

## **IL CERCHIO DI GIADA**

### **Possibili valenze terapeutiche dell'arrampicata sportiva**

Angelo Brega, Michele Lovato, Chiara Leoni

L'intervento ha lo scopo di presentare le possibili valenze terapeutico-riabilitative dell'arrampicata.

Tale pratica può rappresentare un'importante occasione di apprendimento e di conoscenza di sé: ci offre infatti la possibilità di riconoscere stati mentali propri dell'ascesa e di individuare credenze e pensieri che limitano le prestazioni dell'individuo.

Permette inoltre di elaborare modalità diverse di affrontare le difficoltà e di verificare l'esito delle soluzioni sperimentate: la via diventa in tal modo un esperimento.

Rispetto ad altri tipi di intervento a valenza terapeutica svolti in montagna, l'arrampicata è caratterizzata dal confronto continuo con il rischio e la paura.

Il rischio può essere legato a pericoli oggettivi o, più frequentemente, essere un cosiddetto *rischio percepito*, che possiamo definire "irrazionale", legato a fattori quali ad esempio il timore del vuoto, la difficoltà a "lasciarsi andare", a preoccupazioni relative all'attrezzatura o a scarsa fiducia nel compagno.

L'obiettivo più immediato di un percorso di apprendimento dell'arrampicata è evidentemente quello di migliorare la performance, ovvero imparare a salire vie di grado sempre più difficile. In altre parole, confrontarsi con il proprio limite e cercare di spostarlo progressivamente in avanti.

Il concetto di limite rappresenta in effetti un aspetto centrale nell'arrampicata. Un aforisma diffuso tra gli arrampicatori è "it's all in your mind", che rimanda all'idea che i limiti siano nella nostra testa. Partendo da tale affermazione problematica, viene prospettata l'esistenza tre tipi diversi di limite:

Il primo può essere definito "limite psicologico": è legato, come si è detto, a difficoltà, timori, credenze non fondate su un piano razionale. Normalmente le persone tendono a rimanere all'interno dell'area definita da questo limite.

Un secondo limite, che possiamo chiamare "limite fisico", è legato non a fattori di ordine mentale, ma a caratteristiche fisiologiche quali la forza muscolare o tendinea, la mobilità articolare o il talento individuale.

In posizione intermedia tra tali aree può essere introdotto un terzo tipo di limite, definito "limite tecnico", legato all'apprendimento di abilità specifiche dell'arrampicata, quali la capacità di leggere le caratteristiche della parete o l'acquisizione di un adeguato repertorio di movimenti.

Il "limite psicologico" definisce quella che Arno Ilgner chiama "zona sicura". Essa può essere correlata alla "zona effettiva di sviluppo" di Lev Vygotskij. Rimanendo in questo ambito, l'individuo tende a non acquisire nuove competenze ma a confermare quelle che già possiede.

L'area definita dal limite fisico ha invece il proprio corrispettivo in quella che Vygotskij chiama "zona potenziale di sviluppo", che comprende le competenze potenzialmente acquisibili dall'individuo. In tale ambito non si possono tuttavia produrre nuove competenze, dato che l'individuo non ha ancora gli strumenti necessari per muoversi al suo interno.

Il percorso di sviluppo individuale si gioca quindi tra la zona di sviluppo effettivo e quella potenziale, in quella che Vygotskij chiama "zona di sviluppo prossimale", e che corrisponde, secondo la schematizzazione proposta, all'area compresa fra il "limite psicologico" e il "limite tecnico".

Quali possono essere le implicazioni in chiave terapeutico-riabilitativa? Come Ilgner stesso sottolinea, "Paradossalmente, assumersi dei rischi accresce la nostra sicurezza e la nostra capacità di adattamento. (...) La sicurezza, la comodità e la tranquillità che bramiamo non sono condizioni oggettive. Sono sentimenti soggettivi che si manifestano incrementando la comprensione del nostro mondo e delle nostre capacità. In breve, guadagniamo comodità e sicurezza estendendo la nostra "zona sicura" e ne espandiamo i confini avventurandoci nella "zona rischio". Ci mettiamo in situazioni scomode e insicure, per un breve periodo, in modo da

imparare di che cosa siamo capaci. Non possiamo raggiungere comodità e sicurezza in modo diretto: dobbiamo combattere per conquistarle indirettamente”.

