

La montagna che incanta

Scalare una montagna non significa solo ritornare alla natura, significa soprattutto conquistare se stessi, scoprire il senso dei propri limiti e provare l'ebbrezza della libertà

« Non esistono proprie montagne, si sa, esistono però proprie esperienze. Sulle montagne possono salirci molti altri, ma nessuno potrà mai invadere le esperienze che sono e rimangono nostre ».

La citazione di Walter Bonatti, alpinista e giornalista, una vera leggenda dell'alpinismo, ci conduce subito al centro del nostro discorso. Vivere la montagna significa essere consapevoli della totalità che essa chiede a chi la frequenta. È pur vero che la montagna può essere meta semplicemente di escursioni non impegnative, destinate ad essere una semplice parentesi per staccare dalla quotidianità; in un buon numero di casi, però, vivere la montagna ha un significato molto più profondo.

RICONNETTERSI CON LA NATURA

Nel suo libro *L'ultimo bambino dei boschi* Richard Louv sottolinea la necessità dei bambini di vivere il contatto con la natura. Sembra che molte patologie infantili dipendano proprio da un "deficit di natura". Vivere la montagna garantisce di poter fare il pieno di quella energia che parte dalla terra e si connette con l'atmosfera attraverso alberi e piante.

Chi vive la montagna in maniera piena e consapevole fa esperienza di natura diventando in qualche misura appartenente alla stessa. È un'occasione per riprendere in mano ritmi che la vita frenetica del quotidiano non consente di tenere più, una sorta di riappropriazione di cicli ancestrali che rappacificano con la parte più nascosta e intima di se stessi.

È fondamentale, infatti, pensare di poter abbandonare la maschera fornita dagli abiti dei giorni lavorativi e, allo stesso tempo, lasciarsi andare alla comodità, a partire dai piedi, confortevolmente infilati dentro morbidi scarponi. Ogni alpinista che si rispetti ama i propri scarponi. Pensare ai piedi come al

sostegno fondante della persona è una cosa che va ben al di là della mera fisiologia.

Imparare – e sarebbe fantastico poterlo nuovamente insegnare ai bambini – a camminare con occhi intenti a osservare un prato, le varietà dei fiori, annusare odori che in città sono assolutamente alieni come la corteccia da cui sgorga un po' di resina o un ciclamino in piena fioritura. Per non parlare del tatto: riconoscere la rugosità di una corteccia di abete rosso enormemente diversa da quella di un pino nero o di un faggio; ascoltare gli innumerevoli suoni tutti a decibel infinitamente bassi. Ri-

conoscere un canto di uccello dal frinire della cicala o dal canto del grillo. Piccole grandi sensazioni che si collegano alle emozioni e spesso, soprattutto grazie agli odori, attivano analogie che consentono a chi ne fa l'esperienza di andare indietro nel tempo. E poi guardare le montagne, semplicemente stare ad ammirare – qualcuno oserebbe dire contemplare – lo skyline che si staglia nell'azzurro intenso del cielo. Irrepreensibile bellezza.

PAOLA
COSOLO
MARANGON



Si fa fatica ad essere soli nella quotidianità. E la solitudine può inquietare, proprio perché è fatta di silenzio

GUARDARE DENTRO SE STESSI

Per analogia si può scivolare verso quel momento in cui l'odore del timo serpillino ricorda le patate al forno della mamma o la mentuccia selvatica quelle particolari chewin gum dal gusto persistente che ricordavano un famoso ponte. Ma non basta, si può andare indietro nel tempo e recuperare ricordi sollecitati da odori e sapori; tuttavia è più frequente vivere il silenzio che la montagna offre come momento di introspezione profonda. È vero che, talvolta, il silenzio può fare paura, perché non siamo più abituati e il quotidiano è fatto prevalentemente di schermi, voci, luci, incursioni dentro la nostra testa. Si fa fatica ad essere soli nella quotidianità. E la solitudine può inquietare, proprio perché è fatta di silenzio.

Chi frequenta la montagna va in cerca di quel silenzio, un silenzio punteggiato di suoni naturali che hanno lo scopo quasi terapeutico di consentire il lasciarsi andare a guardare dentro se stessi.

