

Curarsi con l'arrampicata

Ospitato al Palamonti di Bergamo, il corso d'introduzione all'arrampicata della Scuola Orobica di San Pellegrino Terme è stato dedicato per la seconda volta, dal 18 novembre al 23 dicembre, a un centro di riabilitazione per pazienti psichiatrici. Su questa esperienza di arrampicata terapia, di cui è stato previsto un seguito, riferisce in termini molto positivi Ivano Zenoni, l'istruttore che ha diretto a Bergamo il corso assecondato dai colleghi Alex Regazzoni, Ezio Tassetti e Marco Capelli. "L'intento era quello di dare un input per stimolare la curiosità e l'interesse verso un'attività di movimento legata alla montagna", osserva nella sua relazione.

"Le persone con disturbi psichiatrici possono capire attraverso questa attività che ognuno di noi può migliorare, esprimere se stesso. Devo dire che il mio approccio però è sempre stato come se insegnassi ad allievi dei corsi che generalmente faccio all'interno del CAI; certamente ho usato dei riguardi in più, informandomi sui problemi dei miei allievi e sulle loro possibili reazioni".

Ecco nello specifico alcuni aspetti che Zenoni riferisce di aver potuto cogliere e che "spera di aver trasmesso nella pratica ai ragazzi": 1) la conquista della cima può significare una meta conquistata, il raggiungimento di uno scopo; 2) durante la salita c'è la ricerca dell'equilibrio che non è solo fisico ma anche mentale; 3) l'attenzione che si presta durante la salita elimina la dimensione "tempo" e cioè nell'istante in cui salgo ho il passato alle mie spalle (il vuoto sotto di me) e il futuro sulla mia testa (ciò che devo ancora raggiungere sopra); in effetti più siamo concentrati su ciò che facciamo e più la nostra attenzione fa sì che il tempo che passa non sia più percepibile; 4) vincere le proprie paure e superare difficoltà (sempre a piccoli passi) in arrampicata può avere utili riflessi nella vita di tutti i giorni e quindi nel reinserimento nella società. ■

"Le persone con disturbi psichiatrici possono capire attraverso questa attività che ognuno di noi può migliorare, esprimere se stesso", spiega il direttore del corso organizzato dalla Scuola Orobica di San Pellegrino Terme



Un valore terapeutico che merita più attenzione

La presentazione del corso di arrampicata all'interno del progetto "Montagnaterapia", realizzato con successo grazie alla sensibilità di alcuni operatori del CAI di Bergamo, ci dà la possibilità di effettuare alcune considerazioni sul valore formativo, educativo e per certi aspetti "terapeutico" presente nell'arrampicata, senza dimenticare che analoghi valori sono presenti nella pratica dell'alpinismo (che comunque rimane un'attività legata indissolubilmente all'arrampicata) e nella frequentazione della montagna in genere, nonché in altre attività ludico-sportive.

L'arrampicata non rappresenta solo un'attività fisico-motoria ma, come tutte le attività fisiche, oltre al corpo "stimola" e "impiega" a vari livelli anche la mente.

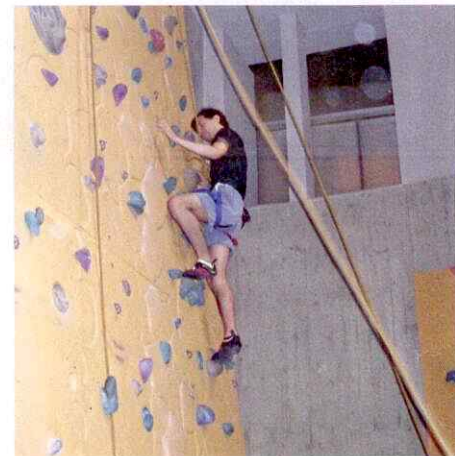
Ecco quindi che un'attività a cui spesso viene semplicemente attribuita una valenza ludica o sportiva, assume invece dei connotati importantissimi ai fini evolutivi e formativi dell'individuo, il quale attraverso la sua pratica può trovare il mezzo per ampliare non solo il proprio repertorio gestuale e le proprie capacità fisiche, ma anche quelle mentali. Infatti, non è un caso se in nazioni a noi vicine quali Francia, Austria, Svizzera, i responsabili dei programmi sportivo-didattici hanno colto queste peculiarità formative dell'arrampicata, riconoscendole un ruolo importante e stimolante ai fini dello sviluppo motorio e psichico nei bambini e nei ragazzi, tanto da inserirla all'interno dei programmi scolastici.

L'arrampicata è un'attività che coinvolge tutte le componenti della persona al punto da assumere anche una valenza educativa, in quanto trasmette delle strategie di

apprendimento e quindi di conoscenza che vanno dalla comprensione di sé ("ascoltare" il proprio corpo e la propria mente e "usarli" adeguatamente ai fini degli obiettivi preposti), alla conoscenza degli altri (confrontarsi con altre persone e dare loro fiducia ai fini della propria e della loro sicurezza; aspetto relazionale), alla conoscenza della realtà fisica sulla quale si agisce (sviluppo progressivo di competenze sull'ambiente e capacità di operare delle scelte in sicurezza, con capacità di previsione sugli effetti di un comportamento), fino all'assunzione di responsabilità per quanto si sta facendo (auto-responsabilizzazione).

