



CLUB ALPINO ITALIANO

Turi Maria Sapienza

PSICOLOGIA DI GRUPPO



COMMISSIONE CENTRALE
PER L'ESCURSIONISMO

3

Quaderni di Escursionismo

Quaderni di Escursionismo

3. PSICOLOGIA DI GRUPPO

1ª Edizione, 2000

Si ringrazia per il contributo
Licia Cepparulo, Pedagogista, della Sezione CAI di Teramo.

Editore: Club Alpino Italiano
Sede Centrale
Via Petrella 19 - 20124 Milano

Diffusione: Gratuita a cura della Commissione Centrale per l'Escursionismo.

Riproduzione: Consentita citando la fonte.

Progetto grafico: Gianfranco Garuzzo

Foto di copertina: "Sosta di rito" di Giorgio Pergolini.

**Fotocomposizione
e stampa:** Litografia Viscardi - Alessandria



CLUB ALPINO ITALIANO

Turi Maria Sapienza

PSICOLOGIA DI GRUPPO



COMMISSIONE CENTRALE PER L'ESCURSIONISMO
2000

Non mi pesavano più di tanto i pezzi di legno che mi portavo sopra lo zaino quando a gennaio salivamo nei rifugi in alta quota per proseguire le escursioni... così alla sera potevamo ravvivare il fuoco attorno al quale si stava in buona armonia a parlare, a cantare, a giocare alla morra, a dividere una gavetta di vino o, in silenzio, a guardare le fiamme quando fuori, dal buio, premeva il freddo.

Mario Rigoni Stern, Inverni lontani

SOMMARIO

• PSICOLOGIA DI GRUPPO E REALTA' ESCURSIONISTICA	pag. 5
Capitolo 1° • PSICOLOGIA E TIPOLOGIA DEL GRUPPO	pag. 7
Capitolo 2° • PAURE E FOBIE NELLA REALTA' SPORTIVA/ESCURSIONISTICA	pag. 9
Capitolo 3° • ANSIA E RITUALITA' NELL'ESCURSIONISMO ASPETTI PSICOANALITICI	pag. 12
Capitolo 4° • LE SINDROMI IN AMBIENTE MONTANO	pag. 17
- La sindrome simil-Stendhal	pag. 17
- La sindrome da Windigo	pag. 21
- La sindrome da mobbing	pag. 23
- La sindrome da burnout	pag. 25
· Sviluppo e fasi della sindrome da burnout	pag. 26
· Aspetti della sindrome da burnout	pag. 27
- Quadro sinottico delle manifestazioni sindromiche	pag. 28
Capitolo 5° • GENIUS LOCI	pag. 30
Capitolo 6° • FORMAZIONE, FUNZIONE E RUOLO DELLA GUIDA/ACCOMPAGNATORE	pag. 32
• PROFILO PSICOLOGICO DELL'ALPINISTA	pag. 37
• APPENDICE	pag. 38
- Il gruppo	
- Il leader	
• BIBLIOGRAFIA	pag. 40

dovuti all'esercizio fisico e ad un ambiente talvolta severo, comunque naturale, selvaggio. Interessante è avere qui, senza pretesa di esaustività, un quadro di sintesi delle dinamiche di gruppo e verificare le principali sindromi come veri e propri spaccati del comportamento patologico in montagna. Questo vale tanto per la guida o l'Accompagnatore, caricato di responsabilità di leader, quanto per l'escursionista accompagnato. Uno degli aspetti infatti che di solito non si considera è che la lettura psicologica del comportamento riguarda tanto chi guida quanto chi è guidato, con dinamiche relazionali complesse e scambi biunivoci.

Vediamo di seguito, dopo un capitolo introduttivo sulla psicologia di gruppo e la realtà escursionistica, alcuni esempi di sindromi di particolare interesse e alcuni capitoli che scandagliano le fobie o le paure cosce o inconscie relative all'escursionismo e alla conduzione di gruppi.

PSICOLOGIA E TIPOLOGIA DEL GRUPPO

Il **gruppo** è tenuto insieme da una forza specifica, la *coesività*, che può essere definita come il campo totale delle forze che inducono i membri a rimanere in gruppo. La *coesività* può essere valutata in vario modo, dalla frequenza con cui i membri del gruppo usano il "noi" rispetto all' "io", alla misura in cui seguono le stesse norme, al livello di *assenteismo*, ecc.. Esistono fattori che tendono ad aumentare o a diminuire la *coesione* del gruppo: in una struttura tendenzialmente democratica, ad esempio, questa tende a crescere se poniamo l'accento sulla collaborazione piuttosto che sull'emulazione e sulla competizione; ciò non accade in un gruppo di tipo autoritario o del tipo *laissez-faire*.

Ciò che si nota, e che è comune a tutti i gruppi reali, è la presenza in essi di sottogruppi più o meno integrati o distinti, in rapporto ai quali si pongono le situazioni personali dei singoli membri del gruppo: appartenenza all'uno o all'altro sottogruppo sono elementi di collegamento nel gruppo.

In effetti il gruppo è una struttura dinamica in continua evoluzione, la cui valutazione è ulteriormente complicata dal fatto che, lo stesso soggetto, può appartenere a più gruppi contemporaneamente.

In questa visione caleidoscopica, il termine gruppo finisce per assumere un significato generico nell'ambito del quale si distinguono entità tra loro non compatibili, come la famiglia, il gruppo di lavoro, il gruppo terapeutico, il gruppo di escursione, il gruppo sportivo. Anche senza addentrarci nello studio dei diversi gruppi, è evidente che non è possibile considerarli allo stesso livello e dovremmo, perciò, operare una distinzione fondamentale, quella tra **gruppi primari** e **gruppi secondari**.

Il **gruppo primario** si caratterizza per :

- Essere piccolo o comunque di dimensioni per cui i membri che ne fanno parte si conoscono personalmente.
- La ricchezza di calore affettivo, poiché di natura affettiva sono i legami che tengono uniti i membri.
- Essere spontaneo e tendente, anche se non sempre in maniera esplicita, a finalità reciproche comuni.

Il **gruppo secondario**, al contrario, si caratterizza per:

- Essere grande tanto che i membri che ne fanno parte hanno tra loro solo contatti diretti.
- Essere freddo ed impersonale, non essere fine a se stesso, ma strumento per altri scopi.

Naturalmente anche questa distinzione tra gruppo primario piccolo e gruppo secondario grande non è assoluta: l'elemento discriminante più significativo, infatti, non è tanto la relativa grandezza, quanto la natura del legame che tende a tenere coeso un gruppo. Il primario, per esempio, è tenuto assieme essenzialmente da legami affettivi ed è, generalmente, piccolo solo perché la possibilità di stringere legami affettivi tra più persone trova un limite nelle possibilità di contatto sociale tra di esse.

Freud ritiene che il legame che tiene uniti tra di loro i membri di un gruppo primario non è il legame affettivo interpersonale, ma l'identificazione con il capo. "... un gruppo primario ... è un certo numero di individui che hanno idealmente sostituito al proprio io il medesimo soggetto e si sono perciò identificati l'uno con l'altro nel proprio io ...".

Questa lettura pare estremamente importante perché permette una osservazione molto più articolata ed approfondita sulla dinamica dei gruppi, sulle alleanze al capo o al conduttore, sugli attacchi all'ingresso dei nuovi membri, o al capo, sugli atti di seduzione ed aggressione, sugli assunti di base scoperti da Bion ed elaborati recentemente da Romano. Tutti quegli elementi psicotomici che ormai sono riconosciuti indispensabili per gestire in maniera adulta e professionale un gruppo, sia esso formato da atleti, scolari, escursionisti, ecc..

Ogni gruppo, nel suo sviluppo, ad un certo momento della sua storia, è obbligato, per sopravvivere, a darsi una struttura che gli permetta di superare le difficoltà derivanti dalla situazione ambientale nella quale deve operare e il problema cruciale della vita del gruppo è la comunicazione. Quando la natura di un compito è tale che per assolverlo occorre un'organizzazione del lavoro, nasce subito la necessità di organizzare anche il flusso dell'informazione: sia in senso discendente, per trasmettere alla periferia gli ordini provenienti dal centro, sia in senso ascendente, per informare il capo di ciò che avviene alla base e sulle modalità dell'esecuzione degli ordini. Non solo, ma occorre anche, nei limiti del possibile, venire incontro al desiderio d'informazione dei singoli componenti del gruppo. Le strutture che la rete d'informazione può assumere all'interno del gruppo sono molteplici; ognuna presenta caratteristiche funzionali diverse e definisce variamente, per ogni posizione, il grado di accessibilità all'informazione.

Sono riportati schematicamente diversi tipi di circuito. Il circuito **ad anelli** rende agevole la comunicazione solo tra un punto qualsiasi e due punti contigui i quali, a loro volta, sono gli intermediari necessari affinché l'informazione possa raggiungere gli altri soggetti.

Il circuito **a stella** o **a ruota** privilegia le comunicazioni di chi è al centro e detiene il potere, poiché ogni informazione passa per lui ed egli le controlla tutte.

Il circuito **a canali multipli** è senz'altro il più ricco dato che ogni punto è

in contatto diretto con tutti gli altri, ma è anche il meno economico, comportando una vera e propria moltiplicazione dei canali.

In un piccolo gruppo, per esempio, nel quale il problema di fondo è assicurare indiscriminatamente ad ogni membro i necessari mezzi di sussistenza e di soddisfacimento delle esigenze elementari di vita, la struttura che tende a realizzarsi spontaneamente è quella ad anello, nell'ambito della quale ogni membro ha eguale accesso all'informazione e lo status dei singoli sarà determinato, di volta in volta, dal possesso delle qualità funzionali più idonee alla migliore sopravvivenza del gruppo. Nella struttura ad anello, tuttavia, la circolazione dell'informazione è imperfetta dato che ogni membro può comunicare solo direttamente con il vicino.

Capitolo 2°

PAURE E FOBIE NELLA REALTA' SPORTIVA/ESCURSIONISTICA

La **paura** esprime una reazione fisiologica ad un evento naturale, ad esempio, paura di saltare da un muro, paura di un esame, paura di salire o scendere una parete rocciosa, ecc.; la **fobia** invece sancisce una paura eccessiva ad un evento non fisiologico, per esempio, paura di stare negli spazi aperti (agorafobia) o chiusi (claustrofobia).

In ambito sportivo sono note le paure che precedono una competizione, infatti chiunque pratica un'attività ludica o competitiva sa che il sentimento predominante prima e durante la performance è la paura di perdere. Una paura razionale e ragionevole, perché nello sport è contemplata una parte d'imprevisto, un atleta può prepararsi a puntino ma rimane il rischio dell'imponderabile, della possibile distrazione, di particolari eventi atmosferici, della sfortuna, dell'incidente. Ma ad una logica non ha senso invece la paura di riuscire, di arrivare in cima o appunto di essere il primo. *Nikephobia*, letteralmente "paura della vittoria" (termine coniato alla fine degli anni '60), indica quel fenomeno piuttosto diffuso che consiste nel rendere di più in allenamento che in gara, nel mancare regolarmente gli appuntamenti più importanti, nel crollo imprevedibile ad un passo dalla conquista o dal successo ormai certo.

Ma dunque in apparenza la paura di arrivare non ha senso, visto che non esiste gara o sfida in cui si partecipi con l'intento, la speranza di vincere. E' noto che quando un sentimento non ha un razionale, la sua spiegazione va cercata nell'inconscio. Così la *nikephobia* va intesa alla pari della paura di arrossire, cioè l'*ereutofobico*, che non arrossirebbe se non ci pensasse e se non temesse di arrossire: appena lo fa, arrossisce.

