

# Gocce di montagnaterapia

a cura di Gian Luca Giovanardi e Umberto Maiocchi

“La montagna può aiutare a vivere con la realtà del disagio psichico. Vi sono modalità di frequentazione della montagna in cui il salire non è solo ascesa fisica ma anche progredire nel percorso della salute e della autonomia un alleggerirsi dai pensieri negativi e dalle ansie per ritrovare un maggior benessere del sé. L'esplorazione di nuovi luoghi si accompagna a sperimentare se stessi e nuove relazioni e diventa un cammino al di fuori delle mura istituzionali, verso itinerari condivisi che possono allontanare la sofferenza”

**Da tempo il Gruppo di montagnaterapia “Lo Scarpone”, sostenuto dal CAI e dalla Azienda USL di Parma, collabora, con scambio di esperienze e con uscite comuni, con il Centro Psico Sociale di Casalmaggiore.**

**I progetti di riabilitazione psicosociale del Centro comprendono un programma annuale di attività escursionistica in cui si realizzano laboratori di scrittura in cammino. Nello zaino i ragazzi hanno posto penna e taccuino per fissare sulle pagine, dopo aver lasciato traccia nei sentieri, emozioni, pensieri e ricordi. La scrittura può aiutare a prendere consapevolezza di sé, a rendere visibile il proprio mondo interiore nella sua ricchezza ed unicità.**

Ho imparato a camminare, non che non fossi capace, ma ho imparato il cammino in montagna. Camminare meditando, ecco qual'è la differenza.... Le sensazioni che si provano durante il cammino sono molteplici e differenti tra di loro, per esempio i nostri sensi aumentano d'intensità, si percepiscono cose che abitualmente non siamo in grado di cogliere. A me succede in particolare di rivivere con la memoria fatti ed eventi del mio passato e stabilire come sono andate realmente le cose. Diciamo che si aprono gli occhi che prima erano come velati dalla frenetica vita che conduciamo abitualmente. Il silenzio è un ottimo compagno per aprire i segreti della nostra psiche. Si impara in pratica a conoscersi e a riflettere.

Angelo 50 anni

Non sono mai stato in un rifugio alpino e quindi sono un pò emozionato. La vista delle cime rocciose dolomitiche mi è piaciuta molto ed ero molto impaziente di vederle dal vivo.

La sala da pranzo del rifugio mi piace molto, soprattutto per i piatti in rame decorati, il soffitto scavato nella pietra e anche le Dolomiti del Brenta dipinte sotto al bancone del bar. Sto già capendo cosa vuol dire vivere la montagna, cioè vivere dell'essenziale e in tutt'uno con la natura rispettandola. Ah come sarebbe bello se anche in pianura tutti si comportassero così.

Francesco, 25 anni Rifugio Casinei ( Brenta)

Mi è piaciuto questo albero perché c'erano delle foglie intorno, la natura, il canto degli uccelli, e un po' di neve attorno. Poi c'è stato un po' di pausa con i ragazzi montanari e tanto prato attorno dove respirare il vento!

Fabio, 28 anni Val di Sacco (M. Baldo)