



Montagnaterapia

Le altezze dei monti aiutano la mente



Intervista a
SANDRO CARPINETA
psichiatra



“Per noi contano soprattutto tre dimensioni, quando conduciamo gruppi di montagna terapia: la dimensione corporea, cioè l’adeguatezza del fisico del paziente a sopportare le fatiche, seppur contenute, dell’andare in montagna; la dimensione gruppale, ovvero quanto è predisposta la persona a stringere legami interpersonali con gli altri del gruppo, e infine qual è la sua propensione a superare i propri limiti e a migliorare facendo attività in montagna”. Sandro Carpineta è uno psichiatra, componente della Commissione Medica Centrale del Club Alpino Italiano, che fin dal 2002 porta i pazienti in montagna perché si è accorto che questo fa bene a chi soffre di disturbi psichici. “La montagna terapia che noi pratichiamo è rivolta a pazienti giovani affetti da problemi riconducibili all’area psicotica e da disturbi della personalità. E’ una casistica piuttosto complessa e articolata, ma si può dire che in generale l’ambito è quello della psichiatria della sofferenza grave”. Sono moltissimi i gruppi che si occupano di questa pratica in Italia, e diverse anche le attività proposte ai ragazzi e le patologie delle quali essi soffrono. Esistono gruppi che vivono in totale autonomia, senza alcuna relazione con enti o istituzioni, altri che afferiscono alle strutture sanitarie, altri ancora al privato/sociale, come le associazioni. Alcuni curano patologie medio/lievi, altri patologie gravi. Alcuni si limitano all’escursionismo o ad altre attività che richiedono relativamente poco impegno, altri fanno arrampicata, sci o speleologia. “Noi, prosegue Carpineta, siamo nati e continuiamo a operare in stretto collegamento con il Club Alpino Italiano, anche se stiamo cercando di censire tutte le realtà analoghe sul territorio nazionale.



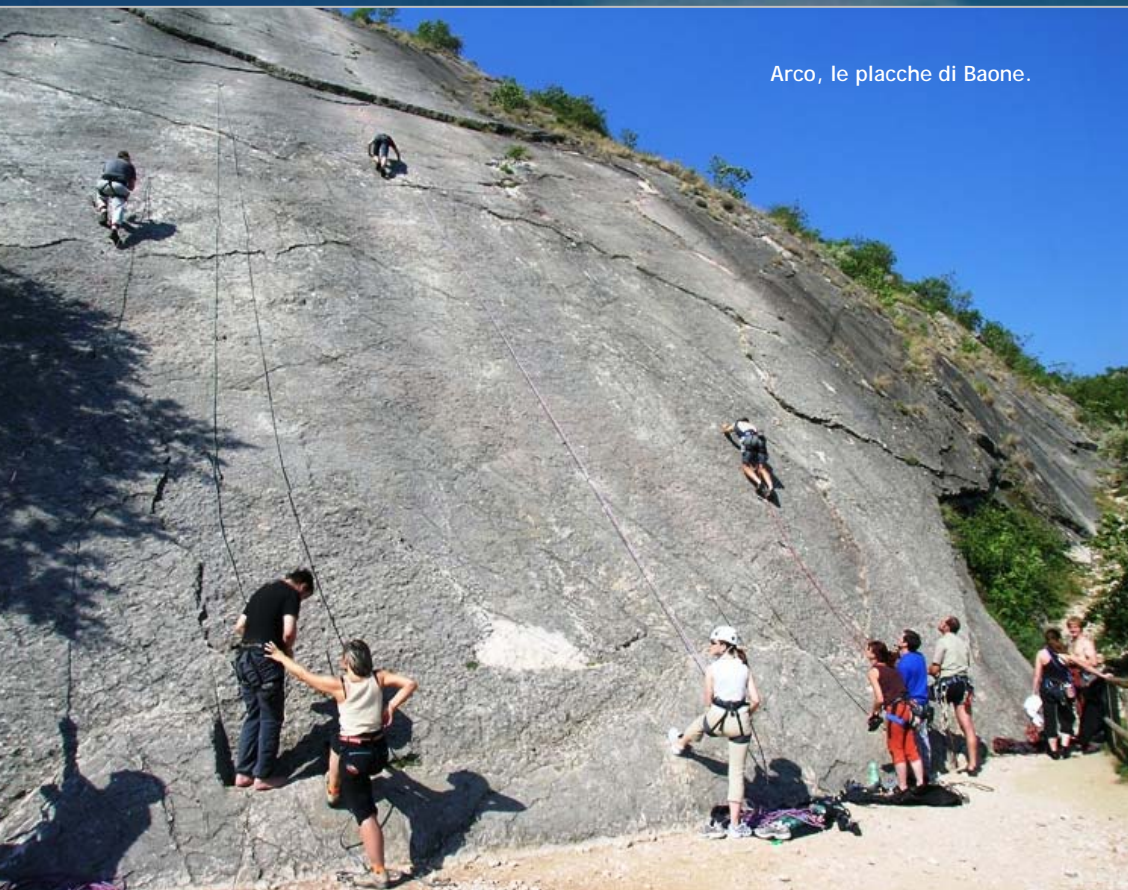
Qui: Sandro Carpineta.
In copertina: la Marmolada,
prima volta sul ghiacciaio!