Cerchiamo adesso di interpretare il senso di questa fobia e di considerare tale sindrome più precipuamente nel nostro contesto montano. A tal riguardo è opportuno considerare che anche la semplice escursione può produrre, non nella guida, ma in un membro del gruppo, una reazione appunto fobica. Ciò che ad una persona risulta essere semplice e banale e comunque priva di particolari significati, ad altri può scatenare reazioni imprevedibili anche di fronte a situazioni non precipuamente agonistiche. Il suffisso fobia chiarisce in senso clinico la natura della *nikefobia*: è la conseguenza di un conflitto intrapsichico tra la convinta intenzione di vincere o di arrivare in cima o di riuscire a raggiungere quell'obiettivo che la persona si è prefissata e l'intransigente severità del proprio super-io nel proibire la soddisfazione del successo, dell'essere stato capace cioè di raggiungere quanto si era prefissato. Entrano allora in campo complesse dinamiche le cui origini risalgono alle esperienze infantili e il cui contenuto è determinato dall'alternarsi di penosi sensi di colpa e di catartiche autopunizioni. Quel particolare escursionista può dunque tradurre il potenziale raggiungimento di quel luogo come qualcosa che non deve accadere perché è eccessivo. Appare fin troppo ovvio che tale peculiarità può essere indotta involontariamente dal conduttore del gruppo che in effetti cerca di attivare un maggiore interesse evidenziando aspetti unici ed irripetibili di quella escursione, ma come detto in questi casi non si è responsabili di reazioni imprevedibili cui qualcuno può andare incontro, bensì è essenziale ricordarsi che in un gruppo può accadere di tutto. Ritornando alla tematica *nikefobica*, ci sembra opportuno ritornare a considerare aspetti peculiari della psicologia clinica. Possiamo immaginare che la persona sia cresciuta in un clima dove era evidente un'inibizione continua delle proprie istanze aggressive. Ogni trasgressione, o affermazione non concordata con il vertice, cioè il padre e/o le istanze morali, sarebbero vissute con un grande senso di colpa, come prova di una colpa, colpa appunto per avere disatteso e trasgredito le norme dettate. In fondo si potrebbe applicare la seguente equivalenza: vincere o arrivare a fare qualcosa di imprevisto, di difficile, di unico equivale a disobbedire. In questo caso non importa se non abbiano più 6, 10, 20, 30 anni, nell'inconscio infatti prevale l'atemporalità, la sconnessione spazio-temporale. In fondo l'unico modo per non riattivare un conflitto ed evitare che si alteri un equilibrio raggiunto a fatica ed a prezzo altissimo in tanti anni, è quello alla fine di rinunciare, così l'escursionista rallenta, cerca scuse, si fa male, esprime un'inusitata stanchezza, a volte come se obbligasse l'intero gruppo a rallentare il ritmo adducendo motivazioni e scuse poco aderenti alla realtà. **Si elencano adesso altre varianti che però si pensa siano riconducibili a situazioni più specifiche e di alto livello prestazionale:**

L'irripetibilità della prestazione

Si riferisce ad atleti colpiti da improvviso successo. Si tratta di persone che in maniera inusitata e a dispetto di ogni pronostico ottengono una grossa affermazione che meraviglia persino loro stessi. Ogni tentativo di bis fallirà miseramente. Questi atleti non riescono più a trovare la forma o la giornata buona, ma solo intemperie, scuse o avversari più forti.

Fuga dall'attività sportiva

Alcune persone, senza che ci sia un plausibile senso logico, smettono di partecipare alle escursioni, si contentano di qualcosa di fuggevole, marginale, non partecipano più alla vita sociale, naturalmente motivano l'abbandono con svariate razionalizzazioni ma, in effetti, chiedono perdono al super-io, giurando a se stessi di non farlo più.

Discontinuità nella prestazione

Interessa quegli escursionisti che alternano prestazioni straordinarie a grandi e madornali errori, errori non solo nella realizzazione, per esempio alternano una straordinaria performance, per poi anche dimenticarsi oggetti importanti ed indispensabili per la prestazione, scarpe, bussola, berretto, guanti, cartina, ecc..

Rendimento insufficiente

Alcuni escursionisti esprimono nelle uscite non ufficiali, o in piccoli gruppi o in allenamento, o nella programmazione di un percorso un enorme talento, poi rendono nella pratica meno della metà. E' un fenomeno molto ricorrente nelle gare contro il tempo, nelle ascese a tempo, nelle gare di regolarità, come se dicesse alle sue istanze superegoiche "... lasciami in pace almeno in allenamento ... tanto non oserò ripetermi davanti ad altri ...".

Fuga della prestazione

Corrisponde al suddetto rinvio dell'ora della verità da parte di eterne promesse. Interessa tre tipi di atleti: quelli che al momento giusto si infortunano, oppure lamentano qualche dolore; quelli che in prossimità di un appuntamento decisivo accusano un improvviso calo di forma; infine quelli che, per un motivo o per un altro, abbandonano la gara.

Paura della responsabilità

Questa sindrome può essere più circoscritta nei conduttori di gruppo, tocca chi all'improvviso è chiamato a sostituire un collega avvertito da se stesso più bravo. La situazione evoca problemi di identificazione con la figura paterna e di colpevole conflittualità edipica.

Rovinati dal successo

Atleti che essendo in qualche modo a forzare le istanze e le censure del super-io e di essere riusciti ad affermarsi, all'improvviso abbandonano tutto ed iniziano un'inusitata attività al limite della legalità. Con esercizi non consoni, ricerca sfrenata di guadagni eccessivi, preludio a sonore perdite e collassi economici, incongruenze operative, fallimenti di esperienze affettive in maniera reiterata. La eco di essere stato grande inflaziona l'io e lo seduce della sua onnipotenza anche fuori dal contesto, così inizia una peregrina e penosa conferma della sua nevrotica dimensione fallica, in affari, amori, nei rapporti sociali, il cui esito è spesso micidiale e autodistruttivo.

Capitolo 3°

ANSIA E RITUALITA' NELL'ESCURSIONISMO ASPETTI PSICOANALITICI

Si parla spesso della solitudine dell'escursionista o del piacere di passeggiare e/o camminare o andare per i monti in solitudine; in realtà si può pensare che ciò non sia tutto vero, perché spesso la solitudine è apparente; in effetti l'alpinista è in continuo contatto e dialogo con la natura e con ciò che essa rappresenta simbolicamente.

Le strade ondulate, impervie, le mulattiere, i sentieri, i pendii, sono sempre ridisegnati nella mente dell'atleta quasi a cercare di coglierle perfette, il contatto con la natura diventa prioritario ed irrinunciabile. Spesso il cadenzare dei passi richiama, quando si è soli, un cercare un ritmo ossessivo tra passo e respiro tra respiri e ritmo, a passo lento, veloce, fino a desiderare che il sudore esprima, con la sua comparsa, un significato di meritata, desiderata fatica. E' infatti da sottolineare che un percorso montano, dia un grande senso di piacere e di sicurezza, è come se l'atleta ritrovasse se stesso o più precisamente una parte di sé, della propria risonanza intima, la propria famiglia, come se fosse davanti al suo focolare a casa, ai suoi odori, colori, ai suoi ricordi. E' strano a volte notare la sicurezza e la disinvoltura con cui alcune persone camminino tra impervi sentieri provando una peculiare onnipotente sicurezza. Possiamo ipotizzare che andare per i monti non rappresenti solo un uscire fuori, ma al contrario un andare dentro, un ritornare su luoghi e spazi emotivi conosciuti. Se analizziamo alcuni aspetti ci si accorge come spesso ci si diletta a ricontrollare i terreni, l'uniformità, l'esistenza di una ordinata realtà naturale, a cercare modificazioni del terreno; spesso si ripercorrono con esattezza cronometrica i ritmi e i tempi di tratti conosciuti, insomma si sperimenta il piacere nel controllare che il proprio corpo ed in particolare le proprie parti selvagge siano ancora perfette e sistematizzate. Così la vittoria si sposta dal terreno, dalla vetta, al suo corrispettivo simbolico, raggiungere e quindi verificare, la conquista faticosa e la supremazia sulla propria istintualità.

Si sottolinea che in un gruppo c'è sempre un'elevata possibilità che vi sia un soggetto con caratteristiche sadico-anali, e questa persona prima o poi interverrà quando si dovrà, per esempio, scegliere una strategia o un sentiero, ecc.. Tipico il loro attaccamento ostinato ad un ordine e ad un sistema di vita concepito ed elaborato rigidamente da se stessi. Così rifiuteranno categoricamente di piegarsi ad ogni ordine imposto dall'esterno. Tuttavia ci può essere anche l'evoluzione opposta: il rifiuto di prendere qualsiasi iniziativa personale e l'ostinata attesa che qualcuno lo faccia

(tipico è la sadica dipendenza per esempio dalla guida/accompagnatore, "... non faccio niente se non è lui che me lo dice ..."). Si può notare come questi atleti/escursionisti siano soliti mostrare agli allenatori o alle guide, classifiche, orari, tabelle di marcia, schemi, ritmi, tavole, carte, ecc.. Non rara è l'esigenza poi di parlare ossessivamente sempre della stessa cosa, della stessa tappa, della stessa idea, "... quella volta era giusto fare come io avevo suggerito ...". Di rimando, un piccolo malanno, un disastro possono connotarsi con tinte forti, apocalittiche o euforiche. Si cerca in qualche modo di accentrare l'escursione solo su se stessi, con un ritorno ossessivo dei discorsi sempre sugli stessi fatti, su come è andata o come avrebbe potuto andare o andrà in futuro, si evince il bisogno di essere approvati, di avere una corte ed un pubblico che senta, applauda, si emozioni alle proprie imprese. Altre volte si avverte la necessità imperiosa che qualcuno, in nome delle proprie fatiche ed a compensazione di esse, soddisfi ogni esigenza negli altri campi della vita che non sarà più la montagna e fa in modo che ogni fatica, al di fuori delle strette ed indispensabili, gli venga risparmiata. Già Freud aveva individuato le cause della modalità 'ossessiva, nella fissazione allo stadio anale e/o nella regressione della fase genitale a quella anale. E' infatti molto ricorrente osservare prima di una spedizione e/o una passeggiata impegnativa, assistere a cerimoniali o atti ritualizzanti, che consistono in piccole e microscopiche operazioni, aggiunte, restrizioni, assestamenti, che nel corso di date azioni della vita quotidiana vengono effettuate in modo sempre uguale, oppure variate secondo precise regole. Ogni deviazione dal cerimoniale preparatorio, per esempio la sequenza di preparare lo zaino o la presenza obbligatoria di alcuni oggetti o di quella particolare ed insostituibile cosa, ogni modificazione non calcolata o subita, come anche l'anticipo o il posticipo della partenza o il reattivamente non avere orari da registrare o da rispettare, è punito con un'angoscia insopportabile, la quale costringe a rifare quanto era stato trascurato, o modificare il programma o vivere male l'intero processo escursionistico o lavorativo. Questi cerimoniali hanno un carattere del tutto privato ed apparentemente assurdo e senza senso. In realtà le azioni controllate o assolutamente da non controllare, sanciscono il bisogno di essere condotti dalla guida, dal programma, ecc., rappresentano atti in cui in tutti i particolari sono posti al servizio di importanti interessi della personalità, ed esprimono direttamente o sotto forma simbolica, esperienze ancora operanti o pensieri carichi di affetto per lo più di origine sessuale. Naturalmente il significato delle azioni non è spesso compreso dall'atleta/escursionista, si può dire che colui che soffre di coazioni, proibizioni, ordini, si comporti come se fosse dominato continuamente dal senso di colpa di cui tuttavia rimane inconscia la dinamica.

Questa dimensione psicoanalitica ha la sua genesi in determinati processi psichici remoti, ma viene costantemente rianimato nella tentazione rinnovatasi ad ogni occasione attuale e dall'altra parte fa sorgere un'angoscia d'attesa sempre in agguato, un'attesa della sciagura, la quale si collega, mediante l'idea di punizione, alla percezione interiore di avere trasgredito nel cerimoniale. La ritualità, bisogna ricordare, funge da contenitore a difesa o di assicurazione come misura protettiva, non è infatti raro trovare in chi pratica attività sportive con un minimo di rischio, enfatizzare tale aspetto proiettandolo alla persona investita affettivamente che aspetta a casa. Si nota a volte da un lato la non preoccupazione, magari banalizzando sulle avverse condizioni atmosferiche, quasi a volere indurre la persona a preoccuparsi qualora non ci avesse pensato.

