

SURVIVAL STRATEGY



Preparazione strategica e mentale per la sopravvivenza

Giacomo Cerri

Indice generale

Premessa.....	3
La gestione del rischio.....	4
Le cause dell'emergenza.....	7
Prevenzione e gestione delle situazioni d'emergenza.....	8
Rischio/opportunità.....	9
Pianificazione.....	10
La risposta all'emergenza.....	13
Preparazione strategica.....	16
L'evoluzione della prospettiva – Il bushcraft.....	27
Intervista a Francesco Magistrali, esploratore, fondatore di Beyond Exploration	28
CONCLUSIONI.....	33

I guerrieri vittoriosi prima vincono e poi vanno in guerra, mentre i guerrieri sconfitti prima vanno in guerra e poi cercano di vincere.

Sun Tzu

Se avessi a disposizione otto ore per abbattere un albero, ne passerei sei ad affilare l'ascia

Abramo Lincoln

Premessa

La definizione più semplice ed efficace di strategia che si trova in rete è quella di "piano d'azione a lungo termine volto a coordinare risorse e azioni per il raggiungimento di un obiettivo".

Ma ha senso ed è importante parlarne in ambito survival? Ovviamente sì, in tema di sopravvivenza gli aspetti legati alla strategia e alla preparazione mentale sono fondamentali: per essere realmente preparati ad affrontare situazioni critiche serve un addestramento continuo e la costruzione di specifiche qualità interiori che vedremo descritte nel dettaglio.

Ecco perché si è scelto di affrontare tematiche trascurate ma in realtà prioritarie in ambito di sopravvivenza quali il concetto di rischio, la prevenzione e la gestione dell'emergenza, la risposta istintiva a situazioni di forte stress, la pianificazione, la preparazione fisica, mentale e tecnica.

L'obiettivo è quello di dare alcune indicazioni utili per costruire un quadro di riferimento generale in cui muoversi, in modo che la decisione che si prende, e di conseguenza l'azione che si compie, costituiscano un tassello del piano da realizzare. Senza tale visione d'insieme è come procedere in base al caso o alla fortuna, senza sapere realmente in che direzione si sta andando.

La gestione del rischio

Il rischio è un concetto probabilistico, consiste nella probabilità che accada un certo evento capace di causare un danno, un problema, in ambito survival una situazione d'emergenza che dovremo saper fronteggiare. La nozione di rischio implica l'esistenza di una sorgente di pericolo e della possibilità che essa si concretizzi in conseguenze negative.

Il rischio connesso a un determinato pericolo viene quindi calcolato mediante la formula: $R = P \times D$ Dunque il rischio è tanto più grande quanto più è probabile che accada l'evento negativo e tanto maggiore è l'entità del danno, come rappresentato in modo indicativo e semplificato dalla seguente matrice.

Probabilità alta P = 3	3	6	9
Probabilità media P = 2	2	4	6
Probabilità bassa P = 1	1	2	3
Rischio $R = P \times D$	Danno lieve D = 1	Danno medio D = 2	Danno grave D = 3

Ad esempio le previsioni meteo possono associare ad un evento alluvionale di una certa entità la probabilità che esso si verifichi.

Ma anche quando non è possibile quantificare la probabilità di un evento è necessario mentalmente farsene un'idea approssimativa: in molte situazioni quotidiane attuiamo già inconsciamente questa procedura, ma diventandone consapevoli si aumentano le probabilità di farlo correttamente, di non sottovalutare o sopravvalutare i pericoli e di predisporci adeguatamente ad ogni evenienza.

In una gestione del rischio ideale sono trattati per prima cosa i rischi correlati ad un effetto negativo (danno) rilevante e una grande probabilità di accadere.

Ad esempio, in natura i rischi legati alle condizioni meteo sono estremamente frequenti e possono portare a situazioni decisamente critiche. E' sempre fondamentale consultare il bollettino meteo prima di ogni escursione, ma è possibile che si verifichino cambiamenti meteo non previsti e repentini:

- Temporali e fulmini

I temporali sono molto frequenti in montagna, e il rischio di essere sorpresi da un acquazzone improvviso, da vento e da un forte abbassamento delle temperature è quindi rilevante. Affinché la sorgente di pericolo (maltempo in questo caso) non si concretizzi in una situazione critica è indispensabile, anche per un'uscita di poche ore, essere adeguatamente equipaggiati (giacca a vento, poncho). Inoltre il temporale può essere associato alla presenza di fulmini e, nonostante le possibilità di essere folgorati siano minime, è importante ridurre ulteriormente il rischio allontanandosi da tutto quello che potrebbe attirare i fulmini, come gli alberi isolati.

- Nebbia

La nebbia è una sorgente di pericolo sottovalutata in montagna, in grado di far perdere completamente l'orientamento, riducendo la visibilità a pochi metri e privando dei punti di riferimento. Per ridurre il rischio di verificarsi di una situazione d'emergenza occorre seguire

un sentiero conosciuto, o ben segnato, disporre di un ricevitore GPS o di un app GPS che permetta di tracciare la propria posizione. Il rischio è ancora maggiore se la nebbia cala su un ambiente innevato, con i contorni e l'orizzonte che diventano indistinguibili. Se ci si è persi non bisogna esitare a ritornare sui propri passi per tornare all'ultimo punto che era stato definito con sicurezza; valutare anche se non sia meglio predisporre un bivacco piuttosto che rischiare troppo, magari con compagni al limite fisico e psichico.

Un'altra tipologia di rischio che possiamo prendere in considerazione è quella legata agli infortuni:

che sia a causa delle temperature e dei cambiamenti meteo, delle asperità del terreno o un problema fisico, un infortunio che non permette di proseguire o di tornare indietro è un grave pericolo, soprattutto se si è in montagna, da soli e senza la possibilità di richiedere l'intervento dei soccorsi perché non c'è campo per il cellulare. Ecco perché è fondamentale lasciar sempre detto (o meglio scritto) a qualcuno il percorso che si intende compiere (se possibile condividendo spesso la posizione), e non affrontare da soli uscite impegnative.

