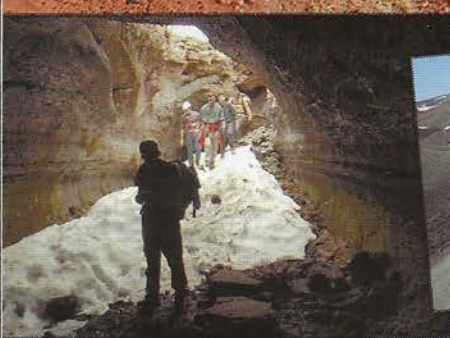
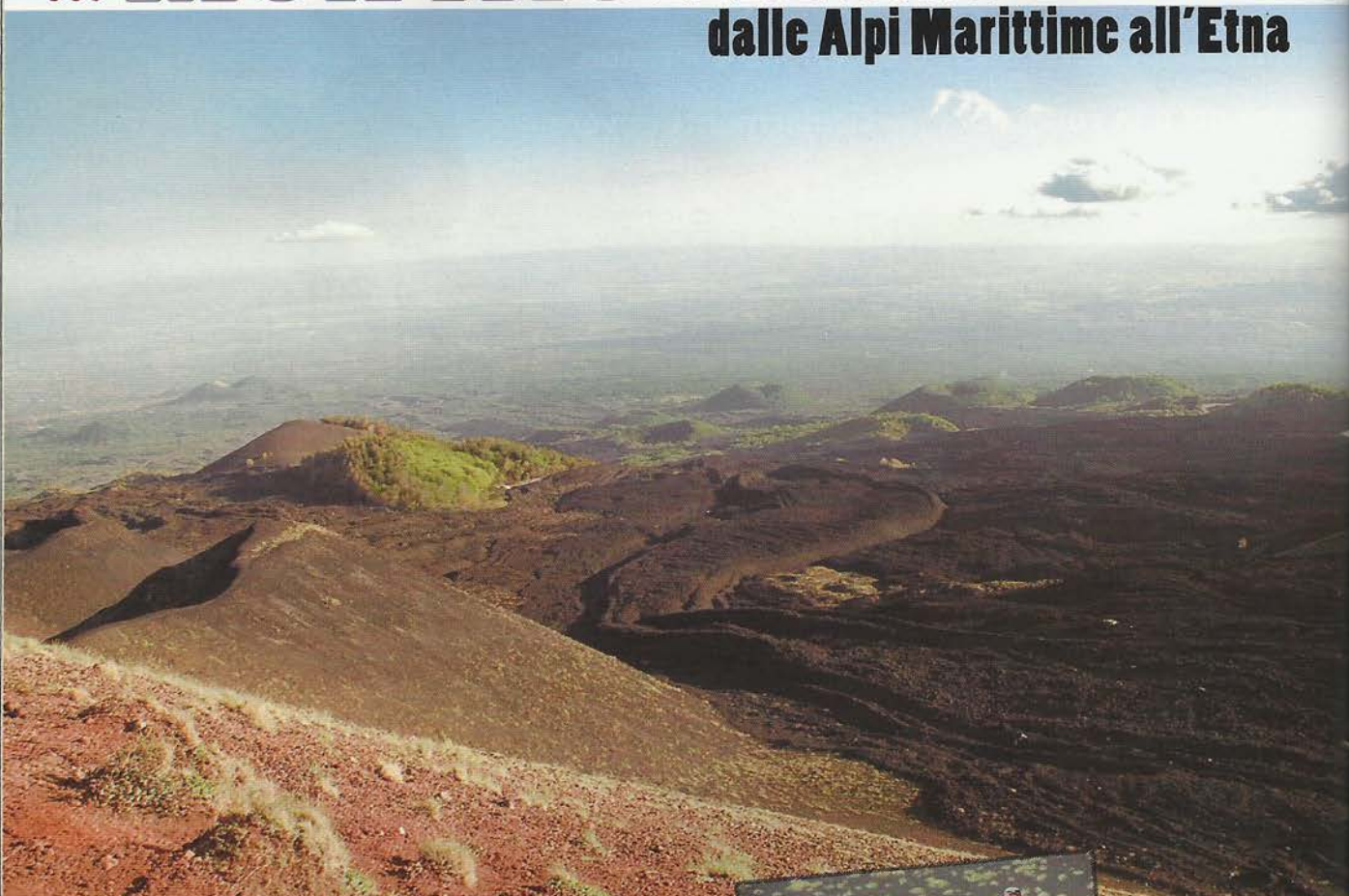




