



### MONTAGNATERAPIA: PRIMA USCITA DI SEZIONE. L'ESPERIENZA CONDIVISA DEL CAI MILANO

di Isabella Minelli - sez. CAI Milano

Per l'edizione primaverile di Salire mi arrischierei a scrivere un articolo sinfonico. Nel senso etimologico del termine: dal greco *syn*, insieme, e *phonè*, voce. Un articolo a più voci dove l'elemento essenziale è la pluralità ma anche l'accordo.

Questa *sumphonia* ("accordo di suoni") racconta della prima uscita di montagnaterapia del CAI Milano effettuata il 10 novembre 2019 ai Forti di Genova. Un'escursione che si inserisce nell'importante tradizione di Passaggio Chiave, la rete per le dipendenze e la montagnaterapia: un'attività, quindi, che già sul nascere portava con sé la necessità di dialogo, confronto, rete. Partivamo da esperienze diverse: noi del CAI Milano "novellini" mentre Passaggio Chiave aveva già più di sette anni di esperienza sul campo; ruoli diversi - tecnico per gli accompagnatori di Alpiteam, educativo per gli operatori sociosanitari delle comunità presenti, culturale per il CAI Milano; un obiettivo sfidante: accompagnare i ragazzi in un'escursione culturale, dove l'attività richiesta era l'ascolto e l'attenzione.

Dal momento che questo articolo sarà sinfonico, per cui il racconto avverrà attraverso le voci di chi ha organizzato e partecipato all'escursione, desidero presentare le voci narranti da cui ho preso spunto per parlare non tanto dell'escursione in sé ma soprattutto per raccontare come si è sviluppata un'esperienza di condivisione e gioia partendo da ruoli differenti, visioni e conoscenze/competenze completamente diverse.

Giuliano Fabbrica di Alpiteam, scuola di Alpinismo CAI Lombardia, che da oltre 30 anni si occupa di montagnaterapia.

Fabiano Gorla: educatore professionale della comunità "Il Molino", referente principale delle comunità/servizi per questa escursione culturale di Passaggio Chiave.

Benedetta Buliani (Benny): geologa e commissione culturale CAI Milano.

Massimiliano Cereda (Max): accompagnatore titolato escursionismo e commissione culturale CAI Milano.

Daniela Stincheddu (Dany): ONC (Operatore Naturalistico Culturale, titolo CAI) e commissione culturale CAI Milano.

Sia Max sia Giuliano esprimono al meglio il nostro obiettivo CAI per questa uscita. Cito, a tal proposi-

to, testualmente Max: "Cercare di trasmettere qualcosa di bello e che mi appartiene al mio prossimo. Stiamo parlando della montagna e dei suoi valori/elementi: dall'ambiente, alla conoscenza scientifica, alla fatica, al luogo, alla storia, allo stare insieme senza trascurare sempre la sicurezza". Dello stesso avviso Giuliano: "Per Alpiteam è sempre stato fondamentale che l'andare in montagna non fosse solo tecnica o sgranchirsi le gambe ma anche conoscere l'ambiente montano in tutte le sue espressioni. Sono un sostenitore dell'andare in montagna a 360 gradi". È bello constatare in queste due espressioni, pur provenendo da ambienti CAI diversi, una comunanza di intenti e di modo di concepire la montagna.