Ora il fatto primario che ne sta alla base è sempre la rimozione di un moto pulsionale. Dall'altra parte il cerimoniale prima o durante alcune fasi dell'escursione, si ricorda che lo stato d'ansia è sempre un elemento che attiva tale processo, conserva sotto forma simbolica e spostata qualcosa di ciò che è rimosso, di quel piacere che ha la funzione di impedire; è cioè un compromesso tra forze inibenti e rimosse. Del resto è a tutti noto il carattere sostitutivo dell'attività sportiva; ebbene tutti i momenti che caratterizzano questa attività hanno qualcosa di compulsivo e di rituale. Al di là della retorica e della necessità ontologica che una volta era presente nell'andare in montagna e di camminare per vivere, oggi lo sport è la manifestazione più evidente del ritualismo e della coazione a ripetere. Si ricorda per sommi capi che tale attività è la trasposizione su un piano rituale di pulsioni primordiali e vitali, la corsa, il nuoto, il lancio di oggetti, la maratona sono riedizioni di ancestrali processi trasformativi; l'uomo corre per sfuggire ai predatori o per cacciare, nuota velocemente per superare il guado e non perire, lancia le frecce o il giavellotto per uccidere e quindi per vivere, una lotta infinita, una vita agonistica (*agon* significa lotta) per ripristinare la vita (*l'eros*), sulla morte (*il thanatos*). Così l'escursione è sì un uscire fuori dalla regola quotidiana, ma è soprattutto un ridisegnare altre regole più avanzate, più sottili e più riservate a cui non tutti possono accedere, affinché tutti non debbano accedere; se tutti camminassero per le valli ed in montagna, non ci sarebbe alcun motivo di andare. Così il parlare a lungo delle stesse cose, rileggere le carte, lo scandire i ritmi, le tabelle, le condizioni metereologiche, secondo un ordine rigoroso e rigido diventa il *leitmotiv* che non si può cambiare, a meno che lo decida la guida, cioè l'unico autorizzato per poter trasgredire appunto la regola, ed ovviamente però per il bene del gruppo.

La regolamentazione pedissequa prima di una performance importante, non investe il campo specificatamente sportivo, ma l'intero contesto dell'escur-

sionista: orari precisi per mangiare, per espletare le funzioni fisiologiche, per l'assunzione di cibi finalizzati allo scopo, tutto regolato dal tempo per riposare, parlare, dormire. Non di rado si osserva come la guida/accompagnatore controlli le ore del sonno dei componenti del suo gruppo, verificando l'ora del coricarsi e dell'alzarsi. Nei momenti precedenti la partenza, il rituale s'irrigidisce ancora più non lasciando più alcuno spazio al caso, ogni piccola azione s'inserisce in uno schema rigido e perfetto fin nei minimi particolari: i cibi sono dosati e sono sempre uguali, non si rischia di ingerire cose non conosciute. Nell'abbigliamento spesso si rasenta poi la maniacalità: quella specifica maglia, quel particolare paio di calze e soprattutto quegli scarponi, elemento unico insostituibile che mai nessuno presterebbe ad altro componente neanche al migliore degli amici. Le scarpe, si ricorda, non sono oggetti banali, infatti servono per procedere sul selciato. Sono una parte del corpo stesso, "... non sono io che le indosso sono loro che mi portano ..." vanno controllate, pulite, ingrassate, o magari controllate con attenzione. In alcuni casi si assiste nell'intimità delle tenebre che l'escursionista parli...dialoghi sottovoce con i propri scarponi, congratulandosi e ne osserva con malcelata soddisfazione anche l'usura, così come capita con automobilisti che alla fine di un lungo percorso in macchina, nel garage ringraziano la propria auto esprimendo ammirazione e gratitudine per non avere perpetrato alcun tradimento. Possiamo dire che l'escursionista appena mette gli scarponi ai piedi, ha già voglia di iniziare a riprovarli, a risentire il peso o il sollievo di avere questi oggetti straordinari e che per alcuni diventano un feticcio. Altre cose vanno poi spesso sottoposte a verifica, come la composizione degli oggetti nello zaino, il peso dello stesso, la collocazione interna degli alimenti o del vestiario, senza dimenticare la presenza di oggetti portafortuna, un ciondolo, una piuma, un fazzoletto apparentemente solo vezzoso, ma di fatto solo oggetto scaramantico, il berretto e per le donne anche il tipo di acconciatura prima della partenza. Si avverte spesso ad una esasperazione dei processi ritualizzanti, si apprezzano in ambiti ristretti, la realizzazione di segni magici e scaramantici, segni della croce e loro derivati, movimenti quasi impercettibili ad altri, gesti di occhi, mani, della testa, pensieri, la ricerca dello sguardo della guida o addirittura tutto un sistema di minime operazioni pressoché invisibili compiute in tutti i particolari e in un determinato modo, in atletica tale processo è evidente nelle false partenze dove l'atleta rischia pure la squalifica, se non ha completato perfettamente i rituali pre-gara. Apparentemente è l'anarchia più assoluta, nella realtà sono veri e propri codici espressivi, ferrei nella loro normatività. Nelle escursioni con pernottamento, che sono di gran lunga diverse per modalità e significatività, si notano altri aspetti rilevanti. E' nota infatti la

tendenza sia al mangiare insieme la sera e a dare un grande significato alla disposizione a tavola, ma si assiste spesso anche a microfurti non solo di idee, segreti, aspetti tecnici, ma anche di oggetti, compiuti per il puro piacere di impadronirsi di qualche cosa, qualunque essa sia, anche la più insignificante. Direttamente connessa con l'attaccamento al denaro o il distacco apparente da esso è la svalutazione o l'ipervalutazione del cibo, temi quasi sempre presenti a cena, si parla di peso. Sempre poi collegata con il sovrainvestimento libidinale del possesso è la difficoltà che tali individui hanno a separarsi da qualsiasi oggetto, anche sprovvisto di utilità pratica o di valore: è tipico conservare attrezzi anche quando non sono più utilizzabili (guanti, scarpe, maglie, ecc.) accumulandoli ed immagazzinandoli per il puro piacere di conservarli. Non trascurabile è infine il carattere eccentrico di alcuni escursionisti. Essi in ogni cosa cercano di agire contrariamente alle abitudini del gruppo, nel modo di vestirsi, di mangiare, parlare, negli svaghi, nel vedere ed interpretare il percorso sempre in maniera diversa, anche rispetto alla guida. Quest'ultima dovrebbe subito riconoscere, per non compromettere l'unità del gruppo, la presenza di queste peculiarità personologiche all'interno del gruppo prima di una spedizione impegnativa. In generale possiamo osservare che questi escursionisti hanno delle caratteristiche psicoevolutive nel senso che sono stati fortemente repressi forse a causa di un ambiente già fortemente intriso di formalità, rigidità, rigore, finendo con lo strutturarsi di un super-io molto forte e rigido e di una resistenza al reale cambiamento. L'escursionismo e lo sport in generale rappresentano possibilità socialmente accettabili di recuperare tutti i piaceri connessi con il rigore e la trasgressione ne eccita il contenuto latente, da un lato l'ordine perfetto, la ritenzione, l'avidità nel dare e dall'altro il disordine, l'imperfetto, lo sperperare, lo sporcarsi, il sudare, il controllo estremo nell'espletare funzioni fisiologiche, e per quello che riguarda le manifestazioni verbali, dall'estremo rigore, al parlar scurrilmente. Mai come nello sport si compiono azioni che nella vita quotidiana sarebbero considerate incivili e schifose; così come in nessun luogo come nello sport circolano le espressioni più oscene, le parolacce più irripetibili, le barzellette più spinte: tutto è tollerato in questo luogo di fatica e di esaltazione del corpo in tutta la sua organica e cruda realtà. Al piacere di questo linguaggio si mescola anche una volontà di scandalizzare se stessi o gli eventuali intrusi, che dimostra chiaramente la nota sadico-aggressiva tipica dell'analità: è un'evidente violenta rivalsa nei confronti del proprio ambiente parentale repressivo e puritano. Di norma tutto ciò è preceduto anche dal contrappunto opposto: l'amore per la natura ed il gusto per l'idilliaco arriva fino all'estremo per la pulizia, l'ordine, il rispetto assoluto delle consegne e degli ordini o regole, quasi paragonabile al piacere che la

stanchezza ed il sudore consequenziale procurano durante le ascese o lunghe e faticose camminate, come se la stanchezza fosse sentita una sorta di processo purificatorio, un mezzo per eliminare tossine psicofisiche e tutti i residui catabolici che si formano nell'organismo, procurando un piacere intensissimo e una sensazione di pulizia che ha quasi della rigenerazione. A conferma si precisa che per quasi tutti gli atleti e per gli alpinisti in particolare, la benché minima presenza di feci nell'organismo è percepita come un ostacolo decisivo alle performances e comunque ad un buon rendimento sportivo, al punto di sottoporsi a purganti o lavaggi o diete particolari nel caso di un minimo ingombro e soprattutto nell'approssimarsi dell'uscita o di una escursione importante. Sentirsi leggeri e puliti prima, è una condizione psicologica che rischia di condizionare l'intera giornata e quindi il rendimento e a volte perfino l'umore generale. Ci si rende perfettamente conto che se una personalità con queste caratteristiche fobiche-ossessive possa ritrovarsi in una guida, la compromissione della riuscita a livello tecnico magari non è in dubbio, ma certo sarebbe il senso di fatuità e di non palpabile soddisfazione che aleggerebbe nell'intero gruppo alla fine della giornata.

Capitolo 4°

LE SINDROMI IN AMBIENTE MONTANO

4.1 - LA SINDROME SIMIL-STENDHAL

Molti si chiederanno perché si riporta, anche se per sommi aspetti, la **sindrome di Stendhal** all'interno di un fascicolo sulla psicologia di gruppo ed in particolare sulla realtà escursionistica. E' infatti noto che il richiamo a Stendhal è obbligatorio non solo come insigne viaggiatore, ma per dare rilievo allo stupore dove passato e presente sono confusi nella stessa dimensione in una sincronia disorientante, al turbamento dovuto all'osservare qualcosa che evoca uno sconvolgimento.

Il tentativo di mutuare tale sindrome dal contesto dell'opera artistica alla montagna, deriva dall'idea che il viaggiare per il piacere, così come l'interpreta il turista, sia per certi aspetti sovrapponibile, fatte ovviamente le dovute correzioni, con l'idea di *andare per i monti* con l'intento di cercare, osservare e stupirsi dell'arte della natura o della bellezza artistica presente in natura. Alla fine del XVIII secolo, gli effetti dell'illuminismo sono determinanti, si accede all'idea che sia possibile il viaggio non obbligato dal soddisfacimento di un bisogno primario o indotto, ma finalizzato a se stesso, destinato al raggiungimento di un piacere o alla ricerca di un'armonia o comunque alla

fruizione del guardare una realtà, per un'appassionata curiosità per tutto ciò che sia, ad esempio, motivo di scatenare un'emozione, una gioia, un piacere. Si incomincia a scrivere del viaggio e sul viaggio, non esiste una meta, un obiettivo precipuo, nel viaggio era implicito un viaggiare senza una precisa destinazione, si prendono appunti, note. Il momento e l'atto del viaggiare diventano un contenitore di una *congerie* di pensieri che prendono il ritmo dal movimento e dalle sequenze di osservazione. Si ricorda Goethe ed i suoi scritti nei quali si avverte questa analisi sintetica di emozioni, condensati in piacevoli moti di gioia e di stupore nell'osservare e restare incantati dalla bellezza delle opere. Il suo viaggio è descrivibile come il progressivo appagamento di un desiderio, che diventa in certi momenti un'improrogabile urgenza sentimentale. Egli intraprende il viaggio in Italia per cercare il centro del suo mondo. E' prevedibile che l'individualismo rigoroso, fino all'accettazione della solitudine, è la struttura su cui si incardina l'azione del vedere e dell'apprendere. La solitudine come capacità di isolarsi rispetto a un contesto familiare e protettivo è condizione dell'esperienza emotiva dell'oggetto estetico, in quanto permette un'esporsi più ricettivo, uno sporgersi al di fuori di schemi che oltre a svolgere una funzione difensiva, attutiscono insieme l'intensità e la fecondità dell'impatto con il nuovo e con l'impensabile.