Entrare nel bosco, ad esempio, può aiutare in questo senso. Il bosco con la sua ombra, gli alberi che fanno da cornice, gli odori di antico, riporta facilmente a guardarsi dentro in maniera molto intima. Entrare nel bosco è un po' addentrarsi nella propria storia, rievocare le creature che hanno abitato l'infanzia e forse non se ne sono andate del tutto. Concedersi di abbracciare il pensiero magico anche se l'età è più che superata, riandare al proprio io bambino e scoprire proprio dentro al folto delle piante la protezione che in altri

ambienti non si riesce a trovare. La luce che traspare dalle fronde è un po' la metafora delle "illuminazioni" vissute, per piccole che siano state, nel nostro andare nella vita.

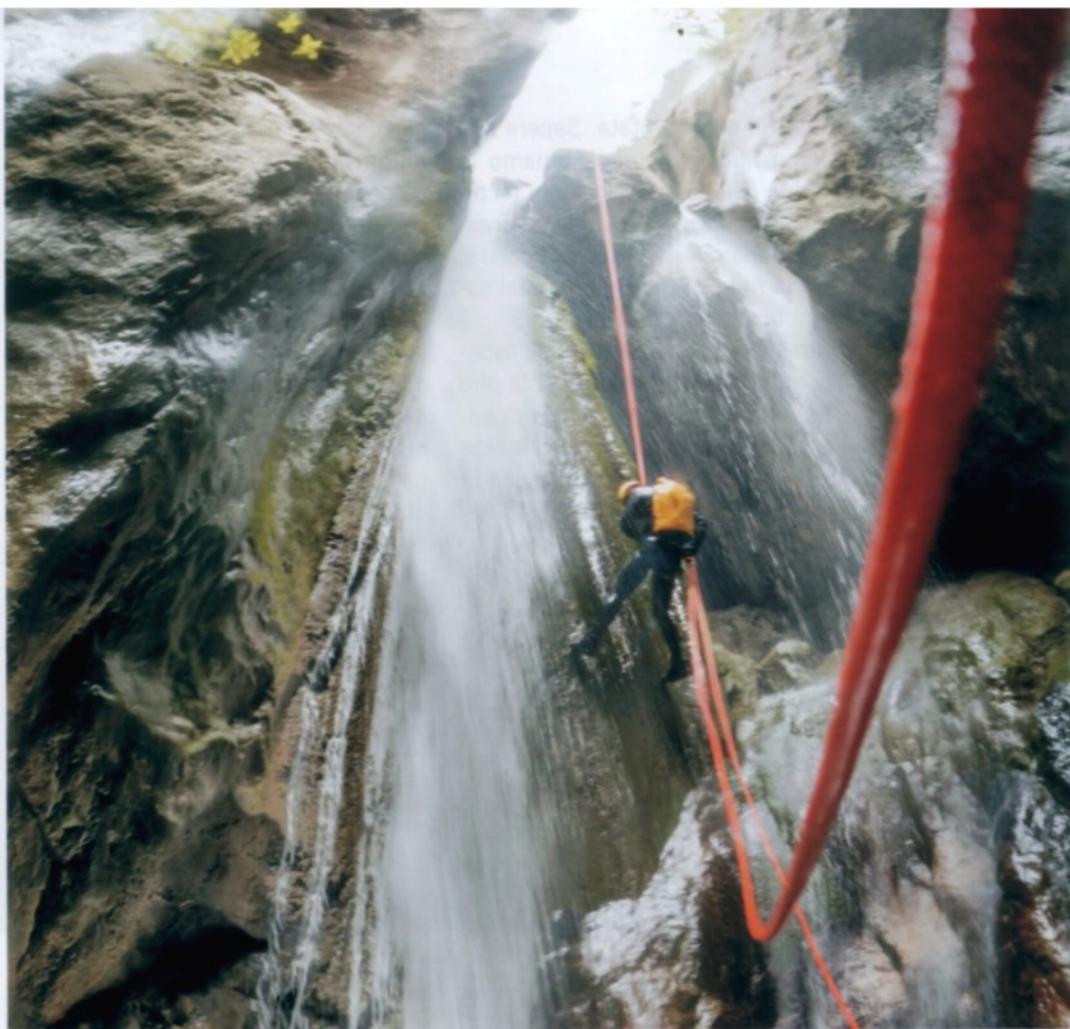
Il bosco nasconde anche creature sconosciute, vi si possono celare alcuni fantasmi che albergano dentro il profondo: la paura di smarrire il sentiero, il senso dell'ignoto che lo attraversa, la paura dell'incontro con il lupo, con l'orso. Paure sciocche perché sappiamo perfettamente che quegli animali non appena avvertono l'odore dell'essere umano scappano, non si fanno vedere, eppure dentro di noi difficilmente li lasciamo fuggire. Succede che li coccoliamo a nostra insaputa e proprio la penombra del bosco ce li può far apparire, forse solo per fare un po' la loro conoscenza.

