

UNIVERSITA' TELEMATICA "e-Campus"

Facoltà di Psicologia

Corso di Laurea in Scienze dell'educazione e della formazione

LA MONTAGNATERAPIA E IL RUOLO DELL'AMBIENTE MONTANO NELLA RIABILITAZIONE DI DISTURBI COGNITIVI, COMPORTAMENTALI E RELAZIONALI

Relatore: Michele Pigliucci

Tesi di Laurea di:

Giulia Teich Alasia

Matricola numero 004122175

Anno Accademico 2020/2021

AUTORIZZAZIONE ALLA CONSULTAZIONE DELLA TESI DI LAUREA

La sottoscritta Giulia Teich Alasia

N° di matricola 004122175 nata a Torino il 20/08/1990

autore della tesi dal titolo LA MONTAGNATERAPIA E IL RUOLO DELL'AMBIENTE MONTANO NELLA RIABILITAZIONE DI DISTURBI COGNITIVI, COMPORTAMENTALI E RELAZIONALI

AUTORIZZA

o NON AUTORIZZA

la consultazione della tesi stessa, fatto divieto di riprodurre, parzialmente o integralmente, il contenuto.

Dichiara inoltre di:

AUTORIZZARE

o NON AUTORIZZARE

per quanto necessita l'università telematica e-Campus, ai sensi della legge n. 196/2003, al trattamento, comunicazione, diffusione e pubblicazione in Italia e all'estero dei propri dati personali per le finalità ed entro i limiti illustrati dalla legge.

Data 26/04/2021 Firma Giulia Teich Alasia

Indice

Autorizzazione alla consultazione della tesi di laurea	Pag. 2
Introduzione	Pag. 4
Capitolo primo	
Il paesaggio: dalla dimensione oggettiva alla dimensione soggettiva	
1.1 Definizione del significato di paesaggio	Pag. 6
1.2 Analisi della dimensione uomo-ambiente	Pag. 8
1.3 Impressioni ed emozioni suscitate dall'ambiente	Pag. 11
Capitolo secondo	
Le possibilità trasformative offerte dall'ambiente montano	
2.1 Il rapporto tra uomo e natura	Pag. 13
2.2 Analisi dell'ambiente montano	Pag. 16
2.3 L'ambiente alpino come fonte di stimoli per l'individuo: crescita personale e rimodulazione di sé	Pag. 19
Capitolo terzo	
La montagnaterapia	
3.1 Inquadramento storico e definizione dell'argomento	Pag. 22
3.2 Strumenti ed obiettivi della montagnaterapia	Pag. 24
3.3 Ambiti di intervento della montagnaterapia	Pag. 28
3.4 Studio dell'ambiente montano: potenzialità e dimensioni trasformative di carattere terapeutico-riabilitativo e socioeducativo	Pag. 32
Conclusioni	Pag. 36
Bibliografia	Pag. 38

INTRODUZIONE

“Migliaia di persone stanno cominciando a scoprire
che andare in montagna è come tornare a casa:
quella natura selvaggia è una necessità.”
(John Miur)

Quando si scala una montagna si prova fatica, tantissima fatica. Dopo ore di cammino, facendo ritorno a valle, di solito i muscoli sono indolenziti, il corpo immensamente stanco, ma il cuore...no, quello non è stanco; il cuore è leggero, la mente ristorata.

La montagna ha per me sempre rappresentato un luogo di primaria importanza, luogo di crescita e di benessere. Il paesaggio alpino è per me come un ritorno a casa. Con questo non intendo certamente dire che la montagna faccia scaturire di per sé emozioni unicamente positive; anzi, al contrario, è spesso legata a sforzi, contatto con i propri limiti e con le proprie paure. Ma, nonostante questo, o forse proprio grazie a questo connubio di emozioni, mi ha sempre aiutato a trovare armonia, sia in senso spirituale che in senso materiale. Armonia con me stessa e con ciò che mi circonda.

Per me la montagna non è solo una passione, non è solo sport da praticare all'aria aperta; rappresenta un territorio all'interno del quale trovare ristoro.

A partire da questa profonda verità personale, qualche anno fa ho cominciato ad interessarmi al benessere collegato alla montagna e, attraverso una serie di ricerche, sono venuta a conoscenza dell'esistenza della montagnaterapia. Leggendo il materiale mi sono sentita pienamente rispecchiata in questo innovativo approccio alla cura dei disturbi mentali, sociali e educativi. Pertanto, ho deciso di fare di questo argomento la base del mio elaborato finale.

L'obiettivo di questa tesi è quello di evidenziare in particolar modo il ruolo fondamentale che il paesaggio e l'ambiente montano rivestono all'interno del percorso riabilitativo in montagna; il filo conduttore è basato su un assunto semplice, ma di grande valore, ovvero che il contatto profondo con il paesaggio e con la natura, soprattutto in ambienti incontaminati quali i monti, aumenta il benessere psico-fisico dell'individuo.

La tesi è strutturata in tre capitoli consequenziali. Nel primo capitolo viene trattato il tema del paesaggio, inteso non solo come realtà fisica ed oggettiva, ma ponendo particolare attenzione al reciproco legame che si crea tra questo e il soggetto che ne fruisce. Per fare ciò si è scelto di presentare il contributo di alcuni importanti geografi, quali E. Turri, R. Biasutti, A. Sestini e B. Castiglioni ma anche di illustrare la prospettiva assunta dalla Convenzione Europea del Paesaggio del 2000. Nel secondo capitolo viene approfondito il tema del paesaggio alpino, della sua specificità e del valore trasformativo che può assumere per l'individuo, anche alla luce dei fondamentali benefici derivanti dall'interazione uomo-natura. Nel terzo capitolo, infine, viene presentato il metodo della montagnaterapia, sia attraverso un approfondimento storico relativo alla nascita ed allo sviluppo di questo particolare approccio terapeutico sia attraverso la presentazione di alcuni progetti del contesto italiano.

In sintesi, con questo elaborato cercherò di presentare il valore dell'ambiente alpino e del contesto montano come setting non tradizionale per la riabilitazione di disturbi cognitivi, comportamentali e relazionali.

CAPITOLO PRIMO

Il paesaggio: dalla dimensione oggettiva alla dimensione soggettiva

1.1 Definizione del significato di paesaggio

Dare una definizione esaustiva e univoca di paesaggio non è certo semplice; questo termine, infatti, racchiude in sé molteplici significati e sfaccettature. Sfogliando il dizionario possiamo notare che il paesaggio viene definito come una *"particolare conformazione del territorio che risulta dall'insieme degli aspetti fisici, biologici e umani"* (dizionario Garzanti, 2009). Tuttavia, questa semplice definizione può e deve essere arricchita; il paesaggio, invero, non è meramente la configurazione materiale di una definita area bensì molto di più.

In ambito geografico, fin dai primi anni dello scorso secolo, il concetto di paesaggio è stato oggetto di ampie discussioni ed ha visto l'alternarsi di scuole di pensiero differenti che ne hanno privilegiato il carattere oggettivo, enfatizzandone quindi le caratteristiche fisiche e meramente tangibili, o al contrario il carattere soggettivo, evidenziandone invece il carattere percepibile, estetico ed immateriale.

Quando si parla di paesaggio geografico si dà priorità all'analisi e descrizione oggettiva e quantificata degli elementi che lo compongono; in questo caso, come evidenziato da R. Biasutti, si può far ricorso allo studio di quattro diverse classi di fenomeni ovvero il clima, la morfologia, l'idrografia e la vegetazione, che, interconnessi da reciproche influenze, compongono l'aspetto del territorio. Lo stesso Biasutti, però, sottolinea anche l'esistenza di un paesaggio sensibile, da lui identificato come ciò che può essere percepito attraverso i sensi umani. Altra analisi certamente degna di nota è quella effettuata da A. Sestini che, attraverso un minuzioso lavoro di classificazione e descrizione dei paesaggi italiani, tenta di offrire uno sguardo d'insieme che cerca di valorizzare le diverse sfumature che questo concetto racchiude; l'autore conia il concetto di paesaggio antropogeografico ponendo l'attenzione su diverse dimensioni quali vedute panoramiche, paesaggio visibile e paesaggio sensibile. Ma l'innovazione più importante fa riferimento proprio al termine antropogeografico; l'autore, infatti, pone l'attenzione in particolar modo ai cambiamenti agiti su aspetti naturali della superficie terrestre ad opera dell'uomo per rispondere ai propri bisogni.

Quanto finora presentato mette già in luce la duplice valenza del concetto di paesaggio, inteso sì come territorio fisico, ma al contempo come risultato di un'interazione perenne tra territorio e percezione del medesimo.

In anni più recenti la Convenzione Europea del Paesaggio, art. 1, sottolinea come il termine paesaggio si riferisca ad una *"determinata parte di territorio, così come è percepita dalle popolazioni, il cui carattere deriva dall'azione di fattori naturali e/o umani e dalle loro interrelazioni"* (Convenzione Europea del Paesaggio, 2000).

Secondo questa accezione si fa riferimento in modo esplicito all'interazione fondamentale tra il territorio ed il fattore umano, ovvero tra il luogo ed il modo di percepirlo dell'individuo. In quest'ottica, quindi, non va più inteso unicamente come un'area connotata esclusivamente da caratteristiche fisiche, ma anche come realtà capace di suscitare emozioni e sentimenti nell'animo umano.

