



alpitem

PROGETTO

MONTAGNATERAPIA

2022



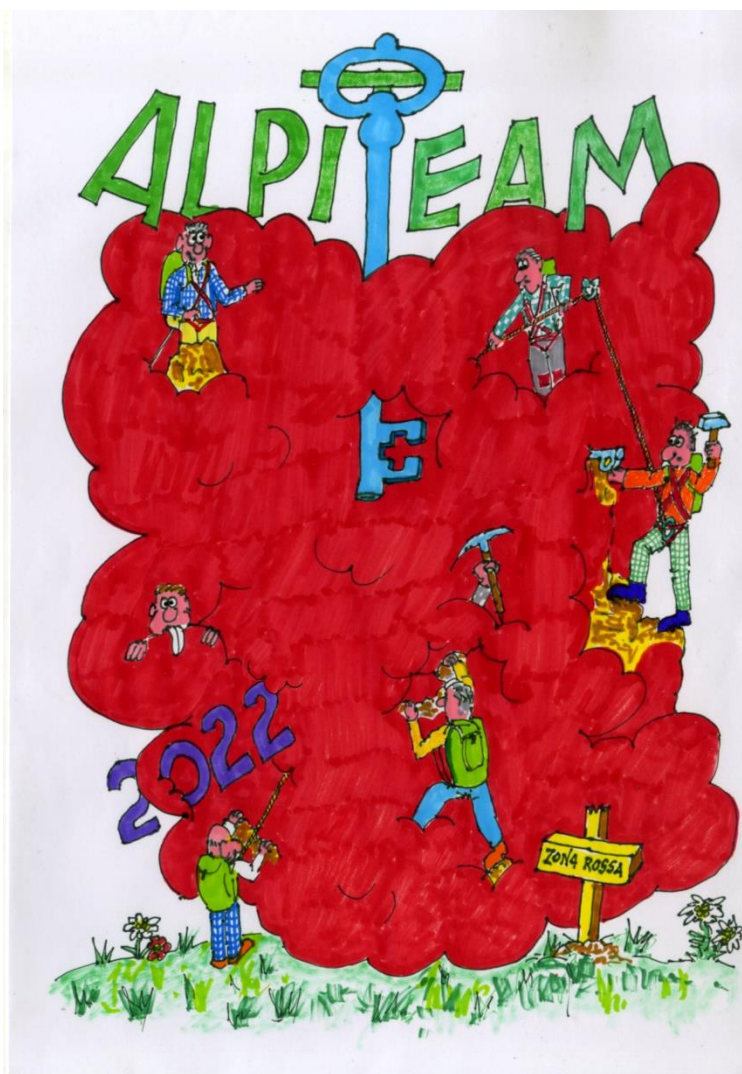
Chi siamo

alpiteam è una scuola di alpinismo del CAI (Club Alpino Italiano), che si costituisce nel 1986 e da subito si caratterizza per il proposito di dare ascolto e supporto alle richieste di collaborazione lanciate da comparti sociali, nello specifico, da una comunità di recupero da dipendenze patologiche, l'Arca di Como. Don Aldo Fortunato, il fondatore della Comunità Arca, da appassionato della montagna qual era, notò tra alcuni principi cardine dell'andare in montagna - quali porsi un obiettivo da raggiungere con fatica, forza di volontà e con le "proprie gambe" - assonanza con altri principi fondamentali delle terapie di recupero dei pazienti, ed ebbe l'intuizione che i primi potessero rinforzare i secondi. Fu un precursore della "montagnaterapia", l'attività che alpiteam, da allora, ha incessantemente svolto, organizzando ogni anno corsi di introduzione all'alpinismo (A1 nel disciplinare CAI) per i pazienti della Comunità Arca, alcuni dei quali sono poi diventati istruttori di alpiteam.

Credendo nella validità del binomio montagna-terapia, nel 2015 alpiteam promuove l'iniziativa "Passaggio chiave": una "rete" di servizi sociali e comunità di recupero da dipendenze patologiche per condividere, confrontarsi e concretizzare progetti in ambiente montano. La proposta, ben accolta da svariati enti, servizi e comunità, consentirà l'organizzazione di escursioni e trekking per gruppi di pazienti, educatori e istruttori di oltre 70 componenti.

Il covid-19 ha rallentato l'attività, contribuendo però a rinforzare la valenza e la necessità dell'azione terapeutica della frequentazione della montagna per i pazienti e inducendo i responsabili dell'ASST Rhodense a chiedere ufficialmente ad alpiteam di riavviare le escursioni di montagnaterapia, nonostante le limitazioni imposte dalla "zona rossa".

Con l'autorizzazione e la copertura della Presidenza Generale CAI, ciò fu realizzato.



Venendo al presente, vogliamo descrivere brevemente e condividere l'attività del 2022. In sintesi, da febbraio a novembre 2022, abbiamo totalizzato 78 giornate di pratica escursionistica e alpinistica, accompagnando in montagna diverse decine tra pazienti, personale medico ed educatori. L'attività è stata suddivisa in tre blocchi di proposte:

- 1) Corso di introduzione all'alpinismo per i pazienti della comunità Arca di Como
- 2) Uscite escursionistiche per pazienti delle comunità e servizi diurni della rete "Passaggio Chiave", costituita da: Sert Limbiate, Noa Bollate, Sert Bellano e Lecco, Sert Monza, Comunità Dianova, Comunità Arca, Comunità il Molino della Segrona, Comunità femminile La Costa, Comunità Solaris.
- 3) Uscite escursionistiche per pazienti dei comparti di psichiatria dell'ASST Rhodense.



che fare e che fatto – progetto montagnaterapia 2022

Il tema di fondo e di indirizzo della proposta progettuale 2022, era “Il Silenzio della Montagna”. Silenzio pieno di vita, di richiami, che, senza azione di volontà umana, riattivano la parte antica e istintiva che, inaspettatamente, sopravvive in noi uomini moderni (homo sapiens) e grazie alla quale “sentiamo” quanto ci siamo allontanati dalle radici della nostra vita e quanto ci mancano, quanto sia di valore l'opera di ricercarle e recuperarle.

