

La Rivista (marzo-aprile 2005)

Articolo pubblicato su "La Rivista" del Club Alpino Italiano - anno 126; vol.CXXIV; marzo aprile 2005 pagg18-20

SOPRAIMILLE, una proposta per il disagio psichico

S. Carpineta, R. Villi

Montagna e disagio psichico. Un binomio in apparenza strano, poco conciliabile, forse addirittura inquietante o fastidioso. Eppure l'esperienza che riportiamo ci ha fatto ricredere, superare timori e dubbi iniziali, spalancando orizzonti assolutamente inattesi.

Forse un inizio di questa avventura è stato il ricordo di un brano letto per caso tanto tempo fa, poche righe di Leslie Stephen, trovate nel classico "Storia dell'Alpinismo" di Claire-Eliane Engel: "Dovevamo intagliare gradini larghi come piatti di portata, perché una scivolata avrebbe avuto la conseguenza di farci trascorrere il resto della nostra vita a precipitare lungo il pendio di ghiaccio, e la cosa non sarebbe certo durata abbastanza da diventare monotona."

E' stato sicuramente lo stile, così ironico e tipico di tanti scrittori inglesi della seconda metà dell'ottocento, ad attirare l'attenzione in un primo momento. Ma questa breve descrizione, vista simbolicamente, rimanda all'immagine di una vita che trascorre in un continuo precipitare, in una perenne ed a volte drammatica difficoltà, chiusa in una sofferenza dalla quale si fa fatica ad uscire: la suggestione per un raffronto con la sofferenza mentale è forte!

La necessità di "arrestare questa caduta, di riscoprire la capacità di risalita" è alla base della nostra avventura, iniziata nel 2003 quando operatori del Centro di Salute Mentale di Arco hanno pensato di inserire nello specifico ambito della riabilitazione psichiatrica, un nuovo particolare scenario, quello della montagna. Per realizzare un progetto così particolare è stato soprattutto necessario stabilire sin dalle prime fasi dei rapporti collaborativi molto forti con degli esperti, e per questo è nato (sulla base di un preciso accordo tra gli Enti) un gruppo di lavoro composto da operatori psichiatrici, medici ed infermiere del già ricordato CSM dell'Azienda Sanitaria (A. Bolognani, M. Floriani, S. Carpineta) da un gruppo di soci della Sezione SAT-CAI di Riva del Garda (coordinati da R. Villi, R. Simonetti) e da una nota Guida Alpina locale, Paolo Calzà.

E' così nato il "Progetto Sopraimille".

Insieme abbiamo cercato il senso di quello che stavamo facendo, integrando i rispettivi ruoli per permettere a destinatari del progetto di recuperare un compiuto senso di sé, di riscoprire abilità poco utilizzate, di meglio sintonizzarsi con l'ambiente, di consolidare legami interpersonali validi ed un positivo senso di appartenenza al gruppo. Per raggiungere questi obiettivi la montagna appare una risorsa, uno strumento ideale; in montagna le persone sentono di essere una parte vitale della realtà che scorre, che le proprie azioni possono aiutare se stessi e gli altri; ognuno diventa un anello importante all'interno del gruppo, impara ad affidarsi agli altri ma anche ad essere lui in prima persona responsabile della sicurezza della persona vicina, anche degli stessi accompagnatori.

E tutto passa attraverso una rivalutazione del corpo, così spesso dimenticato se non negato, corpo che qui può invece essere valorizzato, diventare oggetto di sviluppo di emozioni e attenzioni, che può recuperare dimenticate valenze comunicative; e questo camminando in mezzo alla natura, affrontando timori per una discesa ripida, disagi per la pioggia improvvisa, o per l'affaticamento muscolare

Tutte queste ipotesi le abbiamo verificate progressivamente, di uscita in uscita; ed il gruppo si è consolidato, è aumentato di numero, via via più sicuro delle proprie capacità e del piacere di essere lì, insieme.

Dalle gite più semplici vicino casa alle avventure in piccole grotte; dal freddo affrontato sulla neve con le racchette ai piedi, al timore vinto in parete durante pomeriggi di arrampicata; piatto caldo in rifugio, aspettare l'altro perché fatica, discutere di quello che si prova, bagnarsi di sudore o pioggia, ascoltare ed essere ascoltati ... dovevamo aspettarci che in montagna tutto questo potesse accadere.

