

QUANDO IL LIMITE INCONTRA IL RISCHIO (dott. Angelo Brega)

Obiettivo di questo lavoro è rispondere a due domande:

- 1) Perché molte persone sono attratte da attività sostanzialmente inutili, e potenzialmente molto pericolose, come l'arrampicata e l'alpinismo?
- 2) E' possibile che queste attività abbiano anche una valenza terapeutica?

Innanzitutto riteniamo opportuno accennare al concetto di "sensation seeking". Questa espressione, coniata da Marvin Zuckerman, individua un "tratto di personalità che definisce la tendenza a cercare nuove esperienze". Gli individui che presentano questo tratto di personalità più spiccato (cosiddetti "High sensation seekers") sono a maggior rischio per abuso di alcool e droghe, e hanno maggiori probabilità di intraprendere comportamenti a rischio, come il sesso con partner multipli.

Zuckerman si pone in una prospettiva evuzionistica per spiegare la genesi di tale comportamento: "l'homo sapiens fu l'unico gruppo tra gli ominidi primitivi a migrare per l'intero pianeta, ciò che comportava grandi rischi, perciò io penso che gli umani siano una specie caratterizzata dalla ricerca di novità e di sensazioni intense (...) Deve essere stato un tratto adattativo.»

Studi sperimentali, volti a indagare i possibili correlati neurobiologici, hanno evidenziato che persone con elevata tendenza al «sensation seeking» sembrano mostrare un'attivazione marcata e precoce dell'*insula* di fronte a determinati stimoli, rispetto ai «low sensation seekers». Alcuni studiosi ipotizzano che questa differenza possa essere correlata a una diversa reattività dell'area cingolata anteriore (correlata alla regolazione delle emozioni). E' stata anche avanzata l'ipotesi che vi sia una componente ereditaria nella tendenza al sensation seeking, forse legata a elevati livelli di recettori dopaminergici D4 - ricordiamo che la dopamina è il principale neurotrasmettitore coinvolto nel sistema di ricompensa (reward system).

Da tempo è stata descritta una correlazione fra sensation seeking e tendenza all'abuso di droghe; inoltre, è noto che l'esposizione a stimoli nuovi determina liberazione di dopamina nel sistema di ricompensa, analogamente alle sostanze d'abuso. Ciò può rendere conto della genesi delle dipendenze non farmacologiche: tanto che viene descritta anche una forma di tolleranza alle attività ad alto rischio.

Da un punto di vista sociologico, se è stato osservato che «La popolarità di sport 'ad alto rischio' come l'arrampicata su roccia è aumentata esponenzialmente nelle società occidentali negli ultimi tempi, nonostante l'alta prevalenza di lesioni e la natura potenzialmente fatale di tali attività», possiamo affermare che nella nostra società sembra esservi, attualmente, una pressione sociale verso l'intraprendenza, la capacità di prendersi rischi e la ricerca delle novità: questo potrebbe avere un ruolo nel successo incontrato negli ultimi anni da sport come l'arrampicata.

Come per ogni tratto di personalità, possiamo disporre la tendenza al sensation seeking lungo un continuum. A un estremo del continuum troveremo la tendenza spiccata alla ricerca di sensazioni, con sottovalutazione del rischio, tendenza all'abuso di sostanze, instabilità relazionale. All'estremo opposto si avrà tendenza alla rinuncia e all'evitamento, bassi livelli di autoefficacia e scarsa intraprendenza.

Come prevedibile, c'è una distribuzione normale, «a campana», della tendenza al sensation seeking nella popolazione generale: quindi la maggior parte degli individui si situano intorno alla zona mediana.

Anche questo fenomeno si può inquadrare in una prospettiva evuzionistica. Dice sempre Zuckerman: «le persone ai due estremi sono svantaggiate. Se ti prendi troppi rischi, puoi morire prima di aver la possibilità di trasmettere i tuoi geni, mentre se sei troppo prudente, puoi non avere il vantaggio di ottenere risorse (come acqua e cibo) che valgono il rischio.»

In conclusione, l'ipotesi che intendiamo presentare, e che va evidentemente verificata sul campo, è che affrontare in modo adeguato la pratica dell'arrampicata possa aiutare a perseguire importanti obiettivi:

Sviluppare un atteggiamento equilibrato nei confronti del rischio

Apprendere a confrontarsi con i propri limiti

Incrementare l'autoefficacia

Evitare atteggiamenti controfobici ("saper rinunciare")

Acquisire la necessaria flessibilità cognitiva per sapersi spostare lungo il continuum in base alle situazioni che si affrontano.

