

*“Salire è rigenerare la mente in atmosfere sconosciute”* H.D. Thoreau

<<la montagna che aiuta>> è un'espressione apparentemente irrazionale che fa parte della galassia della cosiddetta montagnaterapia, altro termine piuttosto controverso nel suo significato letterale ma ormai diventato di uso comune, almeno nel nostro Club Alpino.

La montagnacheaiuta (sic) è il nome che si è dato un gruppo di soci della Sezione di Torino che praticano da una decina di anni questo tipo di attività, senza la pretesa di far guarire con essa.

La dimostrazione della validità scientifica della montagnaterapia procede a piccoli passi, soprattutto per mezzo di studi osservazionali su piccoli gruppi di persone: ci confortano la compagnia della *outdoor therapy*, disciplina consolidata da quasi un secolo oltre Atlantico, gli studi prevalentemente giapponesi e tedeschi sul benessere generato dai terpeni emessi dalla vegetazione dei boschi e l'ipotesi che la visione degli ampi spazi montani risvegli nell'archiencefalo degli esseri umani la produzione di endorfine; è peraltro patrimonio comune a noi tutti l'esperienza di benessere generata da una domenica o una vacanza in quota.

In attesa della costituzione di una società scientifica di montagnaterapia, che si faccia carico di indicare le modalità canoniche di espletamento degli studi e di valutazione dei risultati, ci accontentiamo qui di esemplificare in che modo la montagna aiuta nelle nostre esperienze degli ultimi anni.

L'attività di montagnaterapia è un'attività di riabilitazione bio-psico-sociale prevalentemente svolta in gruppo: per tutti i frequentatori della montagna essa è un luogo diverso dal contesto abituale di conflitti sociali e relazionali e le regole non sono convenzionali ma direttamente dettate dalla severità dall'ambiente stesso; uno dei progetti degli anni passati era denominato "Passaggi in quota" per evidenziare un cambio di visione e di approccio alla vita.

La condivisione dell'ambiente materiale e culturale della montagna mediante la partecipazione a svariate manifestazioni del sodalizio e non solo (Un mare di plastica - Settimana dell'escursionismo - Sentiero Italia CAI - Giornata dell'ipertensione in alta quota) costituisce il motivo dominante del nostro

progetto 2019 d'inclusione e integrazione, che abbiamo denominato "Anche noi in montagna".

La progressiva acquisizione di esperienze positive rinforza la soddisfazione e il desiderio di continuare a progredire nella scala delle competenze, fino a diventare promotore e soprattutto facilitatore di nuovi aderenti a un gruppo: ecco il nostro progetto 2020 denominato "Vivo meglio".

Partendo da questi tre esempi, si può intuire come la (frequentazione della) montagna aiuti a stare meglio, senza l'ambizione di sostituirsi a trattamenti farmacologici e psicologici, che comunque sono necessari almeno nei settori della psichiatria e delle dipendenze da sostanze: analoghi benefici dalla montagnaterapia sono stati attesi e ottenuti per le persone con disabilità motorie, cognitive e/o sensoriali.

La competenza del nostro Club Alpino in materia di montagna e la disponibilità di soci e Sezioni adeguatamente informati a collaborare in questi tipi di attività costituiscono una risorsa sociale del nostro sodalizio: per questo noi de Lamontagnacheaiuta e il Gruppo Regionale del Piemonte abbiamo promosso e contribuito alla stesura della Carta Etica della Montagna, il cui obiettivo è di promuoverne una frequentazione socialmente inclusiva, in grado di accogliere anche le fasce più deboli della popolazione.

*"Si sale, si vede. Si ridiscende, non si vede più; ma si è visto. [...] Quando non è più possibile vedere, almeno è possibile sapere." René Daumal*