Questo sicuramente ha aiutato a supportare i ragazzi delle comunità e dei servizi, predisponendo un clima di cooperazione, aiuto reciproco e desiderio di stare insieme. Infatti, riprendendo ancora una volta le parole di Max: "È stato tutto molto naturale con i componenti di Alpiteam, con quelli più affini al mio ruolo nell'ambito dello svolgimento dell'escursione è scattata un'intesa immediata. L'appartenenza allo stesso sodalizio e quindi, di fondo, la condivisione dei valori dell'andare in montagna ha fatto il resto. A livello pratico ci siamo alternati con gli accompagnatori di Alpiteam in modo naturale. Lungo il percorso rispondevamo poi, singolarmente e/o dal punto di vista di entrambi i gruppi di accompagnamento, alle domande dei ragazzi". Prendo spunto da queste parole per incominciare a riflettere sull'importanza di questa attività di montagnaterapia non solo come arricchimento per le comunità/servizi ma anche per la nostra attività sezionale. "La sensazione di aver contribuito nel mio piccolo a fornire in qualche modo un supporto a chi ne ha bisogno, beh, è appagante", afferma Max. "Sono felice dell'entusiasmo dei ragazzi e toccata dal contatto umano con quelli con cui ho avuto l'occasione di chiacchierare un po'. Ripensandoci anche ora l'esperienza del contatto è ciò che con più piacere ricordo", dice Benny. Dany dà su questo tema di arricchimento sezionale una bellissima testimonianza: "Ero in difficoltà sul riconoscimento di un albero e un ragazzo, che come lavoro aveva fatto il giardiniere ed il taglialegna, mi ha aiutato nel riconoscimento. Mi ha anche supportato emotivamente incoraggiandomi perché aveva percepito il mio disagio. Questo fatto ha dimostrato che ero entrata in empatia con loro, mi hanno aiutato. Questa è stata una cosa bellissima, ho ricevuto un dono".

Una testimonianza di arricchimento anche per noi, ma anche un'esperienza sfidante. L'escursione era di carattere culturale, dunque si richiedeva ai ragazzi attenzione, ascolto, riscontri. Competenze non immediatamente attivate per chi sof-

fre di dipendenza, tuttavia eravamo convinti (a ragione) che inserire questo ulteriore elemento potesse essere un valore aggiunto per loro e per la loro esperienza di montagna da un punto di vista terapeutico. Le parole di Fabiano testimoniano questo fatto: "L'ambiente montano può offrire una moltitudine di stimoli che non si fermano nell'escursione o nel gesto atletico. Il nostro desiderio è implementare le opportunità di conoscenza, confronto e riflessione all'interno dei percorsi di montagnaterapia. Vi è il desiderio di conoscere gli ambienti in cui transitiamo, ma anche gli aspetti storici, culturali e della vita delle persone che vi abitano. È il confronto con le vite vere e con ambienti vivi che stimolano occasioni di riflessioni intrapersonali". Questa concezione di cultura esplicitata dall'educatore referente dell'escursione è completamente condivisa dal gruppo che si occupava della parte culturale. Come asserisce Dany: "La cultura ci permette di trovare nella montagna la bellezza ed il significato che essa ha in serbo per ognuno di noi". Benny: "Desideravo far capire che una semplice roccia in realtà ti racconta una storia complessa che ti porta in un altro ambiente completamente diverso da quello che stai osservando ora. Quello che speravo era di poter fornire uno stimolo, una curiosità". Aldo, uno dei ragazzi delle comunità coinvolte nell'escursione, ci dà una testimonianza a tal proposito: "Penso che se avessi fatto da solo questo sentiero non avrei mai pensato a queste cose, avrei semplicemente guardato i Forti senza accorgermi che di fronte a me stava la storia di Genova e dei suoi abitanti. Mi è dispiaciuto vederli in quelle condizioni, non nelle migliori possibili, mi ha fatto pensare a come siamo fatti noi: finché una cosa ci serve e ci interessa ce ne prendiamo cura, una volta che ne possiamo fare a meno non ci pensiamo più". Fondamentale, per riuscire a stimolare l'interesse dei ragazzi, è stato il consiglio ed il supporto dell'educatore di riferimento dell'escursione, Fabiano Gorla. Sia Dany sia Benny hanno affermato che il dialogo ed il confronto con lui, con anche il fatto di essere stati come gruppo CAI Milano a pranzo in comunità, le abbia aiutate a limitare paure e timori per sentirsi più sicure di affrontare questa avventura. Anche avere all'interno della sezione un gruppo di montagnaterapia specifico è stato un importante sostegno, sia da un punto di vista emotivo (eravamo insieme ad affrontare questa nuova avventura), sia di competenze (Federica, la nostra psicologa - psicoterapeuta, ci ha aiutato molto).

