



Mirko Bettini

ESCURSIONISMO: SIAMO EQUIPAGGIATI EMOTIVAMENTE?

“L’emozione è come un fiume. Se è secco siamo nel deserto; se è sovrabbondante, anneghiamo.”
Jerome Liss e Maurizio Stupiggia, 2000

di **Mabel Morsiani**
counselor biosistemico

Molto grazie al prezioso impegno del Cai di Bologna e dei suoi volontari, dal 2008 ho il piacere di sperimentare, in prima persona e con costanza, i benefici dell’escursionismo. Da qualche anno ricerco sugli effetti psicofisici e psicosociali di questa attività che in tanti ci appassiona. Spesso nel preparare incontri pubblici o articoli su questi temi mi confronto col mio supervisore, Mirko Mazzoli, psicologo dello sport e psicoterapeuta. Grazie a un suo input mi è venuta l’idea di indagare se l’escursionismo offra o meno l’opportunità di allenare le “life skills” [abilità per la vita] (Gould, D., Collins, K., Lauer, L., Chung, Y., 2007; Gould, D., Carson, S., 2008).

Qui mi focalizzo su una di queste: “coping with emotions” [gestione delle emozioni], cioè ci chiediamo se camminando in gruppo e nella natura entrino in gioco le nostre competenze emotive.

Una breve premessa.

Di “life skills” si inizia a parlare negli anni ‘70, contestualmente al più ampio discorso sulla salute e prevenzione, salute definita dall’OMS come “stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e non

semplicemente l’assenza di malattia o infermità” (1946, p. 1). Sempre l’OMS nel 1993 pubblica un documento in cui si individuano dieci “life skills”, strumento privilegiato per la “promozione della salute” (1993, p. 1), in quanto, con le parole di Bortoli, “abilità necessarie per comportamenti positivi e adattivi che rendano possibile affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana” (2015, p. 4).

Dunque dieci abilità sui cui formarci e allenarci per sentirci competenti nella vita e quindi per stare bene. Ma torniamo alle emozioni e al loro “coping” nel trekking.

Sulle emozioni ci sono due “pregiudizi”: il primo è che le emozioni cosiddette negative (rabbia, paura, tristezza, dolore, etc.) vadano evitate (p.e.: “Non devi starci male”, “Sei un uomo, non piangere”, “Io non mi arrabbio mai”). Il secondo è che in generale le emozioni intralcino un modo di pensare e agire saggio e razionale (p.e.: “Bisogna pensare a sangue freddo”, “L’importante è farsi scivolare tutto addosso”) (Stupiggia, 2013). In effetti, e lo vediamo anche come counselor, per alcune

persone alti livelli di intensità emotiva possono essere difficili da gestire e impediscono di pensare, sentire e agire in modo equilibrato ed efficace: come afferma Siegel, “questi individui diventano schiavi della loro instabilità emotiva” (2013, p. 298). D'altra parte, anche bloccare e mascherare le proprie emozioni, non solo agli altri, ma anche a se stessi, ha il suo prezzo. Alla lunga porta alla cosiddetta *alessitimia* [dal greco “non dire le emozioni”], cioè all’“incapacità di distinguere e differenziare gli affetti, di trovare parole per descrivere i propri sentimenti” (Nanetti, 2006, p. 185). La persona non sa più chi è e la propria vita le appare “priva di significato” (Siegel, 2013).

Piuttosto, come da unanimi evidenze neuroscientifiche e neurofisiologiche, per il nostro benessere personale e relazionale sono importanti la consapevolezza e la regolazione emozionale (Damasio, 1994; Siegel 2013; Stupiggia, 2015). Cioè il “*coping with emotions*”.

Questa “*skill*” infatti, secondo l’OMS, nella traduzione di Bortoli, “consente di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento e di essere capaci di rispondervi in maniera appropriata” (2015, p. 4).

Durante le escursioni, a volte, potremmo non riuscirci. Forse anche perché - come ci ricorda Giuseppe Cavalchi, accompagnatore del Cai di Reggio Emilia, da anni impegnato in programmi di Montagnaterapia, citando l’“indimenticato” alpinista Renato Casarotto - “In montagna non porto il meglio di me stesso: porto me stesso nel bene e nel male” (2017, p. 59).

Per esempio consideriamo queste situazioni:

– Percorsi accidentati (esposti, fangosi, scivolosi) e/o condizioni meteo non ottimali (pioggia, vento, neve, ghiaccio, scarsa visibilità). Subentra un’eccessiva paura di non farcela, di cadere, di scivolare, di non riuscire a stare al ritmo del gruppo, di fare una brutta figura davanti agli altri, di mettere a repentaglio la propria vita e quella degli altri (soprattutto se si è un accompagnatore). Così ci si può bloccare, iniziare ad inveire contro l’accompagnatore o il primo partecipante che capita a tiro, farsi male.

– Condizioni meteo avverse. Si nega la paura. Invece che mettersi in sicurezza, in caso tornare indietro o non partire, ci si espone ai rischi (temporale, fulmini). Non vengono accolte le perplessità dei compagni che manifestano paura, magari li si deride o sminuisce, contravvenendo così a quanto consigliava l’alpinista inglese Roger Baxter Jones: “Tornate sani, tornate amici, arrivate in cima: in questo preciso ordine”.

– Percorsi accidentati e complessi. Si nega la paura. Invece che concentrarsi, si continua a

chiacchierare. Invece che prendersi il tempo per calibrare i propri passi, si accelera in modo brusco e maldestro per uscire quanto prima dall’impasse, aumentando il rischio di infortuni propri e altrui.

– Gruppo non coeso: velocità differenti nel camminare, c’è chi va avanti e chi rimane indietro e/o al bivio sbaglia sentiero. In chi resta indietro: eccesso di paura di non ritrovare più la testa del gruppo; ci si blocca o si perde la lucidità necessaria per trovare una soluzione. In chi è davanti: eccesso di fastidio e rabbia perché costretti ad aspettare i ritardatari; se l’attesa si prolunga, magari fa freddo o piove, si inizia ad inveire contro l’accompagnatore o chi manca.

Sono solo pochi esempi, volutamente semplificati. Ma forse possono ricordarci esperienze simili vissute in prima persona e farci comprendere che una risposta emozionale troppo intensa o assente potrebbe impattare in modo negativo sulla sicurezza personale e del gruppo e sul clima relazionale. Una proposta è formare accompagnatori e partecipanti sul *coping with emotions*: potrebbe essere davvero utile per il benessere di tutti.

Una bibliografia dettagliata può essere inviata, richiedendola alla redazione o a Mabel Morsiani (e-mail: mmorsiani@racine.ra.it)



Mirko Bettini