

MONTAGNATERAPIA, IL SENTIERO CHE CURA

28/12/2013 Al Museo Nazionale della Montagna di Torino, nel 150° anniversario della fondazione del Club Alpino Italiano, si è parlato di cime e camminate come un metodo molto efficace a scopi terapeutici e riabilitativi. E categorie diverse di pazienti: malati psichiatrici, ma anche ex tossicodipendenti, cardiopatici, diabetici, disabili motori e sensoriali.

10

0

0

Lorenzo Montanaro



Un'immagine tratta dal profilo Facebook del Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi" del CAI di Torino.

Curare le malattie del corpo e della mente con la montagna. Può sembrare un azzardo, un'idea romantica e un po' visionaria. L'esperienza invece dimostra l'esatto contrario. Grazie all'impegno di medici, psicologi ed educatori, ma anche semplici appassionati di montagna, oggi esiste un sentiero in salita capace di sfidare i pregiudizi in nome di una diversa concezione della persona. Si chiama montagnaterapia: è un approccio nuovo, anche se in realtà lavora su elementi antichi come l'uomo. I risultati, piccoli e grandi, sono sorprendenti.

Di tutto questo si è parlato a Torino, in un convegno dal titolo emblematico: "La montagna unisce aiuta e cura". L'incontro, ospitato in un luogo simbolo, il Museo Nazionale della Montagna, è stato parte delle celebrazioni per il centocinquantenario della fondazione del Cai (Club Alpino Italiano). Da sempre la montagna è uno spazio di crescita spirituale, menzionato nei testi sacri, abitato da mistici e cercatori di silenzio, capace di svegliare nell'uomo il senso dello stupore. Antica è anche l'idea di farne un luogo di salute, come dimostrano le case di cura e i sanatori che per secoli vi hanno avuto dimora. Ma è solo in tempi recenti che la montagnaterapia ha varcato il confine un po' incerto delle intuizioni per diventare un percorso organico e rigoroso, riconosciuto in ambito sanitario.

La definizione ufficiale parla di «originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo». Il termine è stato usato per la prima volta, proprio sulle pagine di "Famiglia Cristiana", nel settembre 1999. «E' una parola che ha i suoi limiti, ma ha il vantaggio di essere molto sintetica» spiega Sandro Carpineta, psichiatra. «Quando parliamo di montagnaterapia intendiamo un complesso sistema che coinvolge categorie diversissime di pazienti: in primo luogo malati psichiatrici, ma anche ex tossicodipendenti, persone con patologie cardiovascolari, diabetici, disabili motori e sensoriali». La trasversalità è uno dei punti di forza di questa esperienza, che nel nostro Paese è riuscita a far incontrare il mondo della sanità con quello del privato sociale e del volontariato. Il tutto tenuto insieme dal Cai, che fin da subito ha sostenuto e coordinato i progetti nati a livello locale.

Attualmente gruppi di montagnaterapia sono presenti in varie Regioni. Il Piemonte è un centro propulsore molto attivo. Ascoltare il corpo, sentirsi immersi in una natura accogliente, ma anche scoprire che insieme si può raggiungere la vetta e guardare il mondo da un'altra angolazione: ecco gli obiettivi di una sfida ambiziosa e avvincente. «Pur nella diversità dei percorsi, esistono alcuni fondamentali tratti comuni» chiarisce Marco Battain, medico, Cai Torino. «Le dinamiche di gruppo, insieme all'interazione con l'ambiente circostante, giocano un ruolo primario». Durante gli incontri i pazienti scoprono che, con umiltà e a piccoli passi, certi limiti si possono superare. Per qualcuno sono barriere fisiche, oggi forse un po' meno insormontabili grazie alla tecnologia.

Al convegno è stata presentata la Joelette, una particolare carrozzina, realizzata col sostegno della Reale Mutua Assicurazioni, che permette alle persone disabili di percorrere le strade di montagna. Per altri invece le barriere sono interiori: sono gli ostacoli della paura, della solitudine, dell'incomunicabilità e del disagio psichico. «All'inizio i pazienti reagiscono alla proposta con grande timore» raccontano Daniela Parafioriti, psicoterapeuta, e AnnaLaura Ventresca, educatrice professionale. «Si sentono inadeguati, pensano di non potercela fare. Questo li porta a riflettere sul loro fisico, a prenderne coscienza. "Se camminare non è il tuo forte, fanne il tuo debole" diciamo noi per incoraggiarli. E in effetti col tempo acquistano una sicurezza che poi li aiuta anche nel quotidiano. La montagna ha il grande pregio di attenuare le distanze: i ruoli della vita ordinaria sono come messi tra parentesi, in nome di un obiettivo comune, il cammino appunto, che unisce tutti». Una sfida nella sfida. A settembre cinque gruppi piemontesi di montagnaterapia si sono lanciati in un'avventura inedita: un trekking di quattro giorni tra le valli Stura e Gesso, nel cuneese. Il percorso ha unito persone con disagio psichico, medici, infermieri, educatori, guide e volontari, ma anche amministratori del territorio. L'hanno chiamata la Carovana della Mente. Ed era una lunga, allegrissima colonna in viaggio: chi su due, chi su quattro zampe. Sì, perché all'impresa hanno partecipato anche due asini, due mule e una cavalla.

Il risultato: un'armonia di gruppo inimmaginabile e la scoperta che oltre i luoghi comuni si nascondono le sorprese. Una tra tante: perfino gli asini possono essere dei buoni maestri. «A differenza dei cavalli, di temperamento più impulsivo, sono animali calmi, abituati a organizzarsi, a "ragionare"» spiega Luciano Ellena, tecnico di conduzione asinina «Sono pazienti, hanno un passo costante, che infonde tranquillità, sanno interagire con l'uomo attraverso molti canali, cominciando dal linguaggio del corpo». Non solo: «Gli animali si sono dimostrati un potente elemento aggregante» aggiunge Laura Benzi, dottoressa in psicologia che sta svolgendo un master in pet therapy. «Hanno suscitato grande curiosità, portato i malati a distogliere l'attenzione da se stessi per prendersi cura di altri esseri viventi». E' in esperienze come questa che la montagna rivela le sue grandi potenzialità e si conferma una fonte di benessere per tutti «Se è una terapia» conclude Sebastiano Audisio, infermiere professionale «confesso con gioia di essere in terapia da quarantacinque anni».

COMMENTA CON:

I VOSTRI COMMENTI

2

LASCIA IL TUO COMMENTO SENZA REGISTRARTI

NOME

EMAIL

TESTO (MAX. 1000 BATTUTE SPAZI INCLUSI)