È proprio questa dimensione di "conoscenza interiore" e di relazione con realtà fisiche e psicologiche esterne, che fa dell'arrampicata anche un percorso educativo-formativo, per molti versi ancora sottostimato (almeno nel nostro paese), ma che in realtà molto avrebbe da dare alla persona che sa accoglierlo e praticarlo. Non deve quindi stupire se delle menti aperte sanno cogliere nell'arrampicata uno strumento utile per strutturare dei percorsi educativo-formativi in grado di dare, pur nella loro specificità, delle possibili e utili risposte a tematiche complesse, quali possono essere quelle che coinvolgono persone che vivono una condizione di "estrema sofferenza psicologica".

Da tempo, la moderna psichiatria ha rivolto le proprie attenzioni alle possibilità in chiave terapeutica offerte dalle attività integrative, quali il lavoro protetto, la musicoterapia e moltissime altre attività ludiche e ricreative. La possibilità di indurre nel soggetto dei cambiamenti positivi attraverso delle esperienze educativo-formative è cosa nota e solitamente condivisa in ambito psichiatrico. Lo stesso intervento psicoterapeutico individuale risulta in definitiva un per-



corso di apprendimento con finalità educative, in quanto l'individuo apprende modalità comportamentali e di relazione con il sé, gli altri e l'ambiente più funzionali ed efficaci ai fini del suo benessere psicofisico.

L'iniziativa del corso "Arrampicataterapia", per come è stata strutturata, s'inserisce fra le attività a cui va riconosciuta la capacità di favorire un positivo percorso educativo e quindi terapeutico. Non a caso, i responsabili hanno dato particolare importanza alla conoscenza del proprio corpo, delle sue potenzialità e del dialogo con lo stesso, mediante la ricerca dell'equilibrio fisico e interiore anche attraverso le tecniche di respirazione e le tecniche di allungamento muscolare. L'attività di arrampicata vera e propria non ha fatto altro che amplificare la portata e l'importanza di questo dialogo, ponendo l'accento sulle dimensioni attenzione, sicurezza, responsabilità e confronto-incontro con gli altri. Il raggiungimento di ogni piccolo successo, superando le proprie remore e le proprie paure, è così divenuto sul piano psicologico un'iniezione di motivazione e autostima, e su quello pedagogico il conseguimento di abilità e competenze e quindi di conoscenza.

Ogni anno, la realtà del nostro Sodalizio si dimostra attenta e sensibile ai "bisogni" di

persone che per un qualche motivo si trovano in difficoltà sul piano psicologico e a questo proposito vengono attivate, da soggetti sensibili a queste tematiche, iniziative e corsi, con lo scopo di trasmettere un messaggio educativo e formativo utile a rafforzare sul piano psicologico soggetti che si trovano in uno stato di sofferenza psichica.

Al fine di evitare difficoltà burocratiche che spesso affliggono chi organizza simili iniziative, sarebbe però il caso che la CNSASA si facesse carico di dare precise indicazioni per l'attivazione di questi corsi, nonché si ponesse il problema di come ampliare le competenze dei propri Istruttori, al fine di dare risposte efficaci per le particolari esigenze presenti nella programmazione di queste attività, senza mai dimenticare che comunque alla base di tutto c'è sempre l'esigenza della "sensibilità" personale verso queste tematiche. Altrettanto, per una verifica dei risultati ottenuti, sarebbe opportuno che la CNSASA attivasse un monitoraggio di tutte queste iniziative, finalizzato a un loro progressivo affinamento sul piano didattico, al riconoscimento del loro valore e alla loro divulgazione.

Augusto Angriman

*Istruttore Nazionale Arrampicata Libera
(INAL)*

Corsi speciali

Come ottenere il riconoscimento della CNSASA

Dal Libretto regolamenti CNSASA, Commissione centrale scuole di alpinismo, sci alpinismo e arrampicata, si possono estrapolare le indicazioni per l'organizzazione di corsi specialistici o particolari, come quello illustrato in queste pagine e rivolto a soggetti affetti da sofferenza psicologica. Nel regolamento si precisa che "è possibile organizzare corsi speciali, in particolare corsi per portatori di handicap e corsi svolti nell'ambito di attività di assistenza e riabilitazione sociale". Va tuttavia premesso che lo svolgimento di qualsiasi corso nell'ambito delle scuole riconosciute dalla CNSASA, è subordinato alla concessione di un nulla-osta, necessario per ottenere la copertura assicurativa. Considerata la loro natura particolarmente delicata, la richiesta di nulla osta per tali corsi va indirizzata direttamente a responsabili designati dalla CNSASA.