



testo di **FULVIO BOSIO** e **CARLOTTA MONTALDO**

CLIMB lab



Dida Ilo di Castiglione Falletto; sotto, sosta panoramica verso Barbaresco; a destra, Barbaresco, vigneti in località Martinenga

Ho conosciuto l'arrampicata quando sono stato ospite di una comunità terapeutica, esperienza durata quasi tre anni. È dal 2000, infatti, che cerco di continuare questa esperienza ma non sempre ci sono riuscito. Ero arrivato anche a comprarmi l'attrezzatura ma mi è stata rubata in occasione di un'altra esperienza in comunità. Sono riuscito a praticare questo nuovo sport solo quando sono stato lontano dalle droghe, ma lo scorso anno, mentre ero in piena ricaduta mi è stato proposto di riprendere la pratica dell'arrampicata.

All'inizio l'idea di riprendere ad arrampicare mi spaventava perché mi sentivo fisicamente e moralmente piuttosto giù, poi parlandone con chi mi segue mi sono convinto, mi sono fatto prendere e sono nuovamente riuscito ad arrampicare. Grazie all'istruttore che mi ha dato l'opportunità di arrampicare anche altre volte, oltre gli incontri di Climblab, ho unito la ripresa fisica a quella mentale e adesso sto molto meglio.

L'arrampicata inoltre mi ha allontanato dalla depressione in cui stavo nuovamente cadendo. A volte faccio fatica a farmi fare sicura: so che se si fanno le cose con attenzione è quasi impossibile farsi male; ma è proprio lì la mia paura, perché so l'attenzione che ci metto io ma non quella degli altri. Trovo quindi importante la regola di non arrampicare "fusi", cioè sotto effetto di droghe.

Quando arrampico sono concentrato su dove mettere piedi e mani; così la fiducia in me stesso viene messa alla prova e noto miglioramenti continui. Non ho tempo di pensare ad altro e mi sento caricato dalla fiducia che il mio compagno di cordata pone su di me. Anche la paura di cadere viene vinta accrescendo la forza d'animo e la determinazione con cui faccio le cose.

Se dovessi descrivere con un'immagine l'arrampicata, direi che per me è sporcarsi le mani con un altro tipo di polvere: la magnesite.

Riesce anche a sorridere Marco, mentre racconta la sua esperienza di montagnaterapia attraverso l'arrampicata.

Un'esperienza che vi vogliamo raccontare.

La **montagnaterapia** è un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; è progettato per essere svolto, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

Nella *Montagnaterapia*, per raggiungere gli obiettivi prefissati, gli interventi socio-sanitari si articolano e si integrano con le conoscenze culturali e le attività tecniche proprie delle discipline della montagna, per tempi brevi o per periodi della durata di alcuni giorni, nel corso dell'intero anno. Il lavoro si integra con gli eventuali trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto. L'Arrampicata Terapeutica, è parte di questo più generale approccio metodologico, ed è l'unica attività sportiva che si svolge in verticale, sospesi nel vuoto. L'eccezionalità della situazione permette di sperimentare il "fallire" senza vergogna e di scherzare sulle proprie incapacità, di ridefinire i ruoli all'interno del gruppo e la stima di sé.

L'arrampicata incrementa l'autoefficacia, l'autostima, il locus of control interno, la fiducia e la responsabilità nell'altro, la consapevolezza corporea, rappresenta un grande stimolo a condurre stili di vita sana. La "via" nell'arrampicata sportiva rappresenta un esperimento, un confronto con il rischio e la paura, una paura irrazionale legata al timore del vuoto, alla difficoltà nel lasciarsi andare, alla fiducia nel compagno e nell'attrezzatura rappresentano un aspetto fondamentale nella relazione con obiettivi terapeutici.

L'atleta si pone in uno spazio inusuale da cui emergono degli aspetti emotivi molto intensi e inibenti quali l'ansia e la paura, che rappresenta una delle principali componenti su cui occorre lavorare quando si propone l'attività





Dida Ilo di Castiglione Falletto; sotto, sosta panoramica verso Barbaresco; a destra, Barbaresco, vigneti in località Martinenga

Dida pagina a fianco, nel disegno, un campo di grano saraceno; in alto, La Morra, in basso Diano d'Alba, vigneto a Valle Talloria

dell'arrampicata a soggetti in terapia. La scalata diventa un laboratorio per lavorare, modificare, valorizzare queste componenti: l'approccio vis a vis alla parete e la possibilità di non dover guardare altre persone, pongono i soggetti nella condizione di accedere a queste emozioni ed imparare a riconoscerle e gestirle. Gruppi sperimentali coinvolti in attività d'arrampicata imparano a trarre piacere e soddisfazione da esperienze eccitanti, diminuendo non solo lo stato d'ansia, ma aumentando sensibilmente il livello di autostima e di autoefficacia. Per raggiungere questi obiettivi occorre che l'attività d'arrampicata sia accompagnata da una relazione psico-educativa in grado di fare accogliere le sconfitte, dare un significato alle paure ed agli eventi che accadono, di stimolare al risultato che dovrebbe essere conseguenza di una competizione interna piuttosto che esterno. La scalata permette di agire in un laboratorio sociale che accentua la componente individuale, ma che valorizza la dimensione del gruppo e rende opzionali alcune caratteristiche delle attività gruppali, quali la competizione, l'interazione visiva, il rispetto di regole molto

articolate, inoltre dà la possibilità a persone con risorse e problematiche diverse, e con diversi livelli di autonomia, di sperimentare rapporti sociali relativamente paritari.