Queste due diverse attribuzioni di significato, oggettiva e soggettiva, non possono però essere pensate in modo slegato ed autonomo; lo sguardo nei confronti del paesaggio, infatti, non può prescindere dall'unione di queste due dimensioni. Come sottolineato anche da B. Castiglioni, il paesaggio è composto in modo inscindibile da una componente visibile, ovvero da elementi fisici che esistono a prescindere, in modo indipendente dalla presenza o meno dell'osservatore, ma a questa dimensione va certamente affiancata anche la percezione del paesaggio, poiché quest'ultimo viene visto, letto ed interpretato in modo soggettivo da chi osserva. La medesima autrice, parlando di sistema paesaggio, sottolinea inoltre come questo sia composto da tre distinte categorie di caratteri; vi sono i caratteri naturali, intesi qui come elementi della terra quali vegetazione e clima, i caratteri antropici, ovvero collegati alla presenza dell'uomo quali l'uso del suolo e la distribuzione degli insediamenti, ed infine i caratteri culturali, cioè l'insieme di significati che vengono attribuiti ai diversi elementi che compongono il paesaggio ed al paesaggio nel suo insieme. Quest'ultima categoria fa riferimento ad una smaccata componente soggettiva, infatti viene anche sottolineato come dinnanzi ad un medesimo paesaggio diversi soggetti possano costruirne differenti immagini mentali. Questi tre elementi costitutivi non sono tra loro indipendenti poiché sono saldamente uniti da reciproca interconnessione che fa del paesaggio non tanto una semplice somma dei diversi elementi ma un valore aggiunto che nasce proprio dalla congiunzione tra scenario fisico, attività operate dall'uomo all'interno di questo scenario e significati attribuiti. In quest'ottica il sistema paesaggio nasce e scaturisce proprio dalla reciprocità che si viene a creare tra ambiente naturale e gruppo umano e può quindi essere considerato come

insieme di elementi, relazioni e significati. Gli elementi, come presumibile, rappresentano ciò che di fisico compone il paesaggio, come ad esempio la vegetazione. Per quanto concerne le relazioni vanno intese invece come nessi tra due o più elementi. Discorso più complesso per quanto riguarda i significati; innanzitutto è fondamentale specificare che esistono tre diverse tipologie di significato. In primis, si può parlare di significato funzionale che fa riferimento a specifici significati materiali che il paesaggio può assumere in base alle funzioni che ricopre. In secundis troviamo il significato simbolico che rimanda al valore culturale dato dai valori estetici e di identità collettiva riconducendolo quindi ad una sorta di manifestazione culturale che può essere colta e percepita in modo differente poiché la percezione non ha carattere univoco ma scaturisce dal soggetto stesso. Troveremo quindi notevoli divergenze di percezione influenzate anche dalla posizione ricoperta dall'utente, ovvero tra chi abita un certo paesaggio (insiders) e chi semplicemente ne fruisce in modo esterno ed occasionale (outsiders). Infine, vi è il significato progettuale che riguarda la prospettiva di evoluzione o mantenimento del paesaggio stesso. Ciò che certamente emerge da questa riflessione è che, oltre il piano oggettivo ed il piano soggettivo, il concetto di paesaggio è strettamente legato ad un'evidente manifestazione culturale.

È quindi doveroso affermare che il significato di paesaggio ha di per sé un'accezione estremamente poliedrica.

1.2 Analisi della dimensione uomo-ambiente

Elemento indubbiamente centrale nell'analisi del paesaggio è il rapporto tra l'uomo e l'ambiente; come già detto in precedenza, vi è tra questi due elementi una relazione inscindibile. Innanzi tutto, l'uomo è il principale fruitore del paesaggio stesso, ma è al contempo colui che ne dà significato e ne attribuisce senso e valore. Per chiarire questo concetto E. Turri, importante geografo italiano, paragona il paesaggio ad una sorta di teatro all'interno del quale si muovono gli individui che rivestono sia il ruolo di attori, ovvero di coloro che agiscono attivamente all'interno del territorio, sia il ruolo di spettatori, ovvero coloro che scrutano gli effetti delle loro stesse azioni e ne traggono il senso. Si viene quindi a creare una sorta di reciproco scambio tra essere umano e territorio ed il paesaggio diviene così mediatore tra natura e cultura. Per illustrare a fondo questo importante assunto, l'autore riporta l'esempio di un contadino che, ormai morto, *"porta con sé nella tomba il segreto del paesaggio nel quale è vissuto e che ha contribuito*

con le sue stessi mani a modellare” (E. Turri, 1998). Questa poetica immagine esplicita in modo significativo come l’essere umano possa considerarsi tanto produttore quanto interprete del territorio.

Parlare del paesaggio in tal senso vuol dire pensare allo stesso come prodotto culturale che viene vissuto e trasformato dall’individuo. Vi è quindi una relazione binaria tra essere umano e ambiente; questa relazione è perlopiù di tipo bidirezionale e vede l’uomo sia come agente che va a modificare in modo attivo l’ambiente circostante sia come elemento che reagisce all’ambiente per come viene letto ed interpretato. È importante da questo punto di vista sottolineare come la percezione del paesaggio non possa essere ricondotta ad una semplice registrazione dei dati pervenuti dai sensi ma presupponga che venga sempre attribuito un senso a ciò che si percepisce, creando così una serie di immagini ambientali, intese come rappresentazioni che influiscono sul comportamento messo in atto dall’essere umano. Quest’ultimo infatti agisce nello spazio e nei luoghi a seconda di come li percepisce e dal senso che ne dà.

In quest’ottica assume un ruolo di rilievo l’elaborazione da parte dell’uomo; come evidenziato da numerosi autori, tra i quali possiamo ritrovare l’importante contributo di Simmel, l’attività percettiva assume un ruolo primario nella fruizione del paesaggio. Difatti un singolo elemento naturale, quale ad esempio una roccia o un fiume, non rappresenta di per sé un paesaggio. Solamente la percezione degli elementi nella loro globalità può far divenire un luogo un paesaggio. Il valore, quindi, non si trova nelle singole parti concrete, ma nella visione d’insieme che crea un equilibrio tra oggetto percepito e soggetto che percepisce. Questo perché il paesaggio non è già dato in natura, ma rimanda all’attività spirituale umana in grado di trasformare singole parti in insiemi che vengono colti nella loro globalità. Questa attribuzione di senso può compiersi ovviamente solo in presenza dell’oggetto percepito, ma allo stesso tempo non può essere slegata dal soggetto. Per descrivere appieno questo concetto l’autore utilizza il termine *stimmung*, che non trova traduzione equivalente nella lingua italiana, ma che indica *“l’atmosfera che scaturisce dall’insieme degli elementi”* (G. Simmel, 2006).

Questa atmosfera si crea attraverso l’attività spirituale umana che fa di singoli pezzi un unico insieme e ne coglie il valore. Anche Ittelson afferma che *“i paesaggi posseggono sempre un’atmosfera”* (M. C. Zerbi, 1993) e che questa si crea attraverso la convergenza di tre qualità del paesaggio: estetica, sociale e sistemica. Non potremo mai osservare un paesaggio neutro, proprio perché questo risponde a caratteristiche estetiche e possiede determinati riflessi dell’attività sociale. La qualità che però più di tutte influenza il

paesaggio è quella sistemica, ovvero quella che fa riferimento alle vicendevoli relazioni che si creano tra le diverse componenti e che ne definiscono la particolarità. L'essere umano, dinnanzi al paesaggio così inteso, elabora una risposta indubbiamente influenzata dalla percezione soggettiva. Quest'ultima, secondo l'autore, si crea attraverso quattro processi non sequenziali ma interagenti: affezione, orientamento/categorizzazione, sistemazione e manipolazione. La risposta affettiva si crea attraverso l'incontro diretto con l'emozione suscitata dal paesaggio; questa prima componente è in realtà estremamente importante poiché influenza quelle che saranno le successive connessioni con l'ambiente. Successivamente si creano delle categorie mentali attraverso le quali studiare ciò che ci circonda. Ovviamente le categorie verranno influenzate non tanto dall'ambiente esterno quanto perlopiù dalle aspettative, dai bisogni e dallo sguardo di chi osserva. Dopo questi primi passaggi, ciò che abbiamo percepito viene analizzato in modo sistematico ed inserito all'interno di categorie mentali preesistenti al fine di permetterne la manipolazione. Secondo quest'ottica si viene a creare una sorta di continuum tra ambiente percepito ed essere umano che si influenzano a vicenda grazie al processo dinamico che si viene a creare tra le due parti. Da questo punto di vista è anche importante sottolineare che spesso accanto alla percezione diretta del paesaggio si trovano anche forme di percezione indiretta (quali ad esempio racconti di soggetti terzi) che condizionano il tipo di risposta che verrà elaborata. Infatti, per quanto l'uomo percepisca ciò che lo circonda attraverso il suo sguardo e la sua soggettiva, questa è innegabilmente suggestionata dalla cultura e dall'organizzazione sociale di appartenenza. Ciascun essere umano nasce e cresce all'interno di un ambito culturale che ne influenza il modo di percepire, di cogliere e di rielaborare gli stimoli. Ma al contempo, anche ciascun paesaggio custodisce in sé l'importa di determinate dinamiche territoriali. Per capire appieno questo assunto ci viene in aiuto un esempio chiarificatore proposto da Yi Fu Tuan; la croce *"può rappresentare un semplice segno, sulla cima di un campanile, al quale rapportare la propria posizione; può fungere da segno affettivo quando consenta di identificare un luogo familiare; talvolta può costruire un simbolo [...] quando venga associata al momento culminante della storia del cristianesimo"* (M. C. Zerbi, 1993). Ogni paesaggio, infatti, può essere definito come la somma di simboli che vengono decodificati con lo sguardo culturale di chi osserva. Pertanto, se portiamo un individuo che non ha mai visto un paesaggio alpino all'interno di un villaggio sulla sommità di un monte percepirà le baite, la malga e

l'alpeggio in modo indubbiamente differente da chi la montagna la vive e la conosce quotidianamente.

1.3 Impressioni ed emozioni suscitate dall'ambiente

*“Il luogo ha la capacità di attraversarci,
di illuminarci,
di produrre una luminescenza interiore che ci permette
di capire cosa siamo e cosa vogliamo:
il luogo come la nostra farmacia”
(Franco Arminio)*

Quanto finora presentato mette indubbiamente in risalto come vi sia un'interazione reciproca e continua tra uomo e paesaggio; relazione bidirezionale di influenza reciproca che può essere descritta come una sorta di circolo virtuoso all'interno del quale essere umano e paesaggio si costruiscono vicendevolmente. All'interno di questo quadro è quindi importante analizzare un ulteriore aspetto, ossia come la percezione del luogo evochi la nascita di un sentimento.