Per considerare qualche altro caso di analisi dei rischi, se consideriamo ad esempio la possibilità di aggressione da parte di un lupo, ormai gli enti e i gruppi di ricerca che si occupano della tematica (es. Università di Padova <https://ilbolive.unipd.it/it/news/lupo-rapporti-luomo-conflitto-zootecnia>, [Eurac Research](http://www.eurac.edu/it/research/mountains/regdev/publications/Pages/dossier/Dossier-lupo-Alto-Adige.aspx) <http://www.eurac.edu/it/research/mountains/regdev/publications/Pages/dossier/Dossier-lupo-Alto-Adige.aspx>, l'organizzazione internazionale di esperti sui lupi Wolf Group) sono concordi nell'affermare che il lupo in Italia difficilmente possa rappresentare un fattore di pericolo per l'uomo. Non esistono casi di attacco dal 1800 (avvenuti comunque in condizioni particolari) e in generale il lupo tende a evitare l'uomo. Le segnalazioni di episodi di presunta aggressione sono in realtà imputabili a cani. Il lupo, portando con sé anche un notevole effetto emozionale, ha sempre risvegliato negli esseri umani paure ataviche. Personalmente ho incontrato a poche decine di metri lupi liberi in due diverse occasioni, nel 2018 e nel 2019,

e in entrambi i casi questi sono fuggiti subito. Il rischio di un attacco da parte di un lupo è dal punto di vista probabilistico poco significativo, tuttavia è fondamentale che il nostro comportamento sia corretto: essendo il lupo un animale selvatico è molto importante evitare di renderlo confidente con l'uomo, per esempio alimentandolo artificialmente, in modo da azzerare il rischio (lasciare carne in giro per cercare di vederlo è una pratica sbagliatissima) .

Diverso è il caso del cinghiale: le probabilità di incontrare un cinghiale nei boschi sono alte. Il cinghiale, così come tutti gli animali selvatici, ha un'innata diffidenza nei confronti dell'uomo. e nel caso di un incontro la sua prima reazione, anche in branco, sarà quasi sempre quella di allontanarsi. Si possono però verificare due situazioni in cui il cinghiale potrebbe decidere di attaccarci:

- la prima è quella in cui il cinghiale si trovi senza via di fuga, in questo caso, al di sotto della distanza di sicurezza, tenderà a difendersi, e la cosa più saggia da fare perché ciò non accada è fermarsi a debita distanza e, senza movimenti bruschi o rumori improvvisi, allontanarsi tenendolo d'occhio; oppure trovare riparo su un rialzo dove non si possa essere raggiunti;
- la seconda situazione a rischio è quella di incontrare una femmina con i cuccioli: l'istinto materno e l'impossibilità di darsi alla fuga con la sicurezza di portare in salvo tutta la prole, anche in questo caso potrebbe indurre l'animale alla difesa. Ma finché si rimane a debita distanza e non lo si spaventa la prima opzione istintiva rimarrà ancora quella di allontanarsi da noi.

Al di là di ogni considerazione vale comunque sempre la seguente indicazione generale:

la sottovalutazione del pericolo è il pericolo maggiore!

Le cause dell'emergenza

Quelle descritte sono solo alcune tipologie di rischio, accennate sommariamente a titolo esemplificativo. Ricapitolando per trarre alcune indicazioni generali utili a comprendere la miriade di situazioni in cui si potrebbe incorrere, si può affermare che le sorgenti di rischio, ovvero le cause che possono portare ad una situazione d'emergenza, possono essenzialmente essere attribuite ai seguenti fattori:

- fattore umano: legato ad un errore (es. ci si perde in montagna, incidente causato da distrazione o da non adeguata preparazione, etc.) o intenzionale (es. aggressione);
- fattore ambientale (es. tormenta, valanga, morso di vipera, etc.);
- fattore tecnologico (es. incidente causato da guasto meccanico).

L'emergenza può anche essere determinata dalla combinazione di diversi di essi, come può essere semplicemente il caso di trovarsi con equipaggiamento inadatto (fattore umano) alle condizioni meteo in rapido peggioramento (fattore ambientale).

Prevenzione e gestione delle situazioni d'emergenza

Per ridurre al minimo la probabilità di trovarsi in una situazione d'emergenza, e per saperla gestire al meglio nel caso che comunque si verifichi, occorrerà agire su ciascuno dei fattori sopra indicati:

- per ridurre i rischi legati al fattore umano:
 - diagnosi delle proprie condizioni psicofisiche (ad esempio evitando di partire se non si è in buona forma) e delle condizioni di chi è con noi;

- addestramento continuo alla corretta risposta (protocolli d'azione per il primo soccorso, per le tecniche di sopravvivenza, per le tecniche di difesa personale, per la guida sicura, etc.);
- sviluppo di maggior consapevolezza della situazione in cui ci si trova (scala dei colori della consapevolezza, che più avanti vedremo descritta nel dettaglio);
- resta comunque sempre la possibilità che un errore venga commesso, anche dalle persone più preparate ed attente, è importante ricordarselo, fare di tutto per evitarlo ma, nel caso accada, essere preparati a porvi rimedio; è importante anche considerare le esperienze e gli errori compiuti in passato da noi o da altri, per imparare come evitarli o affrontarli;
- per ridurre i rischi legati al fattore ambientale:
 - studio della topografia del luogo in cui si andrà, verifica delle previsioni meteo;
- per ridurre i rischi legati al fattore tecnologico:
 - diagnosi dei mezzi e della strumentazione che utilizziamo.

Rischio/opportunità

E' da tenere presente che il concetto di rischio deve essere ampliato in quello di "rischio/opportunità": insieme ad impatti negativi (minacce) è necessario considerare anche gli eventuali potenziali impatti positivi (opportunità) associati.

Possiamo prendere ad esempio in considerazione il caso in cui si sia già verificato un incidente aereo o il guasto di un veicolo in un'area remota:

- rimanere nei pressi del veicolo presenta numerosi vantaggi (opportunità): i soccorritori cercheranno il mezzo scomparso, che viene avvistato con maggior facilità, i rottami possono fornire riparo e risorse (acqua, cibo, materiali per segnali luminosi e acustici, etc.). Tuttavia

trascorsa una settimana senza segni di eventuali spedizioni di soccorso si palesano possibili impatti negativi (minacce), vale a dire la possibilità di non essere mai trovati, l'esaurimento di risorse;

- decidere di mettersi in cammino può comportare effetti negativi (minacce) in quanto magari dovremo affrontare un terreno impervio, condizioni meteo difficili, ma può portare a benefici (opportunità) soprattutto quando sappiamo che potremo raggiungere un centro abitato, e preferiamo questa rispetto all'opzione precedente quando sappiamo che nessuno noterà a lungo la nostra assenza e quindi nessuno ci cercherà (se decidiamo di andare in questo caso è importante lasciare un messaggio ben visibile).
-