Nel 2022 la nostra attività alpinistica-escursionistica di montagnaterapia è stata improntata all'ascolto della voce della montagna, del suo linguaggio e, inevitabilmente, ciò ci ha fatto entrare in un dialogo con l'ambiente, dialogo fatto di silenzio, - solo apparente – ma fecondo di timbri sonori e rumori che sono linguaggio, racconto, codice simbolico di quell'attività empatica che è l'immersione nell'ambiente dei boschi, delle rocce, dell'acqua limpida e tranquilla o rombante e spumeggiante, del fiocco di neve che canta mentre scende e che arrivato al suolo...puff... abbraccia gli altri discesi prima di lui, del vento che saluta toccando chiunque incontri, oggi burlone tra foglie scarmigliate, domani ruggente e rabbioso e poi dolce e carezzante e di tutti gli altri componenti della grande orchestra terrestre.



Abbiamo lavorato parecchio con gli amici educatori e con i loro utenti e raccolto notevole soddisfazione. Il 2022 è partito con una aggiunta e nuova sfida: organizzare escursioni per e con i pazienti dei reparti psichiatrici dell'ASST Rhodense, accompagnati dal personale sanitario che abbiamo contribuito a formare nel 2021 e nel 2022. L'esperienza è stata per noi istruttori estremamente gratificante e coinvolgente, e, a detta dei sanitari coinvolti utile per i loro pazienti. Un'esperienza che, la maggior parte di loro, vuole continuare e ripetere.

Alcuni dati e scorci della nostra attività sono raccolti in questo opuscolo, da sfogliare per rinfrescare ricordi, momenti, persone, luoghi e per costruire pensieri e nuovo futuro.

Per alpiteam Roberto Perolfi

Stimolo ai partecipanti: Il Silenzio della Montagna

Il Silenzio. Cos'è? Esiste il silenzio?

Il silenzio assoluto, assimilabile al vuoto, alla totale assenza di qualsiasi vibrazione è un'esperienza rara. Al contrario l'eccesso di vibrazioni-suoni-rumori è esperienza frequente.

Nella condivisa recente esperienza delle chiusure obbligatorie per pandemia, emblematico è rimasto il silenzio delle città, la mancanza del rumore di fondo della nostra vita quotidiana, che spesso aggiunge fatica alla fatica del vivere, ci riportava costantemente alla gravità del momento, alla paura, al dolore, al disagio.

Eppure il Silenzio spesso è evocato come chimera, come intorno indispensabile per ritrovare equilibrio e benessere

e spesso viene associato ad ambienti della natura dove l'uomo si prova ad essere ospite, dove istintivamente si lascia condurre proprio per seguire un richiamo nascosto nel Silenzio, magari costruendo un silenzio interiore, creando dentro di sé la disponibilità all'ascolto, sciogliendo il pregiudizio, smontando le sovrastrutture relazionali che utilizziamo nel rapporto col mondo.



In Montagna, il Silenzio solo apparentemente è tale, perché è abitato da vibrazioni-suoni-rumori che diventano racconti, stimoli, insegnamenti, se li si vuole percepire e valorizzare. Ecco, questa è l'impronta che vorremo dare alle attività di montagnaterapia per questo duemilaventidue, ascoltare, in silenzio, il Silenzio della Montagna ed interpretarne il linguaggio.

Gli Istruttori di alpiteam

Montagnaterapia (MTP) con pazienti psichiatrici e con dipendenze patologiche: una bella giornata.

Oggi, uscita escursionistica di MTP e, verso le 9 del mattino, eccoci in cerchio in un prato di montagna, noi istruttori, gli educatori, il personale infermieristico ed i pazienti. Alcuni sono volti e persone note, altri li incontriamo per la prima volta e allora ci presentiamo tutti: diciamo il nostro nome e l'appartenenza. Giuliano di Alpiteam, Massimo del Noa Bollate, Diego del Sert Lecco, ecc... fino a completare il giro del cerchio. Poi, il capogita istruttore di alpiteam descrive brevemente l'obiettivo della giornata, la meta, il percorso, la zona e il gruppo montuoso, qualche info ambientale e culturale e inizia così la giornata di una uscita di montagnaterapia con gli educatori ed i pazienti di comunità di recupero da dipendenze patologiche o con infermieri e pazienti di reparti di psichiatria.

Qualche battuta per riprendere i contatti, per sciogliere il ghiaccio dell'avvio, qualche richiamo a minime regole comportamentali, perché siamo in montagna e l'escursione l'abbiamo pensata e calibrata sulle



capacità dei partecipanti ma l'attenzione va comunque posta ad ogni passo. La concentrazione sarà indispensabile compagna di tutti, in questa giornata: guardare dove poso il piede, volerlo caricare del peso del corpo perché il passo sia sicuro e sostenente, piccoli consigli per salire e scendere pendii e pareti nel migliore e più sicuro dei modi.

E' così che noi istruttori

ci relazioniamo con "i ragazzi" che sono poi i pazienti di cui sopra. "...forza, partiamo, tutti dietro di me e che nessuno mi sorpassi...", che è di fatto l'unica regola imposta dal capogita.

Già, noi di alpiteam siamo capogita, istruttori, accompagnatori, cioè persone che da tempo frequentano la montagna, la conoscono, l'apprezzano, la rispettano, la considerano parte indispensabile della propria esistenza.

A volte mi affiora la domanda: perché oggi sono qui, a fare poco dislivello, su un sentiero semplice, percorso mille volte con persone di cui non so molto e che, forse, vedrò ancora qualche volta, nelle prossime uscite.

So che le loro patologie hanno come risultanza una non facile esistenza e un'appartenenza sociale spesso stigmatizzata. So che si stanno impegnando per costruirsi una vita migliore.

Ho così iniziato ad interessarmi alla MTP, iniziativa socialmente utile, che pure nobilita la montagna e la sua frequentazione. Poi, qualcosa spinge ad andare avanti. Cosa?

Non risultati numerici, partita doppia di buoni e cattivi, sintetizzati nella frequente domanda: "...se la montagnaterapia serve e ha effetto, quanti pazienti hanno smesso di usare sostanze dopo aver scalato montagne con alpiteam?" Come se la montagna(terapia), a mo' di bacchetta magica, possa stravolgere, in

meglio, definitivamente e rapidamente, abitudini e vita dei pazienti, ignorando che cambiamenti di stili di vita radicati, invasivi e patologici, richiedono non solo adeguati tempi e medicinali ma lo sviluppo di processi interiori di grande portata e forza.

Allora, ha senso impegnarsi nell'attività di accompagnamento in MTP?

Anche senza prove ripetibili in laboratorio e inoppugnabili, la sensazione di ritorno è positiva, Sì, ha senso.

