

La montagna che aiuta: il trek dell'Etna (16-21 maggio)

di Ornella Giordana e Marco Battain

Le prime esperienze di "montagnaterapia" in Italia, applicate a pazienti risalgono alla seconda metà degli anni '90: la montagna non è da considerare terapeutica perché semplicemente "fa bene", ma perché produce dei cambiamenti molto efficaci ai fini riabilitativi. Grazie alla collaborazione tra sodalizi di montagna, aziende sanitarie ed organizzazioni varie, da allora vengono portate avanti esperienze che condividono lo strumento terapeutico ed educativo della montagna rivolte alle aree del disagio psichico, dell'emarginazione e della diversa abilità.

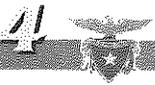
Il trekking si è svolto prevalentemente sulla pista Altomontana Etna, un anello in quota, a partire dal rifugio Sapienza in senso orario percorrendo il versante sudovest dell'Etna, con due pernottamenti in rifugi non gestiti privi di illuminazione e di acqua potabile.

Nei mesi prima della partenza, la preparazione, oltre all'allenamento fisico, ha visto coinvolti medici, operatori e volontari del CAI ed i ragazzi nel reperimento delle attrezzature e dei materiali necessari allo scopo. L'allestimento dello zaino, valutando le cose effettivamente da portare, è stato un momento importante sul cammino dell'autonomia e del recupero di competenze personali.

Durante la marcia, a volte impegnativa per lunghezza (complessivamente una cinquantina di km), fatica, caldo etc sono emersi gli aspetti positivi del gruppo: ogni membro ha partecipato attivamente, rafforzando il senso di fiducia negli altri ed in sé stessi; il superare difficoltà in montagna, ambiente che "mette alla prova", ha esaltato la riuscita di tutti. Le soste (da 13 a 18km le tappe giornaliere) ed i pernottamenti nei bivacchi hanno visto un gruppo responsabile nei confronti dell'ambiente: le strutture utilizzate sono state lasciate in perfetto ordine e pulizia. Da evidenziare la puntualità di tutti nel presentarsi alla partenza di ogni tappa: questo ha permesso lo svolgersi del programma giornaliero con orari accettabili ed in sicurezza.

Il paesaggio bellissimo della natura che riprende possesso del territorio anche in condizioni estreme ed ostili come quelle delle pendici di un vulcano ha sicuramente contribuito a rendere unica questa esperienza, atta a maturare insegnamenti trasferibili nella quotidianità, un passaggio dal





camminare al conoscere e dal conoscere all'essere. Lungo l'intero percorso il gruppo ha avuto il supporto logistico da parte del nucleo soccorso montano del locale corpo Forestale, dei gestori del rifugio Ragabo e della sezione del CAI di Linguaglossa, i cui accompagnatori, durante lo svolgimento del trekking, hanno mostrato grande competenza, umanità ed empatia. La visita della sede della Sezione è stato un momento che ha trasmesso in tutti i presenti la percezione di una realtà molto presente sul territorio, risultato di grande impegno e passione.

La montagna, dunque, diventa ambiente di riabilitazione, in cui si coniugano le dimensioni corpo, mente ed ambiente, individuo e gruppo, lavoro clinico e psicosociale: in questa specifica esperienza, il gruppo è stato lo spazio per condividere emozioni, rendere sostenibili le paure, riconoscere i propri limiti, rispettare quelli degli altri, riconoscere le possibilità proprie e degli altri.