

## Escursionismo: caratteristiche mentali dell'accompagnatore che assume rischi razionalmente

*“Non c'è una montagna così importante che valga la nostra vita“*

*Hervé Barmasse*

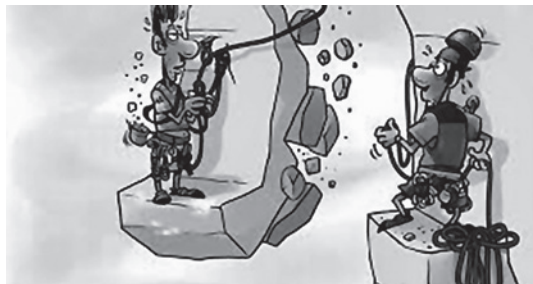
L'escursionismo è un'attività motoria che svolgiamo in ambiente naturale, a volte lungo percorsi accidentati e in condizioni meteo non ottimali o avverse. Per delineare qualche scenario, possono presentarsi discese ripidissime, con terreno fangoso o ghiaino, su cui l'aderenza è molto scarsa; tratti esposti; temporali con fulmini; ghiaccio o tronchi bagnati che compromettono l'equilibrio posturale; rocce, rovi che si trasformano improvvisamente in ostacoli contundenti.

Dunque una delle caratteristiche mentali di chi pratica escursionismo è la capacità di assumere rischi [*Risk assumption*], capacità che, portata agli estremi, può condurre a comportamenti fatali, o perlomeno essere all'origine di infortuni o incidenti (Mazzoli, 2018).

Quindi come escursionisti, che ne siamo consapevoli o meno, già sappiamo assumere rischi, quello che manca a volte è un'assunzione dei rischi razionale. Cioè vedere concretamente e obiettivamente i pericoli, riconoscere dove si trova il limite di ogni situazione, rendersi conto di dove l'imprudenza può causare incidenti (Dasil, 2006).

Poiché, da consuetudini proprie del Cai, spetta all'accompagnatore la facoltà di modificare o annullare l'escursione, a sua insindacabile discrezione e in qualsiasi momento, qualora si verificano condizioni tali da mettere a rischio la sicurezza e l'incolumità dei partecipanti e poichè, più in generale, evidenze scientifiche dimostrano che il clima motivazionale del gruppo - cioè i fattori che determinano “persistenza dell'impegno, desiderio di apprendere e migliorare, qualità del coinvolgimento nell'esperienza escursionistica“ (Mazzoli, 2018) - è influenzato in primis dal leader, nel nostro caso dall'accompagnatore (Weinberg & Gould, 2015; Smith & Smoll, 2002); in questo articolo delineiamo le caratteristiche mentali (cognitive ed emozionali) dell'accompagnatore che tende a manifestare comportamenti basati sulla sicurezza, cioè che assume i rischi in modo razionale.

*Innanzitutto, Carzedda e Massara (1990, p. 18) sottolineano che ‘la tendenza a manifestare comportamenti a rischio si accompagna ad una complementare carenza dei processi di feed-back, ovvero alla tendenza a non rimettere in discussione il proprio comportamento’ e a non riflettere sui propri errori. Per converso, dunque, l'accompagnatore che è ‘consapevole dell'inutilità di correre rischi eccessivi e di essere totalmente*



privo di scrupoli’ è ‘anche quello che sa mettere in atto gli opportuni processi correttivi sul proprio comportamento’, cioè **impara dagli errori**.

Fondamentale è anche avere una **passione armoniosa** per l'escursionismo, invece che ossessiva. Secondo Vallerand, la passione ossessiva spinge ad aderire in modo rigido e conflittuale all'attività per cui si prova passione: si è in preda ad una costante urgenza a prendervi parte, senza tenere conto delle possibili limitazioni. Di conseguenza l'accompagnatore che ha una passione ossessiva sperimenta una tale pressione interna, da sentirsi “costretto“ ad andare in escursione e per esempio, non valuterà accuratamente le condizioni meteo, esponendo se stesso e il gruppo

a rischi inutili. D'altro canto, passione armoniosa vuol dire coinvolgimento flessibile e adattivo verso l'attività, dunque in questo caso, l'accompagnatore sarà portato a considerare gli eventuali cambiamenti che si verificano in ambiente e a decidere consapevolmente se continuare, modificare o annullare l'escursione (Vallerand et al., 2003; Vallerand, 2015).

Altro aspetto essenziale è la **formulazione degli obiettivi**. Un accompagnatore che si pone e condivide con gli accompagnati obiettivi stimolanti, 'difficili', ma realistici, cioè conseguibili, specifici, chiari, misurabili, identificati in comportamenti motori precisi, dà la possibilità a sé e al gruppo di migliorare il senso di sicurezza e la fiducia da parte di ognuno nelle proprie capacità. Ciò impatta positivamente sull'assunzione dei rischi. L'opposto accade con obiettivi facili, insignificanti, irrealistici, generici, non verificabili o in assenza di obiettivi (Locke & Bryan, 1966; Locke et al., 1981; Lock & Latham, 1985; Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994; Mazzoli, 2018).

La **regolazione delle emozioni** è un altro fattore imprescindibile per un'assunzione dei rischi razionale. Lo stato emozionale dell'accompagnatore, vista la suddetta influenza diretta sul clima motivazionale del gruppo, diventa essenziale per la sicurezza fisica non solo sua propria, ma anche degli accompagnati. Perdere il controllo emozionale nei momenti critici, porta infatti a commettere errori, che potranno procurare incidenti, cadute, infortuni, in alcuni casi fatali (Dosil, 2006; Katsis et. al., 2008; Mazzoni et al., 2014).

Altro aspetto assai rilevante è la **fatica mentale**, per la cui definizione rinviamo all'articolo 'Escursionismo: percezione della fatica e social support', Notiziario 27. In presenza di fatica mentale reagiamo più lentamente agli stimoli ambientali e ai pericoli (Marcora, 2018), rallentano le funzioni senso motorie, è compromessa l'elaborazione delle informazioni (Mazzoni et al., 2014) e i processi decisionali risultano impoveriti dal punto di vista di coerenza neuropsicofisiologica (Morsiani & Mazzoli, in press). E' evidente quanto tutto ciò, soprattutto se riguarda l'accompagnatore, impatti sull'assunzione dei rischi, che risulterà meno improntata alla sicurezza.

Infine l'accompagnatore che assume rischi razionalmente **sa orientare l'attenzione**, cioè seleziona gli stimoli a cui rivolgere l'attenzione trascurandone altri non rilevanti; al momento opportuno sposta l'attenzione verso informazioni appropriate; mantiene l'attenzione sugli stimoli importanti. Questo anche dopo ore di escursione e in presenza di percezione di fatica (Robazza, Bortoli & Gramaccioni, 1994; Mazzoli, 2018).

In conclusione, se è vero che, come leggiamo in *Montagna da vivere, montagna da conoscere* (p. 135), "frequentare la montagna comporta dei rischi oggettivi, legati all'ambiente naturale e alle difficoltà, graduate, dei percorsi e che tali rischi non possono essere eliminati dal più attento, prudente ed esperto degli accompagnatori", tuttavia, da quanto sopra, emerge il ruolo che giocano gli aspetti mentali, sia cognitivi che emozionali, per un'assunzione razionale dei rischi. Aspetti su cui è possibile ed importante formarsi, *in primis* come accompagnatori, per vivere in modo sempre più sicuro l'esperienza escursionistica.



Mabel Morsiani, Counselor biosistemico

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