

STATI NON ORDINARI IN ATTIVITA' SPORTIVE AL LIMITE: forme di autoconsapevolezza e sistemi di significati tra sé, ambiente e azione.

• INTRODUZIONE

L'idea della ricerca muove dall'espressione "stati non ordinari di coscienza", dai mondi esperienziali ai quali essa allude e rinvia. In particolare, affacciandosi sul panorama del non ordinario, scorgiamo un tipo di attività caratterizzata dall'azione dell'uomo in ambienti e in condizioni in cui i parametri di riferimento abituali vengono a mancare o si modificano. L'interesse, pertanto, è rivolto allo studio degli stati di coscienza relativi alla pratica di attività sportive in situazione di difficoltà estrema. Nel modo di guardare all'esperienza, si è partiti dall'interrogativo: "cosa si modifica rispetto ad uno stato ordinario?"; un'ipotetica risposta ci pone, però, di fronte ad ulteriori quesiti, poichè rinvia ai complessi universi conoscitivi che implicano le concezioni e le definizioni convenzionali di "coscienza" e "ordinarietà": cosa si intende per *coscienza* in ambito psicologico? Come mai si parla di stati *non ordinari* di coscienza? Cosa vuol dire, oggi, "non ordinario"?

Simili domande portano la riflessione sugli a-priori della conoscenza, sui modi di guardare e di interrogarsi rispetto ai propri oggetti di studio; nel presente lavoro la posizione meta-teorica - e quindi il modo di intendere e di studiare l'argomento - si rifà all'interazionismo simbolico quale modello teorico riferimento. Da tale prospettiva, allora, gli interrogativi sono rivolti all'esperienza vissuta nel "qui ed ora" da una persona che pratica attività sportive estreme; la conoscenza è orientata alla comprensione dei significati sui quali le persone costruiscono le proprie azioni. Pertanto, a livello teorico, attraverso un percorso proteso alla comprensione del "cosa si modifica", viene de-costruita l'espressione "stati non ordinari di coscienza", arrivando a definire il concetto di coscienza ordinaria a partire dallo studio dell'alterazione; in particolare, enfatizzando l'idea che nell'exasperazione dei propri confini la nostra coscienza scopre e conosce se stessa, si approda alla concezione fenomenologica di "flusso di coscienza" e alla definizione del concetto di "coscienza di sé" secondo la teoria del Sé e dell'Identità del modello interazionista. Organizzando, infine, i concetti seminati lungo il percorso teorico, si arriva a tracciare una "mappa" della coscienza, strutturata in aree, funzionale allo studio dell'esperienza specifica oggetto di indagine.

A livello metodologico, la ricerca è improntata su un approccio qualitativo caratterizzato dall'utilizzo dell'intervista semi-strutturata quale strumento di indagine, dalla definizione dei criteri che hanno guidato la scelta del campione, dall'interpretazione dei resoconti quale tecnica di analisi dei dati. Nel corso di quest'ultima, attraverso quattro fasi successive, è stato possibile delineare uno schema di lettura dello stato di coscienza costruito sulle forme di autoconsapevolezza rese possibili dall'interazione tra i tempi del "Sé" (come sono quando, come sono, come sarò), le caratteristiche dell'ambiente e dell'azione.

Sui termini dello schema di lettura, è stato articolato, nella discussione finale, il discorso in cui l'esperienza vissuta e narrata dai protagonisti, diventa significativa: un vissuto che trova le sue migliori parole per essere raccontato nel gesto motorio inteso come irrinunciabile e costante riflesso della propria identità; un'azione su cui viene costruita non solo l'attività sportiva, ma la realtà stessa di chi la determina. Lo stato di coscienza durante l'esperienza di picco, non è isolabile dalla serie di circostanze e situazioni contestuali che portano a parlare di uno "stile di vita" in cui "il fare è anche l'essere". La quotidianità è allora vissuta e concepita nella proiezione verso la concretezza di quei gesti e di quei luoghi dove trova coerenza una propria idea della vita, del mondo e di se stessi.

• OBIETTIVI

Gli interrogativi da cui parte la ricerca trovano espressione in quesiti quali:

che esperienza vive di sé una persona che agisce in ambienti fisici normalmente inaccessibili all'uomo?

Su quali significati essa costruisce la propria azione?

Quali forme di autoconoscenza vengono rese possibili dalla specifica azione motoria praticata?