Pianificazione

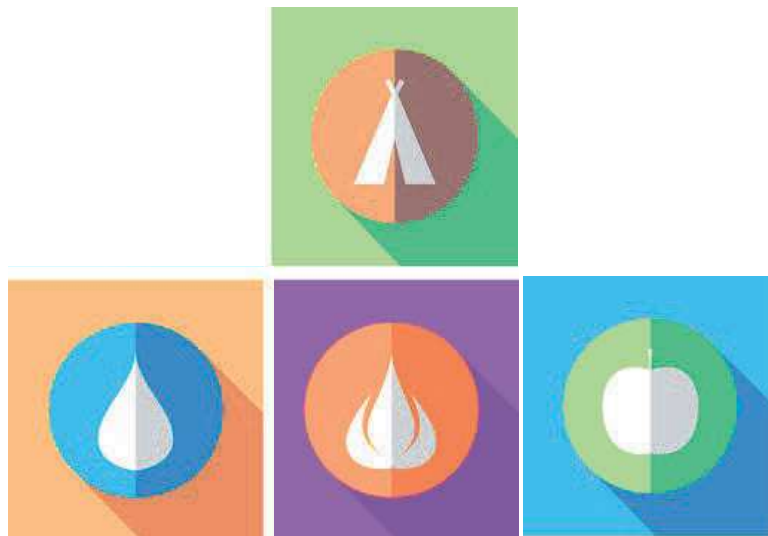
Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare

Seneca

Non pensare a una mossa. Pensa a un piano.

Garry Kasparov

La regola del tre



Per le situazioni di emergenza (incidenti, catastrofi naturali o semplicemente il fatto di perdersi in montagna, etc.) o pianificate (necessità di attraversare luoghi selvaggi, etc.) legate all'ambito survival sono stati definiti alcuni semplici principi base.

Tra questi principi uno dei più conosciuti prende il nome di “regola” del tre, e ha lo scopo di definire una gerarchia delle priorità per i bisogni più urgenti per la nostra sopravvivenza. In base a questa regola, si può stare al massimo:

- **3 minuti senza respirare**

La necessità di ossigeno è la nostra prima priorità. Questo primo punto pone l’accento sulla necessità di prevenire i rischi di annegamento (ad esempio nel tentativo di attraversare un corso d’acqua) o di asfissia (ad esempio in caso di cattive condizioni di combustione, incendio o in ambiente di grotta, etc.).

- **3 ore senza isolamento termico**

E’ necessario evitare l’ipotermia (evitando di disperdere calore) e l’ipertermia (proteggendosi dal calore eccessivo) per mantenere i processi vitali dell’organismo tenendo presente che le condizioni meteo (temperatura, vento, precipitazioni) potranno mutare improvvisamente velocizzando i processi con cui il nostro corpo ad esempio perderà calore.

Per questo motivo è fondamentale trovare o realizzare un riparo idoneo.

- **3 giorni senza bere**

Il nostro corpo è formato per il 60% d’acqua, è quindi fondamentale per il funzionamento dell’organismo poter disporre di acqua potabile o di alimenti ricchi di acqua, e comunque conservare i liquidi del corpo ricordandosi che l’attività fisica e le temperature elevate aggravano molto la perdita di liquidi attraverso la sudorazione.

- **3 settimane senza cibo**

La società moderna ci ha abituati all'iperalimentazione. In realtà in una situazione di sopravvivenza il cibo non è al vertice delle priorità, almeno nel breve periodo. Le riserve di grasso nel corpo consentono di sopravvivere per diverse settimane, tenendo presente la necessità di ridurre l'attività fisica in assenza di cibo al fine di minimizzare il dispendio energetico.

Ovviamente tutte queste scadenze temporali non sono fisse, variano al variare di molteplici fattori (condizioni ambientali, condizioni fisiche) ma restano un punto di riferimento importante per stabilire una gerarchia di priorità nella risoluzione dei problemi legati alla nostra sopravvivenza.

In questa scala, nei diversi punti si inserisce l'elemento "**fuoco**" in quanto necessario:

- per scaldarci nel nostro riparo;
- per bollire l'acqua rendendola potabile;
- per cuocere/conservare il cibo.

L'attività di pianificazione è fondamentale nell'esecuzione di qualunque tecnica survival: la costruzione di un riparo, o di un fuoco, o di un sistema di filtrazione dell'acqua, etc. richiede di investire una certa quantità di tempo nell'attività di pianificazione. Questo non è tempo perso: la fretta porta a commettere errori che alla fine dei conti comportano a sprecare più tempo di quello che serve per fare una cosa ben progettata e con calma.

La risposta all'emergenza

Esistono dei meccanismi di difesa automatici che scattano in caso di pericolo immediato o di forte stress, rappresentati dalle tre F della reazione istintiva alle minacce: Freeze-Flight-Fight (bloccarsi, scappare, combattere). Queste reazioni sono comuni a tutti e fanno parte della nostra storia evolutiva, entrando in gioco ogni volta che ci sentiamo minacciati. E' pertanto utile conoscerle.

Freeze – Bloccarsi

La prima reazione che siamo programmati a tenere in caso di pericolo è bloccarci e restare immobili. Si può spiegare questo comportamento se si torna indietro a quando l'uomo primitivo era esposto alla minaccia dei predatori, che nella maggior parte dei casi rilevano meglio gli oggetti in movimento piuttosto che quelli fermi.

Flight – Fuggire

La seconda reazione è quella di fuga, ed entra in gioco dopo che la prima ci appare insufficiente a salvare la situazione. In questo caso il comportamento è semplice: mettere più distanza e ostacoli possibili tra noi e il pericolo che ci minaccia.

Fight – Combattere

Il combattimento è l'ultima risorsa a cui attingiamo nel caso non ci sia altra opzione disponibile. Questo stesso comportamento lo possiamo vedere anche in molti animali che preferiscono fuggire se ne hanno la possibilità, piuttosto che correre l'inutile rischio di uno scontro. E' solo quando non ci sono opzioni più sicure che ci si arrischia a combattere.

Le tre F rappresentano un'estrema semplificazione degli automatismi attuati in caso di pericolo immediato. Ciò che è da tener presente è che la nostra risposta, condizionata in

particolare da amigdala e sistema limbico (strutture cerebrali coinvolte nei processi emotivi), può essere inadeguata portando a:

- paralisi emotiva (da stress): la pressione emotiva eccessiva blocca ogni reazione;
- paralisi razionale: il tempo necessario per l'analisi e la valutazione di tutti gli elementi della situazione ostile che si affronta è maggiore del tempo a disposizione. si resta paralizzati nel tentativo di capire cosa sta accadendo ed elaborare un piano;
- iper-reazione: si reagisce in modo esagerato, con conseguenze incontrollate.