Il nostro gruppo ha visto ufficialmente la luce nel 2003, grazie ad un accordo siglato tra la Sezione CAI di cui facciamo parte, la SAT - Società Alpinisti Tridentini -, e lo stesso CAI. Con i nostri ragazzi facciamo diverse attività, anche impegnative: parete, grotta, ferrate, canyoning, e qualche esperienza in rifugio. I nostri pazienti hanno un'età compresa tra i diciassette e i quarantacinque anni, e man mano che la montagnaterapia si è affermata e cresciuta, è stata appoggiata e seguita con interesse sia all'interno del Club Alpino Italiano che all'esterno". Il termine "montagnaterapia", spiega Carpineta, non è totalmente esatto sul piano scientifico, perché "non esiste alcuna prova oggettiva, inconfutabile, che la montagna curi il disagio psichico. Essa sicuramente aiuta nella fase di riabilitazione, di recupero di abilità perdute nel paziente, ma questo non è ancora afferibile all'area terapeutica. Ciononostante, la parola 'montagnaterapia' suggerisce immediatamente, e con efficacia, l'idea che appunto la montagna faccia bene per curare alcuni disturbi". La parola viene coniata alla fine degli anni '90 da uno psicologo di Roma, Giulio Scoppola, che in questo modo indicava l'esperienza da lui stesso vissuta nelle terre alte con i suoi pazienti. Si trattava di qualcosa fino ad allora mai provata, una novità assoluta. "L'idea di portare i nostri ragazzi in montagna, prosegue Carpineta, ci è venuta nel 2002. In ospedale, assieme a due infermiere, abbiamo pensato che sarebbe potuto essere bello far trascorrere ai pazienti giornate all'aria aperta, fuori dall'ospedale, sulle montagne di casa nostra, in Trentino". Così è iniziata quest'avventura. Sono tanti gli elementi che rendono la montagnaterapia adatta a chi soffre di disturbi psichici: per esempio, si crea un gruppo non stigmatizzante, con dinamiche positive anche di tipo relazionale.

Monte Creino, veduta invernale.



Arco, le placche di Baone.



“Nelle camere dell’ospedale la mia figura di medico è connessa all’ufficialità, sono il dottor Carpineta. In montagna, quando siamo tutti legati alla stessa corda, io sono semplicemente Sandro, un compagno come gli altri”. Inoltre si sviluppano abilità anche manuali, tecniche, che aiutano a prendere confidenza con pratiche magari poco conosciute, le quali, una volta acquisite, alimentano l’autostima. “E’ richiesto un minimo di manualità, per fare il nodo alla corda, o per legarsi l’imbragatura, o anche solo per fare lo zaino. All’inizio queste cose gliele insegniamo noi. Poi, poco per volta, le imparano e se le ricordano da soli, quindi diventano capaci di farle anche se nessuno li dovesse aiutare. Inizialmente, quindi, mettono in pratica queste tecniche perché noi diciamo loro che serviranno per andare in montagna, poi da soli, autonomamente, capiscono che quelle cose vanno fatte perché saranno utili a loro.