È dentro al bosco che si assapora il senso del mistero ed è uscendo dal bosco che si sperimenta la gratitudine per la luce ritrovata. È dentro al bosco che si può sperimentare l'estrema solitudine, la «desiderata solitudine, la più profonda che potesse immaginare, una solitudine che gli toccava il cuore con le sensazioni di un'enorme e critica lontananza dagli uomini» (Mann, *La montagna incantata*). Lontananza dagli uomini per concedersi di stare con se stessi.

SCOPRIRE IL SENSO DEL LIMITE

L'andare verso la vetta è certamente l'opposto del camminare nel bosco. La vetta è un obiettivo da raggiungere, è il fare i conti con la totalità della propria storia, con le proprie forze, con il coraggio e la determinazione.

Arrampicare è un'esperienza molto difficile da spiegare per chi non l'ha provata. Arrampicare è fondersi con la roccia, diventare partner perfetto che respira con la pietra, diventare vento, pioggia,



lichene, uccello. E poi ridiventare donna e fare i conti con tutto quello che il momento che si sta vivendo richiede.

Salire una montagna è sempre vivere la metafora dell'esistenza umana: un libro eccezionale in questo senso è senza dubbio *Il Monte Analogo* di René Daumal, perfetta "metafisica dell'alpinismo", il racconto di una scalata a una montagna simbolica, che ha il solo scopo di mettere in relazione la realtà con il proprio paesaggio interiore. Un libro uscito postumo e mai terminato, gli alpinisti protagonisti non sono mai arrivati in vetta per il semplice fatto che l'autore è morto prima di scrivere la fine, o perché forse comunque non avrebbero dovuto mai arrivarci. La scalata del Monte Analogo è metafora di ogni scalata, mette in connessione il

L'introspezione che deriva dall'esperienza alpinistica è notevole: ti fa dire sì o no in maniera totale, senza ripensamenti e senza mezze scelte

mondo "reale", la pesantezza del quotidiano, il limite di un corpo che salendo pesa (anche per chi è magro e ossuto), il respiro che può mancare a tratti, la capacità tecnica, con il mondo irrealizzato fatto di mondo del "possibile", dove poter abbattere i nostri schemi difensivi e lasciarsi andare a contemplare con occhi diversi il nostro "dentro".

Affrontare un'arrampicata è sempre affrontare tratti significativi di noi stessi: la capacità di riconoscere un nostro

limite, cosa non scontata. Sapere che possiamo farcela perché abbiamo le possibilità fisiche, psicologiche, tecniche, ma anche sapere quando è necessario fare marcia indietro, rinunciare. Gestire la rinuncia insegna più del saper raggiungere la vetta.

L'introspezione che deriva dall'esperienza alpinistica è notevole: ti fa dire sì o no in maniera totale, senza ripensamenti, senza mezze scelte o mezze parole. C'è un momento in cui non ci si può permettere di sbagliare e affrontare la prova denota pertanto una dose significativa di coraggio, di capacità di mettersi alla prova, di rischiare.

Lasciando ai grandi alpinisti le esperienze estreme, dove il rischio è companatico di ogni impresa, anche nelle salite più semplici la componente pericolo va contemplata. La montagna insegna – a meno di scellerati in cerca di facili emozioni – a ponderare bene le proprie forze, a pesare muscoli e nervi, a saper stare dentro cornici. Certamente il rischio attira, già Platone nel suo