Mutuando tale dinamica, possiamo immaginare che scollinare, arrivare su una vetta, esprima una reazione che potremmo definire, di puro e semplice appagamento di un'attesa: la tensione continuamente accresciuta dalla fatica del percorso e del tempo, ora piacevolmente si distende provocando un'impressione di piena, totale corrispondenza fra le sue prefigurazioni e le cose che ora si vedono. E' dunque evidente adesso che viaggiare o andare per sentieri richiede gesti propiziatori e formule di rito, un dispiegamento di difese e un allestimento mentale che non abbandonino il soggetto all'impatto delle emozioni, giacché un'escursione non è mai soltanto un attraversamento neutrale di spazi, territori, luoghi, paesaggi, ma un'immersione del soggetto in se stesso, se così non fosse sarebbe una brutta e pessima attività lavorativa mal retribuita. Stendhal è dunque un viaggiatore vicino da un lato al classico viandante e dall'altro al turista di oggi, con i suoi umori, le sue incertezze e precarietà, e i suoi stati d'animo. Il viaggiatore moderno è purtroppo sempre più visitatore, passeggero inserito in mondo organizzato in un pacchetto viaggio tutto compreso, ove per tutto s'intende anche la possibilità di ricevere emozioni. Il mondo esterno in alcuni casi è fin troppo garantito ed organizzato, previsto e preordinato. Si rimane alla ricerca di un'avventura interna, si è alla ricerca inconscia di una crisi, di uno squilibrio, di una momentanea perdita del senso della propria identità. Questa è la sindrome di Stendhal, descritta magistralmente da Margherini

nel raccontare la storia clinica di turisti che hanno presentato uno stato di conclamato disagio, malessere, abbandono mentre si trovavano a Firenze, ad ammirare gli Uffizi.

E' risaputo invece che per Freud, il viaggiare rappresentasse una vera e propria fonte di piacere e stimoli culturali. Viaggiare significava essenzialmente: scoprire, quasi per calmare un innato piacere di conoscere. Era impossibile che la curiosità di Freud sonnecchiasse molto a lungo; dopo aver visitato San Pietro e i colli Albani, scrisse subito *"Il Mosè di Michelangelo"*, così come nell'estate del 1906, durante la vacanza a Lavarone, *"Il delirio e i sogni nella Gradiva di Jensen"*, in cui le vicende del protagonista vengono trattate come se si trattasse di un caso clinico. Le Alpi e Lavarone appunto luoghi molto cari a Freud dai quali a malincuore si separava, montagne e passeggiate che conosceva molto bene, spazi e colori che rimasero a lungo nella sua mente per essere poi ripresi negli altri scritti e nelle ricerche. Da ricordare infine il saggio di Freud *"Das Unheimliche"*, termine tedesco traducibile come *"Il Perturbante"*, che scrisse dopo avere visitato l'Acropoli. Si può ritenere che, così come sia possibile parlare di sindrome simil-Stendhal per gli escursionisti, sia importante ricordare questo interessante saggio che sintetizza la difficoltà a districare tutti i movimenti della mente allorquando si trova a dovere affrontare situazioni emozionali che esprimono una stato non definito. Possiamo dire che riprende un po' il senso dell'ambivalenza quando si osserva qualcosa di impensabile e di non prevedibile. E' insieme qualcosa di nascosto e che prima non si conosceva, una sensazione tra intimo ed estraneo. Un panorama, una visione del tramonto irripetibile rappresenta dunque qualcosa che diventa perturbante. Qualcosa che c'era e che non si conosceva e che non è detto che bisogna svelare. E' infatti qualcosa di inusitato che avrebbe dovuto restare anche ignoto, riservato, nascosto ed è invece affiorato. Perturbante è ciò che inquieta, che non è consueto, né familiare, che non è prevedibile, né pensabile, non è più straniero ma neanche sarà mai familiare e che si vorrebbe portare con sé (foto, diapositive, film), come tale produce sensazioni di insicurezza, turbamento, disagio, ma è anche al tempo stesso domestico e selvaggio, desiderato e temuto, che si vuol raccontare ad altri e che si è gelosi che altri vedano, conosciuto e segreto. Immergerci in un bosco, bere in una fonte centenaria, percorrere una mulattiera antica, tutto ciò suscita sensazioni intense ed indimenticabili, quasi sature sul piano emotivo. Si intrecciano elementi del passato e del presente, *"... le tracce dell'uomo che mi ha preceduto diventano le mie orme ... la sua sete è annullata dal mio dissetarmi ..."*, così le cose straniere diventano domestiche, il passato diventa attuale, tutto evoca all'unisono presente e passato, cioè il passato entrando nel

presente produce e mescola fra loro attrazione ed inquietudine, una nostalgia come dolore del ritorno: il ritorno del rimosso. Un'escursionista così riporta "... quando camminavo per quella strada ... in quel bosco, i miei sensi e la mia memoria dovevano compiere un lavoro intenso, eccessivo ... odori ... colori, sapori, quella luce con quel freddo erano momenti di altre epoche immutabili ma già diverse, tutto era addensato l'uno accanto all'altro, tutto mi apparteneva ma io ero confuso ...". Il momento tipico di una escursione sancisce una realtà che si rappresenta quasi come finzione, sembra quasi di assistere ad una nuova e continua trasformazione, voler bloccare l'istante diventa faticoso quanto l'intera escursione. Estremizzando l'iperbole si può affermare che certe volte attraverso l'escursione, cioè l'uscire fuori dall'ordinario, si cerchi di ritornare indietro per ritrovare qualcosa che ci è appartenuto e che vorremmo riavere, non solo sul piano emotivo-affettivo, ma anche sul simbolico. Immaginiamo un bambino che per la prima volta esce dall'ambiente familiare, si accorge che non esiste solo la madre, ma pur restando la madre unica dimensione della sua conoscenza propriocettiva, osserva la realtà circostante, per la prima volta osserva la foglia che pende da un ramo alla sua altezza visiva, e le cui foglie fremono sotto la brezza. Qui si può ipotizzare proprio la prima *ex-cursione*, il tentativo di scoprire un mondo nuovo, diverso ed inimmaginabile, avviene dunque uno spostamento sul piano simbolico, le foglie sono tali ma il bambino le correla obbligatoriamente a qualcosa che già conosce, per esempio ai capelli della madre, per cui il vibrare delle foglie susciterebbe nell'infante quella beata gioia come gliela suscitavano prima i capelli della madre, mentre succhiava al suo seno. Winnicott ipotizza dunque che la conoscenza del nuovo viene sempre rapportata al passato, il bambino più avanti capirà che le foglie sono foglie e non i capelli della madre, ma è anche certo che in qualche momento della sua esistenza simbolicamente il frusciare dolcemente delle foglie, anche se adulto, evocheranno un piacere antico, ancestrale e resterà lì attonito a guardare, a fissarle con immenso piacere, in fondo riviverebbe una situazione protomentale.

Parafrasando Bion si può affermare che esista una stretta relazione tra emozioni e pensieri, nella quale esistono contenuti della mente, costituiti dalle impressioni sensoriali dell'esperienza emotiva, cioè le impressioni sensoriali che fin dall'inizio stimolano il bambino, ed un contenitore capace di trasformare il materiale grezzo in simboli. La madre, fungendo da primo contenitore mentale per le emozioni del bambino, funge da primo elaboratore per i contenuti del bambino, dopodiché il piccolo stesso diviene, se questo processo di realizza normalmente, esso stesso capace di interiorizzare questa funzione di contenimento e trasformazione emotiva, come processo

interno autonomo. Così l'esperienza di vedere per la prima volta nuovi scenari acquista un particolare incidenza quando la persona è già in qualche modo svezzata a conoscere ed a metabolizzare cose nuove ed impensabili, a volte però la forza d'urto delle situazioni risulta potenziata dal gruppo, il soggetto non è in grado di elaborare tali input e quindi rischia di restare imbambolato e stupefatto di fronte ad uno spettacolo inusitato. Così infine si spiegherebbe nell'escursionista l'impulso a ripetere l'esperienza vissuta, per poter rielaborare, ristrutturare e rappresentarsi sensazioni rimaste indigeste. L'emergere di tali aspetti della vita emotiva costituisce l'esperienza del perturbante, nel senso che qualcosa di familiare, di già vissuto, appare al tempo stesso estraneo e minaccioso e come tale rimarrà per molto tempo, a meno che il soggetto tenterà di parlarne con il gruppo, con la guida, per dialogare con se stesso senza difficoltà e smetterà di voler tornare sul quel posto.

4.2 - LA SINDROME DA WINDIGO

Riporta una sindrome (Conti, Principe) da noi inesistente ma presente nella realtà degli esquimesi che vivono nel nord-est del Canada, attorno alla Baia di Hudson, più dettagliatamente i Crèe, gli Ojibwa, i Naskapi. E' un semplice tentativo di riportare con estrema sintesi una psicopatologia che si presenta solo a specifiche condizioni, con l'isolamento, con una certa realtà culturale, e ovviamente in montagna. Un po' per sottolineare come spesso anche da noi esiste una sindrome diversa ma comunque afferente a quella che colpisce gli esquimesi. L'isolamento, la neve, il freddo, la fame, al di là dello stato di piacevole coinvolgimento emotivo possono diventare in certi contesti elementi scatenanti.

La parola **Windigo** indica un essere favoloso, un gigante antropomorfo, alto 2, 3, 4 o 5 metri, che vive nelle foreste e si nutre di carne umana. Per certi aspetti richiama l'immagine dello Yeti a noi molto più familiare ed oggetto, per chi va per i monti d'inverno sotto la neve, di riferimenti, di idee, di racconti, di cose viste al cinema, lette, raccontate.

E' descritto come un essere solitario, nudo, dall'aspetto terrificante, dotato di una forza straordinaria tanto da poter sradicare anche gli alberi, che percorre la foresta a grandi passi, spesso sono anche visibili le orme sulla neve, lanciando grida orrende. La credenza in questo essere è molto radicata ed importante fra queste popolazioni indigene del nord-est del Canada. Sono i racconti più presenti nei piccoli, ed i bambini sono condizionati dall'idea d'incontrare o di poter diventare da grandi dei Windigo ed i genitori impediscono di mangiare la neve, perché altrimenti il rischio di trasformazione sarebbe molto più probabile.

Per comprendere la genesi della malattia, è necessario ricordare alcuni aspetti caratteristici della regione nella quale essa si manifesta e delle popolazioni che ne sono colpite. Le regioni del nord-est del Canada sono coperte da laghi e foreste e montagne e per gran parte dell'anno sono sepolte dalla neve. Gli abitanti hanno come risorsa pressoché unica la caccia, ma la selvaggina non è abbondante e sono quindi esposti a due gravi pericoli, la fame ed il freddo. Nell'inverno vivono in gruppi di 2-3 famiglie; solo in estate si riuniscono nei villaggi. In queste condizioni di vita il cannibalismo diviene talora in allucinazione, il mezzo estremo per assicurarsi la sopravvivenza. Si attivano dei meccanismi riparativi come esiti da processi identificativi-proiettivi, la paura di morire di fame attiva la voglia di mangiare, ne segue la proibizione etica, ma rimane la inconscia fantasia che alla fine viene proiettata all'esterno, cioè al Windigo, cioè all'essere mostruoso che il soggetto immagina di essere. E' perciò comprensibile come, in questa cultura, esista un diffuso timore di poter diventare cannibale e si può parlare, in questo caso, di fobia del Windigo. Infatti questa patologia insorge generalmente in periodo di carestia ed è spesso preceduta da disturbi gastrointestinali. All'inizio il soggetto cade in uno stato di depressione profonda, perde il sonno, si isola dagli altri, rimane inerte, immerso in fantasie cannibaliche, avverte una fame particolare per la carne umana accompagnata da anoressia e nausea per gli altri cibi. Talvolta comunica agli altri di essere divenuto un Windigo e chiede di essere messo a morte (con alta probabilità di essere accontentato), dato il grande timore che suscita la malattia per i nuclei familiari allargati. Non è raro che a volte si passi all'atto e quasi sempre la vittima è un familiare.

Secondo gli indigeni si diventa Windigo in diverse maniere:

- Dopo avere mangiato carne umana per la fame: l'uomo può provarci gusto e diventare Windigo.
- Per effetto di una metamorfosi che consiste, essenzialmente, nella trasformazione della neve in un essere di neve (si ricorda il nostro pupazzo di neve) e nella trasformazione in un cuore di ghiaccio.
- Per il fatto che lo spirito guardiano dell'individuo è un Windigo e che si annuncia in un sogno.
- Per effetto di malefici di altre persone.

Questa patologia psicotica rappresenta una forma particolare di delirio di trasformazione corporea nel quale l'influenza socio-culturale appare predominante. Vale la pena di sottolineare la somiglianza, come detto, all'immagine dello Yeti e anche ad un altro delirio trasformativo presente nella nostra cultura, ma oggi ormai ridotto a pochi casi, e che nel passato ha avuto larga risonanza: la licanthropia.

4.3 - LA SINDROME DA MOBBING

Il **mobbing** è un'azione del gruppo su un singolo atleta.

Il **bossing** è un'azione di un singolo atleta su un atleta con la condivisione/accettazione del gruppo.

