

In quota



All'aperto Sopra, l'escursione al Piz de Pueez per vedere l'alba. Sotto, i giovani del gruppo Wasserläufer impegnati lungo una via ferrata

BOLZANO «La cosa importante non è fare fatica o correre, ma stare insieme. Creare un gruppo nel quale, ciascuno, trovi la propria tranquillità. Una ragazza, alla fine di un'escursione, mi ha detto una delle cose più belle: che a fine giornata, non si distingueva più chi era accompagnato dagli accompagnatori». Cesare Cucinato è uno dei referenti del progetto di Montagnaterapia-Wanderful che il Cai di Bolzano organizza, da dodici anni, insieme all'Azienda sanitaria (Asl) per

La montagna come terapia per i pazienti psichiatrici

«Le differenze spariscono»

Wanderland, il progetto di Cai e Asl. Cucinato: «Conta stare insieme»

utenti e residenti del Centro di riabilitazione psichiatrica di via Fago, ma anche per chi è assistito sul territorio. Una gita in montagna, una volta al mese, che serve anche a lavorare sulla propria autostima: «Non serve fare tremila metri di dislivello. La consapevolezza di essere riusciti ad alzarsi all'alba, per vedere il sole sorgere, o di aver fatto una ciaspolata con 17 gradi sotto zero, crea autostima. È gratificante poter dire "ce l'ho fatta"».

Il progetto nasce nel 2009 su iniziativa dell'Asl che ha incontrato l'adesione, entusiasta, della sezione Cai di Bolzano. «Noi ci mettiamo accompagnatori ed istruttori — spiega Cucinato —, loro gli operatori sanitari che ci vengono con noi durante le gite». Dal punto di vista medico, la montagnaterapia è un approccio terapeutico-riabilitativo e socio-educativo, da praticare in piccoli gruppi, che mira a migliorare lo stato di salute e di benessere generale. Lo fa, favorendo la socializzazione, l'incontro con persone al di fuori dei «soliti giri», il senso di appartenenza a un gruppo che annulla le diversità. Promuovere un'attività fisica regolare, significa promuovere uno stile di vita sano, e farlo



insieme consente anche di affrontare e superare paure e difficoltà. Il senso, basagliano, è anche quello di restituire una dimensione di «normalità»: col fatto di preparare da sé l'attrezzatura, scegliere da soli

i pasti e arrivare puntuali agli incontri, le persone escono dall'ambiente medico, non sono più identificate con la propria malattia, ma si mescolano ad accompagnatori e guide alpine per condividere un'esperienza all'aria aperta.

E basagliano suonano anche le parole di Cucinato, che insiste nel sottolineare come non si tratti «di portare in giro i matti». Tutt'altro. «Dietro al nostro progetto c'è tutto un retaggio culturale — osserva —. Ci sono persone, che ogni tanto vanno in crisi, ma che, come tutti, hanno bisogno di avere rapporti sereni e tranquilli.

Amicizie che, alle volte, durano anche oltre le gite organizzate». Gite in giornata (ma una volta l'anno c'è quella di due giorni, con pernottamento in rifugio), in gruppi da 15-20 persone, organizzate una volta al mese e in tutte le stagioni. Ci si sposta con i mezzi pubblici, o con il pullmino dell'Asl, e si tocca un po' tutto il territorio. Renon, Mendola, Roda di Vael, Monte corno, val Sarentino, i parchi naturali. La prossima sarà, a fine mese, lungo una delle tappe altoatesine della Via Romea, che da Stade (cittadina vicina ad Amburgo) arriva fino a Roma. «Oltre al gruppo principale — spiega ancora Cucinato —, ne è nato un secondo, che prevede attività più impegnative, con il supporto della scuola di alpinismo del Cai. Ci chiamiamo "Wasserläufer", come i piccoli animaletti dalle zampe lunghe che camminano sul pelo dell'acqua. Il nome è nato, per scherzo, dopo che siamo stati sorpresi dalla pioggia in una serie di escursioni, e siamo "sopravvissuti"». Piccole ferrate, ciaspolate in inverno, attività in grotta. L'ultima uscita dei Wasserläufer, sabato scorso, è stata al labirinto del Latemar. Qualche foto davanti al lago di Carezza, il racconto di storiche esondazioni che contrasta con lo specchio d'acqua in secca che ci si trova davanti quest'anno, e poi via con l'escursione tra i massi di dolomia. Non è mancata anche qualche nozione di geologia, per capire come il labirinto si sia formato. A concludere la giornata, come da tradizione per gli escursionisti altoatesini, un picnic a base di speck, formaggi, Schüttelbrot e cetriolini.

Chiara Currò Dossi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il progetto



● Nel 2009, l'Asl si è rivolta alla sezione Cai di Bolzano per lanciare un progetto di montagnaterapia rivolto a utenti e residenti del Servizio psichiatrico di via Fago, ma anche agli assistiti sul territorio. Tra i referenti, Cucinato (sopra)

● Da allora, le guide del Cai organizzano una gita in montagna al mese, in tutte le stagioni, e in piccoli gruppi. Ci si sposta con i mezzi pubblici, con l'obiettivo di stare insieme e raggiungere obiettivi che accrescano l'autostima



Il referente

Non contano fatica o dislivello. Svegliarsi presto per vedere l'alba o ciaspolare con 17 gradi sotto zero: è gratificante poter dire "ce l'ho fatta"