

Master in Mental Training e Psicologia dello Sport

PSICOLOGIA DELLO SPORT E ALPINISMO

di

Dott.ssa Gianna Mian

Settembre 2005

*"Le montagne erano come briciole sopra una tovaglia increspata.
Tutte le civiltà le hanno ignorate.
Gli scalatori le hanno rese gigantesche.
Le montagne sono opera loro."*

erri de luca

INDICE

- 1. Introduzione: Alpinismo – Sport o Stile di Vita?**
- 2. Preparazione Fisica e Preparazione Mentale**
- 3. Motivazione, Assunzione di Responsabilità e Percezione del Rischio**
- 4. Concludendo**

1. Introduzione: Alpinismo – Sport o Stile di Vita?

La comprensione dei processi motivazionali è uno dei temi più interessanti nell'ambito della psicologia dello sport ed ha registrato un rapido sviluppo negli ultimi quindici anni; in relazione al costrutto di "motivazione" da parte mia, da sempre, mi sono chiesta perché le persone vanno per monti, scalano le montagne, affrontano pericoli previsti ed imprevisi. Quali sono le ragioni che le spingono a svegliarsi prima dell'alba per affrontare dure e faticose giornate? Quali le motivazioni di fondo? Fior fiore di poeti, filosofi, sociologi, medici e psicologi e forse gli alpinisti stessi hanno cercato la risposta a questa domanda, che forse non ha risposta poiché strettamente influenzata da ogni singola esperienza individuale, dato che l'andar per monti (praticare l'alpinismo, scalare una montagna, affrontare i suoi ghiacciai e la sua natura) è il risultato di un determinismo reciproco tra Persona, Situazione e Comportamento.

Dunque, quello che mi spinge a scrivere queste righe è ancora una volta la ricerca di una risposta, centrando il mio interesse sui processi motivazionali; gli strumenti che ho a disposizione tuttavia richiedono una fondamentale assunzione di base, ovvero che l'alpinismo sia uno sport (in fondo questa è pur sempre una tesina per un Master di Psicologia dello Sport). Non mi è per nulla facile dare per scontato questo presupposto, nonostante i dizionari definiscano l'alpinismo come "Lo sport e la tecnica dell'ascensione in montagna" (Dizionario Garzanti), "Lo sport, e tutto ciò che con questo è collegato, di effettuare ascensioni in montagna, scalare le rocce ecc." (Dizionario della Lingua Italiana, F. Motta Editore); al contrario, ritengo che l'alpinismo sia uno stile di vita, un modo di essere, una modalità di gestione delle giornate, del tempo libero e perché no, anche delle notti, una filosofia di pensiero. Appare dunque ancor più evidente l'importanza di comprendere la motivazione e quanto sta alla sua base, relazionata ad un'attività che ti coinvolge a 360°, e che può annoverare al suo interno diverse "discipline" (...sport?) simili per i fondamenti motivazionali che spingono ad intraprenderle e contemporaneamente diverse per modalità e tempi, come l'escursionismo (trekking), l'arrampicata, lo sci-alpinismo, l'arrampicata su ghiaccio ecc.

Dire sport significa sottintendere necessariamente i concetti di confronto con gli avversari, competizione, gara ... elementi che non hanno molto in comune con l'andar per monti, con l'affrontare una parete o salire e scendere una montagna con gli sci. Al contrario, chi pratica l'alpinismo raramente cerca il confronto diretto e la competizione con gli altri, anzi, l'alpinismo è fatto di compagni di cordata e di fiducia. Eppure l'aspetto del confronto e della "sfida" pervade tutto il mondo alpinistico. Si tratta di un continuo confronto con se stessi, con le proprie capacità, la competizione consiste nel superare i propri limiti, e a volte anche i propri timori.

