# La montagna che cura

## *Ha avuto successo il primo anno del progetto di Montagnaterapia del CAI Perugia*

Marta CECCHINI

*"Il bosco, la montagna, i sentieri, sono un rifugio per riprendere fiato, rinnovare la propria curiosità, scomparire un attimo per ritrovare l'uso di sé stessi e conoscere occasionalmente momenti unici ben lontani dalle prevedibilità del quotidiano. La strada è il luogo dove sbarazzarsi degli schemi tradizionali di appropriazione del mondo per disporsi alla ricerca dell'inatteso e smantellare le proprie certezze invece che ancorarsi ad esse."*

Probabilmente parole più sincere del sociologo francese David Le Breton, non potevano esprimere il progetto che il CAI Perugia ha abbracciato a partire da Gennaio 2023. **La Montagna Inclusiva**; è questo il titolo che porta il progetto realizzato dalla Casa Colonica di Marsciano (Perugia) dove lavora come educatrice Elisa Bagnetti, socia del nostro CAI e ideatrice di questa proposta.

Da anni ormai si parla di Montagnaterapia come approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione di persone con diverse patologie, disabilità e problematiche. *Può essere la Montagna terapeutica?* È questa probabilmente la domanda che educatori ed operatori della comunità si sono posti. Possiamo dire che a quasi un anno dall'inizio del progetto la risposta è SI.

Essendo iscritta da diversi anni al CAI, ho sempre creduto, e appurato, che la montagna avesse una capacità unica di equilibrio per mente e corpo; non a caso il termine salute viene definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come uno "*stato di equilibrio psichico, biologico e sociale*". Se la montagna è salute e benessere, allora può essere anche una terapia.

Il progetto ha visto come protagonisti educatori e ospiti di una comunità psichiatrica che hanno accolto la nostra guida per diverse escursioni in montagna. Vivere in una comunità psichiatrica genera spesso condizioni di isolamento, emarginazione e pregiudizio. La dimensione del gruppo, le uscite programmate, l'apertura alla comunità (soci CAI) ha favorito la possibilità di vivere insieme, dialogare, scherzare e sì, anche faticare, perché la montagna è fatica non soltanto per la salita ma per tutto quello che comporta: organizzazione dello zaino, acqua, previsioni meteo, giusto equipaggiamento e abbigliamento, orientamento, imprevisti e ostacoli da superare. Tutto quello che per noi può essere scontato, non lo è per chi convive con patologie psichiatriche che offuscano la dimensione reale. Spesso la patologia psichiatrica porta all'isolamento, alla ruminazione di pensieri e sensazioni che talvolta non sono reali, la montagna riporta al senso di realtà: se c'è un ostacolo, va affrontato; se è freddo va indossato un indumento caldo, se è troppo caldo si toglie qualche indumento, se piove occorre ripararsi, se c'è del fango va superato. L'obiettivo non è arrivare in vetta, il percorso non è una performance sportiva ma esperienza che consente di mettersi alla prova e sviluppare capacità che sembravano annebbiate come tenacia e perseveranza. A tal proposito durante la prima uscita al Monte Tezio un ragazzo disse *"Non vi preoccupate. Barcollo ma non mollo"*. Era Gennaio, nevicava, tirava vento, era freddo. Luca (nome fittizio) non ha mollato.

La dimensione reale e pragmatica della realtà e l'equilibrio richiesto nell'attività porta a maggior equilibrio nella mente. Quando cammino e sono in gruppo devo "esserci", devo "stare" con gli altri, i pensieri e le idee che giornalmente offuscano la mente devono tacere e lasciare spazio alla realtà,

a tutto ciò che vedo intorno, ai panorami, al paesaggio, al tramonto, alla pioggia. Tutto ciò che non è necessario deve tacere.

Molto bella ed emozionante è stata l'uscita in notturna durante il mese di luglio sempre al Monte Tezio; la tranquillità e la serenità era percepibile negli occhi di tutti. La convivialità durante il tramonto (con l'immancabile panino) ha creato un'atmosfera veramente suggestiva e soprattutto libera da pensieri invalidanti.

L'escursione, rafforza il valore della dimensione del gruppo, ambiente ideale per favorire un miglioramento dello stato di qualità delle relazioni. Il gruppo è apprendimento cooperativo, una dimensione di appartenenza, non solo ideale. Una possibilità di appartenenza ad un gruppo, ad una comunità che si costituisce in quanto tale proprio in riferimento a quella specifica attività per la quale tutti i membri esercitano un proprio interesse.

Per concludere, a distanza di un anno il gruppo ha funzionato, la montagna ha funzionato come terapia.

Le uscite previste una volta al mese hanno creato un cardine per accompagnatori, soci, educatori e ospiti. Il progetto continua e si amplia, si accettano ben volentieri nuovi soci e accompagnatori per vivere ancora di più il gruppo e la montagna.