Su e giù per le montagne, fianco a fianco con i "ragazzi", sento che in quei momenti si è tutti lì e si vuole essere lì, che la fatica è tale per tutti, che il bosco ci abbraccia e la roccia non ci considera ostili, che



Aiuto

camminando insieme, con il sudore, in quel momento se ne va, per tutti, qualche angoscia. Durante le escursioni, pazienti e istruttori alpineam, stando insieme si conoscono, si avvicinano. In noi istruttori prevale l'ascolto, l'osservazione attenta per sviluppare una strategia empatica di suggerimenti e stimoli, da passare loro nel modo e momento corretto: ... che ritmo tenere camminando, togliere indumenti per non sudare inutilmente, quale appiglio o appoggio utilizzare

scalando, che albero, fiore, monte stiamo vedendo, rassicurare, fugare qualche minimo timore, ecc... E si crea così un pertugio di conoscenza e fiducia che, a volte, ha effetti inaspettati e stupefacenti: pazienti che all'inizio rispondevano al saluto a fatica, che stavano isolati e inavvicinabili, dopo un po' di uscite cambiano,

iniziano a comunicare, a cedere qualche difesa, a mostrarsi, ed ognuno lo fa a modo suo: con un accenno di sorriso, un saluto cercato, una domanda, l'offerta muta di un pezzo di cioccolato o solo cessando di isolarsi dagli altri nel corso della giornata. Piccoli e significativi passi. Il ritorno dei pazienti, di volta in volta, escursione dopo escursione, è conferma. C'è anche un aspetto particolare che stimola mie personali riflessioni: l'effetto specchio. Le loro paure, le manie, le compulsività, le incertezze, le scelte sbagliate,



Topografia

sono simili a paure, compulsività, incertezze, errori che rivedo in me.

Cadere di qua o di là della soglia tra “buono e cattivo”, spesso è caso. Ma impegnarsi per cambiare “il caso” è grandiosa azione di volontà e va sostenuta.

Nelle nostre uscite di montagnaterapia, trainante, oltre all'ambiente della montagna, è l'atmosfera che di volta in volta si crea. Il gruppo, per definizione “somma dei limiti di tutti i suoi componenti” i pazienti, gli educatori, gli infermieri, gli istruttori, riesce a creare una stazione dimensionale parallela a quella quotidiana, si crea una bolla temporale e fisica di benessere, in cui è facile lasciarsi andare all'attrazione centripeta che tutti i partecipanti contribuiscono a generare e che in ogni persona lascia una traccia, un seme che può, con tempi e modi che nessuno può imporre né pianificare, magari, fiorire.

Mi piace considerare la montagnaterapia parte delle pratiche olistiche, che prendono in considerazione l'uomo nel suo insieme di corpo e spirito in continuo movimento, dove gli opposti, contrapponendosi, generano giusto equilibrio e non conflitto.

In sintesi, la montagnaterapia è terapeutica e sanificante per tutti coloro che la praticano: pazienti, infermieri, educatori e istruttori...provare per credere!

Roberto Perolfi istruttore alpitem



Testimonianze di Educatori

Comunità Arca di Como corso di alpinismo con alpiteam

“La montagna come sguardo”

Che sguardo offre la montagna a noi che ci apprestiamo a conoscerla? Che l'affrontiamo e ci prepariamo per scalarla?

Queste riflessioni hanno accompagnato il corso di alpinismo nel 2022 che alpiteam (scuola di alpinismo lombarda) ha organizzato per gli utenti della comunità maschile Monteverde¹, una delle strutture della più grande Arca di Como.

Occorre sottolineare come dopo due stagioni (2020-2021) in cui per ragioni legate al covid non è stato possibile organizzare un corso ma solo una serie di escursioni nel 2022 si è avuta la possibilità di tornare al più classico corso. Quindi con lezioni teoriche, arrampicate, ferrate e consegna di attestati per gli utenti che vi hanno partecipato e concluso con successo.

Un corso non dissimile a quello che una scuola di alpinismo organizza solitamente per “clienti” che si iscrivono. Da qui la prima considerazione importante: la presa di coscienza da parte dei nostri utenti di essere in grado di raggiungere degli obiettivi, di essere capaci di arrivare in cima (a piedi o arrampicando) a una montagna, di essere capaci di portare a termine qualcosa.

La montagna è una scuola di vita soleva affermare

Don Aldo agli albori della “montagnaterapia”. Un'affermazione così semplice che esprime appieno tutto ciò che negli anni, grazie alla collaborazione degli istruttori di alpiteam, cerchiamo di far passare agli utenti che aderiscono alla proposta. È scuola di vita perché ti permette di crescere, di avere a che fare con te stesso e farti delle domande. Ne consegue che più montagna vera c'è nella proposta maggiore è l'impatto che questa ha sulla vita delle persone che la frequentano.

Quest'anno abbiamo cercato di dare indicazioni precise rispetto a quanto impattante potesse essere un corso di alpinismo in un percorso comunitario. In particolare abbiamo chiesto, e poi sviluppato in diverse riunioni e colloqui, ad ogni partecipante di capire come la “montagna” potesse influenzare la sua autostima, l'emotività, l'abilità sociale e la performance.

Queste quattro macro aree sono quelle che in comunità l'equipe terapeutica utilizza per valutare l'andamento di un percorso comunitario di un utente.

È evidente il tentativo di trovare un indicatore importante per misurare la “ricaduta” di un corso di alpinismo nella quotidianità dei nostri utenti.



Verso la cima

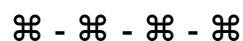
Il corso ha visto la partecipazione di dodici utenti e nove di questi si sono diplomati concludendolo. Solitamente gli abbandoni sono dovuti ad abbandoni della comunità da parte di un utente. Da marzo a fine giugno 2022 abbiamo affrontato diverse escursioni via via sempre più impegnative alternando diverse tecniche e approcci alla montagna e concludendo la nostra esperienza con un fine



settimana di “alta montagna” con pernottamento in rifugio e ascesa l'indomani al Grand Tournalin . Infine per quattro persone che al momento erano ancora in comunità c'è stata la grande opportunità e fortuna nel gennaio del 2023 di partecipare alla registrazione di un podcast che sarà trasmesso in primavera da RAI RADIO1 sulle realtà nel sociale che fanno dell'andare in

montagna uno strumento terapeutico. Noi assieme ad alpiteam portiamo avanti questo messaggio dal 1986.