Qualcuno ha definito gli alpinisti come "i conquistatori dell'inutile" ed in effetti sembra proprio che non si vinca nulla a prezzo della fatica fatta, allo stesso modo, si dice che *alpinista* faccia rima con *egoista*, si pratica l'alpinismo per piacere personale, non serve a nessuno se non a se stessi. Eppure, sono convinta del fatto che la

conquista che ogni alpinista fa è la conoscenza di se, delle proprie possibilità e della propria autostima (a questo proposito molto avrebbe da dire A. Bandura in una riflessione sull'alpinismo): la pratica dell'alpinismo diventa dunque un valido mezzo per confrontarsi con se stessi, per guardarsi allo specchio ed imparare a conoscersi e a comportarsi nelle relazioni con gli altri.

Tutto questo viene vissuto in maniera assolutamente "personale" poiché ciascuno di noi è spinto da ragioni simili e al contempo distinte e vive l'alpinismo in relazione alla propria motivazione, al proprio livello di self esteem, ai propri limiti, al proprio divertimento. Si va in montagna non per gli onori e la gloria, bensì per conoscere se stessi (e dunque il resto del mondo che ci circonda), per sentirsi vivi e per percepire dentro di se che esiste qualcosa che va oltre le esperienze e le sensazioni della vita quotidiana.



2. Preparazione Fisica e Preparazione Mentale

Praticare l'alpinismo, qualunque sia la forma che esso assume (estiva o invernale, più o meno impegnata, in tutte o solo alcune delle discipline già citate), implica una preparazione fisica costante, l'assenza della quale rischia di mettere a repentaglio non solo la gradevolezza di una giornata trascorsa per monti, ma anche la salute stessa di chi si accinge ad affrontare il mondo verticale, tuttavia, tale tipologia di preparazione pare essere pressoché inutile se non unita ad un idoneo atteggiamento mentale.

Una delle caratteristiche peculiari dell'andare in montagna, a differenza che negli altri sport di natura individuale, riguarda l'estrema mutabilità dell'elemento base: la roccia, il ghiaccio, la neve. Pur esistendo delle tecniche di base specifiche, ampiamente descritte nei manuali tecnici e su cui ora non mi soffermerò, elemento caratteristico dell'attività alpinistica è il movimento stesso dell'uomo sul terreno di progressione, qualunque esso sia. Ecco dunque che la preparazione fisica appare assolutamente inadeguata se disgiunta dalla preparazione mentale necessaria ad adattarsi alle diverse condizioni ambientali e a coordinare i movimenti del corpo al fine di ridurre al minimo la fatica e la tensione muscolare. In questo senso, le capacità motorie dell'individuo devono riguardare l'equilibrio nel movimento, l'equilibrio in movimento, tale *"da riuscire a trasformare un grave esercizio muscolare in una danza armonica"* (P. Caruso).

Uno degli errori troppo frequentemente commessi, consiste nel ritenere che una buona preparazione fisica possa consentire di raggiungere risultati eccellenti, al contrario, l'utilizzo eccessivo della forza può far sì che l'alpinista cerchi di sopperire con essa alla mancanza di movimento armonico del corpo, limitando in questo modo non solo le sue abilità su terreno, ma anche le possibilità di miglioramento: per quanto ci si possa allenare, infatti, esiste un limite fisico oltre il quale la potenza e la forza muscolare non possono arrivare, raggiunto tale limite, solo un corretto approccio mentale consentirà di migliorare le prestazioni.

Altro elemento da non trascurare in alcun modo in fase di preparazione all'attività alpinistica, riguarda la capacità di rilassamento. In situazioni ambientali di per se mutevoli, imprevedibili ed in taluni casi oggettivamente pericolose, la capacità di rilassarsi e di focalizzare l'attenzione sul movimento e sull'azione da compiere consente di affrontare l'ascesa nelle condizioni ottimali, condizione che si realizza anche adottando la tecnica cosiddetta del pensiero positivo. Ancora una volta, l'obiettivo è quello di evitare tensioni muscolari che implicino gli sforzi necessari a controllarle e gestirle. Una sequenza di movimenti armonici, eseguiti in condizioni di rilassamento muscolare può essere ottenuta "semplicemente" anche adottando una corretta tecnica respiratoria. La respirazione che segue il ritmo del corpo e del suo movimento, consente inoltre di collegare la funzione motoria a quella mentale in modo tale da poter evitare gravi errori, quali ad esempio quello di affrontare i momenti maggiormente difficili in apnea per la tensione e lo sforzo. Senza dilungarci sulle tecniche della respirazione, basta evidenziare come la semplice "azione" di espirare durante uno sforzo e di inspirare in preparazione alla sua esecuzione, consenta di ottenere numerosi vantaggi nella progressione.

