



MONTAGNE DI SALUTE

a cura di Maria Chiara Pavesi - mariachiara.pavesi@gmail.com
Commissione Medica SAT

Da luogo misterioso, impenetrabile, riservato a pochi coraggiosi, la montagna nel corso della storia dell'uomo è diventata sempre più un territorio d'irresistibile fascino, trasformandosi nell'immaginario collettivo in un mondo di avventura e di scoperta di se stessi. Camminare in un bosco, percorrere un sentiero in quota, affondare gli scarponi in un ghiaione ai piedi di una parete rocciosa, scalare una cresta o più semplicemente ammirare la linea dell'orizzonte dentellata delle cime dei monti, sono momenti in cui ognuno di noi può sperimentare e coltivare le proprie potenzialità. Le barriere naturali non vengono più concepite come un limite davanti al quale fermarsi ma come un elemento fisico che suggerisce come rapportarsi con la natura, facendo scoprire in noi stessi capacità nascoste o ancora inesprese. (Fichera R., 2020)

Quando ci leghiamo i lacci degli scarponi e ci incamminiamo lungo il sentiero siamo pronti ad un incontro. Un incontro con noi stessi, con il nostro respiro, con i nostri passi.

Noi, lei, insieme in un dialogo costante.

Solo ascoltandoci e rispettandoci potremmo camminare insieme.

"Permesso, posso?" e alla fine "Grazie".

Grazie per le emozioni, le sensazioni e la bellezza che ha regalato.

Proviamo insieme a rispondere alla domanda **"Cosa mi spinge ad andare in montagna"**

Quali sono, cioè, le scelte, le motivazioni e le caratteristiche personali insite nell'andare per monti?

"Because is there" con queste semplici parole, prima di partire per l'Everest sul quale perderà la vita, George Leigh Mallory spiega la più semplice motivazione dell'alpinismo.

In realtà Wegner ha dimostrato come il senso e, quindi, la motivazione all'andare, è un prodotto dell'esperienza soggettiva di una sequenza causale di eventi che si sono verificati a un livello non cosciente. Infatti, è la narrazione personale che si costruisce rispetto al senso di agency e alla nostra autoefficacia percepita che vanno a creare il telaio di narrazioni per l'individuo (Apter, 1992). Ma lo stesso Wegner, sottolinea come questo non sia esaustivo rispetto alle prese di decisione in ambiente montano e in un contesto di esposizione al rischio.

La scelta intenzionale di esposizione al rischio deve essere vista come un processo dinamico di giudizi e decisioni controllato da elementi fisico-ambientali e umani altamente variabili nel tempo e nello spazio.

Le ultime ricerche dimostrano come arrampicatori e alpinisti esperti cercano nella pratica l'opportunità di raggiungere quello stato mentale caratterizzato dal *flow* (Csikszentmihalyi 1990): uno stato caratterizzato dalla sospensione del tempo, dalla libertà e dal completo assorbimento

FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



nell'attività. Uno stato mentale che permette di concentrarsi sul qui e ora, permettendo alle azioni di accadere senza pensieri preconcepi, o guidati dall'ego o dal ciò che sarà. È, quindi, la conoscenza di sé e il raggiungimento dello stato di flow la caratteristica fondamentale per intraprendere le azioni necessarie a far fronte a situazioni impegnative (Pain TG M et al, 2005).

Approcci basati sulla consapevolezza di sé e dei propri stati emotivi potrebbero essere sentieri da percorrere per una prevenzione e una gestione del rischio consapevole e rispettosa del fattore umano. Agendo verso la consapevolezza dell'(in)sicurezza si può, quindi, accogliere l'evento avverso e prevenire possibili esiti negativi all'esperienza traumatogena anche nel contesto montano.

E' quindi fondamentale una consapevolezza della propria responsabilità nel processo di decision making: più ci si affida alle misure di sicurezza esterne meno ci si affida alla soglia di attenzione e alla sensibilità personali. Questo lede la personale libertà di scelta ma, allo stesso tempo, deresponsabilizza le persone compromettendone la sicurezza.

Interessante è la riflessione di Alessandro Gogna in cui sottolinea come l'ISTINTO, l'improvvisazione e l'imprevisto sono fondamenti dell'"andare per monti" e che solamente allenandosi al sospetto, la capacità individuale e la propria responsabilità, verrà favorito un allenamento del nostro istinto e, quindi, di una conoscenza di noi stessi molto più sviluppata. (Gogna A., 2015)

E quindi ecco montagne di benessere risuona come montagne di consapevolezza. Un luogo di incontro con noi stessi. Un luogo che con la sua bellezza ci accompagna alla scoperta della nostra potenzialità.