Ciò che l'individuo vede viene sempre filtrato e, come già detto, non è possibile che questo assuma il tono della neutralità. Infatti, ogni cosa che viene percepita, non solo attraverso la vista ma mediante tutti i sensi, origina sensazioni ed emozioni; anche in questo caso, però, non si può pensare alla nascita del sentimento di fronte ad un paesaggio come un mero rapporto lineare di causa-effetto. Non è solo il luogo a creare stati d'animo particolari poiché, nel momento stesso in cui questo viene percepito, l'osservatore proietta in esso il suo stesso stato emotivo, creando una connessione tra ciò che proviamo e ciò che ci circonda. Questa connessione è però molto soggettiva, anche perché non riguarda unicamente il senso estetico ma altresì esperienze, cultura e bagaglio di vita di colui che osserva. È qui utile riprendere il concetto di *stimmung*, inteso proprio come tonalità spirituale che uniforma il paesaggio ma che fa indubbiamente riferimento ad un moto di spirito da parte dell'uomo. Questo moto di spirito è legato al fatto che l'impatto con il paesaggio, sia con ciò che c'è di visibile sia con ciò che viene colto attraverso altri sensi quali ad esempio odori, rumori e silenzi, evoca immediatamente nel fruitore un senso ed una sensazione che vanno al di là del concreto e dell'oggettivo e fanno riferimento alla sfera impressionabile.

Per quanto ogni singola percezione sia da considerarsi soggettiva, dal punto di vista estetico indubbiamente la bellezza suscita armonia. Trovarsi di fronte ad uno spettacolo naturale, quale ad esempio la visione dell'arco alpino, evoca spesso l'infinito ed il sublime e di conseguenza contribuisce a far scaturire emozioni positive.

In quest'ottica, si viene a creare un evidente connubio tra paesaggio e benessere. All'interno della stessa Convenzione Europea del Paesaggio, art.23, viene enunciato che il paesaggio "*contribuisce in modo molto rilevante al benessere dei cittadini*".

Quanto finora trattato pone le fondamenta per ciò che nei prossimi capitoli si andrà a delineare, ponendo particolare attenzione alla dimensione emozionale e di benessere che il paesaggio può potenzialmente evocare.

CAPITOLO SECONDO

Le possibilità trasformative offerte dall'ambiente montano

2.1 Il rapporto tra uomo e natura

Quanto fin ora trattato ha messo profondamente in evidenza l'importanza dell'interazione tra l'individuo ed il paesaggio; questo fondamentale assunto si ritrova anche nel concetto di "paesaggire", termine coniato dal poeta A. Zanzotto, con il quale l'autore intende l'azione di immersione all'interno del paesaggio, al fine di mettersi in dialogo con esso e far ritorno con un rinnovato sentimento di compartecipazione. Vivere il paesaggio in quest'ottica presuppone che l'individuo si abbandoni ad esso, cercando di cogliere il paesaggio dal di dentro e lasciando che questo produca in lui delle impressioni. Ciò ovviamente implica una partecipazione sentimentale. Questa semplice nozione mette in evidenza quanto i luoghi possano avere un ruolo trasformativo e benefico sull'individuo, andandone a modificare il benessere sia fisico sia psichico che emotivo. In particolare, questi benefici possono essere tratti dal rapporto assiduo con gli elementi naturali e con tipologie di paesaggio non urbanizzato. Questo aspetto è stato tema focale per moltissimi autori che hanno cercato di descrivere il valore incommensurabile che la natura può rappresentare per l'uomo. Il filosofo J.J. Rousseau, soprannominato non a caso il filosofo del ritorno alla natura, ha lungamente esposto come la riflessione interiore e la crescita equilibrata dell'individuo siano strettamente collegate al rapporto di scambio tra l'uomo e la natura. H.D. Thoreau, attraverso i suoi scritti ma anche tramite l'esempio di vita da lui vissuta, ha sempre enunciato la profonda virtù della vita a contatto con la natura quale forma di riscoperta e rinascita per l'individuo; l'autore sottolinea come sia possibile ricostruire una sorta di armonia interiore a partire dalla fruizione delle risorse offerte dal paesaggio. Medesimo pensiero si può ritrovare attraverso tutti gli scritti di J. Miur, anche lui fautore del ruolo dell'ambiente come stimolo di crescita e benessere individuale.

Il corpo e la mente di ciascun essere umano, per quanto in modo spesso inconsapevole, comunicano in modo perenne con l'habitat circostante e quest'ultimo ha quindi un forte potere ed una forte influenza sul benessere dell'individuo. A fronte di questo concetto, a partire dagli anni '70, nasce una corrente psicologica, la psicologia ambientale, che pone particolare attenzione non unicamente all'interiorità della persona, ma anche alla fondamentale interazione tra essere umano e l'ambiente circostante. La centralità della

relazione con la natura viene ripresa e approfondita anche da un'altra importante disciplina psicologica, l'ecopsicologia, che nasce negli anni '90 in California, ed è fortemente collegata sia alla psicologia ambientale che all'ecologia. Secondo questa corrente, che ricerca un'unione tra l'attenzione al mondo interiore tipica della psicologia e lo studio della natura tipico dell'ecologia, in molti casi il malessere psichico ed il disagio emotivo sono direttamente relazionati con la perdita della connessione tra l'individuo e la natura. L'obiettivo diventa quindi quello di condurre l'individuo affinché questi possa far riemergere un senso di compartecipazione nei confronti della natura andando a concentrare il lavoro su tre diversi piani: Centering, tuning e widening. Il primo, ovvero la leadership personale (centering), concentra la propria attenzione sulla conoscenza di sé e sulla padronanza attiva delle proprie capacità; con ciò si intende quindi l'acquisizione di consapevolezza del proprio margine d'azione e d'intervento rispetto alla realtà esterna. Il secondo, ossia quello delle relazioni ecologiche (tuning), pone il focus sugli altri e sulle relazioni che con essi si sviluppano; relazioni che dovranno essere improntate in un'ottica di attenzione, ascolto, rispetto e sinergia. Il terzo piano, infine, è quello della cittadinanza ecologica (widening), punto cardine dell'intera ecopsicologia; qui l'attenzione si concentra sulla relazione con l'ambiente, relazione basata sull'ampliamento dell'identità personale verso una totale unione con il mondo naturale di cui l'essere umano è parte. L'interazione con l'ambiente non deve però essere letta come qualcosa di temporaneo e volubile poiché, al contrario, la natura ed il paesaggio hanno un effetto preponderante e costante sulla nostra salute, sia emotiva sia fisica.

Dal punto di vista emotivo e psicologico, l'interazione con il creato agisce direttamente sul piano mentale. Come evidenziato dalla teoria della rigenerazione dell'attenzione, proposta dai coniugi Kaplan, che parte dall'assunto in base al quale esistono due diverse tipologie di attenzione: volontaria ed involontaria. L'attenzione volontaria, ovvero diretta, si produce in modo consapevole e pertanto implica uno sforzo mentale da parte dell'individuo. Al contrario l'attenzione involontaria, ovvero quella indiretta, avviene in modo spontaneo e non produce affaticamento e stress ma all'opposto produce defaticamento e assenza di stress. Alla luce di questo presupposto, gli autori sottolineano come la natura possa avere un effetto giovole sull'attività cognitiva e sulla capacità riflessiva poiché permette all'individuo di rigenerarsi dal punto di vista psicologico, andando ad attivare e potenziare l'attenzione di tipo indiretto, grazie a quattro diversi meccanismi tra loro correlati: 1- being away, letteralmente stare lontano, ovvero l'opportunità di venire a trovarsi in un luogo diverso dal consueto. 2- extent, ossia il

sentirsi immersi all'interno di un insieme di elementi tra loro coerenti che produce un senso di ampliamento e induce all'esplorazione degli stessi. 3- fascination, l'attivarsi della meraviglia provocata dagli innumerevoli stimoli estetici e connotati da bellezza presenti in natura che attivano l'attenzione sul presente. 4- compatibility, ovvero il sentirsi a proprio agio nell'ambiente. Questi quattro fattori, che si innescano automaticamente attraverso la permanenza in ambienti naturali e connotati da bellezza, defaticano lo stress al quale viene costantemente sottoposto il sistema cognitivo, inducendo così una sensazione di serenità ed andando ad incrementare le potenzialità attentive dell'essere umano.

La natura, inoltre, offre importanti insegnamenti anche per quanto concerne il cambiamento; anche solo la mera osservazione degli elementi naturali fa percepire la mutevolezza perenne degli eventi e stimola una maggiore consapevolezza rispetto alla ciclicità che può essere applicata anche agli eventi della vita dell'essere umano. La natura indica che ci sono tempi di nascita, tempi di attesa e tempi di decadimento, invitando a cogliere l'importanza del ritmo organico di ciascuna cosa.

Per quanto concerne il benessere fisico, diversi studi, quali ad esempio quelli condotti presso l'Università di Chiba nell'ambito di applicazione della medicina forestale, sviluppata in Giappone a partire dagli anni '70, hanno dimostrato come il vivere in armonia e profondo contatto con la natura comporti importanti benefici alla salute generale dell'essere umano, come ad esempio diminuzione della frequenza cardiaca, abbassamento della pressione sanguigna, riduzione del cortisolo (ormone dello stress). Inoltre, il tempo trascorso immersi nel paesaggio e nel verde, aumenta l'attività del sistema nervoso parasimpatico che rilascia ormoni calmanti, andando a migliorare di conseguenza anche la qualità del sonno e del riposo. In Scozia, in base ad un progetto incentivato dal sistema sanitario, i medici sono invitati ad eseguire prescrizioni che prevedano come cura a diverse patologie il tempo passato in natura.

In alcune popolazioni del Nord Europa il contatto con la natura e la sua centralità per la vita dell'individuo vengono considerati fattori di rilievo per la qualità della vita; addirittura, gli scandinavi utilizzano una parola specifica, friluftsliv, che sta ad indicare proprio il valore della vita all'aria aperta; questo termine venne utilizzato dal drammaturgo H. Ibsen per valorizzare il benessere psico-fisico derivante dal soggiorno presso località rurali e trovò larga diffusione già negli anni '50 dell'Ottocento.

Alla luce di quanto finora emerso risulta palese come un'efficace interazione tra uomo e ambiente possa portare alla fruizione di innumerevoli benefici; il sentirsi parte costitutiva

della natura e dei luoghi in cui ci si viene a trovare rappresenta un percorso di crescita interiore fondamentale per l'individuo.

2.2 Analisi dell'ambiente montano

Il termine montagna è frequentemente utilizzato e ciascun essere umano, nell'udire questa parola, riesce a ricavarne un'immagine mentale. Sicuramente questo termine evoca in noi la roccia, il freddo, l'altitudine. Ma anche pascoli, pinete e bellissimi paesaggi. Per i più esperti magari evoca anche particolari tipi di fiori caratteristici e specifiche piante che crescono solo in quota.