Ecco le principali caratteristiche di questa sindrome moderna:

- Assaporare in gruppo quotidianamente la soddisfazione di vedere la propria vittima smarrita, depressa, disorientata.
- Attaccare ed assaltare psicologicamente una vittima designata in maniera deliberata decretandone l'allontanamento e la rottura del suo equilibrio psicofisico.
- Ostacolare e se possibile arrestare la carriera o la prestazione del collega/membro.
- Rendere il membro del gruppo impopolare alla guida e trasformarlo e presentarlo costantemente come discriminato ed emarginato.

Durata dell'attacco almeno per 6 mesi, ininterrottamente. Fenomeno ancora sconosciuto e non studiato nello sport di gruppo. Sindrome descritta e studiata prevalentemente in Svezia, Norvegia, Germania agli inizi degli anni '90. Nell'ultimo decennio si sono registrati in Svezia 50.000 casi di mobbizzazione, l'8% di questi si è tradotto in suicidio.

Obiettivi

- Inficiare l'immagine della vittima
- Ledere la vittima
- Distruggere psicologicamente la vittima

Prodromi

- Inizialmente buono rapporto con il gruppo
- Inizialmente neutra relazione con la guida/superiore
- Repentino e brusco cambiamento dell'assetto relazionale in concomitanza con l'ingresso o l'uscita di un membro nel gruppo
- Rottura del gruppo precedente e dell'assetto iniziale

Fase latente

- Attacco latente ad un membro del gruppo
- Coesione del gruppo contro la vittima
- Stigmatizzazione
- Aggressione pedissequa
- Diniego generalizzato

Isolamento

- Impedire la relazione con il gruppo
- Alterare e sabotare la dinamica relazionale
- Escludere il flusso delle informazioni
- Dare informazioni sbagliate
- Dare informazioni dissonanti
- Inserimento nel gruppo di *handicap*
- Rendere impossibile le normali procedure
- Mortificare, misconoscere, umiliare la produzione lavorativa / la resa sportiva

Il gruppo contro la vittima

- Strisciante
- Sorrisi melliflui
- Pseudo-gentilezza
- Pseudo-disponibilità
- Pseudo-tollerabilità
- Pseudo-collaborazione
- Tono gentile
- Atteggiamento glaciale

Il gruppo nel gruppo

"... avete visto oggi Luigi che scarponi che ha ..."

- La vittima viene screditata alla guida/ai superiori
- La vittima, se cercata e momentaneamente assente (bar, W.C.), viene resa assente
- Alla vittima sono negate informazioni, cambiamenti di programmi, orari

Il gruppo contro la vittima

- Alta ironia
- Toni sprezzanti/sgarbatati
- Si pongono domande sprezzanti *"... è vero che Luigi ha detto che ha visto la moglie di Paolo con ..."*
- Ogni errore viene amplificato

Fuga della vittima

- Assunzioni di incarichi, funzioni inferiori
- Dequalificazione professionale/sportiva
- Umiliazione, sottomissione
- Accettazione di prestazioni mortificanti

Quadro psicologico della vittima

- Sentimenti di colpa
- Disinvestimento libidico generalizzato
- Perdita del senso di umorismo
- Smarrimento del pensiero creativo
- Ridotta tolleranza ai carichi emotivi
- Suscettibilità

Perdita di interessi generali

- Assenza nella vita associativa del gruppo
- Rifiuto della cooperazione
- Rigidità del pensiero
- Presenza di malapropismi

Mobbizzazione della vittima

- Fuga nella malattia
- Stato ipocondriaco
- Richiesta di mobilità (generalmente negata)
- Dopo un lustro, rischio potenziale di suicidio

Quadro psicosomatico

- Torpore
- Tendenza al pianto
- Apatia
- Impotenza
- Aumento delle consultazioni astrologiche
- Tic, anancasmi, movimenti coreici
- Alterazioni del ritmo sonno-veglia
- Contenuti onirici con tematiche lavorative
- Crisi depressive
- Perdita di autostima
- Atti di bulimia/anoressia
- Assenza di insight
- Fantasie pantoclastiche
- Flessibilità ideativa ridotta
- Cefalea
- Disturbi gastrointestinali
- Ansia focale e generalizzata, pavor
- Tendenza all'*acting-out*
- Astenia, sudorazione, palpitazioni
- Attacchi di panico

Tipologia del mobbizzato

- Insufficiente autostima
- Alto indice di idealità/ingenuità
- Q.I. mediocre/medio
- Avvertito dal gruppo come significativo
- Se maschio, avvertito con genialità sottesa
- Se femmina, avvertita con forti valenze narcisistiche

Tipologia di chi lo pratica

- Q.I. nella media
- Incapace di affermarsi
- Cerca di essere significativo distruggendo il rivale
- Alto indice di frustrazioni personali nella vita privata

Soluzione

- Anticipare l'attacco del gruppo
- Fuggire
- Chiedere subito trasferimento
- Denunciare legalmente
- Gruppi di supervisione

4.4 - LA SINDROME DA BURNOUT

Originariamente la **sindrome da burnout** è stata definita come una progressiva perdita d'interesse e di energia determinata dalle pressanti condizioni lavorative. A distanza di circa quindici anni questa definizione è stata arricchita da altri assetti e significati includendo operatori di settori diversi da quelli dei servizi psichiatrici, inclusi quelli sportivi.

Il *burnout* è una sindrome processuale che si sviluppa diacronicamente e sincronicamente mediante quattro fasi distinte, le quali, se non risolte attraverso l'assunzione di specifiche ed individuali tecniche d'intervento, conducono inesorabilmente l'operatore alla perdita di interesse e di senso di responsabilità per la propria attività ed alla progressiva disaffezione verso l'altro e, il più delle volte, verso la propria persona. Non è difficile correlare tale sindrome *tout court* nel contesto sportivo in generale e nell'attività dell'escursionista in particolare, in quanto l'attività della guida/accompagnatore può in certi momenti essere sottoposta a *stress*, considerata inoltre che questa a tutt'oggi si svolge con una certa precarietà giuridica, ed è impregnata da forti esigenze motivazionali e poi perché soprattutto si svolge in gruppo.

Di fatto, il termine *burnout*, come del resto molti termini in inglese oggi in uso, non riesce a rendere definibile in modo chiaro la sindrome che si differenzia dallo *stress* o dalla malattia depressiva di che assume molte manifestazioni sintomatologiche.

In generale, ogni richiesta consiste in qualcosa che, se non è affrontata e neutralizzata in qualche modo, avrà delle conseguenze dannose per l'individuo. Quando gli insuccessi dell'individuo si scontrano con le richieste interne, il livello di *stress* provato dipende soprattutto dalla percezione delle conseguenze del fallimento nel soddisfacimento della richiesta. L'intensità dello *stress* diviene quindi funzione della discrepanza percepita tra risorse e richieste e grado di percezione del danno secondario alla richiesta non soddisfatta.

Alcuni autori ritengono che la sindrome sia correlabile con l'indice di *stress*. Come è noto un grado moderato di *stress* ha, infatti, effetti positivi (*eustress*), mentre un aumento repentino e continuo ha effetti negativi (*dístress*); altri tuttavia concordano nel riconoscere che il *burnout* non s'identifica con il concetto di *stress* o con la malattia depressiva, anche se, dello *stress* assume molte manifestazioni sintomatologiche: ma quest'ultimo rimane solo ed esclusivamente il fenomeno scatenante e non potrà mai spiegare l'intera evoluzione della sindrome.

4.4.1 - Sviluppo e fasi della sindrome da burnout

a) **Entusiasmo idealistico**

Il soggetto all'inizio tende a sottovalutare le difficoltà ed a nutrire aspettative esageratamente ottimistiche rispetto agli obiettivi del proprio intervento, molto presente è l'interesse per il lavoro. Già nella fase di preparazione, sia metodologica sia organizzativa e propedeutica dell'escursione, si nota e si avverte un grande volitività, una marcata motivazione lavorativa. Bisogna pure notare che in questa fase possono senz'altro giocare un ruolo determinante fattori individuali quali: motivazioni ideologiche, aspettative carrieristiche, conflitti intrapsichici preesistenti e caratteristiche di personalità. Saranno proprio questi fattori a condizionare l'entità della risposta stressante allo squilibrio tra risorse disponibili e richieste. Ed è in questa fase che la guida/accompagnatore manifesterà una risposta emotiva più o meno immediata, che assume tutte le caratteristiche proprie dello stress.

b) **Stagnazione**

In seguito all'impatto inevitabile con la realtà molto cruda delle fasi dell'escursione, quale la potenziale ripetitività e la prevedibile disponibilità in quel particolare momento, e altri aspetti non appetibili inizialmente nella fase pratica (salita ardua, fatica, difficoltà di relazione, condizioni meteo avverse, ecc.), la guida/accompagnatore riconosce l'incongruenza tra i propri bisogni e le proprie possibilità di dare risposte soddisfacenti, e si domanda: "Cosa sto facendo?". Questa domanda non rappresenta soltanto la caduta di un'illusione, ma implica una sana presa di coscienza della realtà esterna e personale che richiede una risposta, ovvero un'ulteriore elaborazione cognitiva dello stress (burnout fisiologico).

c-d) **Frustrazione e Apatia**

Si tratta di una vera e propria modificazione cognitiva con evidenti cambiamenti delle percezioni, degli atteggiamenti e delle mete, che fungono da meccanismo difensivo intrapsichico chiaramente patologico.

Una volta che la guida/accompagnatore giunge a questo stadio, la sindrome da burnout diviene irreversibile; l'operatore deve cambiare lavoro, "... non parlatemi più di fare la guida ... non serve a niente ...".

Recenti studi, ipotizzano che il burnout diventi sindrome nei soggetti in cui la struttura di personalità esprime una bassa tolleranza alle frustrazioni ed una labile capacità di tradurre verbalmente emozioni espressive (alessitimia), piacevoli o spiacevoli che siano.

Sul piano clinico la sindrome presenta una lunga serie di segni e sintomi variamente associati tra di loro: alta resistenza a svolgere certi giorni

l'attività scelta, sensazione di fallimento, rabbia, senso di colpa e scoraggiamento, indifferenza, isolamento, stanchezza, affaticamento pre e post escursione, perdita di sentimenti positivi verso i colleghi, il gruppo, tendenza all'assenteismo.

Si presentano di seguito alcuni quadri sinottici relativi a specifici aspetti sindromici:

Burnout

Definizione: perdita d'interesse e d'energia in ambito lavorativo/operativo.

E' la discrepanza tra un alto livello d'aspettative e d'ambizioni personali rispetto al proprio ruolo lavorativo/operativo e la percezione di non avere dagli altri un adeguato riconoscimento di questo ruolo. Sentirsi in condizione di essere sottostimato professionalmente. Nel lavoro come nella conduzione di un'escursione, avere un alto livello d'ambizione personale.

Wearout

Discrepanza tra la richiesta di carico di lavoro/impegno che è oggettivamente eccessiva e le risorse personali che risultano inadeguate per soddisfare tale richiesta. Consapevolezza che il lavoro non è quello desiderato. Non si avverte sin dall'inizio un alto livello d'ambizione personale.

Rustout

Simulare un sovraccarico di lavoro per giustificare la propria ignavia e indolenza.

Mobbing

Indirizzare su un soggetto: soprusi, umiliazioni, angherie, aggressività, isolamento relazionale e lavorativo.

4.4.2 - Aspetti della sindrome da burnout

a) Accresciuto impegno verso gli obiettivi

- *Iperattività, sensazione d'essere indispensabile e di non avere mai tempo, negazione dei propri bisogni, abnegazione, disponibilità a credere nel lavoro, rimozione d'insuccessi, delusione, contatti sociali limitati ai utenti/clienti/escursionisti, esaurimento, stanchezza cronica, mancanza d'energia, sonno insufficiente o disturbato, accresciuto rischio d'incidenti.*

b) Disinvestimento o riduzione dell'impegno verso gli accompagnati

- *Disillusione, perdita dei sentimenti positivi nei loro confronti, maggiore distanza da loro o rifiuto del contatto diretto, diminuita capacità attentiva nei momenti d'interazione, spostamento del punto focale iniziale verso un tecnicismo esasperato, sorveglianza, colpevolizzazione degli utenti/clienti, abuso dei mezzi e strumenti di controllo come*

punizioni o far finta di non avere capito, ritardo negli appuntamenti o nelle consegne, farsi attendere, non guardare in viso o farlo con *nonchalance*, guardare altrove o sulla fronte, ecc..