Infine, partendo dal presupposto che il tratto di personalità "sensation seeking" possa essere declinato in modalità diverse (Arnett, 2004), incoraggiarne un'espressione in senso "pro-sociale" e non egoistico o, peggio, autodistruttivo o antisociale.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Arnett J.: "Sensation Seeking: a new conceptualization and a new scale." Elsevier 2004
- 2) Burnik S., Jug Snezana., Kajtna T.: "Sensation Seeking in slovenian female and male mountain climbers." Acta Univ. Palacki. Olomuc. Gymn. 2008
- 3) Levi, P.: "Il sistema periodico." Einaudi 1975
- 4) Llewellyn D., Sanchez X., Asghar A., Jones G.: "Self efficacy, risk taking and performance in rock climbing." Elsevier 2008
- 5) Marx, K.: "Grundrisse." La Nuova Italia 1997
- 6) Marzano, M.: "Estensione del dominio della manipolazione." Mondadori 2009
- 7) Patoine B.: "Desperately seeking sensation: fear, reward, and the human need for novelty." Dana Foundation 2009
- 8) Recalcati, M.: "L'epoca senza Edipo. Il desiderio onnipotente di Deleuze e Guattari." La Repubblica 17/11/2012

QUANDO IL LIMITE INCONTRA IL RISCHIO (dott. Massimo Galiazzo)

Rimangono sospese due domande :

- 1) Perché esporsi al rischio dovrebbe sortire cambiamenti educativi e/o terapeutici ?
- 2) Come esporsi al rischio perché sortisca cambiamenti educativamente significativi e/o terapeutici?

In primis è necessario definire la zona di rischio e la zona sicura come una topologia psicologica (campi psicologici) : sono zone, che sconfinano nell'ambiente e al di là del corpo, percepite come sicure e/o di rischio nella pratica esperienziale dell'ambiente stesso. Distingueri queste due zone percepite, dal pericolo, da considerare quella zona che oggettivamente compromette l'incolumità dell'organismo. La zona di rischio è una zona di dissonanza cognitiva, emotivamente stressante che richiede creative ed innovative strategie di fronteggiamento (strategie di coping) nonché di tensione emotiva che richiede controllo. Ma tutto questo non comporta la fine dell'organismo se non una sua destabilizzazione nella gestione. La zona sicura, invece, è il riprodursi del già noto ed esperienzialmente già conosciuto, perciò l'accadimento è già cognitivamente previsto.

Rispondere a questi temi, apre le tematiche della cura all'esperienza di accompagnamento nel terreno di avventura, che la montagna stimola.

Quali sono i rischi a cui il terreno d'avventura espone ?

- Caduta
- Scivolamento
- Disequilibrio
- Vertigine
- Freddo
- Fatica
- Disorientamento e smarrimento

Fermo restando che l'esperienza è cognitiva, corporea ed affettiva ma rimane strettamente separate dal pericolo, oggettiva distruzione dell'organismo.

Tesi di fondo di questo intervento è che la zona di rischio è luogo di apprendimento specie nel suo confine tra zona sicura e zona di rischio, nonchè nelle rielaborazioni di nuove zone sicure.

Questo intervento ha posto le due domande sul perchè e il come a psicoterapie, pedagogie, sociologia della devianza e psichiatria ... ma rimane solo l'inizio di un percorso teorico esplorativo. Rimane pur sempre escluso la sua verifica empirica. Anzi, stimola di più l'idea di aumentare gli stimoli teorici per avviare pratiche che eventualmente falsifichino queste tesi, a cui ci piacerebbe venisse aperto il dialogo teorico nonchè scientifico . Ecco perchè le abbiamo definite ipotesi teoriche esplorative , mutuate da più saperi.