Tutte queste caratteristiche sono certamente veritiere, ma se si cerca di dare una definizione approfondita, chiara e lineare di ambiente montano il compito diviene tutt'altro che semplice. Una prima importante osservazione, come sottolineato anche da O. Baldacci, riguarda il fatto che l'area montana è caratterizzata dalla compresenza di quattro diversi elementi: altitudine, rilievo, un certo tipo di clima e una particolare conformazione di vita dell'uomo che la abita.

Dal punto di vista legislativo, la Costituzione non contiene alcun tipo di riferimento al territorio alpino; il primo tentativo di attribuzione di significato si trova nell'art.1 della legge 25 luglio 1952 la quale definisce come montani tutti quei comuni posti al di sopra dei 600 metri di altitudine s.l.m. per almeno l'80% della loro superficie e quelli nei quali vi è un dislivello non inferiore ai 600 metri tra la quota altimetrica inferiore e superiore del suddetto territorio e nei quali il reddito imponibile medio per ettaro non supera le 2400 lire. Appare evidente come all'interno di questa legge vi sia una compresenza di caratteristiche specificatamente geografiche (altitudine) affiancate però a qualità di ordine economico (reddito). Nella medesima legge, art.14 e 15, viene inoltre fornita la possibilità di estendere anche a territori non montani dal punto di vista geografico la possibilità di bonifica a patto che si trovino in particolari condizioni di degrado. Questa definizione racchiude in sé due ordini di problemi; da una parte il territorio montano viene palesemente identificato come area svantaggiata, degradata e in ritardo nello sviluppo economico. Al contempo, affiancando caratteristiche fisiche a caratteristiche economiche, si amplifica fortemente la montagna legale, andando addirittura a comprendere luoghi che non hanno proprio nulla di montano come ad esempio Albenga e Sestri Levante, snaturando e andando fortemente a minare l'identità del territorio montano. Questi medesimi problemi non vengono superati neppure con l'approvazione

della legge del 3 dicembre 1972 (n.1102) poiché non viene elaborato nessun nuovo criterio, ma si rimanda unicamente alla legge precedente.

Qualche barlume di mutamento si inizia ad intravedere nel 1990 a seguito della legge n.142 di giugno; qui, infatti, seppur continui a mancare una vera e propria definizione di montagna, si procede con l'abrogazione di tutti i riferimenti antecedenti affidando alle singole Regioni l'onere di costituire attraverso leggi comunali le comunità montane rispettando però alcune imprescindibili indicazioni, tra le quali ad esempio il numero di abitanti residenti ed alcune caratteristiche geografiche. Sicuramente però questa legge non va a colmare le lacune poiché non fornisce indicazioni chiare e, lasciando ampio potere decisionale alle singole Regioni, permane il rischio di trattamento differenziato per territori in realtà sostanzialmente equivalenti.

Sarà solo con la legge n. 97 del 1994 che si comincerà ad introdurre importanti cambiamenti in particolare relativi al riconoscimento del valore del territorio alpino che, come abbiamo visto, fino ad ora ha sempre ricoperto un ruolo di secondo piano ed è stato anche spesso associato a territorio povero, degradato e carente nello sviluppo. Con questa legge vengono infatti inserite fondamentali innovazioni che sanciscono l'importanza delle aree montane; prima fra tutte, viene riconosciuta alla montagna una sua specificità come territorio da valorizzare e di cui avere cura, promuovendone il più possibile lo sviluppo. Da qui, altro cambiamento importante riguarda proprio la nozione di sviluppo, che va incentivato non mirando in modo esclusivo alla crescita ma con estremo riguardo rispetto alla valorizzazione del territorio. La promulgazione di questa legge delinea quindi un netto cambiamento di pensiero e descrive la montagna non più come un'incombenza problematica ma come un luogo di valore e di conseguenza degno di cura ed attenzione.

Dal punto di vista culturale, in molteplici civiltà ed in ogni tempo, vi è stata una forte correlazione tra montagna e sacralità. La montagna rappresenta sovente il simbolo dell'ascesa, della trascendenza e di conseguenza diviene il luogo di massima vicinanza tra il terrestre ed il divino.

Per la civiltà greca il Monte Olimpo rappresentava il luogo di dimora degli dèi. In Giappone il Monte Fuji, ancora oggi sede di pellegrinaggi, incarna il punto di contatto tra l'umano ed il divino poiché, secondo la tradizione, è la sede dove risiedono i kami, spiriti benevoli che prediligono la bellezza naturale e generano l'acqua per permettere all'uomo di vivere. In sanscrito la montagna viene denominata parva-ta in quanto personificazione della Dea Parvati, nata dalle alture rocciose e figlia di Himavat, ovvero la personificazione

delle cime perennemente innevate dell'Himalaya. Anche per la religione cristiana il monte rappresenta da sempre un luogo cardine e i riferimenti nella Bibbia sono infatti innumerevoli; il Sinai rappresenta il luogo di salvezza e vocazione, il Monte degli Ulivi viene citato più volte come luogo di preghiera, il Monte Tabor ed il Monte Ararat sono simboli della manifestazione di Dio.

Quelli fino ad ora citati sono solo alcuni tra i molteplici esempi in cui è possibile ritrovare l'immagine della montagna come simbologia del sacro. Da qui si evince, senza dubbio alcuno, che l'alpe viene da sempre rivestita di aeree mistiche ed evoca un significato spirituale intenso; in alta montagna, dove gli spazi si dilatano, tutto diventa maestoso ed è difficile percepire il confine, si risveglia il senso di infinito e di sublime che producono nell'animo umano senso di meraviglia e stupore.

Al contempo, la natura spesso selvaggia della montagna richiama anche il mistero ed a lungo è stata associata ad immagini che la vedevano come luogo dell'ignoto ed inesplorato, evocando di conseguenza timore e paura. Nel Medioevo l'ambiente alpino era visto come luogo di streghe, diavoli e spiriti malvagi. Quest'immagine rimarrà a lungo nei secoli ed ancora oggi l'alta montagna è associata tanto alla bellezza quanto allo spavento; paesi di montagna sono di frequente teatro di leggende tramandate nei secoli e che hanno come protagonisti esseri magici nascosti nei boschi degli altopiani o nei crepacci di roccia.

La montagna, quindi, è soggetta ad una fortissima dicotomia, che vede intrecciarsi in una trama indissolubile timore e beltà, vita e morte, meraviglia e terrore.

2.3 L'ambiente alpino come fonte di stimoli per l'individuo: crescita personale e rimodulazione di sé

*“Non le cime, non le difficoltà,
non i record mi interessano, ma quello che
succede all'uomo quando
si avvicina alla montagna”
(Reinhold Messner)*

Nei precedenti paragrafi si è cercato di fornire una certa definizione di montagna e di approfondire il rapporto benefico tra individuo e natura, ponendo in particolare l'accento sull'importante legame che si viene a creare tra paesaggio e benessere psico-fisico. Tentando ora di collegare questi due importanti concetti, si cercherà di illustrare come l'ambiente alpino possa favorire percorsi trasformativi e di aumento della sanità per l'uomo.

Seguendo una visione edonistica del paesaggio, i picchi innevati e le cime aguzze che si stagliano verso il cielo scorti anche solo in lontananza rappresentano uno spettacolo di grande incanto; poter godere di una simile visione offre la possibilità di cogliere la bellezza del mondo e provare un gratuito e genuino senso di piacere. La maestosità delle montagne evoca però anche un senso di reverenziale timore e richiama alla mente un profondo alone di mistero; trovandosi dinnanzi ad un paesaggio quasi privo di confini, l'uomo fa esperienza dell'infinito. L'ambiente ancestrale, tipico dei territori alpini, fa scaturire la meraviglia e la soggezione, alimentando così la percezione del sublime, ovvero la mescolanza di beltà assoluta e paura, gioia ed angoscia. Come già in precedenza accennato, la possibilità di provare meraviglia e di fare esperienza del sublime ha importanti effetti sull'animo umano. Come evidenziato negli studi condotti da M. Rudd presso l'Università di Houston, questa sensazione ha importanti ricadute sulla percezione del tempo, poiché racchiude in sé la capacità di collocare l'individuo totalmente nel presente, aumentandone la presenza mentale e facendo intendere lo scorrere del tempo in maniera dilatata, predisponendo così i soggetti ad una maggiore apertura d'animo. Infatti, come sottolineato dalla medesima autrice nella teoria delle selettività socio-emotiva, il fatto di avvertire il tempo in modo dilatato implica che si

venga a creare nell'individuo una maggiore propensione ad uscire dai propri schemi mentali per aprirsi all'acquisizione di nuove conoscenze.

L'ambiente alpestre, inoltre, rappresenta inesorabilmente un luogo naturale ricco di stimoli e fortemente caratterizzato da ritmi dettati dalla natura. La compresenza di svariati elementi, perlopiù privi dell'impronta antropica, forniscono la possibilità di immergersi in un paesaggio dalla natura genuina ed istantanea in cui è potenzialmente possibile scorgere bellezza ovunque lo sguardo si posi. Per fruire appieno del benessere che può derivare dalla frequentazione di questi luoghi, lo scenario diviene essenziale; il paesaggio riveste un valore fondamentale poiché crea un confronto diretto e talvolta totalizzante tra l'uomo e la natura selvaggia.

Questo raffronto promuove innanzitutto la possibilità per l'individuo di venire maggiormente a contatto con le proprie emozioni; la permanenza in spazi verdi incentiva l'introspezione e consente all'individuo di ricongiungersi con sensazioni solitamente ignorate.

La fruizione di un territorio nuovo ci pone, inoltre, in una condizione di alterità e di confronto con spazi diversi dal vivere quotidiano, lontani dalle comodità alle quali si è abituati, e da qui deriva l'importante esperienza dello straniamento, ovvero la possibilità di distogliersi da ciò che è comune innescando la formazione di un nuovo senso di sé. Esplorare lo spazio incognito permette infatti di uscire da sé e farvi ritorno con una rinnovata percezione del proprio essere e diviene opportunità di ridefinizione dei confini della propria persona. Come sottolineato anche da P. Giacomini *"il paesaggio dis-tra, trae fuori il personaggio del chiuso del suo mondo interiore e lo mette di fronte a qualcosa che non lascia indifferenti"*. (P. Giacomini, 2001)

Il ridimensionamento e la scoperta di sé in ambiente alpino sono strettamente correlati anche alla percezione del proprio limite. Il confrontarsi con un ambiente arduo ed il camminare in montagna comportano sempre ed inevitabilmente una certa quota di rischio e di contatto con il pericolo, pertanto incrementano la capacità di misurarsi con la propria finitezza ed il mettersi in ascolto della propria dimensione profonda per riuscire a fronteggiare le ostilità e gli ostacoli. Come evidenziato da G. Saglio e C. Zola, la percezione che l'individuo ha di sé stesso diviene fondamentale; nella società contemporanea si è tendenzialmente abituati a percepire il limite in un'accezione perentoriamente negativa, lo si intende perlopiù come ostacolo alla libertà e di conseguenza come qualcosa da superare ad ogni costo.