E progressivamente abbiamo visto che quello che si concretizza a volte con difficoltà in un ambulatorio medico o in un centro riabilitativo, riesce a prendere forme più semplici e dirette in un ambiente naturale, seguendo leggi e percorsi inaspettati ma con risultati sorprendentemente validi. Ma quello che non potevamo aspettarci era il seguito. Mentre il gruppo Sopraimille proseguiva la sua esperienza, attorno ad esso nascevano idee, iniziative, sensibilità. Come quella dell'amministrazione comunale di Riva del Garda, decisa a supportare il gruppo e la sua attività, o delle tante persone disposte ad avvicinarsi e a far parte attiva dell'iniziativa; tutte occasioni per abbattere barriere, cancellare etichette, stare insieme.

Dal punto di vista più tecnico e scientifico era anche importante verificare i risultati del lavoro svolto, e per far questo abbiamo impostato un'attenta rilevazione di una serie di parametri, principali dei quali sono la crescita dell'autostima, la modificazione dell'ansia, la qualità delle relazioni interpersonali, i tipi di comportamenti agiti, il rapporto con il proprio corpo. Più nello specifico abbiamo monitorato l'andamento nel tempo di specifiche capacità quali la capacità di aderire ad ogni gita, di tenere relazioni valide nel gruppo, di usare correttamente l'attrezzatura, di progettare la successiva gita; l'analisi dei risultati, espressi anche graficamente, hanno dimostrato il netto e progressivo miglioramento dell'insieme.

E non è di secondaria importanza ricordare, a conferma della validità del cammino intrapreso, che tutti questi dati hanno inoltre rappresentato la base per una tesi di laurea all'Università di Verona!

E poi... Mentre tutto ciò accadeva abbiamo cominciato a guardarci intorno, scoprendo che tante realtà in Italia si muovevano su percorsi simili al nostro. I contatti sono nati, poi le conoscenze, le amicizie e gli scambi.

Ed abbiamo iniziato a parlare linguaggi comuni e condivisi, ed il termine "Montagnaterapia" (coniato anni fa dal dott. Giulio Scoppola, Psicologo ed Istruttore CAI) ha iniziato a circolare anche tra noi, come il desiderio di incontrare questi altri gruppi; desiderio che si è concretizzato nel Seminario di Montagnaterapia Sopraimille. Un seminario esperienziale di tre giorni di lavoro intenso organizzato dalla

SAT di Riva del Garda e dall'Azienda Sanitaria della Provincia di Trento, che si è tenuto al Rifugio Pernici nel settembre 2004 ed a cui hanno partecipato operatori psichiatrici e soci del CAI già impegnati in progetti di montagnaterapia in psichiatria. Occasione irripetibile per scambiare esperienze e per permettere il confronto tra realtà così diverse come quelle dei Centri Salute Mentale della ASL Roma E, di Monza, di Ciampino, di Arco, di Rieti e Portogruaro; del Centro Diurno della Fondazione Bosis di Bergamo (anche loro erano al Campo Base del K2 l'estate scorsa!), della Comunità Montesanto di Roma. Confronto, discussioni, relazioni tecniche e scientifiche, filmati di esperienze vissute da alcuni dei partecipanti, sessioni "all'aperto" per scambiarsi impressioni mentre si arrampicava o ci si misurava con l'orientamento, tutte tecniche da riportare nei nostri gruppi di lavoro.

Un incontro così denso che ha lasciato il segno, e dove è nato (risultato importante) l'embrione di quello che sarà un futuro Coordinamento Nazionale per la Montagnaterapia in Psichiatria.

Forse su quel ghiaccio descritto 150 anni fa da Leslie Stephen si può ancora scivolare, forse anche precipitare. Ma noi sappiamo che ci si può anche fermare!

gli autori

Sandro Carpineta - Psichiatra, APSS - Centro Salute Mentale di Arco (Tn)

Sandro.Carpineta@apss.tn.it

Roberto Villi - Sezione S.A.T. di Riva del Garda (Tn)

villi@beatwork.it