gna come un osso duro da sconfiggere, un territorio da conquistare, una rocca da espugnare. Forse è un pensiero più caratteristico dell'animo maschile, anche se non sono poche le donne che si avvicinano alla montagna con questo spirito, soprattutto alpiniste che cercano di emulare le imprese dei colleghi maschi. Il raggiungimento della vetta, nella mia esperienza, è sempre stato il raggiungimento di un obiettivo che mi ha fatto misurare con me stessa. I tempi di salita non sono mai stati un problema, ho sempre guardato in maniera prevalente il percorso fatto come esperienza da centellinare, da vivere in ogni preciso istante. La vetta raggiunta – poco importa se ad altezze considerevoli o i mille metri della montagna dietro casa – è sempre una fatica e un andare in punta di piedi, quasi chiedendo scusa per aver violato una parete verticale. Nives Meroi, nelle sue fantastiche imprese di arrampicata, ha sempre avuto questo senso del rispetto (Marchioro, 2013). Mi sento di poter dire con lei: «Nemmeno in cima alle montagne più alte della Terra mi è passato per la testa di alzare le braccia in segno di trionfo; semmai, accovacciata a terra, mi è sempre venuto spontaneo un grazie» (Mancuso e Meroi, 2014). È quel grazie che anch'io sento sgorgare dal profondo quando, raggiunta una cima, posso volgere lo sguardo al panorama che si apre sotto di me. Allora è lì che vivo la dimensione della piccolezza dell'essere umano incastonata perfettamente nella grandezza della natura.

L'avventura con la montagna, dentro la montagna, assieme alla montagna, è tutto meno che conquista

Fedone scriveva «Bello è il rischio», c'è qualcosa che attrae: forse la sfida atavica contro la morte, nell'illusione di poterla vincere? O forse un atto di fede, fiducia in se stessi di potercela fare e fiducia nella montagna che non ci lasci cadere.

CONQUISTARE O ESSERE CONQUISTATI?

L'avventura con la montagna, dentro la montagna, mi vien da dire assieme alla montagna, è tutto meno che conquista. Nella maggior parte dei casi invece si vede la monta-

NUDI SENZA ZAINO

La metafora dello zaino, per chi frequenta la montagna, è abbastanza familiare. Lo zaino che ci si porta sulle spalle contiene le certezze della nostra esistenza: il cibo, l'acqua, i moschettoni e le corde, il siero antiviperale e il telino termico, il casco per pro-



teggerci dai sassi in caduta libera, la crema per le labbra e contro le scottature, qualche cerotto, una benda, un fischietto, un lanciarazzi.

Tutte attrezzature per la nostra sicurezza ma soprattutto per la nostra rassicurazione. Quando togliamo lo zaino la schiena si libera da un peso, ci scolliamo di dosso paure e lacci, rimaniamo liberi da condizionamenti, virtualmente siamo nudi. Si toglie lo zaino quando si arriva, quando la cima è raggiunta e per un momento, anche brevissimo, si vuol provare l'ebbrezza della libertà. Una libertà data dal colore del cielo, dal vento che scompiglia i pensieri, dalla bellezza. È quell'attimo che ogni alpinista si porta a valle, quando rientra, ed è quello che alimenta il fuoco del desiderio di tornare, il prima possibile, a ripetere le esperienze che, lo ricordo, sono sempre uniche come unica è la persona che le vive.

«Nemmeno in cima alle montagne più alte della Terra mi è passato per la testa di alzare le braccia in segno di trionfo»
(Nives Meroi)

Riferimenti bibliografici

- BONATTI W. (1996), *Montagne di una vita*, Baldini & Castoldi, Milano.
- COSOLO MARANGON P. (2013), *La donna che rincorreva le nuvole*, Biblioteca dell'Immagine, Pordenone.
- DAUMAL R. (1952), *Il Monte Analogo* (trad. it.), Adelphi, Milano, 1991.
- LOUV R. (2006), *L'ultimo bambino dei boschi*, Rizzoli, Milano.
- MANN T. (1924), *La montagna incantata* (trad. it.), Corbaccio, Milano, 1992.
- MANCUSO V., MEROI N. (2014), *Sinai*, Fabbri, Milano.
- MARCHIORO F. (2013), «Nives Meroi. Ai limiti dell'ignoto» (intervista a Nives Meroi), *Psicologia contemporanea*, 235, 38-43.
- TOMATIS T. (2008), *Filosofia della montagna*, Bompiani, Milano.
- Paola Cosolo Marangon** è formatrice in area psicopedagogica e counselor. Fa parte dello staff del Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti di Piacenza (CPP) ed è responsabile di redazione della rivista *Conflitti. Rivista italiana di ricerca e formazione psicopedagogica*. Svolge un'intensa attività giornalistica con articoli specialistici su riviste di settore. È Direttore scientifico di *Diventare grandi di Treviso*. È autrice di diverse pubblicazioni di saggistica e narrativa. Tra le prime ricordiamo il recente «Dialogo, ascolto, strategie comunicative per la gestione dei conflitti». In F. Zannoni (a cura di), *La società della discordia*, Edizioni CLUEB, Bologna, 2012.