La montagna, al contrario, insegna che il limite esiste e non sempre può essere superato; attraverso l'apprendimento di questa importante verità, l'individuo sperimenta da un lato la tensione al tentativo costante di miglioramento, ma, in simultanea, impara anche il valore dell'accettazione arrivando a comprendere che il proprio potere d'azione non è sconfinato. Questo contatto profondo con l'insuperabile aiuta inoltre l'essere umano a riconoscere le proprie potenzialità ed a sviluppare nuove risorse. Il confronto con un ambiente arduo come quello alpino aumenta la capacità di adattamento e la disposizione d'animo di colui che ne fruisce, espande la competenza nel riconoscere i problemi e nel cercare di trovare soluzioni innovative e, infine, aiuta l'individuo a sviluppare un buon grado di resilienza. Quest'ultima, in particolare, riveste un ruolo fondamentale all'interno dell'intervento terapeutico poiché concede al soggetto la possibilità di sperimentare la capacità di affrontare e superare le difficoltà che si trova dinnanzi, tanto nell'escursione in montagna quanto nella vita.

Bisogna anche tener conto del fatto che le atmosfere alpine sono intrise di simbolismo e valenze metaforiche; la salita della montagna si propone quindi come mezzo per una vera e propria ascesa interiore. Il paesaggio alpino ha il potere di radicarti profondamente a terra, ma al contempo di elevarti al cielo.

Alla luce di quanto emerso fino ad ora, è importante sottolineare come l'interazione uomo-ambiente di cui è possibile far esperienza in ambiente montano diviene spesso così potente da esercitare un forte potere trasformativo per l'anima e per la mente.

Riprendendo qui la metafora del teatro come paesaggio proposta da E. Turri, già in precedenza esposta, quando l'essere umano si muove all'interno del contesto montano non più unicamente come spettatore (outsider) ma come attore (insider), riesce infine a cogliere il potente valore di cura che questo può assumere ed il potenziale effetto terapeutico che può rivestire.

CAPITOLO TERZO

LA MONTAGNATERAPIA

3.1 Inquadramento storico e definizione dell'argomento

Con il termine montagnaterapia si fa riferimento ad un *"originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio educativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità, attuato attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna"*. (G.Scoppola e Coll. 2/2007)

Questa parola è stata coniata recentemente, nello specifico è stata utilizzata per la prima volta in Italia nel 1999 all'interno di un articolo relativo al convegno "Montagne e Solidarietà", tenutosi a Pinzolo in Trentino, ma le pratiche che possono essere ricondotte a questa particolare visione dell'ambiente alpino come luogo di cura hanno radici più lontane nel tempo.

In Europa, soprattutto in Francia, già a partire dagli anni '80 del Novecento si è assistito all'emergere di alcune iniziative, in via sperimentale e ad oggi poco documentate, che hanno cercato di improntare attività di matrice riabilitativa in contesti naturali. Particolarmente importante risulta l'iniziativa avvenuta all'interno del manicomio di Charleville-Mézières, in Francia, luogo nel quale un infermiere, Pascal Petitqueux, in modo quasi casuale, decise di portare un giorno in montagna alcuni degenti psichiatrici, perlopiù schizofrenici, partendo dal semplice assunto secondo il quale, a suo parere, l'ambiente di ghiaccio dinnanzi al quale si sarebbero venuti a trovare a 2500 metri di quota avrebbe portato benefici nel far tornare a galla l'umanità perduta dei suoi pazienti. Questa esperienza risultò molto positiva, utenti che si erano quasi trasformati in vegetali, a causa del lungo internamento e dell'uso sistematico dei farmaci, iniziarono gradualmente a "risvegliarsi" e riprendere parziale contatto con il mondo; dato il successo, quello stesso infermiere decise di fondare pochi anni a seguire l'associazione "Moi-Je" che per anni ha continuato ad occuparsi di malattia e montagna.

Nei medesimi anni, anche in Belgio iniziarono a sorgere simili attività, in particolare a cura dell'associazione "La Trace" che si è occupata di proporre attività di arrampicata su parete come supporto al percorso di riabilitazione per soggetti dipendenti da sostanze.

In Italia bisognerà invece attendere gli anni '90 per veder emergere alcune esperienze di questo tipo. Necessario però specificare che, già a partire dal 1978 a seguito della Riforma Basaglia, cambia notevolmente l'ottica con cui ci si appropria alla malattia mentale ed in questo contesto di notevole rivoluzione, data soprattutto dalla chiusura dei manicomi, si iniziano ad ipotizzare uscite fuori dal contesto quotidiano e preferibilmente in ambienti naturali come strumento di supporto alla cura del disagio psichico. Le prime iniziative che però utilizzano nello specifico l'ambiente alpino come strumento di cura, come detto, si svolgono a partire del 1990.

In particolare, nel 1993 a Roma, in un Centro Diurno psichiatrico sotto il presidio dell'ASL di S.Godenzo, si comincia a sviluppare un progetto fondato principalmente sull'utilizzo della montagna in ottica riabilitativa. Negli stessi anni anche a Bergamo, presso la Fondazione Bosis, nasce l'iniziativa "Progetto Himalaya", basata sui medesimi assunti. Queste prime esperienze, in realtà pionieristiche ed ancor prive di un metodo con solide basi, vennero poi condivise all'interno del convegno "Montagna e solidarietà", svoltosi nel 1999 a Pinzolo, in Trentino. Questo congresso ebbe immenso valore, non solo per la condivisione di suddetti vissuti, ma soprattutto poiché si cominciò seriamente a postulare la valenza terapeutica dell'ambiente alpino. Infatti, come già detto, il termine Montagnaterapia venne utilizzato per la prima volta proprio in seguito a questo incontro. A partire da questa data si attivano importanti cambiamenti che coinvolgono un numero continuamente crescente di attori. Le esperienze avviano a propagarsi in tutta la nazione e si organizzano frequenti convegni a livello regionale.

Nel 2000 venne fondato il "Gruppo di lavoro per la montagnaterapia del Lazio" formato da un'équipe di esperti del settore con diversificate professionalità, ma perlopiù facenti parte dell'ASL o del CAI, che si erano posti come obiettivo comune quello di fornire una sempre maggiore teorizzazione del metodo per accrescerne il valore scientifico.

Nel 2003 nasce il gruppo "Sopraimille", a cura di operatori del Centro di Salute Mentale di Arco, in Trentino, allora come oggi protagonista indiscusso del panorama italiano della Montagnaterapia. Nello specifico si è andato a formare un team multidisciplinare, composto allora da medici, infermieri e guide alpine, che si sono proposti come accompagnatori all'interno di percorsi di riabilitazione con il sussidio dell'attività sportiva in montagna.

Per cercare di uniformare il più possibile i progetti messi in atto dalle diverse realtà presenti sul territorio, nel 2005 viene stesa la prima bozza, che sarà poi continuamente aggiornata e modificata, del "Dizionario di Montagnaterapia". Questo lavoro di schematizzazione dei termini ha cercato di fornire alcuni elementi base per costituire un inquadramento teorico comune. L'anno successivo, anche alla luce di questa evidente necessità di livellamento, sorge un gruppo di coordinamento nazionale e l'Italia viene divisa in macro zone geografiche. A partire da questa data i convegni non si terranno più a livello regionale ma nazionale, e questo costituisce indubbiamente un punto di svolta per la credibilità ed affidabilità del metodo.

La cooperazione nazionale viene infine sancita con la nascita, nel 2009, dell'Associazione Montagnaterapia Italiana onlus.

Nel 2009 sorge a Torino, a cura di alcuni volontari del CAI in associazione ad operatori dell'ASL, il gruppo "La montagna che aiuta", ancora in data odierna attivo su tutto il territorio piemontese.

Ad oggi, i progetti operosi in Italia sono centinaia e, seppur ancora poco conosciuto ed in costante crescita, questo approccio metodologico gode di notevole credibilità empirica ed evidenza scientifica, grazie anche al sempre maggior numero di pubblicazioni. Gli interventi vengono effettuati perlopiù all'interno dei Sistemi Sanitari Nazionali o in collaborazione con associazioni ed enti accreditati.

3.2 Strumenti ed obiettivi della montagnaterapia

A questo punto, illustrato brevemente il percorso di nascita e sviluppo della montagnaterapia in Italia, risulta fondamentale specificare che questo tipo di approccio non va assolutamente inteso come mero accompagnamento di individui in passeggiata ma basa il suo fondamento sull'utilizzo della montagna come vero e proprio mezzo per il conseguimento di obiettivi educativi e di riabilitazione. Lo scopo principale è infatti quello di fornire ausilio e integrazione ai percorsi riabilitativi e di prevenzione per soggetti in condizione di disagio mirando al miglioramento della salute globale della persona.

L'approccio a cui si fa riferimento è quello biopsicosociale, proposto inizialmente da G.B.Engel, che tiene considerazione dell'essere umano nella sua totalità dando rilievo alla componente medico-biologica e psicologica ma in continuo riferimento ed in modo inscindibile anche rispetto al contesto ed all'ambiente nel quale l'individuo si viene a trovare. Pertanto, la patologia non viene più osservata e trattata unicamente dal punto

di vista medico-biologico, ma facendo riferimento anche a fattori di ordine psicologico e sociale. Nell'attuazione di progetti di montagnaterapia si cerca di guardare alla persona in senso olistico, ovvero cercando di aver cura di tutte le dimensioni al fine di accrescerne il benessere nella sua totalità. Corpo, mente e dimensione sociale non vengono tra loro frazionate, ma si cerca di lavorare affinché queste diverse componenti trovino una loro integrità. Anche l'attuale definizione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità offre questo tipo di visione definendo la salute come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale".