Questo passaggio è molto importante, implica una maggiore coscienza di sé”. Inoltre vi è il confronto con gli altri, anche quando, per esempio, bisogna prendere decisioni alla svelta per evitare acquazzoni o temporali. “In montagna può capitare di dover pensare a come ripararsi dalla pioggia, o a come risolvere una situazione imprevista. Questo li obbliga a rafforzare l’elemento gruppale, a fare le cose insieme perché si è tutti parte della stessa cordata, a trovare soluzioni che possano andar bene anche a chi, tra loro, ha minori doti alpinistiche”. Ovviamente, sottolinea Carpineta, “andiamo sempre in montagna in condizioni di sicurezza. Con noi c’è perfino una guida alpina, Paolo Calzà detto “Trota”, famoso nell’ambiente alpinistico. Un uomo di grande esperienza”. E infine, in questi ragazzi che vanno in montagna, vi è anche il sentimento di “fare qualcosa di eccezionale, che magari non tutti fanno”.



Attorno al falò.




La montagnaterapia funziona, spiega Carpineta. "Anche troppo bene, in certi casi", aggiunge con un sorriso. E' capitato che alcuni pazienti non volessero più andare in montagna, dopo esserci già stati. "Si erano trovati così bene nelle terre alte, che soffrivano quando, finita la giornata, dovevamo tornare indietro. Per loro era uno shock".

Gli amici della Sezione CAI - SAT, prosegue Carpineta, superate alcune diffidenze iniziali, hanno fornito tutto il supporto necessario.

"E' nata una sorta di rete attorno a questa esperienza, una rete fatta anche di sponsor e di soggetti che mettevano a disposizione scarponi e attrezzatura, e garantivano gli spostamenti per recarsi in montagna. Non da adesso il nostro sito, www.sopraimille.it, e le persone che collaborano con noi, sono conosciuti e apprezzati a Trento e dintorni".

Una delle questioni più spinose relative a questa esperienza è la misurazione scientifica, oggettiva, del benessere che produce, e del conseguente miglioramento sui pazienti.

A person wearing a white helmet, a grey t-shirt, and dark blue pants is climbing a steep, light-colored rock face. They are secured by several ropes, including a prominent purple one and a colorful blue and red one. The climber is positioned diagonally across the frame, reaching up with their right arm. The background shows a clear sky and some sparse vegetation on the lower part of the rock.

In falesia. Come il libro "In su ed in sé".

“Ci stiamo lavorando da tempo, ma ancora non abbiamo trovato i parametri giusti cui riferirci”. Ciò che sembra funzionare è invece l'autovalutazione dei pazienti, che possono dire se si sentono meglio rispetto a prima. “Un dato oggettivo è che coloro che seguono i gruppi di montagnaterapia vengono di norma ricoverati meno spesso degli altri. Occorrerebbe stabilire una connessione forte, scientifica, tra la pratica in montagna e la frequenza dei ricoveri”. Molte realtà, nell'ambito della cura del disagio psichico, sono fiorite e stanno fiorendo anche a livello internazionale. “Mi piacerebbe che si creasse un *network* per condividere saperi ed esperienze, come abbiamo fatto noi con il nostro sito internet e anche attraverso il forum dei saperi della montagna che aiuta”. In questo modo, i pazienti potrebbero venire ulteriormente aiutati e la montagnaterapia sarebbe ancora più diffusa, “per regalare ai nostri ragazzi, che molto hanno sofferto, un po' di felicità. Dopo tanti dolori, si meritano di tornare a sorridere”.



Drena, il Rio Salagoni... ci si avvicina al canyon!

Foto piccola: il sentiero del Ventrar, sul Monte Baldo.