Perlasca Piergiuseppe Educatore referente



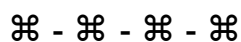
Il 2022 è stata una annata ricca di attività per la Comunità Il Molino. Abbiamo variato e sperimentato molte attività di montagnaterapia e di outdoor training. Abbiamo effettuato due percorsi del nostro “Gruppo In su e in sé” con l'accompagnamento attento e competente degli istruttori di alpiteam coi quali si instaurano sempre relazioni significative e occasioni piacevoli di incontro.

Significativo è stato sperimentare la potenzialità del cammino in natura cercando di sviluppare vari sensi e la relazione tra compagni: la camminata solitaria, la camminata cieca... e di volta in volta trascrivendo su un diario personale le emozioni e le sensazioni vissute.

L'altra esperienza che ci piace ricordare e che abbiamo ripetuto più volte è stata la camminata al buio in notturna lasciando che il gruppo e i singoli potessero sperimentare un nuovo modo e diverso di stare insieme. Il percorso della via direttissima in Grignetta è stato un momento importante per impegno richiesto, confronto con i propri limiti ma anche per l'aver effettuato con buona riuscita un sentiero di impegno superiore.

L'estate ci ha poi portato a vivere esperienze di cammino e di pernottamento in tenda oltre a cimentarsi in prove di mountainbike e cicloturismo. Non sono mancate le vacanze in quota sia estive e invernali nel parco nazionale dello Stelvio dove assaporare i ritmi e i silenzi dell'alta montagna. Tante piccole esperienze che hanno aperto lo scenario “del pensabile e del possibile” e della costruzione di una idea di futuro aperta all'ambiente e a trovare un proprio modo di attraversarlo e trarne beneficio.

Fabiano Gorla Educatore Comunità il Molino



L'anno 2022 ha visto un concreto consolidamento dei rapporti tra Alpiteam e l'ASST Rhodense.

Dal 2017 la collaborazione riguardava l'intervento con i pazienti dell'area dipendenze.

Le uscite con scadenza frequente e programmata con il NOA di Bollate erano arrivate nel 2021 (malgrado la pandemia) a raggiungere una cadenza quindicinale realizzandone, nei dodici mesi, oltre trenta.

Alcune riflessioni condivise dallo scrivente con i responsabili aziendali, hanno portato, nell'autunno del medesimo anno, a "formare" con un corso teorico/pratico sulla Montagnaterapia c.a. 10 operatori del DSMD (Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze) grazie a docenze congiunte con gli istruttori alpiteam. Nel successivo anno (2022) si è creato un calendario delle attività con l'intero DSMD, programmando

uscite settimanali individuate per le specifiche utenze partecipanti (pazienti del NOA di Bollate, dei servizi territoriali residenziali e ambulatoriali dell'area della psichiatria). Gli ottimi risultati organizzativi sono stati raggiunti grazie all'esperienza acquisita, nel tempo dalle donne e dagli uomini di Alpiteam, che si sono messi al servizio della



Montagnaterapia quando ancora era un ambito poco conosciuto e da sperimentare. La proposta si è fatta capillare e ha così favorito una larga partecipazione e un ottimo coinvolgimento sia dei pazienti sia dei servizi con i propri operatori.

Infatti, nel maggio 2022, una seconda edizione del corso sopra citato ha coinvolto altri 15 operatori di mansioni diverse, tra i quali medici, infermieri, educatori, terapisti della riabilitazione, OSS.

La proposta mirata, partendo da gradi di difficoltà minimi che consentissero la partecipazione, o quanto meno la sperimentazione dei limiti individuali, al maggior numero possibile di utenti, ha consentito successivamente di identificare, innestando gradi di difficoltà e fatica superiori, le possibilità e le risorse di cui ogni partecipante è portatore.

Sperimentare le proprie risorse, talvolta inespresse, è uno degli obiettivi terapeutici fondamentali per pazienti, che vivendo spesso condizioni di emarginazione sociale, non hanno modo di condurre un concreto esame di realtà rispetto alle proprie possibilità. È così che l'efficacia della funzione terapeutica della Montagnaterapia ha trovato espressione nel supporto ai percorsi di cura specifici e individuali.

Misurare la propria adeguatezza al gruppo, verificare la possibilità di raggiungere un obiettivo, sperimentarsi nella fatica, gratificarsi nell'identificazione di uno specifico ruolo all'interno dell'ambito aggregativo, sono alcuni aspetti esperienziali con i quali si sono confrontati i partecipanti e che hanno concorso alla ricerca del benessere.

I risultati raggiunti nella seconda parte del 2022, impensabili all'inizio, evidenziano come l'ambito montano



possa essere uno spazio dove il partecipante può esprimere potenzialità generalmente sopite o comunque sconosciute e non sperimentate, trovando delle risorse che generano un significativo benessere personale. Oltremodo significativa è stata poi la “cerimonia di chiusura” nel dicembre dello stesso anno presso la sede CAI di Bovisio: celebrare l'intero gruppo, prescindendo dal ruolo ma valorizzando i risultati ottenuti grazie alla partecipazione di ogni componente, rinforza positivamente l'adesione e la

funzione del singolo.

L'auspicio diventa quello di consolidare, per l'annualità in corso, quanto fin ora fatto, contando sulla fondamentale disponibilità di Alpiteam realtà che si è dimostrata insostituibile nei percorsi di Montagnaterapia per l'ASST Rhodense.

Massimo Dorini Educatore Professionale ASST Rhodense – Referente per la montagnaterapia

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

Sono come una tessera di quel grande “puzzle” che è l'articolato dispositivo di montagna terapia.

Osservo, ascolto, incontro persone diverse, esistenze complesse, storie di formazione originali, carriere lavorative vissute bene e “carriere” psichiatriche da maneggiare con cura.

Soggettività che mettono in comune conoscenze e competenze per costruire insieme bellezza e senso della scoperta di sé, dell'altro, della natura.

Ma è un puzzle speciale perché le tessere hanno un profilo che consente di collocarsi ovunque nell'immagine del quadro che, dopo ogni esperienza di cammino, si crea, appare, si può toccare.

Ed è sempre un dipinto completo, sorprendente e ricco di significati da trattenere dentro di sé e lasciar sedimentare in quanto storia individuale e collettiva, creativa ed emotiva del gruppo.

Siamo contemporaneamente strumento e obiettivo, conduttori e condotti, attori e pubblico, malattia e salute, dramma e cura. Teoria e pratica di una partecipazione che parte da un cerchio, sviluppa discorsi, abbraccia paesaggi naturali, culturali e umani capaci di infondere vita, coraggio e trasformazione.