Da questo punto di vista, risulta fondamentale l'aspetto esperienziale, punto cardine della terapia in montagna; questo tipo di intervento si basa sull'utilizzo dell'esperienza diretta come strumento principe per promuovere il mutamento e l'evoluzione del soggetto. Però, ovviamente, l'esperienza da sola non risulta sufficiente, altrimenti si correrebbe il rischio di proporre attività fini a sé stesse che diverrebbero ludiche e non terapeutiche. Per fare in modo che vi sia un valore riabilitativo alla base è indispensabile che la parte pratica sia sempre accompagnata da un percorso di riflessione ed elaborazione di ciò che si è concretamente sperimentato condividendo con gli altri membri del gruppo e con gli operatori il vissuto personale relativo a ciò che si è fatto. Di grande valore è l'incentivo al protagonismo ed alla partecipazione attiva.

I benefici di questo tipo di riabilitazione sono sicuramente innumerevoli, ma tra i più attesi da parte degli ideatori si trovano sicuramente: la promozione di uno stile di vita salubre, l'apprendimento rispetto al valore della cura e dell'attenzione nei confronti della propria persona, i vantaggi derivanti dallo svolgimento di esercizi fisici all'aria aperta e l'imparare a riprendere gradualmente contatto con il mondo e l'ambiente naturale.

Come si approfondirà in seguito, oggi giorno gli ambiti di intervento della montagnaterapia sono vari e diversificati; pertanto, per quanto riguarda gli strumenti, ciascun progetto cerca di utilizzare quelli più consoni ed adatti alla tipologia di utenza che fa parte del progetto stesso. Però, affinché si possa parlare di montagnaterapia, risulta fondamentale la presenza di alcune caratteristiche comuni ed imprescindibili. Innanzitutto, le attività devono essere strutturate in gruppo; questo può variare come dimensioni, ma viene consigliato di crearli tenendo come riferimento un numero minimo di tre ed un numero massimo di quindici partecipanti. L'aggregazione ha un ruolo considerevole all'interno del percorso ed il gruppo non va inteso come contesto ma come vero e proprio strumento educativo; nel rapportarsi con gli altri, il soggetto ha la possibilità di incrementare la conoscenza che ha di sé e trarre una conferma rispetto alla

propria identità. Il gruppo diviene un luogo sicuro in cui sperimentarsi e vivere le relazioni uscendo dai ruoli che generalmente si ricoprono. In secondo luogo, all'interno del progetto è necessario che cooperino figure professionali con differenti ruoli che spaziano da operatori sanitari (tra i quali psicologi, medici, educatori ed infermieri) a esperti della montagna (tra i quali guide alpine e operatori del CAI). Il ruolo ricoperto dagli operatori è fondamentale e proprio per questo richiede un'accurata formazione. La relazione che si viene ad instaurare è parte importante per la riuscita degli interventi e permette agli utenti di sperimentare un nuovo tipo di rapporto di cura; in montagna le distanze si appianano facilmente e questo aiuta ad accorciare la distanza tra operatore-paziente, sano-malato. Il fatto di venirsi a trovare in un terreno neutro, lontano dal tipico ambiente nel quale si crea la relazione di cura, permette anche agli operatori di porsi in modo nuovo, proponendo sé stessi nell'interezza della propria persona, compresa la propria corporeità. Percorrendo un sentiero, tutti provano fatica, tutti corrono il rischio di inciampo e questo favorisce una maggiore uniformità di vissuti. Infine, altra pietra miliare della montagnaterapia concerne la tipologia di strutturazione delle uscite che è bene segua alcune linee guida comuni. Come si è visto l'esperienza è perno importante del percorso stesso, ma questa deve indubbiamente essere preceduta da momenti di briefing e seguita da incontri di debriefing. Prima dell'uscita in montagna sarà necessario fare alcuni incontri preliminari, i momenti di briefing, durante i quali verrà presentata l'escursione e si cercherà di trasmettere alcune linee guida rispetto al comportamento da mantenere in montagna ed all'equipaggiamento necessario. In questa prima fase è fondamentale stimolare in modo attivo gli utenti e cercare di renderli il più possibile protagonisti nella preparazione dell'attività ponendo l'accento sul valore del contributo di ciascun membro. Anche la preparazione dell'equipaggiamento è molto importante, poiché aiuta a concentrare le proprie energie nel cercare di mettere a fuoco ciò che potrà servire e quindi quali potrebbero essere i bisogni di ciascuno. Inoltre, durante la fase di preparazione teorica è possibile affrontare importanti tematiche relative al territorio, quali gli aspetti peculiari degli ambienti montani, la conformazione del luogo e gli elementi della natura che si andranno ad incontrare. A questa fase iniziale seguirà l'uscita in ambiente alpino che, come vedremo, può essere caratterizzata dallo svolgimento di diversi tipi di attività. A seguito di ciò è fondamentale che vengano strutturati ed organizzati alcuni incontri di debriefing all'interno dei quali operare una rielaborazione e verifica del vissuto.

Le attività che posso essere proposte ed utilizzate per un progetto di montagnaterapia sono svariate. Ovviamente, hanno tutte in comune il fatto di svolgersi all'aria aperta ed in ambiente montano.

Tra le attività maggiormente adoperate troviamo:

- **ESCURSIONISMO:** con questo termine si intende l'attività del camminare all'interno di un territorio naturale. Questa attività, in particolare quando svolta in territorio caratterizzato da asperità come quello alpino, permette di testare le proprie competenze ed abilità, incrementare doti quali la resilienza e la capacità di resistere ed esistere nella fatica scoprendo virtù inaspettate. Inoltre, fare un'escursione in gruppo aiuta l'individuo, in particolare se accompagnato da vissuti di disagio relazionale, a riscoprire il valore della cooperazione, del sostegno e della condivisione andando così a migliorare le potenzialità di sviluppo di relazioni interpersonali dotate di senso e significato.
- **ARRAMPICATA SU PARETE:** anche questo tipo di attività può assumere un particolare ruolo educativo e riabilitativo poiché il venirsi a trovare in bilico su una parete rocciosa implica l'attivazione di svariate abilità sia fisiche, quali l'attenzione ai gesti, sia mentali, quali la concentrazione. Inoltre, spesso durante le pratiche di alpinismo e arrampicata si è legati ad altri attraverso una corda; questo offre rilevanti spunti relazionali poiché trasmette all'individuo l'importanza dell'essere responsabili del proprio agire ma al contempo il valore della cooperazione con gli altri membri del gruppo. L'arrampicata offre altresì la possibilità di misurarsi con le proprie paure in modo autentico e sano. Incentiva in aggiunta la motivazione e facilita la richiesta di aiuto, sostegno e supporto.
- **CICLOESCURSIONISMO:** con questo termine si intende una particolare forma di escursionismo svolta attraverso il sussidio della mountain bike. L'uso della bici aiuta lo sviluppo di diverse abilità motorie, quali ad esempio l'equilibrio, la coordinazione, la resistenza e la capacità reattiva. Richiede inoltre il rispetto di alcune norme comportamentali volte alla tutela dell'altro, che accanto a noi percorre il sentiero, ma anche a tutela dell'ambiente.
- **SPELEOLOGIA:** disciplina che si occupa dell'esplorazione del mondo sotterraneo. Per svolgere questa attività nell'ambito della montagnaterapia è necessaria la presenza di un grosso numero di operatori poiché il territorio d'azione è perlopiù ostico e difficile, in misura ancora maggiore rispetto a quello alpino. Nonostante le insidie, esperienze di questo tipo possono avere buoni risultati, soprattutto

perché mettono il soggetto a contatto diretto con l'ignoto, fornendo la possibilità di vivere ed affrontare i propri vissuti di paura in un ambiente protetto e tutelato grazie alla presenza di operatori esperti che guideranno l'esperienza.

3.3 Ambiti di intervento della montagnaterapia

Durante la fase di esordio e sperimentazione dei primi progetti, l'ambiente alpino come potenziale luogo terapeutico è stato proposto in particolare a utenze di tipo psichiatrico; ad oggi, anche alla luce dei buoni risultati ottenuti e degli studi svolti sul valore dei luoghi naturali come possibili setting, questo tipo di approccio risponde ad un'ampia gamma di possibili fruitori. Seppur il metodo e gli strumenti proposti restino i medesimi, risulta importante sottolineare come questi vadano costantemente riadattati e ripensati a seconda delle persone con le quali si intende svolgere il progetto. Anche se vi è un forte riferimento teorico e scientifico alla base, la sperimentazione dei diversi strumenti va costantemente sottoposta a valutazione e verifica. Come abbiamo già sottolineato, è importante che tutti i soggetti vengano costantemente coinvolti e che vi sia buona trasparenza tra utenti, operatori ed esperti della montagna. Solamente attraverso il lavoro sinergico sarà infatti possibile raggiungere gli scopi e gli obiettivi.

Nello specifico, i percorsi di montagnaterapia possono essere pensati e proposti all'interno dei seguenti contesti:

- **DISAGIO PSICHICO E PSICHIATRIA:** l'ambito della salute mentale è sfaccettato ed eterogeneo. Le patologie di tipo psichico sono una moltitudine ma molto spesso sono caratterizzate da una perdita di contatto con il proprio sé e con ciò che circonda l'individuo che spesso comporta una forte tendenza al ritiro sociale. Alla luce di ciò la proposta di un percorso di montagnaterapia offre la possibilità di fornire stimoli fondamentali per il percorso riabilitativo; il fatto di venirsi a trovare in un setting nuovo, l'ambiente alpino, offre ai pazienti diversi tipi di giovamento. Sul piano sociale, in particolare grazie all'utilizzo della dimensione di gruppo, si possono apportare notevoli benefici sul versante relazionale, cercando almeno parzialmente di andare a scardinare la tendenza all'isolamento. Sul piano cognitivo, il fruire di nuovi luoghi e sollecitazioni può favorire lo sviluppo di nuove capacità e competenze, talvolta compromesse dallo stato patologico. Inoltre, sul

versante emotivo, la particolare conformazione del territorio montano può fornire un valido supporto per cercare di incrementare una maggiore percezione della realtà ed un maggiore controllo del proprio stato emotivo, andando anche ad accrescere la fiducia nella propria persona ed il riconoscimento dei propri vissuti. In montagna, anche a causa delle asperità che è possibile incontrare lungo il cammino, risulta fondamentale l'attenzione al momento presente ed a ciò che si sta facendo; questo, in particolare in soggetti che frequentemente appaiono distanti dal reale, è uno strumento di grande potenza poiché aiuta la mente a sviluppare un maggior grado di consapevolezza, allontanando o anche solo riducendo tutti quei pensieri che non hanno a che fare con l'azione compiuta. In ultimo, come già esposto in precedenza, diversi studi hanno provato come svolgere attività fisica all'aria aperta comporti notevoli benefici anche a livello fisico, quali ad esempio la riduzione della produzione dell'ormone dello stress, l'incremento di attività da parte del sistema nervoso parasimpatico che aumenta la produzione di ormoni calmanti, provocando così uno stato di minore ansietà.