Quesiti che trovano fondamento nell'*ipotesi* che nel qui ed ora dell'azione si trovi la chiave di lettura dello stato di coscienza: le persone che praticano tali attività si porterebbero cioè a vivere un'esperienza costruita sulle forme di autoconsapevolezza che l'azione rende possibili e che emergono in particolar modo nelle rappresentazioni corporee legate al movimento e nei significati attribuiti al gesto motorio e all'ambiente, al contesto in cui esso viene attuato. Il cambiamento dei parametri di riferimento abituali del corpo e la difficoltà dell'azione, implicherebbero le modificazioni dello stato cosciente che caratterizzano un "qui ed ora" non ordinario su cui viene mantenuto il senso dell'identità personale.

Lo *scopo* che si intende perseguire è dunque quello di entrare nella mente, nel corpo, nell'azione e nell'ambiente, nelle percezioni e nelle rappresentazioni, in definitiva nella coscienza di chi determina un'azione motoria praticata in ambienti e in condizioni estremamente difficili per arrivare a narrare l'esperienza così per come essa viene vissuta. L'intento è allora di provare a cogliere, attraverso uno studio in profondità, il significato specifico di un vissuto, cioè il particolare "come" del rivolgimento riflessivo su di esso, che consiste nell'inserimento di tale vissuto nel contesto totale dato dall'esperienza.

• STRUMENTI E GRUPPO DI RICERCA. *Ricostruire l'esperienza*

METODO QUALITATIVO E INTERVISTA SEMI-STRUTTURATA

Lo studio di uno stato di coscienza vissuto attraverso la mediazione di un'azione motoria, non può non tenere conto degli aspetti tecnici del movimento e di ciò che essi implicano. Questo significa acquisire "informazioni", ma anche, e soprattutto, riuscire a riferirle al contesto in cui l'esperienza viene vissuta. Pertanto, coerentemente con i presupposti meta-teorici, le ipotesi e gli obiettivi, *il metodo qualitativo* - per le modalità di interazione, di comunicazione che permette - e *l'intervista semi-strutturata* su aree prestabilite - che permette l'indagine particolareggiata degli ambiti di interesse ma al contempo rende possibile agli intervistati di articolare discorsivamente la risposta - sembrano essere rispettivamente modo e supporto adeguati per questa ricerca.

GRUPPO DI RICERCA

Le discipline "estreme"

Nel vasto e confuso panorama delle attività considerate estreme ci si è orientati su discipline accomunate principalmente dai seguenti aspetti:

- il rapporto che esse comportano con gli elementi naturali;
- la variazione dei riferimenti ordinari a cui il corpo è abituato;
- il movimento tecnico o gesto motorio finalizzato al raggiungimento di uno scopo.

Si è fatto in particolare riferimento a discipline quali: ascensioni in alta quota, sci estremo, arrampicata libera, windsurf, apnea, volo libero e ski surf.

Ognuna di esse rappresenta una tipologia di attività caratteristica dei diversi ambienti fisici .

Gli atleti

Trattandosi di discipline praticabili a diversi livelli, è stata svolta una ricerca preliminare (attingendo dalle reti telematiche (internet) e da riviste specializzate), finalizzata a trovare dei filtri attraverso cui ottenere informazioni sugli atleti che praticano queste attività in condizioni “estreme”. I primi contatti sono avvenuti quindi con gli uffici delle guide alpine di tutte le regioni del nord Italia, le scuole di volo e le redazioni delle riviste specializzate che a tale richiesta hanno risposto con nominativi e numeri telefonici di protagonisti conosciuti o comunque esperti nelle rispettive discipline. Aver intervistato persone di alto livello non è stata una scelta a priori infatti non è assolutamente rilevante per ciò che attiene ai contenuti dell’esperienza.

Inizialmente sono stati contattati molti soggetti; nel corso della ricerca, però, è stato possibile realizzare dieci interviste. Per il campionamento, sono state seguite le dinamiche delle discipline scelte nonché i significati che il termine “estremo” assume nel connotarle e che in tal caso si riflette nelle principali caratteristiche del seguente campione: atleti di sesso maschile di età compresa tra i trenta e i cinquantatré anni, con esperienza superiore ai dieci anni.

La raccolta del materiale è durata quattro mesi; le interviste sono state audioregistrate.