testo di **SEBASTIANO AUDISIO, MARCO BATTAIN, ORNELLA GIORDANA e MARIO PIASCO**

foto di **SEBASTIANO AUDISIO**

la **MONTAGNA** *nella* **mente** dalle Alpi Marittime all'Etna



Momenti del trekking ad anello sulla pista Altomontana dell'Etna

Un gruppo di ragazzi in viaggio lungo le pendici del grande vulcano, "a montagna" siciliana per una esperienza di "montagna terapia"



La montagna può aiutare ad affrontare meglio la realtà del disagio psichico, perché frequentare la montagna non è solo misurarsi con le proprie capacità fisiche ma anche un percorso

verso la salute e il miglioramento del proprio funzionamento: un cammino al di fuori delle mura istituzionali, sperimentando nuovi modi di relazionarsi in gruppo e con se stessi. La montagna diventa così un luogo terapeutico che coniuga le dimensioni corpo-mente-ambiente, individuo-gruppo, lavoro clinico e psicosociale. Questo è il racconto di un'esperienza di un gruppo di ragazzi che va inquadrata all'interno dei percorsi riabilitativi che vengono seguiti dai Servizi di Psichiatria Territoriale ASL CN (Cuneo)1.

Un Gruppo è un ambito in cui si sperimentano esperienze e dinamiche relazionali, si condivide una attività (fare insieme) con un obiettivo/percorso/"senso" nella continuità.

Quindi non è un momento per occupare il tempo, o solo ricreativo, o solo sportivo, ma ha una finalità di cura che si associa agli altri interventi terapeutici (farmacologici, medico-sanitari, psicologici, sostegno alla domiciliarietà, al lavoro ecc). L'obiettivo di questo insieme di pratiche è il miglioramento della qualità della vita della persona e della sua salute in senso globale: clinico, aumento del livello di autonomia, rinforzo dell'autostima (*empowerment*: ce l'ho fatta, posso farcela anch'io e di nuovo anche in altre circostanze).

Le uscite settimanali di preparazione al progetto "Etna 2012" sono state escursioni su sentieri e attività di sci di fondo e racchette da neve nella stagione invernale, in collaborazione con varie realtà territoriali come i Centri sci di fondo di Aisone e Festiona in Valle Stura (Cn) che ci ospitano sulle loro straordinarie piste, i Parchi regionali delle Alpi Marittime e Valle Pesio e il Corpo Forestale, distaccamento di Demonte.

Molto importante è stato "l'appoggio logistico", e non solo, da parte del Comune di Aisone.

Nei mesi prima della partenza, la preparazione, oltre

all'allenamento fisico, ha visto coinvolti 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 momen-

to importante sul cammino dell'autonomia e del recupero di competenze personali.

Le collaborazioni | Fondamentale nella realizzazione dell'avventura è stata la partecipazione attiva in ogni fase di studio, di organizzazione logistica e di supporto sul "campo" del Cai Torino.

«Collaborare alla realizzazione del trek all'Etna è stato per il Cai Torino» commenta il Presidente Osvaldo Marengo «una grande occasione di crescita. All'inizio confesso che eravamo un po' esitanti: il progetto sembrava fuori dalla nostra portata e dal nostro modo abituale di andare in montagna accompagnando i nostri soci».

Quando si parla di disabilità psichica la nostra cultura, che si basa esclusivamente su stereotipi e su modelli di riferimento che premiano il bello, il migliore, piuttosto che chi ha successo, si viene presi in contropiede.

«Poi, c'è stato l'incontro. Per me era la prima volta. Mi salutavano come ci fossimo lasciati la sera prima, allegri e sorridenti. Abbiamo passeggiato nel bosco tutti insieme, chiacchierando amabilmente o in assoluto silenzio. In quei momenti, guardando il viso di questi nostri nuovi amici, ho avuto la sensazione di essere davvero io l'unico "diverso"».

