La quiete dei boschi, terapia per la mente

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Terapie naturali, anche per la mente: sì, ma dove? In una casa "Centro di salute per la mente", che sorge in un bosco, a Brusson, in Val d'Aosta, invece di essere collocata in un ospedale psichiatrico cittadino, arcigno, severo e desolato, quando non squallido e deprimente di per sé. Mi piace commentare questa iniziativa, prima del suo genere in Italia, nata da una felicissima "folie à deux", tra un imprenditore originale, Gianni Caprara, e uno psichiatra che stimo molto, Vittorino Andreoli.

Che cos'hanno in comune queste due persone diversissime per esperienza di vita e cultura? Una visione della vita fuori dagli schemi, che può diventare pragmatica capacità di realizzare un sogno e renderlo fruibile da altri. In questo caso dalle persone, affette da malattie mentali, che possono essere ricoverate in questa singolare struttura, pensata per fare del rapporto con il bosco la base per una rinascita del corpo e della mente. Con la persona da curare al centro del progetto: ospitata in stanze a due letti luminose e colorate, con bagno proprio, sala da pranzo degna del nome, aree comuni in cui condividere un progetto di cura e di rinascita e intorno le montagne e, appunto, il bosco. I medici saranno residenti lì, con un dialogo più stretto e attento, e al tempo stesso più morbido e umano, rispetto ai tradizionali, tristissimi centri di salute mentale urbani.

Perché può funzionare, questo progetto? Perché tra le prime cause di sofferenza mentale, tra i fattori che predispongono alla malattia, che la scatenano e/o la mantengono, sta (anche) un rapporto sempre più lacerato ed estraniato con la natura, con la bellezza e la poesia dei boschi, con i ritmi musicali di una vita più semplice, dove gli odori e i profumi sono antichi e naturali, dove il volgere delle stagioni richiama alla memoria emozioni arcaiche, dove la luce è morbida e ha sfumature avvolgenti invisibili in città, dove il passeggiare quieti aiuta a (ri)abitare un corpo amico, e non nemico. Dove l'interrogarsi su di sé può sciogliersi in silenziosa contemplazione; dove le angosce possono stemperarsi perché si è ben curati e seguiti, ma al tempo stesso più liberi, senza quei segni violenti di coercizione ambientale che farebbero sentire depresso e malato di mente anche chi non lo è. Mi tornano in mente le pagine mirabili de "La montagna incantata", di Thomas Mann, dove, anche se la malattia è diversa (allora era la tubercolosi), resta comune l'intuizione che il corpo possa difendersi e riprendersi meglio da malattie fisiche e psichiche (ma anche la malattia mentale ha una solidissima base biologica), se posto in un ambiente sano, solare, luminoso. Invece che avere la sensazione di galera o, più modernamente, di arresti domiciliari, in questo nuovo centro di cura il paziente può godere di un ambiente ottimale per ricominciare a vivere, ad ascoltarsi, a riprendersi cura di sé, a ricomporre i pezzi lacerati di una vita estraniata, dove corpo e mente diventano il terreno di guerra di tutte le angosce irrisolte che vulnerabilità biologiche e contesti inadeguati coagulano poi in evidenti sintomi psichiatrici.

Attenzione: il bosco, da sé, non basta, altrimenti sarebbe sufficiente andare in vacanza. No. Il bosco è lo scenario e insieme il catalizzatore potente di un ritorno alla propria parte più sana, esiliata dalla malattia. Un ritorno cui concorrono poi specifiche terapie farmacologiche e parallele psicoterapie, scelte su base individuale per personalizzare al meglio il percorso di cura. Un unico

© 2010 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

rischio: il contraccolpo emotivo, quando da un luogo di terapia che sembra un frammento di paradiso la persona torna alla verità della propria vita, in case tristi, in luoghi di lavoro estranianti, in città intossicate dal piombo e dai gas, in ambienti familiari e professionali in cui l'indifferenza crea muri di vetro di incomunicabilità e di solitudine. In positivo, questo progetto è un bell'esempio di come si possa riconvertire una vecchia struttura (in origine l'edificio era una colonia per i figli dei dipendenti Olivetti, immersa in un parco di 5 ettari e mezzo) mantenendone l'anima. In passato, quella grande casa era abitata da risa e giochi di bambini. Oggi da adulti che possono perfino tornare bambini – in una regressione terapeutica controllata – per riscoprire una diversa possibilità di curare il proprio male di vivere, e per avere, forse, un altro destino. In un luogo sereno, dove sarà possibile ricomporre meglio gli affetti con i familiari e gli amici in visita, perché beneficeranno anche loro di quella antica e potente terapia che è la voce saggia e quieta del bosco.