La soluzione consiste nell'allenare velocità di pensiero, capacità di valutazione, autocontrollo. E' importante inoltre dotarsi di priorità e attenersi a procedure, protocolli d'azione predefiniti. Meglio attuare una procedura non necessaria per eccesso di zelo che ritrovarsi in una situazione disperata per avere sottostimato il pericolo, per pigrizia o per "ottimismo", che può rivelarsi pericoloso nella sottostima del pericolo. Piuttosto che essere ottimisti in modo incondizionato, è importante coltivare un atteggiamento positivo, che prevede, accanto alla fiducia in miglioramenti futuri, l'impegno attivo affinché questi si verifichino.

David Grossman un ex tenente colonnello dell'esercito degli Stati Uniti ed ex professore di psicologia all'accademia di West Point, nel suo testo "On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace" analizza le prestazioni di persone poste di fronte a uno stress fortissimo come quello del combattimento:

- tra 60 e 85 battiti cardiaci lo stato è di riposo e calma;
- tra 85 e 115 battiti al minuto si è pronti alla reazione, attivi;

- tra 115 e 145 battiti al minuto i processi fisiologici sono attivi, i sensi allertati, i tempi di reazione e le risposte sono ottimali per il combattimento;
- tra i 145 e i 175 battiti al minuto a causa della fortissima risposta fisico emotiva c'è un deterioramento della prestazione, le abilità motorie complesse sono fortemente compromesse, si riducono l'udito e la vista, con restringimento del campo visivo (effetto tunnel);
- oltre i 175 battiti al minuto la prestazione crolla, le abilità motorie fini sono perse.

Grossman propone dei sistemi di condizionamento per la preparazione attiva della risposta allo stress: più si è allenati fisicamente e psicologicamente e più bassa si riuscirà a mantenere la frequenza cardiaca, più sarà possibile contenere il deterioramento della prestazione.

Essere consapevoli delle variazioni delle nostre prestazioni alle diverse condizioni di stress è fondamentale: accendere un fuoco, approntare un riparo, soccorrere qualcuno durante un'esercitazione non è la stessa cosa che farlo per necessità in situazione d'emergenza, ma è proprio l'addestramento continuo in condizioni controllate che migliora le probabilità di riuscita sotto forte stress.

Preparazione strategica

Si vis pacem, para bellum

Vegezio.

Abbiamo parlato dell'importanza di prepararsi al fine di gestire in modo ottimale situazioni d'emergenza ad alto stress.

Un addestramento serio al survival sviluppa abilità trasversali e versatili. E' un percorso in cui si diventa più forti e sereni anche di fronte alle difficoltà, e si impara ad affrontare nel modo migliore situazioni avverse gestendo le proprie emozioni.

L'allenamento deve portare allo sviluppo di solide abilità, adattabili a situazioni imprevedibili, e per questo occorrerà agire su tre componenti fondamentali:

1. preparazione fisica
2. preparazione tecnica
3. preparazione mentale

Preparazione fisica

*"Più suderai in addestramento,
meno sanguinerai in battaglia."*

George Patton.

L'allenamento dovrebbe essere fisicamente temprante e migliorare significativamente:

- forza
- resistenza
- agilità
- flessibilità
- condizionamento.

Ottimizzare la propria preparazione fisica consente di muoversi con più sicurezza e resistere alle fatiche, aumentando di molto le possibilità di sopravvivenza.

Il requisito minimo per considerarsi in buona forma fisica dovrebbe essere quello di riuscire senza nessuna difficoltà a fare 45 minuti di attività aerobica, 25 piegamenti sulle braccia, 50 addominali, 50 squat/affondi.

Per la forza è utile privilegiare l'allenamento funzionale, soprattutto a corpo libero (includendo trazioni etc.) evitando gli esercizi di isolamento alle macchine.

La preparazione fisica ideale è la stessa richiesta dai percorsi seri di arti marziali e sistemi di combattimento orientati alla difesa personale.

E' estremamente coinvolgente e utile allenarsi all'aperto sfruttando elementi e ostacoli naturali come rocce, tronchi, rami, etc.

Circuiti intensi di forza inserendo anche balzi, scatti, salti della corda, possono migliorare anche la resistenza e/o la velocità.

Il lavoro sulla flessibilità è fondamentale e dev'essere effettuato a qualunque età attraverso l'esecuzione metodica di esercizi di stretching.

Il condizionamento (richiesto dall'allenamento delle arti marziali) è estremamente utile per migliorare la resistenza agli impatti e si traduce in un miglioramento della capacità di gestione del dolore in ogni ambito della vita.

Preparazione mentale

Caratteristiche da sviluppare:

➤ Consapevolezza

Una delle facoltà più utili da sviluppare è costituita dalla consapevolezza della situazioni in cui ci si trova, che si traduce nella capacità di individuare in anticipo pericoli in arrivo.

La società moderna ci ha abituati a sentirci protetti e al sicuro per la maggior parte del tempo, quindi abbiamo perso o ridotto di molto tale capacità. In realtà, specie in ambiente selvaggio, è sufficiente un solo istante di distrazione per ritrovarsi in una situazione pericolosa da cui è difficile uscire.

Il colonnello Jeff Cooper, istruttore americano di close combat e shooting, ha ideato un sistema denominato "Codice dei colori", utilizzato da corpi di polizia e forze speciali, per definire il nostro stato mentale nei confronti di un potenziale pericolo:

- Codice bianco: rappresenta lo stato mentale spento, distratto, inconsapevole dell'ambiente circostante. La testa è fra le nuvole, l'atteggiamento è completamente assorto nei propri pensieri, e la persona appare come "assente". E' in questo stato che si è più vulnerabili;
- Codice giallo: rappresenta lo stato di vigilanza tranquilla, si ha consapevolezza di ciò che accade intorno a noi. Si osservano l'ambiente e le persone. Se si cammina in codice giallo ad esempio si cercheranno o creeranno segni che permettano di ritrovare il percorso, rendendo improbabile perdersi, si osserveranno il cielo, le tracce e i segni della presenza di animali, i nostri compagni;
- Codice arancione: è lo stato di percezione di un potenziale pericolo. Si può notare un aumento della nuvolosità, o magari si nota che un nostro compagno inizia ad avere un'andatura zoppicante, oppure osserviamo che un punto di riferimento che avevamo individuato sulla mappa è spostato o assente rispetto a dove ci aspettavamo. A questo punto dobbiamo pensare a come agire nel caso in cui il pericolo diventi reale (codice rosso); potrebbe essersi trattato anche di un falso allarme (la nuvolosità non aumenta, il compagno riprende a camminare normalmente, ritroviamo il punto di riferimento corretto che avevamo individuato sulla mappa) e in tal caso si ritornerà in codice giallo;
- Codice rosso: è lo stato di percezione di un pericolo reale (negli esempi fatti, il tempo sta realmente per volgere al brutto, il nostro compagno si è slogato la caviglia, ci siamo

persi). Mettiamo allora in atto ciò che avevamo pianificato durante il codice arancione: negli esempi descritti facciamo preparare a tutti i compagni l'equipaggiamento anti pioggia o si predispongono un rapido riparo con il tarp per proteggere noi e i compagni dal temporale in arrivo, realizziamo una fasciatura di fortuna della caviglia, ritorniamo sui nostri passi fino al punto in cui avevamo definito la nostra posizione sulla mappa).