Per molte persone che praticano l'alpinismo a livello non professionale, l'interesse pare essere maggiormente rivolto a migliorare la prestazione fisica, trascurando quella mentale. Tale separazione porta ad affrontare le cose unilateralmente, senza armonico equilibrio tra mente e corpo, in tal modo viene anche a mancare l'equilibrio -nel senso fisico del termine- necessario al movimento su terreno e ambiente montani.

Oltre che al controllo del movimento e dell'equilibrio sui diversi terreni, la preparazione mentale nell'alpinismo diviene indispensabile per poter affrontare condizioni di disagio, fatica e talvolta pericolo, che altrimenti si eviterebbero. Uno scarso controllo sulle proprie paure, l'incapacità di gestire imprevisti, l'ansia eccessiva rendono una perfetta preparazione fisica pressoché inutile ad affrontare l'ambiente montano, a volte impervio ed isolato. In questo senso, la conoscenza di se e delle proprie capacità e possibilità costituiscono la forza dell'alpinista, il quale mediante la coscienza delle proprie attitudini è in grado di giudicare se e in che condizioni proseguire nella salita, evitando in tal modo di aggiungere ai pericoli oggettivi già presenti in ambiente montano, i pericoli soggettivi derivanti da scarsa preparazione fisica e mentale, affaticamento, mancanza di sintonia con l'ambiente ecc.

Per quanto concerne gli aspetti mentali della preparazione all'alpinismo, le proprie convinzioni, la capacità di concentrazione, le emozioni, la sicurezza di sé ed il livello di autostima, la preparazione, la gestione di ansie ed eventi stressanti, l'abilità nel risolvere i problemi costituiscono la base non solo per progredire su terreno montano con tranquillità e divertimento, ma anche per migliorare di volta in volta le proprie prestazioni.

Traendo spunto da quanto sinora illustrato all'interno del master in Psicologia dello Sport, vengono qui proposte alcune tecniche in grado di sviluppare l'aspetto mentale della preparazione all'attività alpinistica:

1- Separare la propria immagine dal risultato della prestazione:

Le persone lavorano meglio se sono concentrate su quello che stanno facendo piuttosto che sul risultato finale. Staccare la propria immagine dalla prestazione sportiva permette di godersi ogni fase della progressione nonostante il risultato finale. Il distacco dalla propria immagine riduce l'ansietà e la pressione permettendo di arrampicare meglio.

2 - Ridurre la Pressione

La pressione di per sé non è né buona o cattiva. E' la nostra capacità a controllarla e a reagire ad essa che determina il suo valore. Un certo livello di arousal costituisce elemento positivo in quanto accresce la concentrazione e l'energia. Una pressione moderata agisce come un pungolo e quando è unita ad un attraente incentivo i risultati possono essere decisamente buoni. La chiave sta nell'imparare a sfruttare il corretto grado di arousal, eliminando la pressione in eccesso.

3 - Spezzare i legami vincolanti

a) Scoprire i propri punti deboli e trasformarli in forza (visione positiva). La ricerca della migliore prestazione comincia con il cominciare a conoscere il proprio modo di essere nell'alpinismo e nella vita in generale. Risulta necessario essere consapevoli delle proprie forze, debolezze e desideri perché senza questa conoscenza mancherà la capacità di migliorare. Sarà abbastanza semplice identificare i propri punti di forza perché è nella natura umana fare ciò che riesce meglio. Per la medesima ragione, identificare le proprie debolezze richiederà un cambiamento notevole nel modo di vedere noi stessi. E' dunque necessario concentrarsi sui propri punti deboli in modo tale da potersi avvicinare al proprio reale potenziale. Appare tuttavia evidente come l'attività di riflessione sulle proprie lacune debba essere svolta in fase di allenamento e non al momento della prestazione alpinistica vera e propria (ad esempio durante l'attività di allenamento in falesia, la quale consente di migliorare da un lato l'aspetto fisico, dall'altro quello prettamente legato alla realizzazione del movimento armonico).

