

Escursionismo: percezione della fatica e 'social support'

Un'anticipazione dell'incontro pubblico "SENTIERI DI BENESSERE. Clima relazionale e percezione della fatica nell'escursionismo: il ruolo degli accompagnatori e dei partecipanti", secondo appuntamento con Mabel Morsiani, counselor biosistemico, venerdì 23/03/18, h. 21, presso la Sede.

"La condivisione della fatica riduce la 'percezione della fatica'" Mirko Mazzoli, 2017

"In compagnia è meglio". Leggiamo nel toccante articolo di Perla Micheli, pubblicato nell'ultimo Notiziario (2017, p. 8-9). Parole queste di padre e figlio che incontra casualmente durante la sua prima ferrata in solitaria, quando già stava per rinunciare. E grazie proprio all'accettazione dell'invito a unirsi a loro, decide di proseguire e arriva in cima. Tanto che il resoconto termina così: "la forza è dentro di te, ma a volte servono gli altri a fartela vedere": forse molti di noi escursionisti si rispecchiano in Perla. Qualcuno potrebbe raccontare episodi in cui, se non fosse stato per la presenza di altri compagni di escursione, avrebbe rinunciato, o sarebbe anche arrivato in cima o alla fine del giro, ma molto più provato.

Scopo del presente articolo è dare una risposta al perché ciò si verifichi, cioè perché durante l'escursione la condivisione della fatica, delle difficoltà ci alleggeriscano al punto che rallentiamo, ci fermiamo più tardi o ci sentiamo meno affaticati.

Prima di tutto chiediamoci perché rallentiamo e ci fermiamo.

Per rispondere, su suggerimento del Dott. Mazzoli, psicologo dello sport e psicoterapeuta, mi rifaccio alle ricerche del Prof. Samuele Marcora, Direttore di Ricerca presso la School of Sports Università di Kent.

A seguito di numerosi studi con evidenze sperimentali, Marcora arriva a dire che il limite ultimo alla capacità dell'organismo di sostenere un esercizio muscolare generalizzato in condizioni aerobiche, per un tempo protratto - cosa che accade in tutte le

attività motorie di *endurance*, dunque anche nell'escursionismo - non è nei muscoli, ma nella mente, in particolare nella *perception of effort* [percezione dello sforzo, della fatica]. Con *perception of effort* intendiamo quanto faticoso e pesante viene consapevolmente percepito l'esercizio fisico: in sé non misura la fatica, il dolore muscolare o la stanchezza generati dall'esercizio, ma è la misura dello sforzo che percepisco devo esercitare per svolgerlo (Marcora, 2010a).

Come dice Mazzoli (2017), "di fronte ad una salita, tu ancora non hai mosso un passo, però potresti percepire più fatica rispetto ad altri oppure rispetto a te stesso in altri momenti. In questo caso percepirai che dovrai esercitare uno sforzo elevato, ma in assenza di fatica fisiologicamente rilevabile. Questa percezione ti porterà a rallentare prima il passo, quindi a un certo punto smetterai di avere quel passo non perché non ne hai più nelle gambe, ma perché decidi di smettere, in quanto percepisci che quello che dovrai fare è superiore alle tue possibilità". E' dunque la percezione della fatica, non la fatica reale che informa la decisione di rallentare, di fermarsi.

Ora chiediamoci cosa influenza la *perception of effort* e dunque la nostra *performance* durante l'escursione.

Vari fattori. Qui consideriamo il ruolo fondamentale, sperimentalmente dimostrato, della *mental fatigue* [fatica mentale], così definita: uno stato psicobiologico causato da prolungati periodi di intensa attività cognitiva



e caratterizzato da sensazioni di stanchezza, mancanza di energie e avversione verso ulteriori sforzi (Marcora, 2015).

Una delle attività cognitive più spossanti, ci dice Marcora, è la *self-regulation* [autoregolazione], cioè la regolazione delle proprie emozioni e comportamenti allo scopo di raggiungere un determinato obiettivo. Vi rientra infatti l'*emotion regulation* [regolazione delle emozioni], funzione basilica del nostro cervello, ma molto affaticante.

Nel *trekking* ci autoregoliamo continuamente in quanto è necessario ottemperare a impegni sia relazionali che fisici. Alcuni esempi: mi sento stanco, ma non posso fermarmi; il passo del gruppo è troppo lento rispetto a quello che adotterei; fa freddo e non ho altri indumenti con cui coprirmi; mi sento accaldato, ma non posso rinfrescarmi; un comportamento di un compagno di escursione mi fa innervosire, ma sbottare in pubblico non è consigliabile.

Nello specifico Marcora, riprendendo gli studi sperimentali di Wagstaff, evidenzia che controllare le emozioni, invece che esprimerle, porta a rallentare prima. Non a caso, come ricorda Mazzoli citando Claudio Robazza, da alcuni anni la psicologia della *performance* lavora sull'autoregolazione (*self-regulation*) più che sul controllo delle emozioni. Il controllo infatti presuppone la non accettazione, il rifiuto e dunque c'è una fatica in più rispetto alla regolazione, dove le emozioni vengono consapevolmente accettate (anche se fastidiose) e regolate affinché la risposta comportamentale sia la più adatta al contesto.

Dunque se noi escursionisti ci autoregoliamo, cioè se *in primis* riconosciamo e accogliamo le nostre emozioni e poi siamo in grado di regolarle, ci affaticheremo mentalmente di meno, avremo quindi una minore percezione della fatica, dunque rallenteremo più tardi e torneremo a casa meno stanchi.

Ma cosa può aiutarci ad autoregolarci? Tanti aspetti, qui sottolineiamo l'importanza della buona relazione, unanimemente riconosciuta dalla più recente letteratura psicologica e dimostrata dalle neuroscienze. Avere scambi significativi con gli altri ci può calmare se siamo agitati, incoraggiare se siamo impauriti o demotivati: sentiamo che "ce la possiamo fare". E' il principio alla base della relazione d'aiuto.

Contestualizzato nel *trekking*: se nel gruppo c'è un clima sufficientemente *socially supportive* [socialmente supportivo] - intendendo per '*social support*' "uno scambio di risorse tra almeno due individui, percepito da chi dispensa o da chi riceve come finalizzato ad accrescere il benessere di quest'ultimo" (Shumaker & Brownell, 1984, p. 13) -, sarà più semplice autoregolarsi. Cioè minore fatica mentale. Quindi inferiore percezione della fatica. Cioè rallenteremo, ci fermeremo più tardi e faremo meno fatica, proprio grazie alle buone relazioni e alla condivisione.

Si evince l'importanza di formare accompagnatori e escursionisti nell'acquisizione e consolidamento delle abilità relazionali e comunicative, fondamentali per la creazione di un clima '*socially supportive*' (Morsiani, 2017a).

Mabel Morsiani, Counselor biosistemico

La bibliografia dettagliata può essere richiesta all'autrice (mmorsiani@racine.ra.it).