Stereotipizzazione verso i componenti del gruppo, accentuazione del gergo specialistico, linguaggio criptico, noncuranza, trascuratezza, negligenza, indolenza, torpidezza, leziosaggine generalizzata.

c) Strategie d'intervento contro il burnout

- Ridimensionamento delle ambizioni personali
- Proposizione di obiettivi più realistici
- Ricerca di gratificazioni più immediate anche se minori
- Rivalorizzazione del contesto extralavorativo
- Strutturazione ed organizzazione del tempo libero
- Valorizzare l'autoironia, la sdrammatizzazione
- Gruppo di supervisione o tipo Balint
- Equa distribuzione dei carichi di lavoro
- Condivisione delle responsabilità
- Aggregazione di operatori tra loro in sintonia
- Utilizzo delle attitudini personali fuori mansionario

4.5 - QUADRO SINOTTICO DELLE MANIFESTAZIONI SINDROMICHE

a) Disinvestimento o riduzione dell'impegno verso gli accompagnati

- Incapacità di dare
- Freddezza
- Perdita d'empatia
- Rigidezza
- Scarsa comprensione
- Difficoltà all'ascolto
- Cinismo
- Distacco emotivo
- Ipovolitività
- Scarsa tollerabilità alla frustrazione
- Blanda derealizzazione
- Ideazione con contenuti di fuga

b) Disinvestimento lavorativo/dal ruolo-funzione

- Disillusione
- Atteggiamento negativo verso la propria professione
- Repulsione e disgusto
- Riluttanza ad andare ogni giorno al lavoro
- Bisogno di guardare continuamente l'orologio
- Fantasie di fuga
- Fantasie pantoclastiche
- Sogni ad occhi aperti
- Ampliamento delle pause di lavoro
- Ritardo nell'inizio della giornata lavorativa
- Anticipo della chiusura
- Orari sbagliati
- Spostamento dal punto focale del lavoro → tempo libero
- Eutono solo nel *week-end*
- Maggiore enfasi sui processi desueti che progettuali

c) Aumento delle rivendicazioni

- Perdita degli ideali
- Concentrazione sulle proprie pretese
- Sensazione di scarsi riconoscimenti
- Sensazione di essere sfruttato
- Convinzione esatta di non essere utilizzato per la propria competenza
- Gelosia
- Problemi di coppia
- Conflitti con i figli
- Fantasie d'indennizzi economici retroattivi
- Desiderio di esporre denunce ai responsabili

d) Reazioni emotive e di colpa a contenuto depressivo

- Sentimenti di colpa
- Autostima ridotta
- Senso d'inadeguatezza
- Smarrimento del pensiero
- Autocommiserazione
- Perdita del senso d'umorismo
- Ansia subliminale indeterminata e generalizzata
- Suscettibilità
- Nervosismo
- Brusche oscillazioni dell'umore
- Ridotta resistenza ai carichi emotivi
- Amarezza
- Torpore
- Senso di vuoto
- Sensazione di debolezza
- Tendenza al pianto
- Irrequietezza
- Sensazione di essere impantanato
- Sentimenti d'impotenza
- Pessimismo
- Impotenza
- Fatalismo
- Apatia
- Aumento delle consultazioni astrologiche tramite l'oroscopo
- Blando piacere a leggere necrologi
- Fantasie e idee suicide
- Modificazioni nella sfera religiosa
- Momenti di bulimia e/o anoressia
- Pedanteria

e) Reazioni emotive e di colpa a contenuto aggressivo

- Colpevolizzazione e accuse degli altri, del micro o macrosistema
- Negazione della propria corresponsabilità
- Impazienza
- Capricciosità
- Intolleranza
- Incapacità a mediare, a dilazionare
- Brontolio continuo
- Silenzio rumoroso
- Negativismo
- Irritabilità
- Rabbia e risentimento
- Atteggiamenti difensivi di tipo paranoideo
- Diffidenza
- Conflittualità frequente con i colleghi
- Tendenza all' *acting-out*
- Produzione di motti di spirito, lazzi

f) Declino dell'efficienza cognitiva

- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà a memorizzare a breve, invariata la memoria a lungo termine
- Incapacità ad affrontare compiti complessi
- Incapacità decisionale
- Incapacità a dare disposizioni chiare, concrete, fattibili
- Aumento degli errori di omissione e sostituzione

g) Declino della motivazione

- Iniziativa ridotta
- Produttività ridotta
- Esecuzione pedissequa d'ordini

h) Declino della creatività

- Assenza di *insight*
- Riduzione della fantasia
- Flessibilità ridotta
- Sclerosi indifferenziata

i) Indifferenziazione

- Pensiero rigido, di tipo binario
- Resistenza passiva ad ogni cambiamento

l) Appiattimento della vita emotiva

- Inaridimento delle reazioni emotive
- Depauperamento emotivo/affettivo

m) Appiattimento della vita sociale

- Minore partecipazione personale al lavoro
- Primario ed esclusivo il rapporto a due
- Rifiuto contatti informali
- Rifiuto di parlare del proprio lavoro
- Ripetersi e ripetere che il lavoro ... non deve essere portato a casa ...
- Bizzarrie
- Chiusura in se stessi
- Isolamento
- Pensiero criptico

n) Appiattimento della vita psichica

- Abbandono degli hobby
- Disinteresse, noia
- Ripetere sottovoce battute o frasi o parole prima o dopo l'attività lavorativa
- Alterazioni del ritmo sonno-veglia
- Produzione onirica con tematiche lavorative

Capitolo 5°

GENIUS LOCI

Sembra opportuno dedicare un piccolo spazio ad un argomento apparentemente secondario e poco significativo per la realtà montana, ma poiché viaggiare significa anche andare in luoghi e posti spesso sconosciuti, sapere che esiste una divinità del luogo, significa raccordarsi e rapportarsi con quel luogo in modo diverso e più rispondente.

I Greci e i Romani, legavano i luoghi ad un nume: il *Genius Loci*. Ogni fonte, valle, montagna ha una divinità tutelare. Aspetto interessante e non privo di considerazione psicologica è che, perché quello specifico posto rimanesse integro e intangibile per i nemici, il nume dovesse continuare ad abitarvi ed essere rispettato e venerato. Il *Genius Loci*, infatti, aveva una specifica relazione con il senso e l'armonia di quel particolare posto. Presiedeva al

buon andamento tra i diversi elementi: acqua, vento, alberi, vegetazione, costruzioni e realtà antropomorfe. Si sostiene che si irritasse se le caratteristiche e le specificità del luogo venissero alterate da azioni e gesti non in accordo con la sua natura.

Il *Genius Loci* deve essere tutelato perché continui a tutelare quel posto, viene dalla natura, dall'ambiente e include anche tutto ciò che l'uomo realizza in quel contesto limitato.

E' interessantissimo poi riflettere su tutta una serie di metafore per rimarcare l'importanza della presenza dell'uomo in montagna, nei boschi, nelle zone cioè non urbanizzate. Ci si riferisce a nobili processi identificativi-proiettivi e rari trasformazioni di tipo estroiettivo che hanno trovato semanticamente una precipua collocazione. Basti pensare alla modalità di avere dato connotazione umane a parti del paesaggio naturale. Si riporta sinotticamente: la *chioma* degli alberi, la *fronte* del ghiaccio, il *ciglio* del monte, la *bocca* e il *dente* del ..., la *lingua*, la *gola*, il *seno* del fiume, il *cuore* della foresta, la *dorsale* appenninica, il *ventre* della grotta, il *gomito* del fiume, il *bacino* montano, la *vena* dell'acqua, il *pelo* dell'acqua, i *piedi* del monte, l'*occhio* del ciclone, il *tronco* dell'albero, il *respiro* della foresta, ecc.. Questa veloce sequenza di metafore serve esclusivamente per testimoniare l'equivalenza simbolica tra il paesaggio naturale e la corporeità. In termini più essenziali il dover abitare e frequentare luoghi selvaggi, obbliga l'uomo a familiarizzarli a renderli cioè parti di se stesso, diventando espansione della propria corporeità, simboli dunque parziali e totali per poter vivere in un contesto particolare.

In termini di psicologia di gruppo il *Genius Loci* però si configura anche come identità e coesione di gruppo. Esso preserva l'identità del gruppo e pone il gruppo al riparo dalla necessità di fare ricorso all'idea di una rigida delimitazione tra interno ed esterno per mantenere e confermare la propria identità. Un segno del fallimento e della carenza di questo aspetto della funzione del *Genius Loci* è proprio l'irrigidirsi del confine del gruppo, che per difendere la propria coerenza deve fare ricorso, in modo massiccio, alla modalità etologica propria dei membri: delimitare il territorio. Il confine, allora, non è più una membrana osmotica, ma si irrigidisce e diventa una barriera. Possiamo dunque dire che in un gruppo di escursionisti il leader può non essere il *genius* in quanto lui è deputato alla realtà operativa; il *genius* invece ha la funzione di trovare le forme dello stare insieme, per attivare uno spirito di gruppo, spesso è il leader affettivo, ed è vissuto come paritario all'interno del gruppo, diventa l'elemento catalizzatore di certe istanze gruppalì, come il dolore per evento, l'allegria per alcune circostanze. Così come ogni parte del territorio ha una sua divinità che va cercata, riconosciuta e poi rispettata, così all'interno del gruppo il *Genius Loci* permette di

assorbire istanze, dinamiche essenziali per la vita di un gruppo, soprattutto se questa si configura come di media entità, intendendo con ciò una serie di pernottamenti della durata di circa di una settimana. All'interno di quest'arco temporale è inevitabile che si attivino specifiche dinamiche ad alto contenuto emotivo, il gruppo in quel momento cercherà e riconoscerà il proprio *genius* che in qualche modo con battute, scherni, proposte disarmanti, provocazioni, intemperanze, lazzi, interpreterà alcune istanze inconscie del gruppo stesso. E' ovvio che la guida sappia anch'essa individuare tale entità e servirsene per tenere coeso e dinamicamente strutturato l'insieme. Non deve neanche temere che questi possa attaccare la propria *leadership*, anzi se riesce a relazionarsi, il leader può ricevere un grande vantaggio dalla presenza del *genius* in quanto diventa elemento sussidiario ed indispensabile per trasmettere e ricevere informazioni dal e per il gruppo ed assicurarsi così una dinamica ottimale per la conduzione.

Capitolo 6°

FORMAZIONE, FUNZIONE E RUOLO DELLA GUIDA/ACCOMPAGNATORE

La figura della guida/accompagnatore gioca un ruolo di grande importanza durante l'escursione, sia per quanto riguarda l'effettiva opera che egli svolge per condurre un gruppo nel miglior modo possibile e riportarlo nelle medesime condizioni ed essere potenzialmente riconosciuto e desiderato per una successiva escursione, ma anche perché con la sua attività promuove, sollecita ambienti sia sul piano culturale che affettivo e contribuisce a realizzare una *performance* sportiva considerevole. Accade di frequente infatti che la guida/accompagnatore diventi capro espiatorio in caso di incongruenze, difficoltà oggettive, insoddisfazioni, mentre la sua opera viene spesso sottostimata o addirittura dimenticata quando tutto procede regolarmente.

Una guida/accompagnatore matura e professionale dovrebbe:

- Costituire un centro attorno al quale il gruppo formi la sua unità e la sua coesione; ciò si attua prendendo parte ad ogni iniziativa, partecipando alla conversazione, essendo presenti alle azioni del gruppo.
- Rappresentare un ideale ed un modello, il che si ottiene cercando di capire e controllare la dinamica del gruppo, provocando atteggiamenti spontanei e di emulazione.
- Liberare gli altri dalla necessità di prendere decisioni, cioè disimpegnare il gruppo da un'eccessiva responsabilità allo scopo di creare lo stato d'animo più sereno e favorevole per il raggiungimento di determinati obiettivi.

- Accollarsi le funzioni esecutive per realizzare gli obiettivi del gruppo, deve decidere il programma, prepararne l'attuazione, guidarne l'esecuzione.
- Rappresentare il gruppo e difenderne gli interessi ed il prestigio nei rapporti con elementi estranei.
- Capire le relazioni interpersonali dei membri; ciò viene facilitato qualora si riesca a conservare nel gruppo una posizione neutrale.

La relazione tra guida ed escursionista può assumere diverse connotazioni:

- Di durezza, aggressività, rigidità, severità, quando la guida si propone come obiettivo il risultato a qualsiasi costo e prezzo e cerca di ottenerlo in maniera autoritaria attraverso la richiesta di massimo rendimento.
- Di socievolezza, disponibilità ai rapporti amichevoli ma autorevoli, di democraticità, quando lo scopo è di salvaguardare l'aspetto strutturale e socio-emotivo.