b) Farsi le domande giuste, al momento in cui non si supera una difficoltà (anche questa fase di riflessione va effettuata durante le sessioni di allenamento) Il modo migliore per identificare i propri punti deboli è farsi una serie dettagliata di domande al fine di individuare nel dettaglio le debolezze presenti. Tali domande da rivolgere a se stessi posso riguardare sia l'aspetto fisico e tecnico (es. - non ho l'allenamento sufficiente?- mi è mancata la flessibilità nei movimenti? ...) che quello mentale (es. - ho osato troppo o troppo poco ? - ho trasformato i pensieri negativi in positivi ? - sono riuscito a rilassarmi durante la salita? ...)

c) Utilizzare le tecniche di visualizzazione per vedere se stessi durante la progressione effettuata secondo le modalità tecniche migliori, soprattutto nei momenti di difficoltà, in cui diviene spontaneo ricorrere all'uso della forza, tralasciando il controllo mentale e respiratorio

d) Adoperare la tecnica del self talk positivo (vd. gioco di parole di Esalen), molto utile nel caso di lunghe progressioni, durante le quali l'insorgere della stanchezza, della fatica e talvolta del dolore diviene necessario uno stimolo motivazionale "in più" ad andare avanti.

3. Motivazione, Assunzione di Responsabilità e Percezione del Rischio

Affrontando il tema della motivazione non si può evitare di porsi la domanda di cui già ho parlato: cosa spinge gli uomini a scalare le montagne? Arduo fornire una risposta, poiché ciascun alpinista porta la propria racchiusa nell'animo. Tuttavia alcuni riferimenti teorici mi tornano alla mente, e quando parlo di motivazione non riesco a non pensare alla teoria espressa da Maslow e alla sua scala dei bisogni, le motivazioni di fondo che spingono e spiegano i comportamenti umani nella società. Soddisfatti i bisogni fondamentali di sussistenza e sopravvivenza, all'uomo moderno non resta che la ricerca dell'appagamento mediante il riconoscimento proveniente dalla società che lo circonda (bisogno di stima) unita alla ricerca di se e della soddisfazione dei propri desideri più elevati, parliamo dunque di autorealizzazione, giungendo in tal modo a considerare i vertici della nota "piramide dei bisogni di Maslow". L'uomo da sempre ha salito i monti non solo per curiosità e senso della scoperta, ma soprattutto per dimostrare qualcosa a se stesso, per stare bene con se stesso, perché quando ci si trova nell'aria sottile circondati dalla natura null'altro importa se non se stessi.

Pare che spinto a dimostrare il proprio valore sia a se stesso che agli altri, l'alpinista ricerchi costantemente degli "scontri" volti a mettere alla prova le proprie risorse non solo fisiche ma anche morali. È una sfida con se stessi, la quale prevede che vengano superate delle difficoltà che gli alpinisti stessi si impongono: nessuno viene obbligato ad affrontare salite, difficoltà, fatiche, si tratta di una libera scelta adottata per dimostrare il proprio valore a se stessi ed agli altri.

La responsabilità delle azioni intraprese ricade totalmente sulla razionalità di chi, consapevole di affrontare situazioni e condizioni a rischio, decide di misurarsi con le proprie risorse, i propri timori, il desiderio di andare avanti e quello di rinunciare. È proprio lo stimolo alla rinuncia, la ripulsa istintiva di pericoli e fatiche che per contrasto fa insorgere il desiderio di spingere allo stremo le proprie possibilità, al fine di dimostrare a se stessi ed agli altri di essere capaci di andare fino in fondo, alla ricerca dei propri limiti. In questo senso, pare che gli alpinisti cerchino in questo modo di ottenere il dominio ed il controllo di se stessi, e sembrano riuscirci.