- *STRUMENTO*

Attraverso la sintesi teorica del percorso di de-costruzione dell’esperienza, sono state formulate, per ogni area, le domande aperte che hanno costituito la traccia indicativa di base dell’intervista. Variazioni nella formulazione e nell’ordine delle stesse, hanno chiaramente seguito le dinamiche dello “scambio” che si è venuto a creare con ogni soggetto, nonché il tipo di sport praticato.

Le aree individuate in cui è stata strutturata l’intervista sono le seguenti:

Caratteristiche dell' Ambiente

Percezioni derivanti dall'ambiente

Corpo-movimento (posizioni del corpo; controllo del corpo; stato di tensione muscolare)

Corpo-funzioni fisiologiche (sensazioni quali battito cardiaco, temperatura corporea, respiro, dolori..)

Percezione del corpo

Stato di Concentrazione

Memoria dell'esperienza

Senso di identità e immedesimazione

Emozioni

Processi mentali (pensieri)

Rappresentazioni di sé e del corpo durante l'azione

Sistemi di credenze/ significati /aspettative

Immaginazione (fantasie su ciò che si andrà a fare)

Senso del tempo

• **ANALISI DEI DATI. Interpretazione dei resoconti**

Pur avendo strutturato l’intervista secondo specifiche aree di indagine, le domande aperte hanno permesso ai soggetti di rispondere liberamente seguendo le reti associative che esse, di volta in volta, hanno innescato. Leggendo i resoconti, troviamo dunque una continua “comunicazione” fra gli ambiti di indagine da cui emerge l’impossibilità di disgiungere o meglio di isolare, per esempio, un aspetto tecnico dell’azione da un’attitudine mentale o dal proprio modo di concepire la realtà e di percepirla,

dalle sensazioni e dai significati. In questo modo si è aperto un varco per provare a comprendere il “come” di una modificazione percettiva o di uno stato mentale di simbiosi con gli elementi naturali. Il “sentire il corpo leggero in un modo che sembra straordinario” ad esempio, è una “non ordinaria” percezione del peso corporeo che ha a che fare con le rappresentazioni del corpo durante un’azione svolta in ambienti in cui la forza di gravità gioca un ruolo fondamentale.

“Tre tempi del Sé”: come sono, come sono quando, come sarò

Agli aspetti contingenti dell’esperienza subentra frequentemente un costrutto relativo ad un aspetto stabile della persona, che riguarda la categoria -riferita dai soggetti - “predisposizione naturale”, “attitudine” o “dote”, oppure a una convinzione o anche un significato.

Non vengono inoltre meno le associazioni con i processi “proiettivi” che intervengono prima dell’azione (ad esempio la concentrazione spesso riferita ad un processo mentale di visualizzazione del movimento; le fantasie e le emozioni -sentimenti relativi all’idea di agire-).

Si trovano in definitiva, tre dimensioni “temporali” del Sé:

- un “qui ed ora”, che in tal caso corrisponde ai processi implicati nell’esperienza di “vetta”(peak-experience) che d’ora in poi verrà chiamato “come sono quando”;
- un “sempre” costruito sul presente e sul passato, ovvero l’identità personale: “come sono”;
- un “futuro” in cui la persona si proietta con l’immaginazione e le fantasie legate all’azione, le aspettative, la progettazione di ciò che farà : “come sarò”.

Esempio:

I: e... il tuo corpo.. in quanto al peso o alla grandezza.. alla sua forma... hai qualche impressione?

M: sì che sono... sfigato...no è vero... perché peso troppo in base al... **il rapporto peso potenza è esagerato però la natura questo mi ha dato ...**(COME SONO)

I:...e quindi come lo senti il corpo.. lo senti pesante allora?

M: ..io credo che **chiunque arrampica si sente il corpo pesante** in base alle proprie capacità ai propri limiti alle proprie ambizioni, prima o dopo si troverà inevitabilmente pesante... **purtroppo la gravità è una legge per tutti eh... però questo è il gioco di superarla e di contrastarla e la soddisfazione è anche quella di... di percepire quella sensazione che un giorno prima o dopo si riesce, tutto combacia e si riesce in qualche modo a evitare questa pesantezza e sentirsi proprio... nell’integrità totale con l’ambiente e l’arrampicata...e leggeri in un modo che.. che sembra straordinario, però questo è un fine che non si ottiene tutti i giorni ...** (COME SONO QUANDO (pesante) e COME SARO’ (leggero))

• RISULTATI

L’analisi completa dei resoconti porta alla definizione del seguente:

Schema: Sé, ambiente e azione

SÈ	AMBIENTE	AZIONE	
		Corpo-movimento	Processi mentali
	<ul style="list-style-type: none"> •Verticale •Isolato •Dalle ridotte stimolazioni 	<ul style="list-style-type: none"> •Sinergica a livello motorio tra movimento e forze fisiche esterne implicate 	<ul style="list-style-type: none"> •Che richiede uno stato di concentrazione totale e simbiotico con

COME SONO Quando	sensoriali •Che amplifica le percezioni •Sempre reale •Lontano dalla quotidianita' •In cui si modifica la percezione del tempo •Che suscita benessere psicofisico •Mutevole ed inesauribile •Piacevole ed esteticamente stimolante	•Che richiede una condizione di rilassamento muscolare a livello psicomotorio •Con implicazioni rilevanti a livello psicofisiologico •In cui si modifica l'immagine corporea (peso) •Costosa a livello di energie spese e/o conseguenze in caso di errore	l'ambiente •Che suscita emozioni liberatorie in seguito alla riuscita •Costruita su rappresentazioni metaforiche di sé
COME SONO	•Rivelatore di se stessi	Processi mentali •Costruita su significati fenomenologici •Attribuita ad aspetti disposizionali e caratteriali e alla fortuna di •Ricodotta ad aspetti autobiografici ed episodi significativi •Di cui non si può fare a meno •Congruente con il senso di identita'	
COME SARÒ	•Anticipato nell'immaginazione	•Anticipata dalla consapevolezza della condizione personale che essa determina •Anticipata nell'immaginazione •Che suscita emozioni relative all'idea di agire	

DESCRIZIONE E DISCUSSIONE: INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Autoconsapevolezza tra sé, ambiente, azione.

Come sono quando

Verticalità dell'ambiente non ordinario versus orizzontalità dello spazio ordinario

Lo scenario in cui prende forma l'esperienza studiata, è un luogo in tutti i casi definibile "verticale", ovvero che si dispone frontalmente, parallelamente rispetto alla posizione che l'uomo assume solitamente nello spazio. Dalle descrizioni dell'ambiente in cui si svolge l'azione, apprendiamo, anche in termini quantitativi, come l'altezza (di un'onda piuttosto che di una parete rocciosa), la velocità, la forza di gravità o altre forze implicate (ad esempio la potenza dell'acqua), la pressione e l'ossigeno (sott'acqua piuttosto che su una montagna di ottomila metri), diventano le convenzionali dimensioni di uno stato di coscienza. Il ritmo del movimento viene allora scandito dall'azione di queste forze fisiche in gioco che rendono peculiare ogni singola disciplina presa in considerazione. Corpo e mente si possono trovare nel vuoto, nell'abisso, nell'imponderabilità dello spazio o in situazioni in cui, ad ogni modo, si presenta la necessità di ri-trovare una collocazione, di cercare dei nuovi riferimenti fisici, mentali, psicologici.

Stiamo parlando di ambienti e di modalità di muoversi in essi, che esasperano - e in cui viene portata all'esasperazione- l'interazione tra l'uomo e i parametri fisici in gioco. L'incontro con questi ambienti, in cui le forze esterne che quotidianamente non sentiamo si rendono presenti alla coscienza, esalta

necessariamente il corpo come medium imprescindibile, come prima forma di conoscenza di ciò che ci circonda; vediamo come avviene questo incontro nella situazione specifica.

Muoversi in verticale. Capacità di automonitoraggio e rappresentazioni del corpo

La situazione di estrema difficoltà in cui ci si porta ad agire, richiede un gesto motorio in piena sinergia con le forze fisiche, che viene realizzato attraverso meccanismi cenestetici sui quali si innesca il feedback continuo tra informazione esterna (ambiente) ed interna (corpo). Diventa importante, dunque, la capacità di automonitoraggio sui parametri che si modificano, ovvero l'autoregolazione degli stessi, che permette un'elevata consapevolezza della propria posizione nello spazio in rapporto alla situazione esterna e, quindi, la restituzione immediata al corpo della condizione psicomotoria necessaria per agire efficacemente. La comunicazione continua tra corpo e mente, si articola, allora, sulle modificazioni degli indici fisiologici che, attraverso il processo autoregolativo, si traducono in reazioni psicofisiologiche improntate sull'efficacia dell'azione. Pertanto, le informazioni sensoriali che potrebbero interferire (ad esempio, le sensazioni dolorifiche o lo stato di tensione muscolare), verrebbero "invertite di senso" nell'elaborazione percettiva (mia interpretazione), e convogliate nella direzione opposta (ad esempio il dolore non viene avvertito e la tensione viene convertita in rilassatezza muscolare). Su tali processi si costruiscono gli schemi motori, sulla base dei quali le informazioni propriocettive si astraggono nelle rappresentazioni del corpo in movimento.