Il riconoscere di essere finiti per un certo lasso di tempo in codice bianco e di essere quindi potenzialmente vulnerabili, è un primo passo che farà scattare la molla per cercare di non esserlo più.

La paralisi (emotiva o da stress) di cui si è parlato in precedenza avviene quasi sempre proprio perché non si è attivato questo sistema di consapevolezza ad incremento progressivo nei confronti del pericolo: ci si è trovati nella situazione di emergenza improvvisamente e senza essersi preparati adeguatamente per step successivi.

Sviluppare la consapevolezza è dunque di importanza vitale. Ciò significa anche abituarsi a non trascurare una situazione, affrontare i problemi quando sono ancora piccoli (es. disinfettare una piccola ferita) arginandoli tempestivamente, senza rimandare, prima che peggiorino, così come significa riconoscere un'opportunità quando si presenta. Significa accettare una situazione, senza rifiutarla o negarla. Significa anche essere consapevoli dei propri limiti fisici, e psicologici, identificando ciò che si è in grado o meno di fare senza sopravvalutarsi né sottovalutarsi.

➤ Controllo emotivo

Il survivor agisce con sangue freddo senza perdere il controllo. L'istintività è fondamentale per la sopravvivenza, ma è necessario che la razionalità mantenga il controllo delle emozioni (con il controllo del sistema limbico da parte della neocorteccia).

Essere praticanti esperti di survival, così come di arti marziali, richiede di sviluppare calma e autocontrollo: le probabilità di riuscire a cavarsela in una situazione d'emergenza aumentano se la nostra risposta sarà controllata.

L'addestramento alla sopravvivenza ha proprio l'obiettivo di evitare l'iper-reazione (reazione esagerata, con conseguenze incontrollate) di fronte ad una situazione di pericolo.

➤ Autodisciplina, tenacia e forza mentale

Nel punto precedente si è accennato alla capacità di controllare le proprie emozioni. Per la realizzazione del nostro obiettivo sarà necessario attuare anche un altro tipo di controllo, quello sui nostri comportamenti e abitudini.

Si tratta dell'autodisciplina, cioè della capacità di fare ciò che si deve fare per raggiungere un risultato, anche rimandando un piacere immediato a favore di una gratificazione futura più grande.

La società moderna ci sta abituando a deviare con estrema frequenza la focalizzazione sui nostri obiettivi, con sollecitazioni continue (social network, messaggistica istantanea, etc.) che distraggono: siamo abituati a sottrarre tempo, attenzione ed energia ai compiti più importanti. Inoltre ci sta rendendo deboli facendoci ottenere facilmente ciò che desideriamo, e nella maggior parte dei casi si tratta non di obiettivi a lungo termine (come la costruzione di un'abilità) ma di qualcosa di effimero e non realmente importante.

Anche se può essere impegnativo, faticoso e a volte doloroso, essere in grado di autoimporsi di fare ciò che va fatto è una caratteristica fondamentale da sviluppare per la preparazione in ambito survival. Per il raggiungimento di qualunque obiettivo si dovrà seguire sempre un percorso fatto di gradualità (l'obiettivo principale andrà scomposto in diversi obiettivi più piccoli e più facilmente raggiungibili) e perseveranza.

Autodisciplina, tenacia e forza mentale sono meta abilità (abilità utili all'apprendimento di ulteriori abilità) che permetteranno il raggiungimento di un elevato livello di competenza nelle

diverse tecniche di survival; inoltre nel caso di una specifica situazione d'emergenza si riveleranno fondamentali in quanto si tradurranno nella volontà di non mollare mai e nel forte desiderio di vivere.

➤ Spirito di adattamento

Essere in grado di fare a meno di molti comfort (letto, divano, acqua calda, caffè, bibite zuccherate, cibi elaborati, etc.) rende in grado di adattarci a situazioni molto diverse da quelle cui la vita moderna tende ad abituarci.

Oltre che noi stessi è poi importante saper adattare tutto ciò che abbiamo a disposizione ai nostri scopi, utilizzandolo in modo anche improprio rispetto alla consuetudine, con creatività, ingegno e pensiero fuori dagli schemi.

➤ Proattività

Di fronte a qualunque evento negativo sono fondamentalmente due le possibili risposte:

1. Comportamento reattivo: è focalizzato sul problema; la colpa è degli altri e delle circostanze. Scegliendo questa modalità non abbiamo controllo o pensiamo comunque di non poter incidere; ci lamentiamo, caricando così di negatività il gruppo: una lamentela espressa è un peso che si moltiplica e va a gravare sulle altre persone, il disfattismo è un pericolo concreto per il gruppo;
2. Comportamento proattivo: è concentrato sulla soluzione. Scegliendo questa modalità ci assumiamo le nostre responsabilità e ci impegniamo a dare un contributo utile e efficace per la risoluzione del problema, e/o ci organizziamo per prevenire problemi futuri.

Non si nasce proattivi o reattivi. Essere proattivi è un allenamento che richiede alla mente di fare un cambio di prospettiva. Se impariamo a pensare che molto di ciò che ci accade dipende

da noi, ci impegneremo per sviluppare nuove abilità e nuove conoscenze per far andare le cose come vorremmo. Sarà più facile allora sorridere anche in una situazione difficile.

Non si tratta di ottimismo incondizionato, deleterio in quanto porta a sottostimare i pericoli e a non essere preparati alle avversità, ma di impegnarsi e lottare in modo positivo e attivo verso un fine utile.

➤ Leadership

Consiste nella capacità di motivare le persone all'interno di un gruppo, favorendo la coesione e la collaborazione in base alle competenze di ciascuno. Il leader è un punto di riferimento che ispira fiducia, che è in grado di ripartire i ruoli isolando gli eventuali elementi negativi o pericolosi, e che favorisce il senso di un'identità di gruppo.

➤ Apprendimento continuo

"Non giudicare ogni giorno dal raccolto che ottieni, ma dai semi che pianti"

Robert Louis Stevenson.

Un giorno senza allenamento è un giorno sprecato: addestramento e studio quotidiani sono fondamentali e, insieme all'utilizzo proficuo degli errori propri e altrui (non da ricercare, ma da analizzare per correggere progressivamente il tiro, evitandoli) garantiranno sempre crescita e miglioramenti continui.