Dopo è stato un susseguirsi di incontri tra Ornella Giordana e Marco Battain, accompagnatori escursionistici del Cai Torino, e il gruppo di infermieri, Mario Piasco e Sebastiano Audisio, con i responsabili del Servizio e del Dipartimento di salute mentale di Cuneo i dottori Ugo Palomba e Francesco Rizzo, persone senza le quali questo sogno non si sarebbe realizzato.

In questo quadro abbiamo altresì ottenuto la fattiva collaborazione, per gli aspetti sportivi, dell'Unione Sportiva Acli Cuneo e Piemonte. Il loro appoggio è

stato indispensabile per la realizzazione di momenti prettamente sportivi in cui ognuno dei partecipanti possa trovare la propria "indipendenza" e sentirsi alla pari con i compagni di avventura, come le immagini del "Trekking Etna 2012" ci mostrano: zaino per tutti, percorso uguale per tutti, stessa vita per tutti, stessa fatica per tutti. In questa maniera l'attività sportiva diventa uno strumento che serve per aiutare a vivere meglio la propria vita, ma soprattutto mette le persone in condizioni di parità tra di loro.

L'esposizione agli intensi fenomeni atmosferici avversi ha creato qualche problema di tipo ansioso reattivo, peraltro interpretabile come espressione di sano istinto di conservazione, specie in individui non avvezzi a tale eventualità.

Nei giorni successivi, la permanenza in condizioni ambientali più favorevoli ha reso molto più piacevole il trekking: in nessun caso è stato necessario un trattamento farmacologico.

Si può nel complesso dire che la borsa dei farmaci non

La montagna diventa un luogo terapeutico, e il cammino al di fuori delle mura istituzionali permette di sperimentare nuovi modi di relazionarsi in gruppo e con se stessi



Il Trekking | Il percorso si è svolto prevalentemente sulla pista Altomontana Etna, un anello in quota, a partire dal Rifugio Sapienza in senso orario percorrendo il versante sud-ovest dell'Etna per una lunghezza complessiva di 50 km, con due pernottamenti in rifugi non gestiti, privi di illuminazione e di acqua potabile. Durante la marcia, a volte impegnativa per lunghezza, fatica, caldo, sono emersi gli aspetti positivi del gruppo: ogni membro ha partecipato attivamente, rafforzando il senso di fiducia negli altri e in se stesso; il superare difficoltà in montagna, ambiente che "mette alla prova", ha esaltato la riuscita di tutti.

È stata un'esperienza atta a maturare insegnamenti trasferibili nella quotidianità, un passaggio dal camminare al conoscere e dal conoscere all'essere.

Lungo l'intero trekking, che si è svolto mediamente intorno ai 2000 metri, non è stato mai necessario ricorrere a rimedi per disturbi dovuti al mal di montagna: nemmeno la salita con mezzi meccanici fino alla quota (poco meno di 3000 m) della "Torre del filosofo".

I disturbi maggiori sono derivati, in quel frangente, dalla bassa temperatura dovuta all'altitudine combinata con un vento impetuoso di Maestrale (effetto di *wind chill*).

sia stata praticamente mai aperta, dato che in due occasioni soltanto, e in via del tutto precauzionale, ne è stato usato il contenuto.

Diario di viaggio | giovedì 17 maggio, 1° giorno

La Montagna ci fa subito capire chi detta le regole anche qui in Sicilia: un vento forte da nord continua a soffiare da questa notte.

Il cielo verso la cima di un blu intenso perfettamente trasparente delinea precisi contorni alla montagna di lava nera.

Funivia chiusa, siamo in compagnia degli uomini della Forestale sul versante sud, sbattuti da raffiche sempre più forti a tentare una uscita verso i vecchi crateri intorno alla Torre del Filosofo a quasi 3000 metri di quota. Coperti come in inverno, guanti compresi, procediamo in gruppo camminando bassi tra neve e detriti; saremo intorno a zero gradi o forse anche sotto.

