

L'errore umano sui canyon

Riassunto semplificato del libro



www.photo-philo-delhom.com/defaillance-humaine-en-canyon/

Questo riassunto, corredato da piccole note complementari, è tratto dal libro di Jean-François Delhom intitolato *La défaillance humaine en canyon*, ispirato ai lavori dello psicologo Bruno Banzer.

La traduzione che avete appena letto è stata eseguita da :

www.apostrophgroup.ch

* * *

Nei corsi di formazione per imparare a praticare il canyoning (o torrentismo) si studia l'attrezzatura e si imparano le tecniche, ma si trascura l'aspetto psicologico. La riflessione che segue intende porre rimedio a questa lacuna.

I PICCOLI ERRORI

Ho conosciuto persone molto preparate che hanno perso la vita nelle marce di avvicinamento (un passo falso sull'erba che scivola sopra una falesia, una piccola valanga a 30 m dall'inizio del canyon in inverno) o che si addormentano alla guida mentre tornano a casa. Questi eventi mi hanno fatto riflettere.

Qualunque sia il nostro livello, la nostra mente si focalizza sui pericoli grossi, sottovalutando quelli piccoli. Ad esempio, all'inizio dell'uscita, la nostra mente è già proiettata al momento cruciale dell'azione e non siamo concentrati su quel preciso istante. Un esempio: alcune volte l'ultima scarpata che conduce al canyon è molto ripida e i compagni fanno scivolare dei sassi. Eppure, quanti non si mettono il casco?

Nel settore edile, capitano talvolta degli incidenti agli operai che lavorano sulle impalcature. Le statistiche indicano che le cadute mortali più frequenti si verificano tra 1 m e 3 m di altezza. Al di sotto di 1 m non si muore e al di sopra dei 3 m *si fa attenzione!*

Nel torrentismo, la maggior parte degli incidenti si verifica durante piccole calate o in presenza di piccoli salti nelle vasche che non abbiamo sondato.

Non dimentichiamo inoltre che, associato a una *concatenazione di errori*, il piccolo errore che tendiamo a sottovalutare diventa molto pericoloso. Ogni volta che commettiamo un errore e che non succede niente di grave lo accettiamo come un bonus, come se l'errore fosse tollerabile, cancellabile. Non aspettate di aver bruciato tutti i vostri bonus.

LA MANCANZA DI PAURA

La paura è una barriera, una protezione, un «timore rispettoso». Quando non si ha più paura bisogna prestare attenzione. Esempio classico: sto camminando sul bordo di un precipizio senza sicurezze. Qualcuno dietro di me si toglie lo zaino e mi urta...: due piccole negligenze sommate, la sua e la mia, ed ecco la caduta.

Bisogna considerare anche la routine. La maggior parte degli incidenti stradali si verifica a meno di 500 m da casa. Non avevamo messo la cintura.

Spesso sappiamo cosa bisogna fare per muoversi in sicurezza, ma non sempre lo facciamo. C'è un divario tra il sapere e il fare. È importante riconoscere l'esistenza di questo divario e cercare di ridurlo. Troppa fiducia in se stessi o nei compagni di squadra non è realistica. Non siamo invincibili. Preferisco fare canyoning con qualcuno mediamente esperto *che conosce i propri limiti* piuttosto che con qualcuno di molto forte che non conosce i propri limiti.

MECCANISMI DI RIFIUTO DELLA PAURA

Ad oggi sono più di una ventina le diverse forme di rifiuto della paura descritte dagli psicologi. L'espressione «meccanismi di rifiuto» sottolinea che spesso scattano a livello inconscio. Eccone alcuni:

– L'**intellettualizzazione** è una presa di distanza dalla paura, non è integrata a livello emozionale. Ad esempio, mi dico: «Non è molto prudente quello che sto facendo!» però continuo a farlo. Se l'avessi detto a voce alta davanti a un testimone, sarebbe già stato un invito a una risposta del tipo: «Allora perché continui?»

– La **neutralizzazione** nasconde pericolosamente un rischio, una lacuna, celebrando una pseudo-sicurezza: posso vantare la qualità della mia corda nuova di zecca accettando di proseguire con degli ancoraggi dubbi.