- DIPENDENZE PATOLOGICHE: negli ultimi decenni l'utilizzo della montagna come setting di cura e riabilitazione si è esteso notevolmente anche all'ambito del recupero dalle dipendenze patologiche (droghe, alcool e gioco d'azzardo). Gli obiettivi che vengono posti per percorsi con soggetti dipendenti riguardano in particolare il riacquisto del riguardo per il proprio corpo, spesso notevolmente compromesso dall'abuso di sostanze, il ridar valore alla fiducia negli altri e in sé stessi e la capacità di saper affrontare gli ostacoli senza far ricorso a facili scorciatoie. Come evidenziato anche dai risultati emersi in base ai progetti attuati, quali a titolo esemplificativo quelli della Cooperativa Bessimo, la proposta di attività quali arrampicata ed escursionismo facilitano anche lo sviluppo della capacità di indirizzare in modo positivo e prosociale la necessità di cercare sensazioni adrenaliniche. Quest'ultimo aspetto acquista una notevole importanza, poiché spesso nei soggetti dipendenti vi è un elevato bisogno di sensation seeking (ricerca di emozioni forti) che spesso viene riversata nell'uso di sostanze; la proposta di attività in montagna non va letta come una terapia occupazionale, con il solo fine di offrire una passione alternativa, ma come uno strumento per apprendere che vi sono modi sani per rispondere ai propri bisogni.

- **DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE:** nei soggetti che presentano disturbi del comportamento alimentare spesso il versante patologico porta ad una forte chiusura nei confronti degli altri, spesso accompagnata da vissuti di vergogna, e soprattutto diminuisce in modo drastico la capacità di saper riconoscere e prendere coscienza dei propri bisogni sia dal punto di vista biologico (sensazione di fame, sonno, malessere) sia dal punto di vista emotivo, provocando una quasi totale inabilità nell'ascolto di sé. L'intraprendere percorsi di cura che prevedano la partecipazione ad attività di montagnaterapia, come reso noto ed esempio dai progetti attuati nella Comunità Residenziale Silesia, può essere un utile supporto per facilitare il percorso riabilitativo che miri ad un incremento della cura del proprio corpo ed alla riacquisizione di ritmi corporei salutari. Inoltre, il ritrovarsi all'interno di una dimensione di gruppo ed anche in un luogo naturale di grande bellezza, può aiutare a distogliere l'attenzione dai propri pensieri ricorrenti, spesso collegati unicamente al cibo ed alla nutrizione.

- **MINORI A RISCHIO E DISAGIO SOCIALE:** negli ultimi anni si è cercato sempre più spesso di adattare percorsi di montagnaterapia anche a minori che conducono vite a rischio di disagio sociale o con trascorsi delinquenziali. In questo ambito, gli obiettivi perseguibili riguardano in particolar modo il conseguimento di atteggiamenti e valori socialmente buoni e la promozione di condotte di vita funzionali. Per ottenere ciò risulta molto utile l'utilizzo del gruppo ma anche dell'ambiente montano, poiché entrambi questi strumenti incentivano la creazione di relazioni, senso di appartenenza ed aumentano la capacità di provare rispetto ed empatia nei confronti di sé stessi e dell'altro.

- **DISABILITA' MOTORIE:** in questo caso, risulta ovviamente fondamentale, ancor più che in altri ambiti, ragionare a fondo sulla sicurezza delle attività proposte. A partire dalla fine degli anni '80 è stato introdotto l'utilizzo della Joelette, speciale sedia a rotelle da fuori strada che permette di fare escursioni su sentieri e terreni irregolari anche a soggetti che presentano deficit dal punto di vista motorio. Questo strumento è stato inventato nel 1987 da Joel Claudel, guida alpina che ha cercato e creato una soluzione per far vivere la montagna a suo nipote, effetto da una grave forma di miopia. Purtroppo, ancora ad oggi, questa particolare

carrozzina ha un costo molto elevato ed è soprattutto di difficile conduzione poiché richiede all'accompagnatore un'ottima prestanza fisica e un grande equilibrio. Nonostante queste difficoltà, l'accompagnamento in montagna per percorsi riabilitativi in quest'ambito risulta ad oggi molto utilizzato, come ad esempio nei progetti proposti ed attuati dalla sezione CAI di Torino all'interno del progetto "La Montagna che Aiuta". Appare qui importante sottolineare come l'attuazione di questi interventi fornisca a soggetti che presentano disabilità fisica la possibilità di usufruire del paesaggio naturale montano e di goderne la bellezza, cosa ovviamente non facile nel vissuto quotidiano di individui affetti da questi tipi di patologie. Inoltre, sul versante riabilitativo ed educativo, questo tipo di attività può aiutare a favorire l'incremento della fiducia nelle proprie abilità e competenze che esulano dalla patologia, l'aumento della propria autonomia personale ed anche il grado di accettazione dei propri deficit. L'individuo sarà quindi portato a riconoscere sé stesso non solo come soggetto malato e portatore di deficit, ma come individuo nella totalità delle proprie caratteristiche.

- PATOLOGIE ONCOLOGICHE, CARDIACHE E DIABETE: l'ambiente alpino favorisce in molti modi l'aumento del benessere fisico; come si è visto, lo svolgimento di esercizi motori all'aria aperta agisce direttamente sulla produzione di ormoni, sulla qualità dell'ossigenazione e sul ritmo cardiaco. Alla luce di queste considerazioni, che ad oggi hanno un'evidenza scientifica assoluta, è facile comprendere come il setting alpino sia luogo ideale anche per la riabilitazione per patologie quali diabete, tumori e malattie cardiovascolari. In questo caso, il fine principale sarà quello di proporre percorsi volti alla promozione della salute ed al recupero di potenzialità fisiche compromesse dalla malattia. Inoltre, dal punto di vista psicologico, sarà possibile attuare interventi volti a rielaborare il vissuto relativo alla malattia.

3.4 Studio dell'ambiente montano: potenzialità e dimensioni trasformative di carattere terapeutico-riabilitativo e socio-educativo

Nei precedenti paragrafi e capitoli si è cercato di esporre le peculiarità del territorio montano e le principali caratteristiche dell'approccio della montagnaterapia; tenuto conto di quanto emerso, si procederà ora a evidenziare la correlazione esistente tra territorio e aspetti terapeutico-riabilitativi.

Partiamo innanzitutto dalla considerazione principale: la montagnaterapia basa il suo fondamento proprio sul territorio alpino come possibile setting non tradizionale per attuare interventi riabilitativi, terapeutici ed educativi.

Il luogo, quindi, assume un ruolo fondamentale e, già di per sé, si propone come strumento terapeutico dalle innumerevoli potenzialità. La montagna, preminentemente, è uno degli spazi per eccellenza in cui è possibile venire a contatto con la natura incontaminata, o almeno non interamente urbanizzata, ed è plausibile venirsi a trovare dinnanzi a luoghi e paesaggi dalla bellezza assoluta e sublime. Come abbiamo visto, il paesaggio ha un ruolo molto importante nell'interazione con l'individuo e, addirittura, la Convenzione Europea del Paesaggio, oltre a sottolinearne l'aspetto sociale, mette in risalto il ruolo che questi rappresenta per il benessere dell'uomo. Nel preambolo viene dichiarato che è necessario prendersi cura ed avere tutela dei luoghi poiché il paesaggio rappresenta un "elemento importante della qualità della vita delle persone" nonché "elemento chiave del benessere individuale e collettivo" (CEP, 2000).

In montagna, dove è semplice venirsi a trovare dinnanzi ad una moltitudine di elementi naturali, basti pensare ad esempio alle radure di pini, le rocce, i ruscelli che sgorgano accanto ai sentieri, ma anche gli animali che popolano questi luoghi, sarà anche più facile provare a coltivare l'armonia ed il senso di unione con la natura e con il bello. Il cercare di sentirsi parte unica con il mondo, e di conseguenza con ciò che di piacevole questi ha da offrire, assume un valore terapeutico in quanto promuoverà un effetto equivalente anche nel mondo interiore dell'individuo, inducendo uno stato di rilassamento maggiore a quello che si può sperimentare in altri tipi di contesti. La persona, lasciandosi vivere dal paesaggio, può sperimentare e fare esperienza di nuove dimensioni emotive che, se correttamente riviste e rielaborate all'interno del gruppo di lavoro, forniranno

utile terreno nel percorso di scoperta e riscoperta dell'identità. Inoltre, come evidenziato da svariati studi già citati, ricordiamo qui che il contatto con il verde e con l'ambiente boschivo riduce il tono delle attività cognitive ed incrementa le attività legate al piacere.

Altro aspetto di grande rilievo legato al territorio risulta quello della cura; la montagna, in particolare per la sua vegetazione caratteristica e la presenza di diverse specie di animali, richiede una peculiare attenzione alla salvaguardia dell'ambiente. Cercare di trasmettere il valore della cura degli spazi in cui ci si viene a trovare appare notevolmente proficuo nei percorsi di montagnaterapia, poiché questo rappresenta una metafora importante che può essere facilmente ricondotta alla cura che la persona ha nei confronti di sé stessa. Trasmettere le esigenze del territorio, l'importanza del non inquinare o deturpare il posto ha un effetto diretto riguardo alla percezione del valore della cura e dell'attenzione, innanzitutto per il mondo, ma di conseguenze anche per gli altri e per il soggetto stesso.