Fenomenologia esperienziale del rischio

Se proviamo a delineare la fenomenologia dell'esperienza del rischio potremmo utilizzare due possibili ipotesi teoriche di lettura :

1. la **rock warrior's way**
2. la psicoterapia della **Gestalt**

1. La **rock warrior's way** è una modalità di allenamento della mente nato nell'ambito dell'arrampicata libera negli Stati Uniti. Il suo obiettivo principale nasce proprio nell'incrementare il risultato arrampicatorio laddove il blocco al risultato è mentale. Come molte applicazioni di psicologia dello sport , il training lavora su motivazione, consapevolezza di risorse e limiti. Nel nostro contesto è utile rovesciarne la funzione: non tanto esercizi e giochi finalizzati ad un gesto sportivo più efficace, che equivale ad un rapporto più armonico con il rischio, quanto semplicemente esercizi e giochi per avere un rapporto più armonico con il rischio.

La rock warrior's way, la via del guerriero di roccia è stata delineata da Arno Ilgner negli Usa ed è sia un testo che un training condotto dall'autore stesso in Tennessee:

- il percorso è composto di 7 tappe : 4 di preparazione all'azione , 1 di transizione e 2 di mantenimento nell'azione
- si basa su 4 assiomi : a. il fallimento è dovuto a limitazioni inconsce; b. il successo è legato all'assunzione di una mèta diversa dall'ottenimento del risultato , bensì saper stare nella zona di rischio; c. distinzione di rischio da pericolo; d. la paura = ottima consigliera
- Ogni tappa ha un tema specifico :
 - a. Osservarsi e riflettere
 - b. Presenza e attenzione
 - c. Valutazione via
 - d. Valutazione di sè
 - e. Scelta
 - f. Continuità e fluidità
 - g. Stare nel viaggio senza scappare nella mèta

Ogni tappa ha delle specificità e dei giochi di attivazione particolari. Sebbene sia nata nel contesto specifico dell'arrampicata libera è estensibile anche ad altri ambiti di esposizione al rischio. La rock warrior's way considera il confronto con il rischio luogo di apprendimento mentale, purchè l'atteggiamento sia quello di esporsi ad esso come chi sa stare nella fragilità e nella precarietà, anzi ne allena le risorse per farne una forza. Sul come, delinea sia tappe che giochi-attivazione per affinarne la competenza.

2. la psicoterapia della **Gestalt**: è una psicoterapia che per sua genesi si occupa proprio dell'esperienza dell'ambiente. Pone la sua attenzione clinica sul modo in cui, nel qui e ora, si sviluppa il con-tatto tra il sé e l'ambiente : il confine di contatto è luogo di rischio per l'organizzazione dell'organismo, perché è sia luogo di crescita per generare nuove forme di sé (gestalt appunto in tedesco significa forma) sia luogo di ingresso dell'ambiente . Ecco che anche la Gestalt delinea una scansione della relazione tra sé e l'ambiente: una scansione che chiama Ciclo di Contatto . Nella topologia da noi creata, perciò, il sé è la zona sicura , l'ambiente è la zona a rischio e il confine tra i 2 è fonte di suo interesse.

Le sei fasi del Ciclo di contatto sono :

- a. **Pre-contatto** : l'esplorazione dell'ambiente si fa eccitante perché qualcosa nell'ambiente accende il desiderio. Una situazione magmatica e spesso contraddittoria attiva la curiosità.
- b. **Contatto** : emerge sempre più nitido l'oggetto del desiderio. L'io, la parte più consapevole di sé, agisce un bilancio tra bisogni, risorse e limiti cercando di definire la strategia di azione più efficace.
- c. **Contatto pieno** : confluenza sana con l'ambiente, in cui alla scelta fa seguito l'azione . Il completamento di questa emersione è del tutto soggettiva e si completa in un abbandono che appaga.
- d. **Post-contatto** : digestione dell'esperienza, che viene integrata dalla riflessione alla propria storia divenendo storia essa stessa.
- e. **Vuoto fertile** : un vuoto di desiderio è la condizione fertile per la nascita di un nuovo ciclo.

Per cui un'esperienza sana del rischio avrà momenti di emersione magmatica e caotica delle emozioni, momenti di organizzazione mentale, momenti di azione e scelta , momenti di memoria e anche momenti vuoti, di noia. Quindi per applicarlo all'avventura in montagna è necessario un tempo della memoria dell'esperienza, nonché di un saper stare con il caos emotivo ma anche aiutare a far emergere la sua gestione, per infine stimolare il compimento individuale di una scelta (anche di ritiro ma scelto). Non è da dimenticare che, perché rimanga avventura, ci vogliono tempi ordinari di noia e di vuoto fertile: l'avventura non può essere oggetto di consumo ma deve essere evento stra-ordinario per cui non continuo.