La possibilità di retroagire sulle informazioni irrilevanti durante l'azione, è dovuta ad una condizione mentale nella quale il pensiero è totalmente assorbito dai fattori implicati in essa e, in particolar modo, dall'interazione con gli elementi naturali, i quali, dettando le regole del gioco, si impongono alla sfera percettiva. La concentrazione, in tal senso, non è più solamente un processo cognitivo in cui tutte le energie sono indirizzate sul gesto, ma si traduce in uno stato di simbiosi con gli elementi; la sinergia del movimento in queste situazioni, consiste, infatti, nella totale identificazione e immedesimazione con il luogo naturale in cui si agisce, per poterne avvertire la mutevolezza e la precarietà, nel tentativo di non lasciarsi cogliere impreparati.

Realizzare un movimento in armonia con l'ambiente, significa vivere un'esperienza estetica in cui le percezioni si dilatano, il senso del tempo si smarrisce in un presente che domina la coscienza e accresce il senso di realtà. Tali istanti rinviano all'universo del simbolico attraverso processi di astrazione che portano a configurazioni di sé congruenti con le sensazioni che si provano e che corrispondono a stati psicofisici di benessere difficilmente verbalizzabili. In questa dimensione, il fare sconfinava nell'essere e la concretezza del gesto si imprime nei significati attribuiti a quel presente, diventando simbolo della piena realizzazione di un'idea di vita e di se stessi.

Sentirsi vivi. Senso di realtà e attribuzione di significati.

Ci troviamo nel momento dell'azione in cui, sul rapporto con la natura mediato dal movimento, vengono costruiti significati riconducibili all'essenza stessa della vita, al proprio esistere.

Il gesto motorio e il contatto con l'ambiente, rendono tangibile e concreta, un'idea (un ideale) di se stessi e della vita da cui scaturisce il senso di ciò che è reale e vero associato ed attribuito, appunto, all'esperienza del qui ed ora.

Allora, usando le parole degli intervistati, "l'azione non è più qualcosa che fai ma qualcosa che sei", in quanto essa significa: "... tutto per me... la mia vita..." ; "... parliamo di virgola...ragione esistenziale (...) scendere con gli sci per vivere qualcosa di particolare(...) capire quanto sia interessante la vita".

In questo momento, nella piena realizzazione di ciò che si desidera essere e di ciò che si desidera fare, l'esperienza di picco (come sono quando) incontra l'identità personale (come sono); incontra, cioè, quelle concezioni di sé e del mondo, sulle quali trovano coerenza le proprie azioni.

Come Sono. Identità personale: quando il fare è anche l'essere

Nei sistemi di credenze dei soggetti, non v'è alcun riferimento ad entità metafisiche o istanze psichiche, ignote e misteriose che agiscano su di loro rendendo possibili queste esperienze. Al contrario, l'azione risulta essere il riscontro reale di un concetto di sé, costruito sulle forme di autoconoscenza accessibili durante l'attività. Pertanto, l'azione è resa possibile, ad esempio, da: *“La caparbia, la tenacia di me stesso”*; *“La volontà prima di tutto (...) aver la fortuna ...di essere in grado, con l'allenamento la preparazione la conoscenza, il difficile di farlo diventare ... alla tua portata...”* oppure dal fatto che: *“... mi piace farlo, punto...mi piace vivere così...e fortunatamente sono riuscito a fare a trovare qualcosa che mi piaceva fare e difficilmente poteri fare qualcos'altro(...)”*