Dal punto di vista fisico, il rapporto dell'uomo con il mondo che lo circonda viene ridotto all'essenziale e tutto quello che viene percepito attraverso i sensi assume un'importanza fondamentale e viene valorizzato ed apprezzato in quanto dimostrazione del "sentirsi vivi" (lo sforzo, la fatica, la fame, la sete, il freddo, il sonno ... quasi a voler tornare indietro a cercare la soddisfazione di quei bisogni che stanno alla base della piramide di Maslow, che ormai la vita moderna ha dato per certi e soddisfatti). Tutto ciò, come già accennato, dipende esclusivamente dall'approccio dell'uomo con la montagna e non dall'attività alpinistica in se.

L'alpinista può essere definito un sensation seeker, oppure è solamente una persona che desidera trovare se stessa, vivere in armonia con il proprio corpo e con la natura? La letteratura di riferimento è priva di alcuna indicazione in relazione a questa tematica, elemento da considerare a riguardo è anche il fatto che quello che viene percepito come rischioso e pericoloso da chi non pratica le discipline legate

all'alpinismo, non viene affatto percepito allo stesso modo da quanti, invece, fanno di questa attività un modo di vita (in relazione a questo argomento ci si potrebbe dilungare per pagine sulla trattazione del concetto di pericolo e sulla presenza di pericoli soggettivi ed oggettivi in montagna).

Nell'impossibilità di fornire al momento una risposta al perché dell'alpinismo, nella speranza di poter realizzare un giorno una valida e significativa ricerca che con gli strumenti della psicologia possa tentare – se non riuscire – di spiegare tale ragione di fondo, di seguito, riporto alcune citazioni di grandi alpinisti italiani e non in risposta a questa domanda.

"... distillando l'essenziale direi semplicemente che sono un cercatore di infinito e che il mio alpinismo non è altro che l'immagine, magari a volte più o meno consapevole, di quest'ansia che mi brucia dentro. Una rincorsa tormentosa e sublime, affascinante e drammatica verso una gioia che appare sempre vicina ma che si rivela sempre fuggente. E ancor più s'allontana." – Armando Aste

"Lo spirito dell'alpinismo è sì desiderio di affrontare pericoli e difficoltà, ma nel contesto di una più profonda ricerca del proprio io, della propria personalità, tesa al superamento di se stessi: è sempre la riuscita su un passaggio arduo o alle volte la rinuncia dolorosa che ci fanno capire e ricordare la nostra limitazione come esseri umani." – Riccardo Cassin

"Non posso negare una certa punta di 'spirito competitivo', ma competizione assai meno con gli altri che non con me stesso: fino dove avrei potuto giungere? Da tanto tempo l'ho più o meno saputo. Perché ho dunque perseverato sulla strada delle difficili ascensioni? Perché vi trovo un gioco sportivo senza pari ... amo sopra ogni cosa arrampicare, tanto più su terreno difficile, così come altri amano nuotare o giocare a tennis. È tutto; questo non si discute né si analizza." – Jean Couzy

"Per me l'esplorazione è il movente principale, più che la gioia di vincere le difficoltà... Benché spesso poi i due fossero uniti mentre arrampicavo sulle Alpi: senza voler diminuire il valore emotivo delle solitarie, vorrei sottolineare il fatto che l'amicizia, il 'condividere con un'altra persona certe esperienze' è un terzo movente." – Kurt Diemberger

"Non vado in montagna per fare impressione alla gente, ma solo per il mio piacere. Mi interessano tutti gli aspetti della natura. Inoltre mi diverte superare le difficoltà della montagna, i capricci del tempo e le brutte sorprese delle condizioni ambientali." Anderl Heckmair

"Arrampicare per me ha sempre significato anche libertà di scelta personale, e la forma perfetta l'ho sempre lasciata al caso. È sempre stata la motivazione, il desiderio momentaneo, non un freddo calcolo, che mi ha spinto ad arrampicare in falesia o in montagna ... per me l'arrampicata non ha mai rappresentato la ricerca di successo, ma forse la scoperta dei limiti personali, forse anche solo il piacere di lasciare libero sfogo agli istinti naturali." – Heinz Mariacher

"La giovinezza è la stagione delle grandi scelte. Fra queste, preferire l'alpinismo come sport piuttosto di un altro, è senza dubbio scegliere un'attività in cui l'intelletto primeggia sul fisico, in cui la volontà di vivere per se stessa ha il sopravvento sul desiderio di vincere l'avversario." – Michel Piola