La relazione può connaturarsi in:

- **Tattica:** quando la guida prepara i suoi membri per il conseguimento di un rendimento ottimale in funzione delle escursioni che di volta in volta si trova a cimentarsi.
- **Emotiva:** la guida mira sempre al raggiungimento del successo o della meta prefissata, attivando e stimolando la massima fiducia in sé e negli altri.
- **Psicologica:** la guida conosce a fondo i suoi partecipanti e li indirizza secondo le loro capacità.

Si può ritenere che non esista un modello standardizzato né standardizzabile di guida ideale. Tutto sommato, la psicologia dello sport si ridurrebbe a ben poca cosa se si limitasse a dettare le regole per essere, genericamente, una buona guida.

Sotto un'angolazione psicologica una guida dovrebbe essere autoritaria e/o permissiva, paterna o fraterna a seconda delle circostanze. I membri infatti rappresentano qualcosa di sempre imprevedibile e sono cangianti, considerati in base alle rispettive strutture e motivazioni.

Si presenta un quadro sinottico di diverse tipologie di guide:

- La **personalità dominativa** coincide con le manifestazioni autoritarie tipiche del capo. Le guide portatori di tale peculiarità hanno una personalità rigida ed inflessibile, dominata da un super-io punitivo, normativo a fronte di un io debole ed ansioso. Presentano un'incapacità a tollerare l'ambiguità, come l'isterico e l'ossessivo. Formalismo, pregiudizio, conformismo, ritualismo, mitizzazione dell'obbedienza e della gerarchia ne distinguono l'atteggiamento. Sul piano del comportamento tale personalità si dimostra attiva, vigorosa, aggressiva e potenzialmente carismatica.
- La **personalità burocratica** è espressione di un adattamento passivo entro gli attributi del ruolo di comando. Impersonalità, distacco, valori formali e principio normativo ne contraddistinguono il comportamento che rivela una base caratteriologica originaria insicura, incerta, dalla de-

bole autostima, iniziativa, intelligenza e vitalità. Sotto un diverso profilo tale personalità può offrire efficienza, razionalità ed essere formalmente rassicurante per i subordinati.

- La **personalità partecipativa** presenta uno stile di comando tipico del *group centered leader*. Corrisponde, sul piano dei tratti caratteriologici, ad un soggetto dal super-io critico ma non punitivo, dall'io altamente differenziato ed integrato tra le varie istanze psichiche. Flessibilità, prontezza a cooperare, autostima, empatia, alto livello intellettuale, maturità emotiva, iniziativa, autonomia intellettuale e psicoaffettiva.
- La **personalità permissiva** è una personalità bloccata dalla responsabilità e/o da sentimenti di colpa connessi con il comando. Le dinamiche affettive sono colorite dal desiderio d'approvazione, dal timore dell'isolamento e dai conflitti interpersonali. I tratti caratteriologici più salienti sono: debole motivazione, passività, psicostenia, insicurezza, fatalismo, fuga dalle responsabilità.

Tuttavia possiamo immaginare quali siano i requisiti di personalità richiesti alla guida. Si ritiene che debba avere una buona intelligenza e quindi una duttilità nel *problem solving*, un buon livello socio-culturale ed una capacità di stabilire rapporti sociali in misura superiore alla media. Pur riconoscendo inoltre che la guida deve avere le caratteristiche di un leader, è anche chiaro che debba averle riferite al particolare ruolo, diverse da quelle che possono essere esercitate in gruppi diversi. Quindi la personalità ha un'importanza enorme, ma non è riscontrabile in elementi standardizzati né deve essere considerata in se stessa. L'importanza della guida è subordinata alla valutazione soggettiva dei membri del gruppo e quindi la riuscita di una guida è determinata, più che dalla sua effettiva personalità, dall'immagine che di essa hanno i membri del gruppo. Ma questa superiorità non deve essere eccessiva: il leader/guida/accompagnatore deve mantenere ed esibire egli stesso il carattere di membro del gruppo, deve rifuggire da ogni atteggiamento esageratamente distaccato; i membri del gruppo non possono riconoscere un individuo troppo diverso da loro, è già diversa in quanto guida, esigendo che egli sia sotto certi aspetti superiore, ma sotto altri, uguale a loro. L'efficienza di una buona guida deriva dall'equilibrio che egli sa mantenere tra le opposte esigenze e di essere come gli altri e diverso dagli altri.

Se si considerano degli esperti, avremo dei logotropi, cioè interessati soprattutto all'aspetto professionale della loro funzione. Se invece tendono a difendersi come educatori, avremo dei paidotropi, cioè centrati sul contatto umano, sulla formazione e sugli aspetti pedagogici dell'attività sportiva. Caselman fa osservare che un tecnico si troverà a disagio sul piano dei rapporti interpersonali, mentre un educatore si smarrirà di fronte alla tattica ed agli obiettivi dell'applicazione tecnica dell'escursione.

Si potrebbe teoricamente ipotizzare che, poiché la guida è un elemento centrale del gruppo di escursione e che di essa può assicurare l'esistenza ed il significato, è evidente quanto sia delicata la sua scelta e quanto non dovrebbe essere casuale. Si può dunque immaginare che alla guida, oltre ad un momento formativo, si coniughi un atto selettivo che consideri non solo requisiti specifici ma anche la capacità di adattamento al compito e l'individuazione delle esigenze e gestione del gruppo. Si potrebbe realizzare un'accurata analisi professionale, cioè lo studio dei compiti e delle funzioni della guida, una valutazione formulata da un competente e da esperti, somministrazione di prove psicodiagnostiche e colloquio semistrutturato.

Le prove dovrebbero comprendere test che valutino l'attenzione, la memoria, la capacità del *problem solving* e il costrutto di personalità. Oggi purtroppo vi è, essendosi strutturata una scienza dello sport, la tendenza ad improvvisarsi guide sulla sola base di un'esperienza acquisita in veste di *ex*. E' fin troppo chiaro che l'esperienza acquisita non può bastare per affrontare con successo la responsabilità della conduzione tecnica e soprattutto psicologica di un gruppo se, come è prevedibile, la realtà escursionistica si applicherà sempre più a gruppi diversi e polisemici, come bambini, adolescenti, anziani, ecc.. A tal riguardo è ancora attuale l'esempio ammonitore di Freud: ...una signora cercava una bambinaia: alla giovane che si presentò, chiese se avesse esperienza di bambini e quella, candidamente, rispose: "*Certo, sono stata bambina anch'io*".

Non si può esasperare e stressare il concetto di formazione, però si ricorda l'importanza di un'azione personalizzata nel momento formativo in quanto il fine rimane l'uomo. Da ciò la rilevanza data alla motivazione, alle aspettative, all'impegno psicologico di gestire l'uomo escursionista nella sua globalità anziché l'uomo macchina-muscoli. In questa prospettiva la guida non si accontenta di occuparsi dei fattori biomeccanici e dei problemi tecnici, ma prioritariamente cerca di offrire al suo atleta una valenza qualificante per la sua autorealizzazione verso i fini che si è preposto con libera scelta. Quest'ultimo dato non deve assolutamente essere valutato come condizione *sine qua non*, è infatti propria la libera scelta che impone un'accurata valutazione. Si è cercato di evidenziare che possono celarsi incoscientemente nella potenziale ed aspirante guida, problematiche latenti e nascoste quindi allo stesso. Si ricorda che il rapporto tra guida/accompagnatore ed escursionista è un rapporto asimmetrico e tale relazione inevitabilmente assume connotazioni affettive profonde sia quando la guida si identifica con uno dei suoi componenti o quando uno di essi investe libidicamente la guida su un piano trasferale, investendolo cioè di funzioni di padre, fidanzato, fratello, guida appunto in senso lato. Se tutto ciò non è recepito dalla guida, egli è destinato a subire abbandoni (*drop-out*), scarso impegno, discontinuità e

conflitti all'interno del gruppo. Questa inadeguatezza è dovuta al fatto che egli molte volte non si sente parte integrante del gruppo, ma vede nel gruppo solo un mezzo per raggiungere degli obiettivi personali. Una buona guida è quando offre una risposta consapevole ed organizzata alle esigenze motivazionali presenti nel gruppo, allorché dimentica se stessa per divenire parte integrante degli obiettivi del gruppo. E quindi colui che raggiunge gli obiettivi del gruppo subordinando le proprie mete alle esigenze presenti nel gruppo e utilizzando queste ultime nel senso di dar loro un sostegno ed una realizzazione. Altrimenti la guida/accompagnatore, come del resto qualsiasi leader, se non è nel gruppo e per il gruppo e se non fruisce della continua approvazione dello stesso livello emotivo e razionale, può anche essere in possesso del bagaglio tecnico più raffinato, ma è destinato a fallire negli scopi. Altro aspetto da rimarcare è l'esaltazione narcisistica che è riscontrabile nei conduttori di gruppi, quando cioè il rapporto guida-gruppo viene vissuto dall'esperto come qualcosa di esclusivo, esaltante ed egocentrico fino al punto di escludere l'intervento e la presenza di altri colleghi come per esempio una sostituzione, "... il gruppo è mio e basta ... me lo guardo e gestisco io ... io li conosco e quindi ci penso solo io ... o mi date carta bianca o abbandono tutto ...", ecc.. Queste frasi tradiscono un rapporto esclusivo, quasi morboso, possessivo, incompatibile per una gestione serena e professionale di un gruppo.

Possiamo in conclusione affermare quanto complessa ed articolata sia la relazione tra guida e gruppo, si ricorda per fini esclusivamente teorici che non sono stati trattati altri aspetti di enorme significato psichico. Cito l'indice di ricaduta e di dipendenza che spesso il gruppo ha nei riguardi del proprio leader e che questi, senza spesso saperlo, svolge funzioni a lui stesso sconosciute ma che in un certo senso avverte, ci si riferisce alle funzioni psicoterapeutiche che un gruppo con una guida, appunto perché tale, esercita indipendentemente dal contesto.

La guida/accompagnatore deve però conoscere e saper controllare tutti i fenomeni che si manifestano nei rapporti interpersonali: rifiuti, dinieghi, isolamenti, opposizioni, polemiche, il *si dice*, attribuzioni e ritorsioni aggressive, tutti elementi conditi prevalentemente da processi proiettivi e da tanti altri meccanismi difensivi. La guida/accompagnatore deve anche essere convinta del fatto che in un gruppo, nei ritiri in alta montagna, è impossibile l'assenza dei conflitti e deve assumere che questi vanno sempre risolti, e non già ignorati o minimizzati o peggio ancora repressi.

L'idea che tutto debba svolgersi in un clima pacifico, a livello di buona volontà, oltre che rivelare una concezione utopicamente idealistica dei rapporti umani, può esprimere l'incapacità del leader di sopportare l'ansietà e l'insicurezza delle situazioni conflittuali.

Tali dinamiche possono essere utilizzate dalla guida esperta e consapevole ai fini del gruppo stesso, e non rifiutate o censurate o negate come avviene nella prassi, dove non si comprende come il momento di ribellione di un atleta o le accuse reciproche non siano da imputarsi ad istanze distruttive dei soggetti, ma facciano parte di una dinamica prevedibile e naturale. Se nella situazione di conflitto l'allenatore si pone come depositario della norma e del giudizio, la comunicazione avviene a senso unico, senza reciprocità. Possiamo anche dire che la guida, affrontando i conflitti mediante schemi automatizzati di risposta, crea delle semplificazioni arbitrarie, incapaci di offrire vere soluzioni. L'inadeguatezza degli schemi genera ansietà nella guida, poiché egli avverte nel loro modo di agire il senso di una propria incapacità e può aggrapparsi rigidamente al ruolo, fuggendo il problema o deformandolo e perdendo così un'occasione di trasformazione.

La guida che invece affronta il conflitto con i membri unicamente sul piano verbale, cioè senza la dimostrazione di un effettivo adattamento alla situazione, rischia di perdere credibilità. Questa strategia rivela il desiderio di non offrire delle risposte ma di difendere i propri bisogni affiliativi e di assicurarsi di fronte alle proprie ansie sul ruolo minacciato. Infatti se la guida non individua e non cura i bisogni che deve soddisfare, ciò rappresenterà l'ostacolo più grave per la creazione di una gruppaltà solidale e fortemente orientata verso lo scopo. Si ricorda infine che il livello di aspirazioni di un membro è strettamente influenzato dall'esito della precedente escursione. Questa osservazione ha infatti molteplici implicazioni psicologiche. La guida, se vorrà mantenere alto il livello di *achievement* (motivazione al successo), dovrà favorire esperienze, motivazioni prioritarie e perseguibili, di modo che l'elemento frustrante non si sedimenti nello strato del ricordo.