La psicoterapia della Gestalt ha un corpus teorico notevole che qui è impossibile riassumere. Basti considerare che oltre che indicare perché e come esporsi al rischio, mette in luce anche i meccanismi di difesa per evitare un'autentica esperienza di esso: osservando il meccanismo di difesa è possibile delinearne uno stile di personalità e lavorare sul meccanismo che blocca il ciclo di contatto. Questo aspetto più diagnostico e clinico esula da questo intervento.

Sociologia della devianza

La sociologia della devianza ci può dare altri due contributi alle nostre domande :

1. la **teoria dell'auto-controllo** di David Hirschi e Gottfredson
2. **teorie delle sub-culture giovanili e la label theory**

La sociologia della devianza ha come focus l'atto deviante e considera terapeutico e/o rieducativo qualsiasi intervento che gestisce e modifica l'atto deviante . Atto deviante è sia quello criminale e moralmente condannabile, sia quello psichiatrico e patologico considerato non volontario.

1. la **teoria dell'auto-controllo** ritiene che l'atto deviante si generi grazie ad un mancato intervento di forze interne di inibizione di un gesto deviante. Queste forze sono generate dall'educazione nelle forme di socializzazione primaria (famiglia, scuola) . La forma del sé stesso si costruisce in un duello di forze tra spinte egoiste interne e pressioni coartanti della società . In un' educazione normale, l'esito sarà quello di compiere atti sempre adeguati per il proprio contesto sociale : per atti devianti il mancato auto-controllo interno (normatività interiorizzata) genererà atti non adeguati . Ecco che allora Hirschi propone laboratori di rieducazione dell'impulsività: questi, però, saranno efficaci solo se si innestano proprio là dove la perdita di controllo avviene. Non si può rieducare lontano dal rischio della perdita di controllo,

pena l'impossibilità di sviluppare pattern di comportamento efficaci, perciò pre-verbali e corporei. Ecco perché allora accompagnare all'esperienza del rischio: per costruire laboratori di auto-controllo . Come ? Presidiando sia i limiti, i confini, i tempi di uscita e ingresso, le leve di gestione sia l'immersione nel rischio di perdere il controllo, altrimenti l'esperienza non può essere rieducativa.

2. Le **teorie delle sub-culture giovanili** ci dicono che l'atto deviante è dovuto all'apprendimento dell'atto stesso da gruppi devianti . Quindi la cura sarebbe la frequentazione di gruppi socialmente integrati : già nel loro funzionamento, anche implicito, innescano prassi virtuose che riassorbono l'atto deviante stesso. Per questo punto di vista, l'avventura in montagna non è di per sé significativa per generare cambiamento quanto il tipo di contesto grupppale che si è costruito attorno all'esperienza stessa. La stessa **Label theory** arriva alle stesse conclusioni ma da un altro versante : è la stessa diagnosi di devianza che spesso appronta una carriera deviante. Comunità e cliniche adibite ad hoc per alcuni disagi, già approntano la carriera deviante cronicizzandola. Un gruppo che vive un'avventura insieme, i cui componenti hanno provenienze disparate (diagnosi psichiatrica, tecnico del cai, guida alpina, volontario, operatore, educatore , parente ...) e tutti sono distratti dal sintomo e attratti e attenti all'esperienza del rischio che sono chiamati a vivere insieme : un antidoto alla stigmatizzazione del sintomo.

Bibliografia :

- Becker, Howard S. " Outsiders" Torino 2007
Berzano, Luigi / Prina, Franco: "Sociologia della devianza" Urbino 2001
Caruso, Paolo "L'arte di arrampicare " Roma 1994
Gennaro, Giovanni: "Manuale di sociologia della devianza" Milano 2002
Ginger, Serge "La Gestalt terapia del con-tatto emotivo" Roma 2009
Giusti, Edoardo / Rosa, Veronica "Psicoterapie della Gestalt" Roma 2002
Ilgner, Arno: "Rock warrior's way" Milano 2007
Melucci, Alberto / Fabbrini, Anna: "L'età dell'oro" Milano 2000
Spagnolo Lobb "Psicoterapia della Gestalt – Ermeneutica e Clinica " Milano 2001
Williams III, Frank P. / McShane , Marylin D. : "Devianza e criminalità" Bologna 2002