"Ritengo che il nocciolo dell'alpinismo, là dove le difficoltà in concentrato sono quasi assurde e il 'perché' più arduo da spiegare a se stessi e ai terzi, sia il 'superamento della paura' attraverso l'azione, che è privilegio di un corpo giovane, integralmente robusto e sano (di muscoli e di mente). Superata questa apprensione ci si sente soddisfatti di sé ('padroni del mondo' come ha detto qualcuno). Ci si sente felicemente sereni, come calmati: abbiamo dato alla fine prova di noi stessi e abbiamo conquistato quella 'quiete' di cui parlava Dino Buzzati. Per dominare la paura occorrono coraggio, fermezza, forza, intelligenza, determinazione. Ed ecco nato quel 'gioco' mirabile che è l'alpinismo." – Armando Biancardi

"Cos'è mai a spingerci lassù? Il bisogno di dimostrare e noi stessi ed agli altri di valere qualcosa? Certo, anche questo. Ma è soprattutto un intimo bisogno di bellezza e di poesia che ci spinge ai monti. E lassù, forse, noi non cerchiamo anche la gioia?" – Armando Aste.



4. Concludendo

Ricercando le ragioni che spingono gli uomini a scalare le montagne ci si chiede perché mai affrontare fatica, pericoli, levatacce prima dell'alba e temporali improvvisi, con entusiasmo e senza mai mollare? Una delle risposte che mi sento di fornire, pur nella pochezza della mia esperienza alpinistica è che quando si è sulle pendici di un monte, siano esse pendii innevati o pareti verticali, si riescono a mettere da parte paura e ansia di prestazione, si affinano i propri sensi, mente e corpo lavorano all'unisono ed entrano in sintonia con il mondo circostante ed i suoi stimoli. Si può dire trattarsi di uno stato di flow che può durare pochi minuti o giornate intere, ma che anche quando cessa di essere lascia un segno indelebile ed un piacevole ricordo.

Mentre si procede verso l'alto, giungono dei momenti in cui diviene necessario stabilire delle personali regole interiori in grado di aiutare a resistere alla fatica ed al desiderio di abbandonare l'esperienza che talvolta si manifesta con la brama di raggiungere la vetta al più presto per poi ridiscendere ed essere "a posto con se stessi". Solo gradualmente ci si rende conto di quanto queste regole interiori siano importanti per trovare l'equilibrio fisico e mentale necessario a procedere assaporando ogni singolo movimento. Questa nuova modalità di rapportarsi con l'ambiente circostante pare permettere all'alpinista di accedere alle parti più profonde del proprio essere e di comunicare con se stesso.

Ritengo che i metodi e le tecniche della psicologia dello sport possano fornire un valido e notevole contributo all'andar serenamente per monti, sia che si affronti questa attività come una disciplina prettamente sportiva, sia che la si affronti come "stile di vita", questo in quanto, come ho già cercato di spiegare, la preparazione fisica è nulla in assenza di un corretto atteggiamento mentale che guidi e diriga il corpo verso l'armonia del movimento e dunque non solo verso la vetta, ma anche nella tranquilla e serena ridiscesa a valle.

Riferimenti Bibliografici:

- Caruso P. - L'arte di arrampicare su roccia e ghiaccio. 2002 Edizioni Mediterranee
Biancardi A. - Il perché dell'alpinismo. 1994 Aviani editore
De Infanti S. - Io per primo non lo avrei mai pensato. 1991 Aviani editore
Kammerlander H. - Malato di montagna. 2003 Tea
MacFarlane R. - Come le montagne conquistarono gli uomini. 2005 Mondadori
Messner R. - Non troverai i confini dell'anima. 2000 Mondadori
Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G. - Le emozioni nello sport. 1996 Ed Movimento
Robazza C., Gramaccioni G., Bortoli L. - La preparazione mentale nello sport. 1994 Ed. L. Pozzi
Simpson J. - La morte sospesa. 1992 Vivalda Editori
Terreni L., Occhini L - Psicologia dello sport. 1997 Guerini Scientifica