PROFILO PSICOLOGICO DELL'ALPINISTA

- Gusto epistemofilo
- Elevata sensibilità interiore
- Risorse affettive profonde e nobili attivate dall'azione muscolare
- Bisogno di dimostrare la propria virilità
- Competizione verso e contro se stesso: la montagna è lo scenario
- Insicurezza ben compensata dall'affermazione dell'io
- Bisogno di avere atti di testimonianza della propria esistenza
- Aggressività autocentrata
- Discreta attività onanistica
- lo adulto, ben integrato a volte rigido e resistente ai cambiamenti
- Alta resistenza alle frustrazioni
- Tendenzialmente tradizionalista/conservatore
- Tendente all'*accident proneness*, tendenza ad espriare sensi di colpa
- Alta socialità
- Nobile concetto della cooperazione e della solidarietà
- Note ipocondriache
- Fantasie di essere sequestrato dalla montagna
- Rari casi d'ansia (disorientamento, bisogno di fuga, attacchi di panico)
- Note istrioniche latenti
- Alta affettività e sensibilità

APPENDICE

IL GRUPPO

Il **"gruppo"** è un insieme di due o più persone che abbiano un obiettivo comune. In particolare, nella pratica escursionistica il gruppo:

- Condivide valori e norme, per esempio il rispetto delle regole (si cammina sul sentiero per non arrecare danni ambientali e per una maggiore sicurezza individuale e collettiva).
- Si identifica con il *leader*.
- Ha una finalità comune, che è quella di raggiungere una località attraverso un determinato itinerario, con una serie di esperienze sensoriali e culturali definite (paesaggio, ambiente, cultura, ecc.).
- Nutre un sentimento d'appartenenza, si attua un'identificazione collettiva nel gruppo stesso, che determina la coesione; il sentimento d'appartenenza è inversamente proporzionale alla dimensione del gruppo.

L'aggregarsi in gruppo in montagna:

- Facilita l'azione dell'individuo ("facilitazione sociale")
- E' occasione di formazione educativa
- Eleva il nostro quoziente di socialità
- Stimola il confronto e responsabilizza
- Infonde sicurezza
- Conduce all'autonomia.

Come si comunica nel gruppo.

La comunicazione efficace intergruppo e con il *leader* è di fondamentale importanza. Esistono diversi modelli di comunicazione:

- **"ad anelli o a catena"**: la comunicazione avviene con il proprio vicino, che la ritrasmette; il messaggio può cambiare nei passaggi.
- **"a cerchio"**: consente ai vari membri di essere parte attiva ed è più gratificante per tutti i componenti; è però dispersiva perchè manca una persona-chiave, che è presente invece nel modello
- **"a stella o a ruota"**: le informazioni vengono trasmesse direttamente e diminuisce il rischio di errori. Il modello "a ruota" è il più efficiente, in particolare per piccoli gruppi di escursionisti.
- **"a canali multipli"**: è il più efficiente, anche se più dispendioso, in cui ciascuno è in contatto con gli altri membri.

L'efficienza del gruppo in montagna.

Un gruppo di escursionisti risente nella *performance* psicofisica di:

- Un'atmosfera rilassata, informale, amicale
- Compartecipazione alla definizione dei compiti
- Capacità di ascolto dei singoli da parte del *leader*
- Libertà di esprimere propri stati d'animo o idee
- Corretta suddivisione degli incarichi

Il gruppo ottimale per una guida/AE:

- Max 12-15 (20) persone
- Possibilmente non conoscenti

IL LEADER

Il gruppo vuole un leader:

- Per essere comandato, guidato, per evitare casi di mobbing, ma anche
- Per contrastare il comando, per non essere guidato, per verificare cioè fino in fondo quando il leader è capace di comandare e risolvere i problemi che talvolta fittiziamente qualcuno fa sorgere (vento, malessere, contestazioni sulle scelte, ecc.).

Nel gruppo c'è sempre un "leader" e un "antileader", manifesto o latente.

Strategia del leader/guida/AE rispetto al gruppo:

- Conoscere le aspettative
- Comprendere l'antileader nascosto
- Conoscere presto i nomi
- Non illudere troppo il gruppo.

Comportamenti del leader/accompagnatore:

L'accompagnatore non deve aver timore di non essere riconosciuto, perché allora esprime una sua preoccupazione. Non è ad esempio necessario che stia sempre avanti al gruppo, c'è sempre tempo. L'importante è che il gruppo sappia che il comandante è presente anche quando non si vede, ma si sente. Il leader/guida può inoltre adottare alcune strategie per attenzionare il gruppo, come ad esempio "ascoltare il silenzio del luogo", "del bosco", giocare con la eco, nominare i luoghi, riconoscere tracce, elementi naturali o storici nascosti, obbligando in questo modo il gruppo a non pensare, e con ciò manifestando facoltà percettive speciali. La guida dovrebbe poi essere capace di comprendere la disposizione del gruppo, il suo sfilacciamento, il suo disporsi lungo il sentiero, capirne il respiro. Ad esempio, un silenzio rumoroso precede raramente uno stato di euforia o contentezza, ma piuttosto anticipa malcontento (delusione, prostrazione fisica, ecc.).

Ecco alcuni comportamenti ideali per una guida/accompagnatore:

- Anticipa anche di poco il desiderio del gruppo
- Evita un dialogo privilegiato con un solo membro del gruppo, prima, durante e dopo l'escursione
- Evita di parlare dei propri bisogni e/o problemi (familiari, ecc.)
- Non impone comportamenti collettivi (canzoni, ecc.)
- Realizza un contatto affettivo/emotivo con ogni membro (o il maggior numero possibile) del gruppo
- Risponde in modo evasivo/generico a domande dirette (D. "Quanti anni ha?" R. "Meno di quell'albero").

BIBLIOGRAFIA

- Antonelli F., Salvini A.,
Anzieu D.
Bion W.R.
Bion W.R.
Bion W.R.
Bion W.R.
Boscolo L., Bertrando P.
Campione F.

Conti L., Pricipe S.
Corrao F.
Corrente G.

Kubler-Ross E.
Langs R.

Magherini G.
Rigoni Stern M.
Romano R.

Romano R.
Sapienza S.
Sapienza S.
Sapienza S., Filetti S.

Sapienza S. et al.

Sapienza S.

Sapienza S.

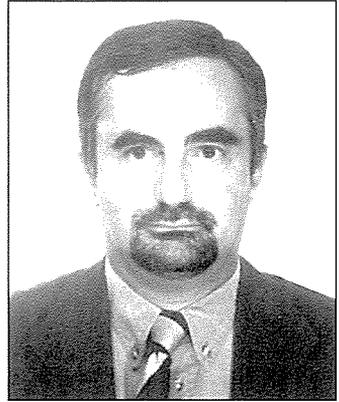
Sapienza S.

Sapienza S.
Sapienza S. et al.
Sapienza S., Notarbartolo B.

Sapienza S. et al.

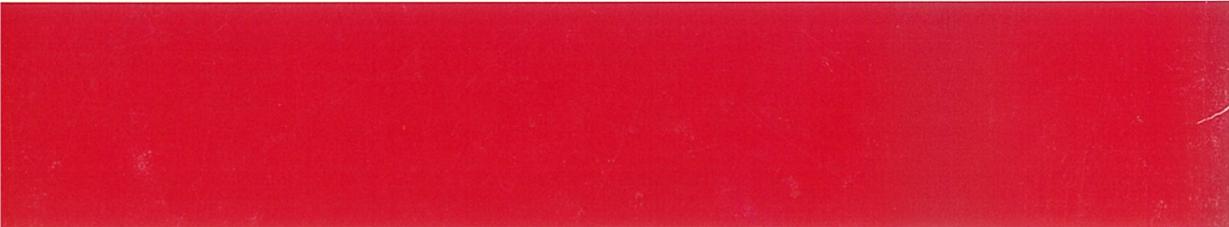
Sapienza S.

Tibaldi G.
Zaparoli G.C.
- Psicologia dello Sport. Ed. Lombardo. Roma, 1978.
Il gruppo e l'inconscio. Ed. Borla. Roma, 1979.
Esperienza nei gruppi. Armando. Roma, 1971.
Apprendere dall'esperienza. Armando. Roma, 1972.
Trasformazioni. Armando. Roma, 1979.
Cogitans. Armando. Roma, 1996.
I tempi del tempo. Boringhieri. Torino, 1993.
Il deserto e la speranza. Psicologia e Psicoterapia del lutto.
Armando. Roma, 1990.
Salute Mentale e società. Piccin. Padova, 1989.
Clinica dei gruppi e sua modellizzazione. In Koinos. 1, 1995.
Oscillazioni gruppo + individuo: Appunti sulle supervisioni istituzionali.
In Koinos. 1-2, 1997.
La morte e il morire. Cittadella Editrice. Assisi, 1992.
La tecnica della psicoterapia psicoanalitica.
Ed. Boringhieri. Torino, 1979.
La sindrome di Stendhal. Ed. Ponte alle Grazie. Firenze, 1989.
Inverni lontani. Einaudi. Torino, 1999.
L'Assunto di base di omertà, in Atti del Congresso Naz. della FEPP:
Dalla richiesta di aiuto alla Psicoterapia psicoanalitica
tra pubblico e privato, 1995.
Artù nell'Etna e il gruppo assente. In Koinos. 1-2, 1997.
Freud e l'uomo dei lupi. In Formazione Psichiatrica. 4, 1980.
A proposito di linguaggi. In Biopsyche. 13, 1980.
Aspetti simbolici e resistenze psicologiche alla donazione del sangue.
In Formazione Psichiatrica. 4, 88.
Equipe socio-sanitaria e sindrome del burnout.
In Attualità in Psicologia. 4,4,1989.
Significatività dei meccanismi difensivi nella Sindrome di Stoccolma,
Relazione XXII Congresso SIFs. San Marino, 1991.
Psicodinamica dell'atleta HIV positivo. In Press.
Atti Convegno Nazionale AIDS e Sport. Catania, 29.XI.97.
Prevenzione della sindrome del burnout: modificazioni delle strutture
di ruolo e sviluppo dello staff. In Atti VIII Congresso Nazionale AIPS.
Senigallia, 20-22 Aprile 1990.
Psicologia e Sport. Ed. CUECM. Catania, 1992.
Implicazioni psicodinamiche nell'atleta HIV+ in Movimento. 14,1,1998.
Il Lupo sotto il mantello: relazione tra gruppo ed istituzione. In press.
Atti Seminari Multipli I.I.P.G.. Roma, 12,12,1998.
La Charta per lo sport per le persone sieropositive.
In Giornale Italiano AIDS. Vol. 9.n.3, Settembre 1998.
Sindrome da Mobbing nello sport. In press.
Atti Congresso di Psicomatica. Siena, 1999.
Ricerche e studi in psicologia applicata. Arca. Milano, 1978.
Paranoia e tradimento. Bollati Boringhieri. Torino, 1992.



Turi Maria Sapienza

ha conseguito nel 1979 la laurea in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova. Psicoterapeuta, Psicoanalista (Istituto Italiano Psicoanalisi di Gruppo), è componente della redazione della rivista *Koinos*, Gruppo e Funzione Analitica. Opera come Dirigente Psicologo 1° Livello presso l'Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale e di Alta Specializzazione, all'interno della 1ª Divisione Malattie Infettive del P.O. Garibaldi di Catania. E' Referente dell'Ufficio Educazione alla Salute, componente del Comitato Bioetico della stessa azienda ospedaliera. Autore di numerosi lavori su argomenti di psicodiagnostica, psicologia clinica, igiene mentale, psicologia dello sport, psicologia e AIDS. Assistente di Psicologia presso l'ISEF di Siracusa. E' vice Presidente Nazionale dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport. Coautore nel 1997 della Sport Charter for people affected by HIV and AIDS. Socio della Sezione CAI di Linguaglossa (CT).



CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Via Petrella 19 - 20124 Milano
tel. 02.205723.1 - fax 02.205723.201
Internet <http://www.cai.it>