

# Niente pillole, la depressione si cura in montagna

**D**i "montagnaterapia" si è discusso nel 2004 in occasione del 1° seminario nazionale promosso dall'Unità operativa di psichiatria del distretto Alto Garda e Ledro della Azienda provinciale per i servizi sanitari della Provincia autonoma di Trento (APSS), in collaborazione con la Sezione CAI SAT di Riva del Garda e il patrocinio del Comune di Riva del Garda e delle Guide alpine di Arco. In realtà nel Lazio esiste dal 2001 un gruppo di lavoro per la montagnaterapia, con esperienze nel pubblico e nel privato sociale in Appennino, che ha nel CAI di Roma e Rieti, oltre che nelle aziende sanitarie locali, i partner principali. A Bergamo la Fondazione Bosis è impegnata da tempo in progetti che prevedono spedizioni alpinistiche per disabili mentali. A Portogruaro il Dipartimento di salute mentale della ASL è da molti anni impegnato in una particolare ricerca sull'uso clinico dell'arrampicata (oltre che dell'escursionismo e dell'alpinismo). Ad Arco di Trento infine (ma in Italia vi sono molte altre esperienze di questo tipo) simili iniziative godono di preziose sinergie istituzionali. Ma che cosa si intende per montagnaterapia? A partire dal convegno di Pinzolo organizzato con il patrocinio del Club Alpino Accademico e dei Giornalisti della montagna (gli atti sono stati pubblicati sullo Scarppone 11/99) e dal successivo articolo su *Famiglia Cristiana* (40/1999, "Quando la montagna diventa un aiuto alla vita", di Matteo Serafin), il termine indica l'utilizzo di attività in ambiente montano a scopo terapeutico e riabilitativo con connotazione bio-psico-sociale (cioè rivolte all'interesse dell'individuo). Attività che in genere hanno frequenza settimanale e coinvolgono un piccolo gruppo di individui, portatori di una sofferenza o "malattia" di vario tipo. Alcuni elementi di questo approccio integrato sono:

- 1 Si svolge in un ambiente non sanitario ma naturale. La montagna offre innumerevoli stimoli, pensati e utilizzati per attivare risposte adattive spesso sopite.
- 2 Viene utilizzato un paradigma "omeopatico". Per fare un esempio, la paura del malato psicotico viene trattata con l'esposizione (in dosi infinitesimali) alla paura del vuoto, della parete, del temporale. La paura del cardiopatico con l'esposizione controllata alla quota e all'esercizio fisico.

- 3 Sono previsti ruoli precisi: l'esperto (guida alpina, istruttore CAI, accompagnatore di montagna) e il facilitatore dell'esperienza (psicologo, educatore, psichiatra, assistente sociale, infermiere, cardiologo, tecnico socio-sanitario).
- 4 Si svolge in sessioni pratiche (escursioni, soggiorni in rifugio o in tenda) e in sessioni di discussione di gruppo con uso di strumenti anche audiovisivi.
- 5 Il progetto prevede che l'attività sia continuamente supportata da approfondimento teorico, ricerca, formazione e supervisione.
- 6 Vengono messe in sinergia agenzie e istituzioni sanitarie con associazioni sociali e sportive.
- 7 Rappresenta un approccio poco costoso per le amministrazioni che intendono programmare una cura estesa alla interezza dell'individuo e il reinserimento dopo la fase ospedaliera.

- 8 Mette a frutto il ricco bagaglio culturale, tecnico e solidaristico del CAI, della SAT, delle guide e degli istruttori, degli accompagnatori di montagna, dei volontari qualificati, nonché della vasta rete di rifugi e opere alpine.

Per concludere, le attività di montagnaterapia rappresentano un antidepressivo naturale in quanto rafforzano l'autostima e l'autonomia, possono modificare col tempo alcuni parametri biologici rinforzando il sistema immunitario, riaprono alla relazione nel gruppo, stimolano un'identificazione aggiuntiva in quanto gruppo di escursionisti o di alpinisti. In una parola la montagnaterapia fa bene al corpo, allo spirito e alle relazioni sociali. Perché non provare?

**Giulio Scoppola**

*g.scoppola@libero.it*

*Psicologo e psicoterapeuta, istruttore di alpinismo del Club Alpino Italiano*

## Come apprendere i segreti della montagnaterapia

Nel numero di marzo/aprile 2005 della Rivista del CAI, alle pagine 18-20, è stato riferito dell'iniziativa "Sopraimille", progetto elaborato da operatori psichiatrici, medici e infermieri del Centro Salute Mentale dell'Azienda sanitaria della Provincia di Trento - Distretto sanitario Alto Garda e Ledro, da un gruppo di soci della Sezione SAT-CAI di Riva del Garda e da una nota guida alpina locale, Paolo Calzà. L'idea dell'utilizzo della montagna come "scenario" e strumento per la riabilitazione di persone portatrici di disagio psichico, per quanto apparentemente semplice e scontata, solo da alcuni anni si sta concretizzando. Il progetto è nato ed è stato costruito con finalità clinico-riabilitative, ma era inevitabile che attorno nascessero idee, iniziative, interessi. Come la sensibilità e il sostegno di amministrazioni comunali (quella di Riva del Garda), l'attenzione del mondo scientifico (alle università di Padova e Verona due tesi di laurea si sono sviluppate sul tema della montagnaterapia e sull'esperienza di "Sopraimille"), il progressivo svilupparsi di contatti a livello nazionale con altri gruppi di lavoro attivi nello stesso campo e non ultima la realizzazione del Seminario nazionale di montagnaterapia Sopraimille, che si è tenuto al rifugio Pernici nel settembre 2004 (se ne parla in queste pagine).

L'attività, settimana dopo settimana, prosegue, cresce, si amplifica e i risultati continuano ad arrivare e a confortarci. Tanto che per quest'anno è stato deciso di far diventare "Sopraimille" un'occasione formativa. Dal 9 al 11 settembre si terrà infatti il 1° Corso didattico Sopraimille per operatori psichiatrici impegnati in progetti di montagnaterapia. Quali le caratteristiche? Innanzi tutto la residenzialità, ovviamente in un rifugio, il Nino Pernici situato nelle Prealpi di Ledro. Sono stati invitati operatori (medici, infermieri e riabilitatori) dei servizi psichiatrici e soci SAT del Trentino, oltre a una piccola rappresentanza proveniente dall'Alto Adige. Saranno presenti Paolo Di Benedetto, psichiatra, Giulio Scoppola, psicoterapeuta e istruttore di alpinismo e Dino Ermini, educatore professionale con lunghissima esperienza nell'ambito della riabilitazione psichiatrica.

I lavori saranno coordinati dal presidente generale del Club Alpino Italiano, professor Annibale Salsa.