

Disagi mentali, montagna come terapia

Centro salute mentale, pazienti in gita con la Sat nel progetto «Sopraimille»

È stato presentato ieri nella sede Sat di Riva a Porta S. Marco il Convegno Nazionale "Sopraimille" dall'assessorato alle politiche sociali del Comune. "Sopraimille" è un progetto di montagna terapia nato da un'idea di un gruppo di operatori del Centro Salute Mentale dell'Alto Garda e Ledro, che ha visto coinvolto lo scorso anno la Sat nell'organizzazione di un evento dal grande significato di solidarietà sociale nei confronti di chi soffre di disagi mentali.

Un gruppo di sei persone frequentanti il CSM è stato infatti accompagnato nel mondo della montagna con l'obiettivo di favorire l'aggregazione, la socializzazione e una ripresa di contatto con la natura e il proprio corpo, in maniera da accrescere attraverso il confronto con gli altri e con l'ambiente la conoscenza di sé e l'autostima. L'am-

biante montano, proprio perché poco modificato dall'uomo e ricco di stimoli diversi, rappresenta un'opportunità per far riemergere quella capacità di relazionarsi che per molti è assopita nella mente.

Andando in montagna le differenze si annullano e ci si sente uguali a tutti gli altri; camminare in mezzo ai boschi e affrontare piccoli inconvenienti come una discesa ripida, la pioggia improvvisa, l'affaticamento muscolare o come aiutare un compagno in difficoltà, sono tutti stimoli che possono rendere le persone più consapevoli dei propri mezzi, aiutandole a comprendere meglio il proprio corpo, come superare gli ostacoli e le barriere che l'inconscio crea.

In base a questo progetto sono state portate a termine già alcune uscite: come ad esempio quella nei boschi del Monte Ca-

lino, quella sul "Sentiero della Maestra" nei pressi di Massone ed un'altra, forse più impegnativa, alle Viote del Bondone dove i partecipanti hanno sperimentato con le ciaspole l'emozionante esperienza della progressione su neve in campo aperto. Durante ogni uscita encomiabile è stato il lavoro svolto dalla guida alpina Paolo "Trota" Calzà, che è riuscito, con la sua professionalità e umanità, a catalizzare attorno a sé il gruppo creando e rafforzando un bel clima di amicizia.

Vista quindi la grandissima soddisfazione per aver raggiunto e superato gli obiettivi prefissati, sia la SAT che gli esponenti del CSM hanno pensato di riconfermare il loro impegno, il seminario infatti, che si terrà il 17, 18 e 19 settembre al rifugio N. Pernici, si promette di raccogliere l'esperienza di oltre 30 ope-



Operatori del Centro Salute Mentale, dirigenti della Sat ed amministratori presentano l'esperienza «Sopraimille»

re inteso come ciò che ci differenzia dagli altri, ma quel plusvalore del nostro essere che con gli altri riusciamo a scoprire. «È questa la strada da seguire», ha commentato il dottor Carpinetta, responsabile del CSM di Arco nel corso della presentazione alla quale ha partecipato il sindaco Paolo Matteotti, il presidente Sat Marco Matteotti, operatori ed amministratori. «In questo modo il confronto e l'incontro potranno arricchire le nostre conoscenze e al contempo dar rilievo a un progetto che anche se poco conosciuto è ben radicato e ha offerto spunti interessanti. Speriamo in questo modo di poter esportare anche nel resto di Italia un metodo che nel ripristino dell'armonia con l'esterno il cardine per poter migliorare il mondo interno del paziente».

M. M.

conferenza stampa in sede SAT a Riva del Garda
 da sinistra: Ass. Trincheri, Sindaco Matteotti, Presidente SAT Riva Marco Matteotti, resp. e coordinatore Progetto Villi Roberto, resp progetto Dott. Carpineta Sandro.