Altro aspetto di grande rilievo è rappresentato dal cammino. Innanzitutto, intraprendere un nuovo cammino ha grandi poteri metaforici. A questo proposito, come esplicitato da A. Grun, è curioso meditare sul termine tedesco *aufbrechen*, la cui traduzione base è mettersi in marcia; questo verbo ha però in realtà due diverse accezioni poiché può essere adoperato in modo transitivo o intransitivo e rappresenta quindi il mettersi in marcia fisicamente e concretamente, ma anche, con valore figurativo, l'essere desti e vigili a ciò che lungo la strada incontriamo. Questa precisazione mette in luce in maniera potente la valenza del cammino, che può quindi rappresentare non solo il procedere lungo una via ma anche il progredire a livello personale. Il cammino raffigura anche un evolversi in un nuovo significato di esistenza. Utile da questo punto di vista è sottolineare il valore metaforico proposto dall'atmosfera alpina; il salire sul pendio della montagna può qui rappresentare una vera e propria forma di ascesi personale. Bisogna però ricordare che la montagna non rappresenta solo un luogo di bellezza, ma anche di asperità; lungo un sentiero e su una parete di roccia risulta fondamentale porre grande attenzione a come ci si muove. Un passo sconsiderato, anche solo per superficialità, può rappresentare un pericolo per il soggetto stesso ma anche per i compagni che camminano al suo fianco. Pertanto, il procedere in ambiente montano richiede un buon grado di consapevolezza e

concentrazione; questo aspetto, soprattutto per individui nei quali spesso il contatto con il mondo risulta profondamente compromesso per svariate motivazioni, può comportare grandi benefici sia dal punto di vista psicologico che dal punto di vista fisico. Sul piano motorio tra i principali vantaggi vi sono l'aumento dell'equilibrio, l'incremento di percezione del proprio corpo e il miglioramento delle sensazioni percettive. Sul piano psicologico, invece, un tema di grande valore è rappresentato dal distacco-percezione di sé. Per procedere in territori ostici, come spesso sono i sentieri, appare imprescindibile mantenere un livello di allerta molto alto ed eliminare ogni forma di automatismo nel procedere. È importante essere consapevoli del ritmo con il quale si cammina, di dove vengono messi i piedi (ed in alcuni casi anche le mani) ma altresì del terreno intorno a sé. Questo implica che il soggetto debba necessariamente concentrare tutto il pensiero sul momento presente, senza la possibilità di perdersi in terreni altri spaziando mentalmente tra passato e futuro. Da ciò deriva che l'ambiente montano rappresenta un luogo in cui è possibile allontanarsi e distaccarsi da tutto ma al contempo in cui è del tutto necessario essere veramente presenti a sé stessi.

"Se vivo adesso nell'attimo e proseguo il mio cammino in maniera consapevole, sono aperto a tutte le cose meravigliose che Dio vuole mostrarmi nella natura, nell'incontro con gli altri e nel silenzio." (A. Grun, 2017)

Gli ostacoli che si incontrano, quale a titolo esemplificativo l'atto di camminare lungo un crepaccio, e la grande fatica che il cammino richiede assumono anche l'importante aspetto di mettere a contatto l'individuo con i propri timori, le proprie paure ed i propri limiti. Talvolta si apprende che esistono paure con le quali è giusto fare i conti, dalle quali non bisogna lasciarsi frenare poiché possono essere superate. Altre volte si impara, al contrario, che esistono dei limiti oltre i quali non ci si deve spingere.

Anche la capacità di fermarsi, sostare e riprendere fiato è importante.

"Fermarsi significa inoltre che sono interamente con me stesso: mi fermo, sono in silenzio, faccio una sosta. Così entro in contatto con me stesso." (A.Grun, 2017)

La sosta implica indubbiamente un buon grado di concentrazione rispetto ai propri bisogni, ma contemporaneamente non si può scindere da uno sguardo anche rispetto alle esigenze degli altri ed ai tempi del percorso. Si viene a creare

quindi un perenne tentativo di modulazione tra la propria persona e il mondo circostante.

In considerazione a quanto finora presentato, si può certamente evidenziare come la montagna custodisca in sé un elevato numero di elementi rigenerativi che possono fornire utile strumento di crescita per l'individuo.

CONCLUSIONI

Viandante, sono le tue orme
il sentiero e niente più;
viandante, non esiste il sentiero,
il sentiero si fa camminando.
(Antonio Machado)

Giunti ora al termine di questa tesi, preme innanzitutto sottolineare come abbia avuto per me notevole valore l'approfondimento, attraverso la revisione della letteratura, tanto del tema del paesaggio quanto dell'argomento della montagnaterapia. Ma l'aspetto senz'altro più interessante è stato quello di cercare di porre in relazione questi due ambiti, tra loro strettamente collegati, al fine di evidenziare la correlazione esistente tra percezione del paesaggio e incremento dello stato di salute dell'individuo.

La prima parte di questa tesi ha rappresentato occasione per mettere in luce il significato sfaccettato della dimensione del paesaggio, cercando di dar voce in modo particolare all'aspetto soggettivo che questo riveste. Ciò ha permesso di introdurre quanto l'interazione individuo-ambiente appaia fondamentale nel percorso di costruzione dell'identità dei luoghi ma anche degli uomini. Grazie alla presentazione di diversi paradigmi teorici, facendo particolare riferimento all'ecopsicologia ed alla medicina non tradizionale con stampo olistico, si è potuto mettere in luce l'impatto psicologico e sociale che il territorio rappresenta per l'individuo. Il potere curativo degli ambienti naturali riveste ad oggi un ruolo importante; basti pensare anche solo all'ampia diffusione di studi che si sono posti l'obiettivo di rilevare come l'essere umano inserito in un contesto naturale ne possa trarre risorse e cambiamenti tanto a livello psicologico quanto a livello fisico. Risulta evidente come la fruizione di ambienti incontaminati vada ad incrementare e potenziare qualità quali autostima, tolleranza verso l'altro e verso la fatica, senso di cooperazione e collaborazione. Oltre ciò, la presenza di elementi naturali incrementa in modo positivo anche lo stato di salute fisica dell'individuo, con particolare riguardo in questo caso a soggetti che presentano compromissioni del generale stato di benessere a causa della condizione patologica, che può essere sia mentale che motoria.

Alla luce di questi presupposti, si è andati a presentare l'argomento centrale di questa tesi, ossia la montagnaterapia. L'accostamento di queste due parole può

comprensibilmente creare a primo impatto una forma di stupore. Verosimilmente, il primo pensiero farà riferimento al quesito relativo al come la montagna possa rappresentare uno strumento di cura. Il come rappresenta qui un'importanza notevole; non conta tanto il cosa si fa, ma il modo in cui lo si fa. Per fornire una risposta a questa domanda, si è quindi proceduto con la presentazione di questo tipo di approccio, della sua storia e del suo sviluppo con particolare attenzione al contesto italiano. Infine, si sono delineati i principali elementi curativi che questo caratteristico tipo di ambiente propone.

In base a quanto trattato, si può concludere che esiste una forte correlazione tra l'utilizzo della montagna come strumento di cura e l'aumento del benessere degli individui. Urge, però, ricordare e sottolineare che l'utilizzo di percorsi di montagnaterapia non si pone mai l'obiettivo di porsi come strumento sostitutivo a tutti gli altri trattamenti di cura, ma unicamente come proposta integrativa a supporto del percorso riabilitativo. Questa rappresenta però un'importante opportunità di fruizione di esperienze ottimali per favorire una profonda trasformazione di sé, del proprio modo di guardare al mondo ed alla relazione con gli altri. L'andare in montagna, grazie a tutti gli elementi presentati all'interno di questo lavoro, può essere letto come metafora di un viaggio all'interno del proprio mondo interiore; viaggio che mette a confronto con parti di sé dimenticate, viaggio che incrementa il proprio potenziale, viaggio che viene condiviso con compagni di strada dal valore sempre prezioso. Viaggio come percorso di piccola rinascita. Ma soprattutto viaggio dal quale si torna con il corpo pesante, ma con la mente un po' più leggera.

BIBLIOGRAFIA

- A. Grun, (2017). *Cime e valli della vita*, Brescia, Editrice Queriniana
- AA.VV, Sentieri di salute, Atti del III convegno nazionale di montagnaterapia, 22-23-24 Novembre 2012, Rieti
- AA.VV., Lo sguardo oltre-sentieri di salute, Atti del V convegno nazionale di montagnaterapia Pordenone, 16-19 Novembre 2016, Bologna, Casa editrice Persiani, 2018
- AA.VV., *Montagna solidale: i versanti della montagnaterapia*, Atti del convegno nazionale di Pomezia, 23 Ottobre 2009, Pomezia
- Carpineta, S. Montagna e riabilitazione: la situazione in Italia oggi. *SENTIERI di SALUTE: LA MONTAGNA CHE CURA*, 29.
- Castiglioni, B. (2002). *Percorsi nel paesaggio*. Giappichelli.
- Castiglioni, B. (2009). Aspetti sociali del paesaggio: schemi di riferimento. *Castiglioni B., De Marchi M.(a cura di), Di chi è il paesaggio*, 64-78.
- Castiglioni, B. E. N. E. D. E. T. T. A., & DE MARCHI, M. A. S. S. I. M. O. (2009). Di chi è il paesaggio. *La partecipazione degli attori nella individuazione, valutazione e pianificazione* <http://www.cmarp-old.unifi.it/upload/sub/dichieilpaesaggiookl.pdf>.
- Danon, M. (2019). *Clorofillati: ritornare alla Natura e rigenerarsi*. Feltrinelli.
- Farinelli, F. (2013). Paesaggio: senso e significato. *Paesaggio: senso e significato*, 227-241.

G. Saglio e C.Zola, (2007). *In su e in sé. Alpinismo e psicologia*, Scaramagno: Priuli & Verlucca

L. Calzolari, Non è solo cura, in «Montagne360», Febbraio 2012, pp. 32-45

Lugeri, F. R., Cardillo, A., & Aldighieri, B. Conoscere il territorio per vivere meglio: le nuove frontiere delle outdoor therapies.

Morgan, N. (2020). *Il magico potere della montagna*, Milano: Mondadori

Simmel, G. (2006). *Saggi sul paesaggio*. Armando Editore.

Tomatis, F. (2008). *Filosofia della montagna*, prefazione di A. Torno, postfazione di R. Messner, Bompiani, Milano.

Turri, E. (1998). *Il paesaggio come teatro: dal territorio vissuto al territorio rappresentato*. Marsilio.

Zerbi, M. C. (1993). *Paesaggi della geografia*. G. Giappichelli.