Metodi di allenamento:

➤ Controllo del respiro e meditazione

Si tratta di pratiche fondamentali per addestrarsi alla consapevolezza e al controllo emotivo, oltre che essere efficaci anche per ritrovare la calma, se possibile, nel momento stesso di un forte stress o di un attacco d'ansia:

✓ Respirazione 4-4-4

Si attua in due possibili modalità. La prima si effettua attraverso le seguenti fasi:

1. Inspirazione (diaframmatica, di pancia) per quattro secondi;
2. Pausa senza respirare per quattro secondi;
3. Espirazione per quattro secondi.

La seconda modalità prevede le stesse fasi ma in un altro ordine:

1. Inspirazione (diaframmatica, addominale) per quattro secondi;
2. Espirazione per quattro secondi;
3. Pausa senza respirare per quattro secondi.

Entrambe le modalità comportano circa 5 cicli respiratori al minuto.

✓ Consapevolezza del respiro

Si osserva semplicemente il proprio respiro per alcune inspirazioni ed espirazioni, visualizzando mentalmente l'addome che si allarga durante l'inspirazione e che si stringe durante l'espirazione. Possiamo fare questo esercizio per 2 - 4 cicli respiratori diverse volte al giorno, facendolo diventare una nostra abitudine. Questa è la base della meditazione e del controllo mentale. Con il tempo, ciò che era iniziato come esercizio autoimposto diventerà un'abitudine spontanea.

✓ Meditazione profonda

Seduti in posizione comoda e schiena dritta, mantenendo gli occhi chiusi, pratichiamo 10 minuti continuativi di meditazione (consapevolezza del respiro), la mattina presto o la sera, per ottenere benefici ancora maggiori. La consapevolezza può essere rivolta anche alle proprie sensazioni corporee e alle proprie emozioni. La mente ha una fortissima tendenza a vagare continuamente, ma il rendersi conto di questo turbinio di pensieri, osservarli, è già un primo passo per placarli e ritornare al qui ed ora; ciò migliorerà presenza mentale e controllo emotivo.

➤ Allenamento fisico costante

Il lavoro costante sulla preparazione fisica porta anche a forgiare il carattere. Un'abitudine estremamente utile per migliorare autodisciplina, tenacia e forza mentale consiste nello svolgere il proprio programma di esercizi fisici la mattina appena alzati anticipando l'orario della sveglia.

➤ Altre abitudini da sviluppare per diventare disciplinati e forti mentalmente sono le seguenti:

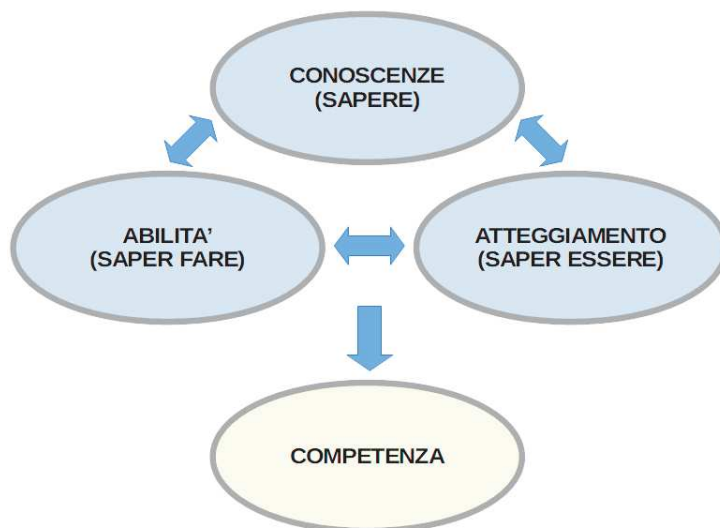
- ✓ rifarsi da soli il letto la mattina, abituarsi a prepararsi da soli i pasti, o comunque non farsi "servire" la maggior parte delle volte;
- ✓ abituarsi ad abbassare la temperatura dell'acqua quando si fa la doccia, fino a riuscire a farla tranquillamente fredda;
- ✓ periodicamente abituarsi a saltare qualche pasto o a praticare il digiuno intermittente.

➤ Abitudini da sviluppare per migliorare lo spirito di adattamento:

- ✓ a casa dormire saltuariamente sul pavimento invece che a letto, sedersi a terra invece che sul divano, mangiare per intero frutta e verdura (senza scartare buccia e semi).

Preparazione tecnica

In qualunque ambito d'apprendimento la competenza può essere definita come la capacità di affrontare e padroneggiare i problemi attraverso l'uso di conoscenze teoriche, abilità pratiche e atteggiamenti.



Il survival è una specialità multidisciplinare e prevede un ampio bagaglio tecnico: le competenze utili da sviluppare sono numerose. In particolare è necessario avere una buona esperienza in:

- orientamento, cartografia e meteorologia;
- costruzione di ripari;
- accensione del fuoco;
- reperimento e potabilizzazione dell'acqua;
- uso dei nodi principali;
- reperimento e conservazione del cibo;
- tracking (seguire ed interpretare segni e tracce di animali);
- primo soccorso.

Ulteriori ambiti in cui è estremamente utile avere competenze:

- costruzione e utilizzo di armi primitive e trappole;
- arrampicata, utilizzo di corde;
- comunicazioni radio ed elettronica;
- arti marziali e sistemi di combattimento orientati alla difesa personale.

Un corso di sopravvivenza dovrebbe far acquisire in piena sicurezza una buona esperienza di base in buona parte di questi settori: ciò costituirà un vantaggio significativo in termini di capacità di prevenzione e gestione di situazioni d'emergenza.

Tale ricchezza disciplinare rende evidente l'importanza del gruppo e della valorizzazione delle diverse competenze specialistiche di ciascuno all'interno di esso.

La competenza nell'ambito di arti marziali e sistemi di combattimento orientati alla difesa personale può rivelarsi estremamente utile in ambito survival, non solo per le immediate applicazioni in caso di necessità (aggressioni in aree remote) ma anche perché la preparazione richiesta, in termini di caratteristiche fisiche e mentali da sviluppare (controllo emotivo in condizioni di forte stress, disciplina), fornisce quella tempra e quella forma mentis fondamentali anche in ambito survival. Inoltre la difesa personale richiede un'attitudine mentale volta alla prevenzione e al riconoscimento di situazioni potenzialmente pericolose, che abbiamo già detto essere essenziali per la sopravvivenza.