Paolo Sironi, Educatore Professionale ASST Rhodense

Una immagine precisa mi sovviene al pensiero delle nostre uscite con Alpiteam: il cerchio, un cerchio iniziale dove le mie paure mi appesantiscono, paure della fatica, della condivisione, del mettersi a nudo con le proprie difficoltà, e il cerchio finale dove verifico un cambiamento, un alleggerimento di tutte queste paturnie, il potere appunto della fatica e della condivisione, come sottolinea sempre Massimo la forza del gruppo!! Un gruppo che si attende, che è felice di ritrovarsi, sono felice di farne parte! Grazie.

Ilaria Reali educatrice professionale ASST Rhodense.

Testimonianze di Utenti

(i nomi sono stato sostituiti con altri di fantasia)

Ciao, faccio parte anch'io del gruppo montagnaterapia con alpiteam e... va bè la montagna mi è sempre piaciuta, diciamo che non è la mia prima esperienza, ma come gruppo è la prima esperienza, nel senso che avevo fatto montagna da sola per un periodo. Beh! Che dire: l'esperienza è molto ricca, nel senso è una bellissima esperienza anche se ho avuto paura, perché comunque la montagna, la natura bisogna ascoltarla, capirla e non è facile perché non siamo abituati e viviamo in un mondo civile e quindi questa è la mia esperienza (Valeria)

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

È da fine settembre che faccio parte del gruppo terapia montagna e mi trovo bene. È stata dura perché sono stato un po' di mesi senza fare attività. Comunque continuerò se vogliono nel gruppo: è eccezionale, un gruppo di persone fatto di donne, uomini, ragazze e ragazzi... mi sono trovato benissimo, sono gentilissimi, persone educatissime, ci tengo ad andare avanti. Andremo in altri posti e spero di continuare a imparare la montagna perché non la conosco, ho bisogno di imparare la montagna (Paolo)

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘



Andare in montagna mi ha insegnato a essere resiliente. Mi sono resa conto di riuscire a cogliere al volo le risalite dopo discese ardite, senza farmi demoralizzare. Ho scoperto cosa significa "soddisfazione", l'ho vissuta e sentita sulle mie gambe e nel mio fiato. La paura di non farcela che mi accompagnava durante il percorso e il successo del vedere tutto da un'altra prospettiva.

Sì, ce l'ho fatta, le cose possono cambiare e io ho le capacità per fare la differenza. (Giuliana)

Anch'io esco con il gruppo di alpineam e mi piacciono i paesaggi montani moltissimo. Devo dire che la fatica non è la parte che preferisco della gita. Sono i panorami che mi riportano a tempi in cui tutto era possibile, fanno sognare e queste uscite sono una boccata d'ossigeno. Il gruppo di alpineam è ben affiatato al suo interno e ben assortito ed è capace di incontrare le peculiarità e le difficoltà - se ci sono - di ciascuno dei partecipanti, facendo sentire tutti a proprio agio ed al sicuro (Luísa)



⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

Il corso montagna spinge chi ne fa parte ad affrontare tratti di cammino insieme e tende quindi a creare legami che altrimenti non si creerebbero. Quando i problemi di uno si estendono ad un gruppo è più facile superarli e come per le dipendenze il camminare in montagna in ambienti scomodi e nuovi per la maggior parte di noi ci rende uniti e ci incoraggia a superarli insieme.

Quando abbiamo iniziato le uscite il gruppo composto da 7 elementi non si conosceva tra loro, ma come ho detto il camminare insieme ci ha permesso di conoscerci meglio, di conoscere i limiti di ognuno, di aiutarci nelle molte difficoltà che si incontrano lungo il percorso, ma anche di godere di meravigliosi paesaggi e soprattutto ci ha permesso di notare che il punto di osservazione di un paesaggio o di un problema può essere utile all'osservatore per fargli notare particolari sfumature che prima non poteva vedere. I nostri istruttori ed educatori ci hanno fatto tenere un diario di queste escursioni e ora ve ne citerò alcuni passaggi.

Monte Cornizzolo 07.06.2022

"L'uscita questa volta è stata serale, siamo partiti nel tardo pomeriggio, abbiamo fatto una camminata più tranquilla sul Monte Cornizzolo ...in ogni uscita il gruppo si rafforza e le amicizie si fortificano, ma in fondo me l'aspettavo, la comunità è una grande famiglia e alla fine ciò che succede ad ognuno di noi ci lega e ci coinvolge. Quando uno di noi è stanco gli altri si fermano, quando uno sorride coinvolge l'altro, quando uno di noi è triste l'altro lo percepisce e gli è vicino. Sono davvero entusiasta di questo



Dentro

Pizzo Formico 27.05.22

"..è stata una camminata medio impegnativa però abbiamo fatto degli esercizi sui sensi...abbiamo provato per alcuni minuti a camminare con gli occhi chiusi al fianco di un compagno, ovviamente accorgendoci che gli altri sensi cercano di ovviare alla vista amplificandosi leggermente. ..i piedi riconoscono il tipo diverso di terreno che incontrano...e anche l'udito fa in modo di darti più informazioni di quanto non faccia normalmente. È stata una esperienza nuova e molto gradita. Sono contento di fare queste escursioni anche se talvolta sono un po' faticose. (Dai diari di Riccardo).

viaggio e di questo nuovo gruppo.
 Grotta 7 stanze Brescia
 "questa è stata un'esperienza totalmente nuova, invece di salire in cime siamo scesi nel cuore delle montagne con l'aiuto di corde ed abbiamo potuto camminare in camere scavate dall'erosione dell'acqua e dove abbiamo messo alla prova in nostri sensi rimanendo completamente al buio e in silenzio, scoprendo nuove emozioni. Un'avventura che ognuno di noi rifarebbe subito, divertente e molto interessante.