In questa prospettiva, l'arrampicata può rappresentare l'opportunità di raggiungere diversi obiettivi terapeutico-riabilitativi:

1. Promozione di uno stile di vita sano, comune a tutte le attività sportive
2. Aumento dell'autoefficacia percepita, definita come l'insieme delle convinzioni circa il fatto di essere o meno in grado di produrre certe azioni
3. Attribuzione interna del locus of control, inteso come la tendenza a costruire gli eventi della propria vita come determinati totalmente o in buona parte dalle proprie azioni, ovvero come potenzialmente sotto il proprio controllo
4. Aumento della fiducia nell'altro e del senso di responsabilità nei suoi confronti, dato che l'arrampicata è uno sport che si fa in due e la competenza nel "fare sicura" è almeno altrettanto importante dell'abilità di salire una via.
5. Acquisizione di una maggior consapevolezza del proprio corpo. La percezione del proprio baricentro, il lavoro sulla respirazione, la ricerca di una posizione di massimo equilibrio sono fondamentali per una buona tecnica di arrampicata. Non a caso molti atleti praticano, oltre all'arrampicata, discipline come lo yoga, il taiji quan e la meditazione.

Al tempo stesso, è fondamentale essere consapevoli dei potenziali rischi che questa attività comporta. Dando per acquisito che "il rischio zero non esiste", il pericolo si presenta in particolare quando si tende a perdere la consapevolezza dei propri limiti. Come la saggezza greca ci ricorda, "chi conosce il proprio limite non teme il destino".

Quali sono in particolare i rischi che possono verificarsi nell'arrampicata?

1. Il più ovvio è, naturalmente, l'incidente o l'infortunio, che spesso è legato a una situazione di eccessivo stress ("overtraining").
2. Un secondo rischio è quello di cadere in una sorta di dipendenza sul modello delle dipendenze non farmacologiche, quali per esempio il gioco d'azzardo patologico.
3. un altro rischio è quello di sviluppare disturbi del comportamento alimentare, quali anoressia o bulimia, in particolare per le atlete donne. In Austria, il problema è diventato così rilevante che la federazione nazionale di arrampicata ha bandito dalle competizioni le atlete sottopeso fino a quando non riacquistino un adeguato indice di massa corporea.

In conclusione, riteniamo che l'arrampicata sportiva possa essere considerata un'attività potenzialmente utile, per alcuni soggetti, nell'ambito di un percorso terapeutico-riabilitativo. Un contesto apparentemente rischioso, come quello della verticalità, può diventare quello che Leslie Stephen chiama un "campo di gioco": dove sperimentare, in un modo adeguatamente protetto e mediato, delle strategie di coping, e dove sviluppare delle abilità che potranno successivamente essere applicate in altri contesti.

Come sottolineato da Paolo Rigliano, "La salute è stare dentro di noi, con i nostri mezzi e le nostre aspirazioni, in equilibrio - magari insoddisfacente - dentro quella realtà che è la nostra, non svalutata da miti megalomaniaci". Tale affermazione rappresenta un altro modo di spiegare il titolo dell'intervento: come suggerisce Alberto Melucci, "Un antico simbolo taoista, un cerchio di giada con un foro al centro, esprime il rapporto tra il pieno e il vuoto e rappresenta bene questa tensione fra il limite e la possibilità. Il foro aperto, il vuoto, introduce nell'esistente lo spazio di una domanda che l'oltrepassa, ma è anche iscritto nei confini che la materia gli impone".

## BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. "Autoefficacia. Teoria e applicazioni". Trento, 2000  
Bara, B. "Manuale di psicoterapia cognitiva". Torino, 1996  
Buzan, T. "Come utilizzare le mappe mentali per sviluppare l'intelligenza fisica". Torino, 2005  
Ilgner, A. "Rock warrior's way". Milano, 2007  
Melucci, Alberto: "Il gioco dell'io" Milano 1991  
Rigliano Paolo (a cura di): "Cocaina. Consumo, psicopatologia, trattamento" Milano 2009  
Saglio, Giuseppe; Zola, Cinzia: "In su e in sé. Alpinismo e psicologica" Torino 2007  
Vygotskij, L. "Psicologia pedagogica - Attenzione, memoria e pensiero". Trento, 2006