnaterapia in ambito salute mentale. La diversa indole e il temperamento dei singoli animali sono stati oggetto della curiosità e dell'interesse dei partecipanti con uno spostamento di attenzione su altro da sé e rilevabile contenimento dell'ansia. Questo progetto organizzato dal Gruppo Montagna ospitante dell' ASLCN1 di Cuneo è stato condiviso da

altri 4 gruppi del Piemonte: “i Montanari” di Racconigi e il Gruppo Montagna di Ceva (ASLCN1), il Gruppo Montagna di Collegno e “L’Ancora” di Torino. Determinante, come ormai consuetudine, l’appoggio sul campo e l’apporto in termini di sicurezza degli Accompagnatori Escursionistici del CAI Torino, Racconigi e Bra, del personale del Corpo Forestale e dei guardaparco Alpi Marittime. La traversata di circa 42km, con partenza dalla piazza di Aisone (830mt s.l.m.) e arrivo a S. Anna di Valdieri (960mt), si è sviluppata sullo spartiacque tra la valle Stura e la valle Gesso attraverso il Colletto di Valdieri (1309mt) ai confini del Parco Alpi Marittime, su sentieri con dislivelli giornalieri medi intorno ai 400m e percorrenze tra le 4 e le 6 ore, e con una ascensione su una cima di 1570mt.

Ma la “Carovana” non si è fermata: infatti, in mattinata una rappresentanza della Carovana con gli asini ha attraversato il Parco del Valentino, il ponte sul Po ed è salita al Monte dei Cappuccini a sottolineare come la Montagna nei suoi vari aspetti costituisca anche un valido terreno di terapia e riabilitazione psico-fisica e di come possa attivamente aiutare il superamento di differenze e pregiudizi.

Gli operatori Vietti e Tiberio della Psichiatria Unificata Vercelli-Borgosesia-Gattinara con il CAI di Varallo, Sottosezione di Borgosesia, hanno presentato “Due passi, tre sentieri, quattro stagioni e una convenzione” dove si evidenzia l’importanza della convenzione stipulata tra il CAI e l’ASL. «Attraverso l’attività di Montagna Terapia la montagna stessa è “utilizzata” come grande spazio terapeutico. Per far sì che ciò avvenga il gruppo curante, che in questo caso è composto da operatori sanitari e accompagnatori esperti del CAI, deve costituirsi come dimensione del mondo interno; che accoglie il paziente e suscita in lui il senso di appartenenza, ma allo stesso tempo è permeabile al mondo esterno e agisce in esso attraverso esperienze di esplorazione e di scambio. Il processo riuscirà se questa dimensione, creata dal gruppo curante sarà protetta, delimitata, definita da regole e confini facilmente comprensibili e praticabili. La convenzione, che stabilisce ruoli e funzioni, può essere utile, insieme ad altri strumenti, per creare queste condizioni. Data questa premessa teorica acquista maggior significato la parte giocata dagli accompagnatori del CAI e più comprensibili gli obiettivi che gli operatori si pongono quando viene proposto ad un paziente l’attività di Montagna Terapia».

Lo storico gruppo “I montanari” ha presentato, tramite Bernardino Lambertino del DSM dell’ASLCN1 e Carla Rolando Presidente del CAI Racconigi, la struttura del progetto intitolato “A passo d’uomo”: «noi pensiamo che siano chiare le potenzialità di questa attività e quale debba essere la sua rete di relazioni esterne al D.S.M. per poter avere una funzione fortemente riabilitativa, qualunque sia l’età o la patologia dei soggetti che partecipano. La struttura del progetto deve poter permettere il verificarsi di eventi inattesi, la Ns esperienza ci porta a credere che vi siano delle condizioni di sicurezza che devono essere rispettate per permettere al gruppo di realizzare “imprese di successo“».

Nel progetto illustrato da Luigi Varetti per la Cooperativa sociale S. Cristina vengono presentate le attività di un Centro Educativo per Minori nel quale, attraverso le uscite in montagna e l'attività di arrampicata (indoor e in ambiente naturale), sono promossi nuovi modi di conoscersi e rapportarsi con gli altri grazie alla potente mediazione di un ambiente naturale molto particolare.

Le attività illustrate da Iris Corato e Davide Eandi della cooperativa Pro.ge.s.t./ASLTO3 ci hanno presentato la montagna come laboratorio «di nuovi modi di stare al mondo» (A. Salsa). La montagna non è solo raggiungere una cima o un bel paesaggio da osservare, ma ci aiuta a sperimentare situazioni sia ambientali che emotive spesso non conosciute o mai provate in una situazione di così forte condivisione. La montagna è dunque il mezzo, lo strumento attraverso cui vengono sperimentati nuovi modi di stare insieme. Svolgere un percorso riabilitativo in tal senso permettere di compiere un'esperienza sia individuale che di gruppo, di condurre e di essere condotti, di sentirsi autonomi ma allo stesso tempo legati agli altri.

Ha concluso la giornata il coordinamento di Montagnaterapia del Nord-ovest, congratulandosi per il buon andamento dei lavori e l'attenta partecipazione, a conferma dell'affermazione che la montagna unisce, aiuta e cura.

AE Ornella Giordana e AE Marco Battain – Sezione di Torino