In questo senso anche *l'ambiente è rivelatore di se stessi*, essendo il luogo, lontano dalla comune quotidianità, in cui ognuno di loro trova il riscontro delle proprie “attitudini e predisposizioni” fisiche, mentali o percettive. Tali aspetti “caratteriali” non esistono a priori, ma sono stati costruiti nell'interazione con l'ambiente sulla quale, di presente in presente, di esperienza in esperienza, si dispiega la propria storia autobiografica e trova congruenza il proprio concetto di Sé. L'azione può, allora, essere ricondotta ad aspetti autobiografici ed episodi significativi che hanno segnato l'identità personale. I “perché”, in definitiva, vengono attribuiti alla *“fortuna di “provare gusto nel fare qualcosa al di là di qualunque ragione e scopo. Queste azioni, infatti - “sterili” ed “inutili”, come dicono alcuni di loro- non portano a nulla se non al piacere di realizzarle, al diletto che si prova nel gioco, inteso come creazione di un problema allo scopo di risolverlo. Rischio, pericolo e paura fanno parte delle regole del gioco e - lungi dal rappresentare la finalità dello stesso- si trovano in rapporto diretto con la consapevolezza delle proprie capacità e possibilità di affrontare la situazione. “Giocare” significa allora vivere secondo le regole dettate dalla natura, ovvero concepire la propria quotidianità come l'attesa, la progettazione, la preparazione della prossima esperienza che dipendono dalla combinazione dei molti fattori in essa implicati. Possiamo allora parlare di “stile di vita”, ovvero di un'azione della quale non si può fare a meno poiché, dalla possibilità di “reiterare” il gesto, dipende la necessità di ritrovare quel certo tipo di stato di coscienza. Tra un'azione e l'altra, dunque, la coerenza nel proprio senso di identità è mantenuta attraverso i processi mentali di proiezione nell'esperienza futura, e quindi nell'immaginarla, studiarla, visualizzarla in ogni suo aspetto. Entriamo, cioè, nella dimensione temporale del Sé che abbiamo definito “come sarò”.*

Come Sarò. Immaginazione, processi di visualizzazione, aspettative.

Il vivere “quotidiano” è improntato, quindi, sull'attesa, sulla preparazione e sulla proiezione nella futura “impresa”. Per la maggior parte dei soggetti, l'immaginazione corrisponde ad un processo mentale orientato verso la realtà in cui si andrà ad agire. La “fantasia” è improntata sulle condizioni atmosferiche ideali, sulla propria condizione psico-fisica, sulla visualizzazione dell'attività in ogni suo aspetto. In tal senso, assume una rilevanza cruciale la consapevolezza delle proprie possibilità, potenzialità fisiche e quindi il rivolgimento dell'attenzione sul corpo quale mezzo essenziale e strumentale alla realizzazione del proprio progetto. L'immaginario, cioè, viene continuamente confrontato con la situazione concreta e contingente in un processo che permette una conoscenza e una consapevolezza sempre maggiori di se stessi oltre che avvicinare il mondo desiderato a quello vissuto.

Mentre nelle fantasie viene anticipata mentalmente la situazione contestuale in cui si vorrebbe realizzare l'esperienza, nei processi cognitivi di visualizzazione (rilevati a proposito di concentrazione) viene anticipato il movimento nei suoi aspetti tecnici.

L'aumentata consapevolezza di ciò che si andrà a fare, la preparazione e l'attesa caratterizzata dai processi appena descritti, hanno un rispettivo correlato nelle *emozioni* che si provano *all'idea di agire* (che rinviano anche ai significati e all'importanza che l'esperienza assume per il soggetto).

La condizione mentale ed emotiva che caratterizza il "come sarò", è permeata, infine, dalle *attese sull'azione*, che sottolineano il valore attribuito al gesto, nonché la coscienza della situazione in cui esso verrà attuato:

"Tante volte ti aspetti proprio il riazzere (...), un'idea di semplicità (...) della vita di essenzialità della vita (...) di vivere qualcosa di più profondo";

"...cosa non mi aspetto ...non mi aspetto di essere maltrattato dalle onde (...) spero di riuscire sempre ad essere nel pieno controllo della situazione".