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

La montagnaterapia mi ha dato tanto, mi sta dando tanto. Nonostante le uscite avessero un inizio e una fine in giornata, tutta l'esperienza mi seguiva e mi accompagna ancora oggi. Non è un qualcosa che finisce col rientrare in comunità, ti rendi conto che diventa una risorsa, uno strumento per affrontare la quotidianità. Ci siamo rese conto insieme come siamo cambiate, come siamo diventate gruppo, come abbiamo imparato ad avere attenzione ai tempi delle nostre compagne, a essere una comunità che cammina. Quando sono in fatica ripenso ai sentieri che abbiamo percorso e ai panorami a cui siamo arrivate. "Quanta fatica" mi dicevo, le cose importanti costano il nostro impegno. (Noemi)



Allegria



Siamo andate alle Cascate dell'acqua Fraggia, è stata una delle uscite che mi è piaciuta di più; ci hanno dato un esercizio da fare. Consisteva nello scegliere una roccia e immaginare che fosse un nostro fardello, un peso che affrontiamo nella nostra vita o quotidianità. Ci hanno invitato a osservarlo, a immaginare simbolicamente quanto quel minerale influisce nella nostra vita, lo abbiamo portato con noi per fargli fare un pezzo di strada per

poi decidere dove lasciarlo andare, dove depositarlo lungo il percorso. Ecco, ho lasciato andare un grande macigno, ho liberato il mio zaino di qualche peso. Ho capito che più il nostro zaino è pieno di sassi più sarà faticoso trascinarlo sulle nostre spalle, i movimenti saranno rigidi e avremo la costante preoccupazione di perdere qualcosa. Diventiamo più resilienti accettando le cose così come sono e lasciando andare la paura o il dolore che portano con sé.

Questo è l'insegnamento che mi ha dato l'andare in Montagna. (Greta)

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

Abbiamo accettato perché camminare è la ginnastica dell'uomo, perché il pensiero è figlio della quiete, perché muoversi significa cambiare prospettiva, perché nella bellezza si fonda il futuro. Chi ha aderito non voleva assopirsi.

Un giorno ci hanno detto cosa indossare, cosa mettere nello zaino, e di metterci il meno possibile. Pronti, via! Uno guida, uno chiude, gli altri si mescolano.

Abbiamo camminato sulla terra battuta, sui sassi, sul fango, sulle foglie secche e sull'asfalto. Sotto il sole, sotto l'acqua. Lungo il fiume in piano e tra gli alberi in salita.

Hanno giurato che non avremmo affrontato difficoltà non alla nostra portata, e questo non era tanto vero.

Guardano le previsioni del tempo, scelgono una destinazione. L'estate non è mai troppo calda, l'inverno mai troppo freddo, o quasi.

Fin dal primo mattino, ci concentriamo sul presente. La natura non delude mai. Il punto è andare, ma anche la vista all'arrivo di solito è una meraviglia. E il cibo su è sempre buono il doppio.

Più di qualcuno scatta fotografie, immagini che diventeranno il corredo del registro con date e destinazioni, così le uscite non si confonderanno.

La digestione di solito è in discesa. C'è malinconia ad abbandonare cime e sentieri.

Si risale sulle auto, e ognuno torna alla propria vita. Fino alla prossima volta. (Leila)

⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

Andare in montagna è un po' di aria fresca che butti giù.

Fa un po' bene a tutti i

sensi: premia vista e
olfatto, riposa l'udito,
allietta gusto e tatto.

Certo si fa fatica ma paga
bene.

Puoi parlare con quelli
che hanno più fiato o
sostenere quelli che non

ne hanno, in entrambi i casi socializzi. Quando la pendenza aumenta vai un po' su barcollando
ma anche se a zig zag in cima dici: "ce l'ho fatta". Teniamo perciò duro e ripetiamo gli
appuntamenti. (Antonello).



Intervista a Beppe Guzzeloni su Climbing Radio, rubrica “arrampicatori sociali” condotta da Arabella Fossati, del 7 giugno 2022.

AF: Oggi affrontiamo il tema delle tossicodipendenze in generale e per quello che riguarda l'arrampicata in particolare con Beppe Guzzeloni. Chi sei, cosa fai e quale è il tuo legame con la montagna?



BG: Il mio legame con la montagna risale a circa 40 anni fa, sono un educatore professionale, lavoro nell'ambito delle tossicodipendenze a Milano presso lo SMI CAD in zona Lambrate, sono istruttore di Alpinismo dal 1994 e sono socio della SEM di Milano. Inoltre da molti anni sono istruttore di alpiteam, scuola regionale di alpinismo lombarda con la quale ho iniziato la mia esperienza prima come semplice istruttore poi anche come direttore dei corsi di alpinismo per la comunità terapeutica Arca di Como, che si occupa di dipendenze patologiche.

AF: perché precisi che sono dipendenze patologiche?

BG: Perché il termine tossicodipendenza si riferisce solo all'uso di sostanze stupefacenti e in genere anche all'alcol, mentre con il termine "dipendenze patologiche" rientrano anche il gioco d'azzardo, i disturbi alimentari, le dipendenze tecnologiche, affettive, sessuali, da shopping...

A me, poi, non piace la parola tossico. Le dipendenze patologiche sono stati esistenziali di sofferenza particolare e di malattia dell'esistere dove l'utilizzo di droghe e alcol o l'assumere certi comportamenti disfunzionali servono ad

affrontare certi stati d'animo, fragilità personali, disagi profondi. Un modo per fuggire dalla realtà e dal rapporto con l'altro. La dipendenza patologica è la relazione stretta e significativa che instauro tra le sostanze ed il mio modo di essere nel tentativo di dare risposta alle mie sofferenze e disagi. Tossico è il termine che stigmatizza la persona che utilizza sostanze, è un pugno che lo mette in un angolo, un marchio che esclude.

AF Nei tuoi articoli e nelle tue riflessioni metti molta attenzione all'uso delle parole; cosa intendi tu per montagnaterapia?

BG È il termine che G. Scoppola utilizzò nel 2007 per indicare un approccio metodologico a carattere terapeutico riabilitativo finalizzato alla cura e alla prevenzione per gli individui portatori di particolari problematiche e patologie. In questi anni, invece, ho cercato di fare alcune riflessioni che andassero oltre l'approccio delineato in quella definizione e mi sono affacciato in pensieri nuovi in cui preferisco parlare di "pedagogia della montagna" intesa come uno sguardo più di tipo educativo che si inoltra nella dimensione del prendersi cura delle persone con particolari fragilità e di aver cura dell'ambiente montano come quello spazio naturale e umano in cui "la cura" può esprimersi. Questo spazio e questa relazione li chiamo "setting".

