

L'ESCURSIONISMO: UN CONTESTO FAVOREVOLE ALLA SOCIALIZZAZIONE?

Un'anticipazione di alcuni temi che tratteremo nell'incontro pubblico "SENTIERI DI BENESSERE. I benefici fisici e relazionali dell'escursionismo" con Mabel Morsiani, counselor biosistemico, venerdì 29/09/17, h. 21, presso la Sede.

“La nostra cultura ci porta a focalizzarci sulla nostra personale unicità, ma, a un livello più profondo, esistiamo a fatica come organismi individuali. Il nostro cervello è concepito per far sì che noi si funzioni come membri di una tribù. Siamo parte di quella tribù anche quando siamo da soli”. Ci fanno riflettere le parole di Bessel Van der Kolk, uno dei massimi psicotraumatologi mondiali (2015, p. 91).

Le tribù si stima fossero composte di almeno trenta, quaranta individui, quasi sempre insieme, impegnati a procacciarsi il cibo, a difendersi da bestie feroci, agenti atmosferici.

Oggi invece le condizioni urbane ci obbligano a vivere tra quattro mura, tagliati fuori dagli altri: anche chi abita con i familiari, spesso si trova a trascorrere molto tempo da solo. Siamo di fronte a un processo di parcelizzazione, con conseguente progressivo isolamento, che stride con la nostra profonda natura umana. Infatti, anche secondo altra recente letteratura psicologica, la capacità di metterci in relazione costituisce il senso profondo del nostro esistere (Siegel, 2013; Stupiggia, 2000, 2013; Tronick, 2008).

E dunque emerge sempre più il problema della solitudine (Liss, J. e Stupiggia, M., 2000). Lo riscontriamo nei colloqui con le persone che si rivolgono a noi, operatori della relazione d'aiuto: quante volte viene portato il tema della assenza di relazioni significative e stabili. Lo afferma anche l'OMS: aumentando lo stress da isolamento, dal 1992 al 2012 sono raddoppiati gli stati ansiosi, angosciosi e depressivi (dal 15% al 30%), che si traducono in problematiche relazionali, disagio esistenziale ed emotivo. Sempre più diventa significativo chiedere aiuto a un professionista per intraprendere buone relazioni. Ce lo dice anche Lazzari: “una quota importante (tra il 30 ed il 45%) delle persone che si rivolgono al medico di famiglia ha un problema di disagio psicologico che si esprime come sintomi ansiosi, depressivi, comportamentali o somatici funzionali”, e spesso di contorno c'è isolamento e solitudine.

L'isolamento infatti, sempre citando Stupiggia, “aumenta il rischio di depressione, la soglia di vigilanza verso la minaccia, rafforza i sentimenti di vulnerabilità, diminuisce la qualità del sonno, aumenta il tasso di morbilità e mortalità, il rischio di malattie cardiovascolari, innalza la pressione sanguigna, i livelli di colesterolo, di emoglobina glicata e di cortisolo” (2013).

Delineato questo quadro, ci chiediamo: le escursioni promosse dal Cai possono facilitare la socializzazione e quindi aiutarci a infrangere le barriere dell'isolamento?

Rispondere a questo interrogativo richiederebbe un'ampia trattazione (le escursioni avvengono nella natura, in gruppo: fattori di grande rilevanza). Qui ci limitiamo a considerare il fatto che camminare è un'attività motoria, aerobica, e in quanto tale, secondo consolidate evidenze scientifiche, può contribuire a ridurre i livelli di stress, se svolta con

una determinata frequenza ed intensità (Probst, M., Carraro, A., 2014).

Ma perché facciamo riferimento proprio allo stress? Tra i fattori che sfavoriscono l'apertura all'altro e quindi la socializzazione c'è sicuramente lo stress. In situazioni di stress "i sistemi cognitivo e dell'azione diventano iperfocalizzati", cioè l'unica cosa importante è il raggiungimento dell'obiettivo, a scapito delle persone. Si riduce infatti il livello di empatia, non si riconoscono i bisogni dell'altro, viene meno di fatto una sua visione ampia. Vediamo solo il negativo, i difetti, sfuma la possibilità di apprendere da chi ci circonda e la comunicazione non può essere efficace (Stupiggia, 2013). Pensiamo agli eventi catastrofici, terremoti, incidenti, ma anche più semplicemente a situazioni lavorative caratterizzate da conflittualità con i colleghi o col capo, a contesti familiari logorati da comunicazione scarsa o disfunzionale.

Invece camminare può aiutarci a ridurre le sensazioni di stress, in quanto stiamo facendo esercizio fisico e l'esercizio fisico infatti:

- modifica l'elettricità del cervello: si abbassa la produzione delle onde cerebrali Beta 4, chiamate 'onde dello stress', a favore delle Alfa 1 e 2, associate ad uno stato di calma, vigile e rilassato della mente (Mazzoli, 2017);
- riduce la tensione muscolare, ormoni dello stress e frequenza cardiaca (Sutton et al., 1989; Stranahan et al., 2008; OMS, 2015; Weinberg e Gould, 2015);
- in chi non ha stati psicopatologici, diminuisce le sensazioni di ansia e moderata depressione (ansia e depressione sono i sintomi di una mancata risposta efficace allo stress), aumenta le sensazioni di tranquillità e rivitalizzazione (Probst, M., Carraro, A., 2014; Weinberg e Gould, 2015);
- innalza il tono dell'umore, cambia infatti l'attività dei neurotrasmettitori, ormoni che ne regolano il ritmo e il tono: serotonina, noradrenalina, dopamina, endorfine (Probst, M., Carraro, A., 2014; Weinberg e Gould, 2015);
- nello specifico l'attività motoria del camminare rende le persone più loquaci e la maggior parte delle scambi verbali include idee creative (Opezzo, Schwartz, 2014).

Dunque se ci sentiamo meno stressati, visto che stiamo camminando e, nella migliore delle ipotesi, abbiamo preso l'abitudine a farlo con regolarità, potremmo sentirci anche più propensi all'apertura all'altro e alla socializzazione. Partecipando alle escursioni del Cai potremmo essere facilitati nel creare nuovi contatti. Alcuni forse sufficientemente buoni, tali da strutturare, col tempo, relazioni stabili che, se da un lato, avvantaggiano l'aderenza all'attività fisica (Weinberg e Gould, 2015), dall'altro vengono incontro al bisogno profondamente umano di condivisione emotiva.

E alla luce di ciò, forse, possiamo meglio comprendere quanto leggiamo sul sito dell'Ausl di Parma, che da anni stringe convenzioni col Cai locale per attività di Montagnaterapia (2016): "**L'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione**, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta".

Mabel Morsiani, Counselor Biosistemico

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