Gli operatori sociali sanno bene che la presenza di regole comprensibili e limitate nel numero crea degli ambienti meno complessi e difficili per gli attori in difficoltà e sono preferibili ad esperienze molto regolamentate.

Un altro aspetto fondamentale del *free climbing* è la possibilità di interagire con l'ambiente naturale, che promuove il rispetto degli altri e dell'ambiente, e stimola la curiosità e l'ideazione di nuove attività e proposte, ad esempio l'organizzazione di uscite o week end in montagna.

Lo slogan molto diffuso tra i climbers «it's all in your mind» evidenzia il valore dell'aspetto mentale e psicologico dell'arrampicata in relazione ai concetti di limite, di sfida e di sicurezza.

L'ascesa di una via fa sperimentare la fatica, la leggerezza, la tonicità fisica e mentale, in una prospettiva mentale elevata in cui la patologia è confinata in un angolo del sé. La fatica è un elemento da cui non si può prescindere, per modificare le proprie percezioni corporee e mentali è necessario affaticarsi, sudare, aumentare il battito cardiaco e il ritmo respiratorio per rilassare la mente, per provare emozioni intense, per percepire in modo diverso sé e l'ambiente.

La *Montagnaterapia* si attua prevalentemente nella dimensione dei piccoli gruppi composti dai tre ai dieci partecipanti. Nella montagna luogo di terapia, di benessere e di loisir, il gruppo assume un ruolo fondamentale, è un gruppo che accoglie, è uno spazio circoscritto ma non chiuso in cui l'esperienza è sia individuale che relazionale. In un gruppo di questo tipo si sviluppano il senso di appartenenza e la condivisione, è rifiutato lo stigma, si modificano le gerarchie e viene

privilegiata la relazione d'aiuto; il *pensare con* e il *fare con* permettono di progettare e perseguire le mete insieme.

Il gruppo della *montagnaterapia* ha poche ma fondamentali regole: l'abbigliamento, lo zaino e l'attrezzatura adeguati, la puntualità, un'alimentazione corretta, il rispetto degli altri e dell'ambiente, l'ascolto della guida, il camminare in fila indiana e lo stare in cordata. In questo contesto gruppale il ruolo dell'operatore/accompagnatore è fondamentale: deve possedere esperienza e conoscenza del contesto montano, trasmettere entusiasmo e passione, essere un facilitatore di relazione tra l'istruttore ed il paziente. È importante anche curare la percezione temporale e la memoria collettiva del gruppo producendo foto e video che facilitano la rielaborazione dell'esperienza sviluppando un continuum temporale.

Da dieci anni si propongono attività di *montagnaterapia*, nello specifico camminate di un giorno e trekking di due giorni con soggiorno in rifugio. Negli anni passati ci sono stati diversi accompagnamenti individuali nella sala di arrampicata indoor per periodi brevi e non continuativi.

La valutazione positiva di tali esperienze ha portato alla progettazione di *Climblab*.

Sono conosciute diverse esperienze di arrampicata terapeutica con pazienti psichiatrici, con minori e con tossicodipendenti non attivi ospiti di comunità terapeutiche, centri crisi o in trattamento al Ser.T. Invece non sono note in Italia esperienze di arrampicata terapeutica in servizi a Bassa Soglia di Riduzione del Danno. Mai nessuno aveva provato a coinvolgere tossicodipendenti attivi in progetti di *free climb*; è stato dunque necessario prevedere una fase sperimentale per verificare la possibilità di coinvolgere e di creare un gruppo con soggetti profondamente legati al ritmo del consumo della sostanza. In questa fase vi è stato quindi un gran

lavoro di aggancio e coinvolgimento delle persone finalizzato alla creazione del gruppo.

Climblab è un progetto dedicato a persone tossicodipendenti tendenzialmente in fase di consumo di sostanze, in maggioranza per via iniettiva, e che frequentano servizi a bassa soglia di riduzione del danno dell'ASL; un'utenza particolare, difficile da coinvolgere perché tendente a creare rapporti estemporanei e non regolari con i servizi in quanto molto legata ai ritmi del consumo della sostanza.

È richiesto all'operatore un gran lavoro di coinvolgimento dei frequentatori e di formazione del gruppo; ai frequentatori non è richiesta l'astinenza ma un consumo compatibile con un'attività che richiede un minimo di capacità psico-fisiche e sociali. L'arrampicata sportiva è un'attività che più di altre si adegua a questo particolare tipo di utenza poiché è di fruizione immediata, grazie alla larga diffusione di palestre per l'arrampicata indoor.

Gli obiettivi a medio e lungo termine del *Climblab*, a seconda delle diverse specificità sono: creare relazioni tra operatore e frequentatore che possano rendere possibile la realizzazione di percorsi terapeutici, l'allontanamento dalla "piazza", il recupero di abilità sociali, la collaborazione e l'interazione attraverso il gruppo, l'adozione di stili di vita sana e sportiva, il mantenimento e la stabilizzazione dell'astinenza, il consumo controllato di sostanze.

Il *Climblab* si svolge due ore ogni settimana, gli istruttori della Palestra forniscono ai partecipanti imbraghi e scarpette per l'arrampicata e ci si divide in gruppi di tre persone, si arrampica e assicura tutti a turno sotto la supervisione di un istruttore del centro. Vengono quindi insegnate ai partecipanti le basilari tecniche di arrampicata e di assicurazione. Tra una via di arrampicata e l'altra è necessario un riposo così i partecipanti possono socializzare ed osservare gli altri arrampicatori.