CONCLUSIONI

Da quanto emerge nei risultati, lo stato di coscienza indotto dalla pratica di un'attività sportiva in condizioni limite, è caratterizzato prima di tutto dall'interazione con un ambiente "verticale". In esso, il ritmo del movimento viene scandito dall'azione delle forze fisiche in gioco; la situazione di estrema difficoltà richiede un gesto motorio in piena sinergia con le forze fisiche, realizzato attraverso meccanismi cenestetici sui quali si innesca il feedback continuo tra informazione esterna (ambiente) ed interna (corpo). Diventa importante, quindi, la capacità di automonitoraggio sui parametri che si modificano, ovvero l'autoregolazione degli stessi, che permette un'elevata consapevolezza della propria posizione nello spazio in rapporto alla situazione esterna e, quindi, la restituzione immediata al corpo della condizione psicomotoria necessaria per agire efficacemente. La comunicazione continua tra corpo e mente, si articola sulle modificazioni degli indici fisiologici che, attraverso il processo autoregolativo, si traducono in reazioni psico-fisiologiche improntate sull'efficacia dell'azione. Pertanto, le informazioni sensoriali che potrebbero interferire (ad esempio, le sensazioni dolorifiche o lo stato di tensione muscolare), vengono "invertite di senso" nell'elaborazione percettiva, e convogliate nella direzione opposta (ad esempio il dolore non viene avvertito e la tensione viene convertita in rilassatezza muscolare). La possibilità di retroagire sulle informazioni irrilevanti durante l'azione, è dovuta ad una condizione mentale nella quale il pensiero è totalmente assorbito dai fattori implicati in essa e, in particolar modo, dall'interazione con gli elementi naturali, i quali, dettando le regole del gioco, si impongono alla sfera percettiva. La concentrazione, in tal senso, non è più solamente un processo cognitivo in cui tutte le energie sono indirizzate sul gesto, ma si traduce in uno stato di simbiosi con gli elementi che equivale a vivere un'esperienza estetica in cui le percezioni si dilatano, il senso del tempo si smarrisce in un presente che domina la coscienza e accresce il senso di realtà. Tali istanti rinviano all'universo del simbolico attraverso processi di astrazione che portano a configurazioni di sé congruenti con le sensazioni provate e che corrispondono a stati psicofisici di benessere difficilmente verbalizzabili. In questa dimensione, il fare sconfinava nell'essere e la concretezza del gesto si imprime nei significati attribuiti a quel presente, diventando simbolo della piena realizzazione di un'idea di vita e di se stessi. Questo "sentirsi vivi" riflette, allora, le concezioni di sé e del mondo, sulle quali trovano coerenza le proprie azioni; in altre parole, il "qui ed ora" dello stato di coscienza contribuisce a confermare gli aspetti stabili della persona, ovvero il senso della propria identità. I "perché" non si trovano che nel piacere e nel gusto di realizzare questo gesto, nel giocare per compiacersi nel gioco; ciò significa vivere secondo le regole dettate dalla natura, ovvero concepire la propria quotidianità come l'attesa, la progettazione, la preparazione della prossima esperienza che dipendono dalla combinazione dei molti fattori in essa implicati. Pertanto parliamo di

un'azione della quale non si può fare a meno poiché, dalla possibilità di “reiterare” il gesto, dipende la necessità di ritrovare quel tipo di stato di coscienza. Tra un'azione e l'altra, dunque, la coerenza nel proprio senso di identità è mantenuta attraverso i processi mentali di proiezione nell'esperienza futura. Preparazione e attesa, hanno un correlato nelle emozioni che si provano all'idea di agire e nelle aspettative sull'azione che rinviano ai significati, all'importanza e al valore che il gesto assume.

Considerazioni finali

Dunque, abbiamo parlato di uno stato di coscienza che consiste in forme di autoconoscenza costruite tra Sé, ambiente, azione e sui significati ad essi attribuiti.

Parlare di stati “non ordinari” di coscienza, è allora possibile solamente nella tacita condivisione di una convenzionale definizione di realtà, che, rispetto a tali attività, equivale ad uno “stile di vita orizzontale”. Non è adeguato pertanto, rivolgersi agli “attori del verticale”, con termini nei quali è implicita la corrispondenza tra non ordinario e non normale. Il concetto di normalità diventa talmente relativo, che la “straordinarietà” di queste azioni, nel presente lavoro di tesi, arriva ad assumere la connotazione non tanto di diversità dall'ordinario vivere quotidiano, ma di “bellezza”. Straordinaria, infatti, è la meraviglia che desta un gesto armonioso, il compimento di un atto intenzionato dalla volontà di trascendere la coscienza comune.

Concludendo, i risultati della ricerca vanno nella direzione delle ipotesi e soddisfano gli obiettivi dimostrando l'adeguatezza del metodo. L'esperienza narrata dai protagonisti è, per gli stessi, una realtà permanente che, permettendoci di esplorare dimensioni altre della coscienza, mette in luce la transitorietà della realtà ordinaria.