La pedagogia della montagna, quindi, è la creazione di opportunità per riscoprire e sperimentare le proprie risorse che sono state schiacciate, depresse, rimbalzate nel passato dalle sostanze. La frequentazione dell'ambiente alpino può offrire la possibilità di svelare qualcosa di sé: la riscoperta del proprio corpo

mediante l'arrampicata, il camminare, l'osservazione della natura, l'appropriarsi del silenzio. Insomma opportunità di prendersi cura di sé in un ambiente che deve esser rispettato e tutelato. E in più, offre la possibilità ad una persona "esclusa" dalla società di riconoscersi come cittadino, con diritti e doveri. La pedagogia della montagna per me è la visione di un certo modo di andare in montagna anche con uno sguardo poetico, a volte utopico. La pedagogia della montagna come pedagogia della bellezza e della fragilità in quanto frutto di una sottile, ma forte, sensibilità per l'umano e affascinazione per l'ambiente alpino che concorrono ad alimentare l'attenzione alla persona sollecitandola a prendersi cura di sé e ad imparare a riconoscere la stessa bellezza come cura trasformativa.

AF Quello che dici mi fa pensare all'utilizzo delle sostanze per scappare dal mondo. La pedagogia della montagna è un modo di fuggire trovando una positività che non sia il ricorso a paradisi artificiali?

BG Credo che chi utilizza sostanze non voglia solo fuggire dal mondo, ma fugge piuttosto dal proprio mondo, da sé stesso, dal proprio passato. L'assunzione di sostanze è un modo di scappare dai propri problemi, sofferenze, fatiche a volte nemmeno percepite razionalmente; quindi ben venga l'andare in montagna come alternativa alle sostanze.

AF Come funziona l'approccio pedagogico che hai con le persone che usano le sostanze? Come è che uno con questo vissuto prova a seguire un progetto rieducativo per sentirsi nuovamente accettato nella società?



BG La mia esperienza nasce quando sono entrato in Alpitteam nel 1986, quando faceva i corsi come tutte le scuole del CAI, ma che ad un certo punto ha scelto di differenziarsi cercando di dare un significato al proprio essere istruttori e che potesse avere maggiormente una funzione sociale. Ci fu l'opportunità di conoscere la Comunità Arca di Como, attraverso don Aldo Fortunato, il fondatore, e così scegliemmo di accompagnare in montagna gli ospiti di questa Comunità. Volevamo dare maggior senso alla nostra passione per la montagna e di poter dare a quelli più fragili o deboli o con problemi di dipendenza uno stare assieme in montagna, di accompagnarli e di far loro vivere quell'ambiente. La nostra intenzione non era certamente quella di curare, ma di stare insieme e far conoscere la montagna attraverso i corsi di alpinismo. Lavorando come educatore in questo settore, ho cominciato a pormi alcune domande: che utilità può avere un corso di alpinismo per individui che hanno intrapreso un programma residenziale? un corso di alpinismo può essere parte significativa e opportunità riabilitativa che possa integrarsi con il percorso comunitario? I risultati, nelle parole delle centinaia di persone che abbiamo conosciuto e accompagnato in montagna in oltre trenta anni, sono stati sicuramente positivi. Non significa che chi concludeva i corsi poi non avrebbe più usato sostanze, ma la relazione che veniva costruita, senza giudizio e pregiudizio, con l'accoglienza e la disponibilità ha lasciato un segno, un valore umano positivo, in queste persone. Un segno che è rimasto in alpitteam e nel cuore di ciascuno di noi.

AF Parliamo delle comunità: perché la gente ha paura delle Comunità? Fa paura sia a chi ci deve andare, sia a chi deve decidere di inviarceli. È una specie di tabù?

BG Decidere di entrare in comunità significa fare scegliere di “separarsi” dalle droghe e da un certo stile di vita con l’obiettivo di prendere in mano la propria vita e di poter darle una svolta. Decidere (e dare continuità) di entrare in comunità significa acquisire maggior consapevolezza di sé e di riformulare in modo più sano e funzionale il tipo di risposta alla domanda del proprio mondo interiore. Intraprendere un programma residenziale significa avviare un nuovo sguardo sul mondo.

AF Un ragazzo con cui ho parlato ed era alla fine del suo percorso riabilitativo mi diceva: “ Se esistessero più comunità e la gente non ne avesse paura, sarebbe tutto più facile perché questo stigma verrebbe ridotto”. Il tuo approccio mi fa pensare anche all’eliminazione di questo stigma uscendo dalla comunità ed andando fuori. Domando: è un corso specifico solo per le persone che hanno usato le sostanze e vivono in comunità o è un corso misto, nel senso che una persona che semplicemente è iscritto al CAI e vuol fare un corso, può essere iscritto nella stessa classe con queste persone.



BG No, non è un corso misto: esso nasce e si sviluppa all’interno del programma residenziale nel rispetto dei regolamenti della scuola nazionale di alpinismo del CAI. È un corso che rispetta i regolamenti interni alla comunità che si integra con tutto ciò che un corso di alpinismo richiede assumendo comportamenti e



atteggiamenti di rispetto tra persone e per i luoghi che si frequentano. Ci vuole, però, una certa sensibilità nella relazione, nel modo di essere, di parlare, che non vuol dire castrare la propria spontaneità, ma la propria spontaneità deve essere incanalata con maggiore attenzione a chi sono gli allievi: quando si cammina, quando si sta insieme, quando parlano di sé, quando si aprono, quando si crea un rapporto di fiducia che non deve essere tradita con l’incoerenza e l’inautenticità, con il pregiudizio o con battute. Questo abbraccio tra fiducia, autenticità, montagna e sguardo verso il futuro è il nucleo dell’esperienza della “montagnaterapia”, che fa bene alla persona che sta in comunità ed a quella che gli sta accanto mentre arrampica, cammina, parla, sorride, scherza o impreca per la fatica. Non c’è distinzione.

AF Cosa Ti senti di dire ai giovani non tanto sulla paura delle droghe, ma per un mondo più inclusivo, che non crei stigmi ma metta in guardia sui rischi del consumo di sostanze. Cosa secondo Te andrebbe fatto?