"Il primo pensiero è stato un misto di entusiasmo e paura" afferma Dany. "Ho cercato di affrontare la paura di non riuscire a comunicare con i ragazzi grazie allo scambio con chi si stava impegnando in questa attività con me, con il nascente

gruppo di montagnaterapia. Mi sono inoltre impegnata ad approfondire l'aspetto comunicativo con queste persone, tenendo in considerazione le indicazioni di una psicologa-psicoterapeuta entrata nel gruppo. Per gli aspetti legati alle tecniche di divulgazione ho chiesto consigli ad un mio istruttore del corso ONC e ad un accompagnatore di escursionismo che aveva supportato attività simili. È stato anche fondamentale interfacciarmi con l'educatore. Ci ha dato consigli generali, ma soprattutto ci ha introdotto al rapporto da avviare con i ragazzi. Mi ha dato molti spunti di riflessione e mi ha incoraggiato." Dello stesso avviso Benny: "Avere anche un confronto con un addetto ai lavori (Federica nello specifico) mi ha aiutato a vincere i miei timori. È stato importante capire che tipo di persone avrei trovato e come approcciarle".

La vitalità dei nostri intenti, dei nostri valori, la speranza di poter trasmettere la nostra cultura, il nostro sodalizio nei suoi contenuti di relazione e di condivisione, com'è stato vissuto ed esperito dai ragazzi? Prendo spunto dalle parole di Fabiano e da quelle dei ragazzi come testimonianza diretta del risultato del lavoro svolto prima e durante l'escursione: "Questa prima uscita con il CAI Milano è stata ricca di stimoli ed ogni partecipante ha trovato arricchente questa molteplicità.



La comitiva sul treno Genova-Casella

Ognuno si è lasciato prendere dagli aspetti più disparati: il trenino storico a scartamento ridotto in Liguria, la costruzione di mura e fortificazioni, la vegetazione ligure e la conformazione delle rocce. Ognuno è stato capace di cogliere alcuni di questi aspetti, farli propri e farli diventare un proprio bagaglio di vita", asserisce Fabiano. Aldo ricorda proprio questo: "Saliamo su questo trenino, molto particolare, di un'altra epoca e curato molto bene. Mi sembra di essere tornato indietro nel tempo. Iniziano a spiegarci la storia e pensavo a quante storie ed emozioni ha "trasportato" que-

## Echi dalle Sezioni e dai coordinamenti

sto treno, quante persone sono passate. E dentro a tutte queste storie adesso vi è anche la mia...e così questo trenino mi strappa un sorriso e mi regala un ricordo piacevole”.

Oggettivamente possiamo dire che l'esperienza è stata positiva: Passaggio Chiave ha chiesto al gruppo montagnaterapia CAI Milano una nuova escursione culturale per il 2020. Lo stesso Fabiano lo testimonia: “L'esperimento ha funzionato bene ed è stato valutato molto positivamente, siamo già in attesa di nuove opportunità di collaborazione per il 2020”. Aldo fa eco all'educatore: “Il vento, le risate e la bella compagnia mi accompagnano tutto il tempo ed è piacevole, mi fanno stare bene e mi sento accolto...arriviamo in comunità, sono stanco e affaticato ma mi sento più ricco perché ho conosciuto belle persone, bei po-

sti e belle storie. E mentre conoscevo tutto questo ho scoperto di più anche me stesso e ne sono molto soddisfatto”.

Soggettivamente, come referente del gruppo di montagnaterapia CAI Milano, posso dire che questo è molto più di ciò che osavo sperare. Ho sognato di portare questi ragazzi in montagna per condividere e vivere con loro la gioia e la fatica di andare lassù. Perché la montagna ci racconta della bellezza e della complessità della vita, è maestra di vita.

In primis grazie di cuore ai ragazzi delle comunità e servizi e ai loro educatori. Un sentito grazie a Giuliano (e a tutto lo strepitoso Alpiteam!), Fabiano, Benny, Dany, Max, tutto il gruppo. Sono io che sto facendo montagnaterapia, una scintilla sempre accesa nel tran-tran della vita quotidiana. ■



Escursione ai Forti di Genova