E' importante ricordare che "la ripetizione è la madre dell'apprendimento": per diventare competenti in qualcosa occorrerà ripeterla innumerevoli volte. Senza un'applicazione straordinaria non si può raggiungere la maestria; fare tanta pratica è necessario per migliorare, ma non è sufficiente per raggiungere l'eccellenza. Insieme alla "quantità", l'altro fattore essenziale su cui lavorare è quello della "qualità". Alzare la qualità dei propri allenamenti aiuta a raggiungere risultati migliori in minor tempo.

Allenandosi tanto, ma con una tecnica sbagliata, si migliorerà comunque, ma lentamente e si ancorerà un errore che a lungo andare bloccherà la crescita.

Per raggiungere la "Maestria" è necessario quindi ricercare un continuo e costante miglioramento ponendosi obiettivi ben definiti.

Per quanto riguarda l'atteggiamento da mantenere nel processo di acquisizione di competenze è importante avere presente e contenere l'effetto Dunning-Kruger, distorsione cognitiva a causa della quale individui poco esperti in un campo tendono a sopravvalutare le proprie abilità autovalutandosi esperti a torto, mentre al contrario persone competenti, consapevoli della complessità del loro ambito di apprendimento, hanno la tendenza a sottostimare la propria reale competenza.

L'evoluzione della prospettiva – Il bushcraft

Il tema della sopravvivenza può essere affrontato secondo diverse prospettive.

Il Survival, come abbiamo visto, è un'attività che abbraccia un vasto numero di tecniche e, in generale, di competenze che hanno come fine ultimo quello di mettere in grado di saper gestire potenziali scenari di pericolo e situazioni di emergenza.

Il Bushcraft, dall'inglese "Bush" (bosco, aree selvagge) e "Craft" (capacità) traducibile come "capacità di vivere nei boschi o in aree selvagge", è un'attività, o meglio uno stile di vita, in cui appunto si sceglie di vivere nel bosco, che diventa la propria casa, in grado di fornire tutte le risorse necessarie (riparo, acqua, cibo, materiali, etc.). In pratica si impara a vivere il bosco non come ambiente ostile da cui fuggire per tornare alla "civiltà", ma come ambiente familiare in cui trascorrere volontariamente più tempo possibile e a lungo termine.

Questo fa sì che oltre alle tecniche di sopravvivenza base in comune con il survival, il bushcraft includa anche, per esempio, l'intaglio del legno e la lavorazione della pietra per creare utensili, la lavorazione delle pelli per produrre indumenti o sacche, tecniche di costruzione avanzate per creare rifugi solidi e duraturi e qualunque altra cosa di cui si possa aver bisogno per vivere, per un tempo indefinito, nel bosco.

Si tratta di un'evoluzione rispetto alla prospettiva a breve termine. Questa distinzione non serve per evidenziare contrapposizioni ma piuttosto per comprendere che il singolo praticante di attività di sopravvivenza avrà un approccio differente a seconda del tipo di situazione o orizzonte temporale di riferimento: se ci si perde nel bosco è più utile e spendibile la capacità di saper approntare un riparo speditivo piuttosto che un rifugio con camino; se si decide di trascorrere molto tempo nel bosco, perché è qualcosa che ci rigenera profondamente, utilizzeremo tecniche più adatte alla permanenza a lungo termine.

Intervista a Francesco Magistrali, esploratore, fondatore di Beyond Exploration

Francesco Magistrali è un esploratore con all'attivo numerose spedizioni, come la traversata a piedi dei deserti di Islanda e Bolivia, la traversata del Sudamerica in solitaria di diecimila chilometri "Esmeralda Expedition" tra il 2014 e il 2015 dalla Terra del Fuoco alla Foce del Rio delle Amazzoni, svolta a piedi, mountain bike, canoa, kayak, attraverso montagne, altipiani, deserti, fiumi e giungle su una rotta mai interamente percorsa prima, fino all'ultima avventura svolta tra il 2019 e il 2020, della spedizione "Walking South America": tremila chilometri a piedi in Sudamerica, da solo, in sei mesi di tempo, attraverso Cile, Argentina, Uruguay (spedizione che ha dovuto interrompere con un mese di anticipo a causa della pandemia mondiale di Covid - 19).

Quali sono le competenze che più ti sono state utili nel corso delle spedizioni che hai affrontato, a livello di preparazione fisica, tecniche di sopravvivenza, atteggiamento mentale? Come ti prepari fisicamente, tecnicamente e mentalmente?

Sicuramente l'aspetto mentale è quello che ha l'importanza prioritaria. Se dovessi assegnare delle percentuali direi che il ruolo della mente conta per l'80%. Alla preparazione fisica e tecnica, comunque fondamentali, assegnerei complessivamente il 20%.

L'atteggiamento è infatti ciò che permettere di gestire meglio le situazioni, è utile essere abituati ad avere poche esigenze, a saper gestire la fame, ad impegnare positivamente la mente etc.

Per quanto riguarda la preparazione fisica, premesso che le esperienze che faccio non sono "estreme" dal punto di vista fisico, posso dire di mantenermi quotidianamente molto attivo. Quando poi sono nell'imminenza di un progetto inizio una preparazione fisica che punti a replicare il tipo di attività che andrò a svolgere. Per esempio, per preparare "Walking South America", dato che sapevo che avrei trascinato un carretto con il mio equipaggiamento a

www.wildfidenza.com

piedi per diversi mesi, mi sono preparato a casa trascinando copertoni d'auto attaccati dietro di me. Nei viaggi molto lunghi c'è comunque da dire che i tempi sono così dilatati che in un certo senso l'allenamento si svolge durante l'esperienza stessa: ad esempio "Esmeralda Expedition", durata 15 mesi, prevedeva l'ultima parte in canoa, ma un allenamento specifico di questo tipo prima del viaggio avrebbe avuto un'utilità limitata, almeno dal punto di vista fisico, dato che ho iniziato l'attività in fiume dopo un anno dalla partenza.

Per quanto riguarda le tecniche di sopravvivenza, sicuramente saperle padroneggiare è di estrema utilità. Numerose tecniche, come l'uso dei nodi e delle corde, l'orientamento etc., hanno applicazione diretta. Altre, anche se non vengono mai usate in realtà, sono importanti in quanto per essere apprese necessitano di sviluppare skill utili in ogni ambito. Ad esempio secondo me è improbabile che chi ha appreso ad accendere il fuoco con la tecnica dell'archetto si trovi mai a dover realmente applicare tale tecnica, se non altro perché la cognizione dell'importanza di poter avviare rapidamente un fuoco e quindi nell'affrontare un'uscita in natura si organizzerà in anticipo anche con altri mezzi d'accensione (ad esempio personalmente cerco di avere accendini in diversi contenitori stagni nel mio equipaggiamento). Tuttavia tale cognizione viene proprio dall'aver imparato ad accendere il fuoco con tecniche primitive, che comunque richiedono di sviluppare connesse abilità fondamentali (riconoscere i giusti materiali per l'esca e il nido per il fuoco, etc.).