BG Domanda difficile. Il mondo della tossicodipendenza è molto complesso. Parto da questo presupposto: la droga produce l'illusione di poter abitare in spazi propri, spazi dell'interiorità, che poi sono spazi smarriti, muti, che solo la sostanza con la sua energia ed eccitamento rinforza l'inganno del suo ritrovamento. L'uso di



sostanze infonde l'illusione del proprio riconoscimento e del proprio ritrovamento. Inoltre, c'è da considerare anche che la noia e la frenesia sono – anche in situazioni normali – modi di sopravvivere per



una parte del mondo giovanile - e non solo - per tentare di stare dentro il mondo senza farsi male, limitando il rischio della sofferenza, del dolore. Ecco vedi, la pedagogia della montagna è il tentativo di costruire attraverso l'andare in montagna quelle opportunità di tramutare noia e frenesia in contemplazione, silenzio, calma, lentezza, gestione dell'ansia: l'alpinismo è lo strumento utopico (non impossibile, ma non ancora avvenuto) quello slancio poetico e di speranza in cui nasce in ciascuno la possibilità di ritrovarsi non tramite le sostanze, ma grazie all'esperienza alpinistica o escursionistica. Come si vive il rischio attraverso le sostanze così si vive quello della montagna. Due modalità di vivere il pericolo in un modo diverso. Questo credo sia la pedagogia della montagna: portare le esperienze che si vivono con l'uso di sostanze in un altro modo, cambiare paradigma.

Numeri e nomi

RIEPILOGO USCITE ALPITEAM ANNO 2022			Giornate di presenza			
Progetto	Comunità/Servizio	Uscite	Alpitem	Operatori	Utenti	Totale
Alpinismo	Arca Masch CO	13	77	19	127	223
Passaggio chiave	Arca Femm.	8	25	9	49	83
Passaggio chiave	Molino Segrone	6	9	11	34	54
Passaggio chiave	Dianova	8	33	14	80	127
Passaggio chiave	Servizi: Sert, Noa, e Comunità	21	133	69	173	375
Passaggio chiave	Psichiatria ASST Rhodense	22	127	98	162	387
Tot. Pass Chiave		65	327	201	498	1026
Totale generale		78	404	220	625	1249

Mediamente ad un'uscita hanno presenziato 8 pazienti, 5 istruttori/accompagnatori e 3 educatori

I volontari di alpitem

Istruttori Nazionali Alpinismo: Giuliano Fabbrica (emerito); Riccardo Frigo, Angelo Pozzi (Kocis)

Istruttori Regionali: Beppe Guzzeloni, Roberto Perolfi, Italo Trezzi, Enrico Valsecchi

Istruttori Sezionali: Leonardo Baletti, Fabrizio Ballabio, Efisio Cani, Gianni Carrino, Guido Ceregalli, Franco Daffara (disegno), Federico Ferrari, Virginio Guzzeloni, Luigi Lattuada, Ennio Lodola, Augusto Minotti, Vittorio Rusconi.

Accompagnatori: Lorenzo Dotti (editing), Giuliano Formenti, Iolanda Formenti, Alvaro Mariani (fotografia), Ugo Mauri, Angelo Meani, Camilla Sala (amministrazione), Enrica Villa.

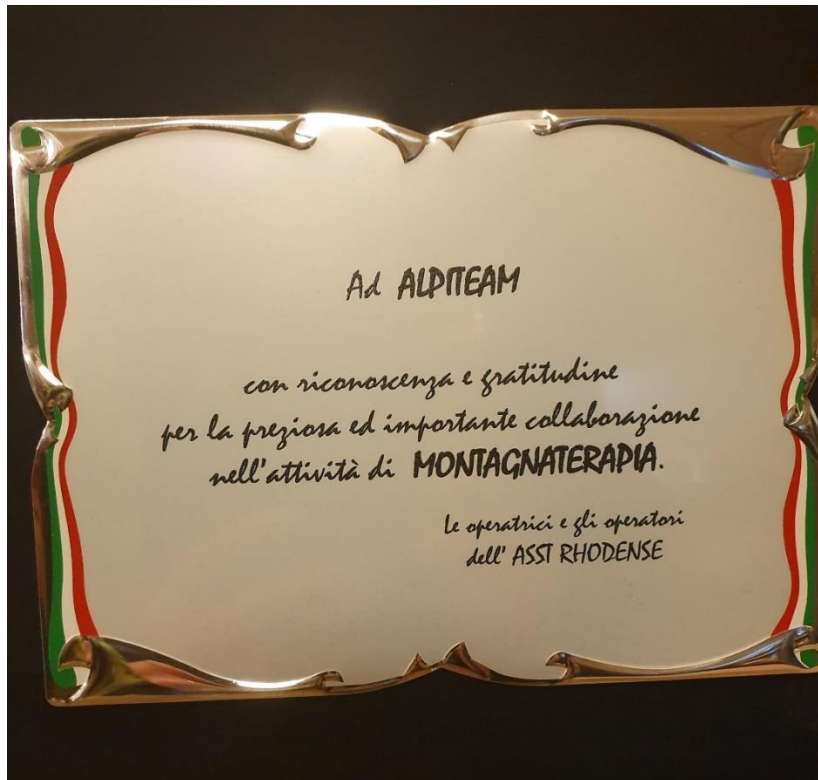
⌘ - ⌘ - ⌘ - ⌘

Le sezioni CAI di provenienza: Bovisio Masciago, Como, Lecco, Mariano Comense, Milano, Milano SEM, Monza, Saronno, Seregno, Seveso, Valmadrera.

<http://www.alpitem.it/>

<https://www.facebook.com/groups/alpitem/>

Ringraziano noi



dianova | 
apprendere | crescere | realizzare

egale/Amministrativa: Via Forlanini, 121 20024 Garbagnate M.se (MI) Tel. 02.99020093 dianova@pec.it
Monza Brianza Lodi N° 97033640158 | REA MI-2609965 | CF 97033640158 P.IVA 01824880023 | www.dianova.it

Garbagnate Milanese, 20 dicembre 2022

Care amiche e cari amici di alpitem,
a nome e per conto della Dianova Cooperativa Sociale porgo sinceri auguri di buone feste, e ringrazio tutte/i voi per il prestigioso supporto tecnico, e umano che date nelle attività educative in ambiente montano che le nostre due comunità terapeutiche lombarde progettano in un'ottica di outdoor education. Altrettanto, attraverso voi, ringrazio la sezione CAI di Bovisio Masciago (MB) e il CAI regione Lombardia per il contributo che offrono alle valide attività della vostra Scuola di Alpinismo.

Con riconoscenza e stima,
Pierangelo Puppo



Noi ringraziamo

Al Gruppo Grotte Milano che ci ha accompagnato in grotta un sentito grazie.



Il progetto Passaggio Chiave è stato realizzato col sostegno determinante del Club Alpino Italiano – Regione Lombardia, specie per i trasporti e le assicurazioni, e di DF Sport Specialist per l'abbigliamento e le attrezzature.

È grazie al loro aiuto che non siamo rimasti sul lastrico. A loro un sincero ringraziamento.