– Con la **sublimazione**, posso distogliere l'energia della mia paura e indirizzarla altrove, ad esempio rendendomi disponibile, prestando attenzione agli altri. Questo può effettivamente rassicurarmi, ma rischia anche di distrarmi da questa paura, di rendermi sordo al suo segnale di allarme e di nasconderla agli altri. Ho conosciuto una giovane donna che si occupava premurosamente della sua amica rassicurandola senza sosta. Poi, improvvisamente, in preda a una crisi di panico si è comportata in modo precipitoso e irrazionale, sprezzante di qualsiasi pericolo. Abbiamo capito un po' troppo tardi che l'attenzione che dedicava alla sua amica aveva come obiettivo quello di deviare una profonda angoscia personale.

– L'**emozionalizzazione**: il bisogno di emozioni inebrianti inibisce l'apprezzamento cosciente dei pericoli. Spinta dalla sua sete di piacere, la persona sovraeccitata si precipita nell'azione senza prendere le misure precauzionali minime

(come sondare una vasca).

– Con la **traslazione**, la paura si trasforma in un altro sentimento. Ad esempio, ho paura di fare questa scalata perché le mie scarpe scivolano. Piuttosto di ammettere che la mia paura è fondata, la trasformerò in rabbia contro le mie scarpe e farò la scalata senza richiedere una corda.

LA DISSONANZA COGNITIVA

Possiamo constatare che alcuni dei nostri comportamenti sono incompatibili con i nostri criteri di valore. Questo succede ad esempio quando ci capita di fumare, andare troppo forte in macchina, mangiare male, andare a fare canyoning senza avvertire nessuno... questo tipo di contraddizioni generano una tensione interiore. La nostra psiche vuole eliminare queste tensioni. Ci riesce *facendo scomparire dalla nostra coscienza queste informazioni destabilizzanti*. Più ci abituiamo a disobbedire ai nostri valori, più ce li dimentichiamo. La sincerità verso noi stessi e l'obbedienza ai nostri valori permettono di migliorare il nostro equilibrio psichico evitando dissonanze cognitive.

L'INERZIA

A causa della nostra inerzia naturale (nel gruppo conosciamo bene questa inerzia che ci spinge a seguire gli altri come pecore), ci serve più energia per rinunciare a un progetto che per metterlo in pratica. Ne consegue che rinunciare, contrariamente ai nostri pregiudizi, non rappresenta una debolezza, ma un atto di coraggio. *Rinunciare richiede più coraggio che continuare*.

Immaginiamo di aver percorso molta strada per scendere quel bellissimo canyon, ma una volta giunti a destinazione notiamo che la portata è impressionante. Sarebbe molto più facile rinunciare se avessimo pianificato in anticipo un'alternativa, ad esempio un canyon con minore portata, un'escursione in montagna o, in caso di pioggia, dei bagni termali.

UNA PROPENSIONE PERICOLOSA AL RISCHIO

Perché siamo alla ricerca di sensazioni forti?

L'insicurezza può procurarci ebbrezza ed essere ricercata con questo obiettivo. Se alcune persone si espongono a situazioni che mettono in pericolo la sicurezza, addirittura angoscianti, la psicologia ci illumina su tre motivazioni:

- a) il desiderio di angoscia;
- b) il comportamento controfobico;
- c) la pulsione di distruzione.

a) Il desiderio di angoscia

Per un buon funzionamento della nostra psiche occorre un livello di eccitazione ottimale, né troppo alto né troppo basso. Possiamo paragonare questo stato a quello di un motore di un'auto che raggiunge il suo rendimento massimo a un determinato regime e a una data temperatura. Molte persone hanno l'impressione di vivere al di sotto di questo regime. La loro psiche li incita di conseguenza a ricercare sensazioni forti, a rendere la vita più «appassionante». Film polizieschi, horror, sfide e avventure di qualsiasi genere possono adempiere a questa funzione.