Volò via un cappello e cerco un passamontagna che ho sempre dentro lo zaino mentre un compagno mi protegge le orecchie con le mani.

Una mezz'ora e poi dobbiamo cedere e rientrare, un'ultima occhiata a un piccolo "sfiato" della montagna fumante.



19 maggio, 3° giorno | Il paesaggio cambia a ogni svolta della pista Altomontana che circumnaviga il vulcano e che percorriamo in senso orario.

La stagione primaverile porta con sé le variopinte fioriture immerse in tutte le tonalità del verde di boschi e prati a fare contrasto con le colate laviche che sul versante ovest sono oltre che nere e grigie, anche rossastre per la composizione della roccia eruttiva di tipo ferroso. Poco più avanti ci imbattiamo in un pino laricio, o meglio in quel che ne resta, incenerito e squarciato da un fulmine.

Gli amici siciliani del Cai di Linguaglossa ci spiegano di come la conformazione geologica e l'essere l'unica cima nel raggio di chilometri rendano l'Etna particolarmente pericoloso in caso di temporali: massima attenzione, quindi, perché purtroppo gli incidenti, anche mortali, incorsi a escursionisti colpiti da fulmini sono molto numerosi.

Arrivando al Rifugio Monte Spagnolo un sordo rumore come di tuono lontano.

Ma è solo suggestione nata dai racconti e dalle raccomandazioni: la giornata è bella, piena di sole... è solo "la Montagna" che fa sentire la sua voce, accompagnata da un filo di fumo.

Pensieri al ritorno | Là, in Sicilia, abbiamo trovato valori e disponibilità umane uniche che con professionalità e passione ci hanno fatto conoscere la "loro Montagna": mai come in questa occasione abbiamo capito come la montagna unisce!

Un grazie di cuore a tutti loro.

Ogni persona del gruppo ha acquisito, in questa esperienza siciliana, un proprio ruolo: si sono così evidenziate competenze e capacità di documentazione sugli aspetti naturalistici (geografia, geologia, flora e fauna) e storico-culturali, mentre sono emerse capacità di documentazione fotografica, piuttosto che di "apertura" di percorsi; e non è mancato chi non ha avuto difficoltà alcuna a caricarsi ancora di più il proprio zaino. È il manifestarsi di queste abilità che hanno decretato il vero successo della nostra avventura.

L'esperienza di cui abbiamo raccontato non è affatto isolata: a livello regionale collaboriamo con i gruppi di Racconigi, Torre Pellice, Torino, Collegno. Ma anche nel resto d'Italia, da tempo, ci sono parecchie esperienze analoghe in cui si pratica *montagnaterapia*.

L'esperienza

Il risultato dell'esperienza abbiamo potuto leggerlo sul viso raggianti dei partecipanti, nel racconto entusiastico del trekking durante la proiezione delle foto, ma soprattutto nelle parole commosse dei famigliari. Parole che rimarranno per sempre nel nostro cuore, e saranno il nostro stimolo per continuare.

Insieme a quelle dei ragazzi:

«C'è l'ho fatta perché il gruppo mi ha aiutato, il gruppo mi stimola ad andare avanti, forse da solo non ce la farei...» MARCO

«Mi hanno colpito l'ospitalità, l'essere bravi e onesti dei siciliani che ci hanno accompagnato durante il trekking» DIEGO



«Mi ha colpito molto il volo in aereo: mi è piaciuto e l'ho superato bene; sì, ci andrei di nuovo... un misto di paura e guardare giù era bello ma anche un po' pauroso» GUIDO

«Un'esperienza che ha fatto crescere il gruppo, l'ha unito di più; qualcuno forse ha imparato a comportarsi meglio; mi è piaciuto tenere un diario di viaggio e scrivere degli appunti di cosa è successo nelle varie giornate del trekking» CINZIA



«Tutto quel nero della lava, mi sembrava di essere su un altro pianeta; la notte in rifugio poi!» MARCO

«È stato tutto molto bello!» DANIELE

«La montagna non la conoscevo, è molto bella: grazie» GIANCARLO