Che ruolo riveste la pianificazione nella tua attività, sia prima che durante il viaggio?

Sicuramente la pianificazione ha un ruolo centrale: la scelta dell'equipaggiamento, lo studio dell'ambiente (percorso, clima, tipo di terreno), la creazione di contatti e referenti locali, le previsioni relative ai sistemi di comunicazione (importante avere un sistema satellitare per poter inviare un messaggio di SOS con propria localizzazione) etc. sono tutti elementi

prioritari. Per fare un esempio semplice, in base al tipo di terreno posso sapere se per passare la notte potrò adottare la soluzione dell'amaca (se prevedo di trovare alberi) oppure no.

Come è cambiato e com'è oggi il tuo rapporto con la solitudine e il silenzio? Come senti cambiati i tuoi limiti?

Credo di aver sempre ricercato solitudine e silenzio per attivare l'introspezione e il dialogo con me stesso. Per questo mi sono spesso diretto verso spazi sconfinati dove le fonti di disturbo sono minime. Durante il viaggio cerco però di coltivare idee e pensieri che una volta a casa posso condividere e divulgare ad altri, ed è questo ad arricchire veramente l'esperienza.

Per quanto riguarda i limiti, ribadendo che nella mia attività non c'è niente di estremo e che cerco solo di vivere esperienze formative senza rischio, posso dire di aver sempre fatto tutto per gradi e progressivamente, partendo dal piccolo, da vicino a casa, e ampliando gradualmente gli orizzonti potendo contare anche sulle esperienze precedenti.

Ti sei mai trovato a dover fronteggiare una situazione d'emergenza? Come ti sei sentito, come hai agito e come ne sei uscito?

Nel 2005 durante un'escursione alpinistica in Val d'Aosta è crollato un ponte di neve e il mio compagno di cordata è caduto, rimanendo appeso attaccato a me. Ho eseguito le manovre per issarlo quasi completamente, ma non sono riuscito a tirarlo fuori e vedevo che aveva perso conoscenza. Sono dovuto rimanere 8 ore reggendolo così, senza la possibilità di allertare i soccorsi, e con la notte che stava per arrivare. Arrivati i soccorsi, attivati dai famigliari, siamo riusciti a tirarlo fuori. Sicuramente in quel momento la paura c'era, ma ciò

che mi ha aiutato è stato l'atteggiamento positivo, il sapere gestire le mie emozioni senza farmi prendere dal panico.

In un'altra occasione, mi trovavo in Amazzonia insieme a due cacciatori, quando uno dei due è stato morso a una mano da un serpente. Io e il secondo cacciatore abbiamo allora dovuto soccorrerlo e realizzare piuttosto rapidamente una barella con cui trasportarlo al villaggio più vicino.

Le tue avventure non sono mai fini a se stesse: oltre a veicolare importanti messaggi legati alla sostenibilità ambientale globale, hanno una forte connotazione spirituale, di crescita interiore. Come coniughi un atteggiamento di distacco con la necessità di pragmatismo richiesta dai problemi pratici?

Se prendo in considerazione l'ultima esperienza, durante l'attraversamento del deserto di Atacama, accanto all'elemento fisico di trascinamento del carretto durante il giorno, e all'aspetto tecnico di allestimento serale del campo, ho avuto la possibilità di fare un viaggio introspettivo, ma questo soprattutto in considerazione del tipo di ambiente, dove non c'era niente di pericoloso (se non per la possibilità di perdersi, cosa cui comunque facevo attenzione). Quando si cammina nella foresta, o comunque c'è una maggior complessità del terreno, tutto ciò cambia completamente e diventa necessario essere sempre all'erta.

Credi che ci siano qualità mentali che possano essere insegnate e allenate, e che potrebbero essere utili alla maggior parte delle persone per affrontare la vita quotidiana?

Il senso delle esperienze che cerco di portare avanti consiste proprio nel trasferire ad altri, nella loro vita quotidiana, molto di ciò che ho vissuto. Per fare un esempio, trascorrendo intere

giornate dieci ore pagaiando si impara la pazienza, la gestione della fame e della sete. Ecco che allora si vedono in modo diverso i pochi minuti di ritardo in fila alla cassa di un supermercato. Vedo che oggi anche un black out in casa può dare disturbo, così come qualche grado di temperatura in più o in meno porta a lamentarsi. Lo capisco benissimo ma sono anche consapevole del fatto che si possa dare un altro valore alle cose e agli eventi, prendendo la quotidianità in modo diverso.

CONCLUSIONI

In questo studio si è cercato di far comprendere, in modo sintetico e ai fini pratici, la rilevanza di tutti gli aspetti connessi alla preparazione strategica in relazione al tema della sopravvivenza.

Abbiamo parlato dell'importanza di una corretta valutazione del rischio (o meglio del "rischio/opportunità"), di come poter agire su diversi fattori per prevenire e poter gestire al meglio le situazioni d'emergenza, e di come qualunque azione vada pianificata in modo ponderato, anche in base ad una scala gerarchica di priorità nell'affrontare i problemi.

Certamente prendere delle decisioni ed agire sotto stress non è qualcosa di scontato; a volte è necessario assumere una decisione in assenza del quadro completo di tutte le informazioni, utilizzando al meglio quelle disponibili per massimizzare le probabilità di riuscita nel raggiungere il nostro scopo. In situazioni critiche ad alto stress siamo portati ad agire secondo meccanismi di risposta automatici (Freeze-Flight-Fight) che derivano dalla nostra storia evolutiva e che hanno permesso la nostra sopravvivenza a livello di specie, ma che in determinate situazioni possono risultare inadeguati, portando a paralisi o iper-reazioni. Ecco che allora diventa fondamentale giocare d'anticipo attraverso una preparazione completa a livello fisico, tecnico e mentale, attraverso un addestramento continuo che porti, anche mediante lo sviluppo di alcune semplici abitudini quotidiane, ad aumentare controllo emotivo, autodisciplina, forza mentale, consapevolezza, e a migliorare le nostre competenze in tutto lo spettro di discipline utili in ambito survival.

L'intervista all'esploratore Francesco Magistrali ha confermato il ruolo cruciale di tutti questi temi, dalla pianificazione allo sviluppo delle qualità interiori utili alla gestione di situazioni critiche. Il messaggio più significativo che emerge è che non si tratta solo dell'apprendimento di tecniche necessarie per poter sopravvivere in aree remote, quanto piuttosto di un percorso

di crescita interiore che si rivela importante per vivere con una consapevolezza nuova l'esperienza quotidiana.