Se scegliamo proprio il canyoning (consciamente o inconsciamente) per placare questo «desiderio di angoscia», questo costituirà un fattore di rischio supplementare per i motivi di seguito elencati:

- le situazioni ricercate per ottenere questa angoscia sono spesso legate a pericoli reali;
- con la soddisfazione del «desiderio di angoscia» nascono sentimenti di libertà, esuberanza ed euforia. Queste emozioni invitano tutti alla temerarietà, all'imprudenza e alla sopravvalutazione di se stessi. Più abbiamo talento, più i nostri successi consolidano questa sopravvalutazione. Il bisogno «di aumentare la dose» falsifica qualsiasi apprezzamento realistico dei rischi.

b) La fuga in avanti

Alcune persone ricercano la paura o l'angoscia di cui abbiamo parlato per un motivo opposto. Lo scopo è quindi *superare un timore più profondo* e diminuire un livello di tensione troppo elevato. Com'è possibile?

Ogni volta che superiamo una situazione pericolosa senza aver subito alcun contraccolpo, proviamo un sollievo che determina la diminuzione della paura. Questo tipo di strategia che mira ad affrontare una fobia è chiamato comportamento *controfobico* (fobia = paura esagerata). Pensiamo ad esempio a una persona che ha paura dell'acqua e cerca di combatterla praticando uno sport acquatico.

È stimolante poter attribuire a un'azione personale il fatto di essere sfuggiti a circostanze spiacevoli. La paura iniziale era stata subita (ad es. un trauma infantile, un principio di annegamento) mentre il comportamento controfobico è attivo. Ci restituisce il controllo e stabilizza la fiducia in noi stessi. Ma bisogna sapere che il panico non è mai troppo lontano e che affrontare la fobia aumenta il pericolo inerente all'ostacolo.

c) La pulsione di distruzione

Non riassumerò in questa sede questo argomento difficile. Mi accontenterò di ricordarvi che esistono persone che si fanno del male con l'alcol o la droga e altre che sentono la necessità di ferirsi continuamente o di sfidare la morte con gli sport estremi. Se vi sembra che un vostro amico abbia questa propensione, consigliategli di andare in psicoterapia.

L'ACCETTAZIONE DELLA PAURA

Tutte le cose nuove o sconosciute, tutto ciò che facciamo o viviamo per la prima volta, stimolano in noi la passione per il nuovo, lo spirito di avventura, il gusto del rischio, ma anche la paura. La nostra paura non riguarda solo il rischio di ferirci, ma anche di non essere all'altezza agli occhi di qualcuno che ci guarda e ci giudica. Personalmente, ho preso l'abitudine di raccontare gli errori che faccio e di riderci su. Mi prendo tranquillamente in giro, mando in frantumi il pericoloso sogno di eroismo. Ne resterete sicuramente sorpresi, ma non mi piacciono i superuomini, mi piacciono le persone sensibili, umane e oneste, gli uomini di buona volontà. Mostrando i miei errori, invito gli altri ad accettare i loro. Un ottimo modo di praticare questa demistificazione degli errori consiste nel fare un debriefing alla

fine del corso nel quale ciascun partecipante racconta come ha vissuto la giornata, gli aspetti negativi e quelli positivi.

La parola ha un potere immenso in termini di integrazione delle emozioni e pacificazione delle relazioni. Un barbaro è qualcuno che non parla; d'altronde chi tace ignora di tacere anche per se stesso: deserto mentale.

Se qualcuno ha l'onestà di confessarvi di avere paura dovete *ascoltarlo* e prenderlo sul serio. Non esiste niente di più detestabile e di più nocivo delle parole di scherno o di falso incoraggiamento che invitano a negare le proprie emozioni: «ma no, non avere paura, non sei un pappamolla». Abbiamo visto persone farsi male durante grandi salti non a causa dell'urto con l'acqua, ma per l'estrema contrazione di paura durante il salto stesso. Ho visto ragazze in lacrime perché il compagno le voleva obbligare a saltare. Il salto deve essere un piacere, non dobbiamo dimostrare niente. Anche per 3 m, se volete la corda, mettetela.

CONCLUSIONE

Tutto questo testo lo dimostra: l'ascolto dei propri sentimenti è di fondamentale importanza per la prevenzione degli incidenti. Impariamo dunque ad avere il coraggio di mostrare o verbalizzare le nostre paure, le nostre angosce, le nostre smanie... e ad accettarle negli altri.

Jean-François Delhom