

# Luca Giavotto

## Psicologia della sopravvivenza

*La conoscenza e l'abilità per costruire rifugi, trovare cibo, fare il fuoco e viaggiare senza i tradizionali dispositivi di navigazione per sopravvivere con successo in una situazione di emergenza non sono abbastanza. La riprova è che persone con poco o nessun addestramento per sopravvivere sono riusciti ugualmente a cavarsela da situazioni potenzialmente mortali, mentre altre persone con un addestramento di sopravvivenza non hanno usato le loro abilità e sono morte. La chiave per ogni situazione di sopravvivenza è l'attitudine mentale dell'individuo. Avere le giuste capacità è importante, ma le cose che faranno la differenza saranno l'approccio mentale e soprattutto la volontà di sopravvivere.*

*Persone che si trovano in situazioni di pericolo/sopravvivenza, in ambienti sconosciuti e ostili devono affrontare molto stress e questo può incidere sulle loro capacità mentali. Proprio lo stress può produrre pensieri o emozioni che, se non tenuti sotto controllo, possono trasformare una persona preparata e addestrata in tecniche di sopravvivenza in un indeciso, inefficace e persino pericoloso individuo con discutibili abilità di sopravvivenza. Ognuno deve essere in grado di riconoscere quei tipi di sensazioni che si presentano in situazioni di sopravvivenza, essere in grado di controllarle e usarle a proprio favore.*

*Diamo ora un occhio ai fattori di stress e le naturali reazioni emotive che possono insorgere in una situazione di sopravvivenza, riconoscerle e controllarle vi aiuteranno ad uscirne vivi.*

*Innanzitutto cerchiamo di definire lo stress. Lo stress è una condizione mentale, emozionale che risponde alle difficoltà che la situazione ci presenta.*

*Partiamo dal fatto che lo stress non è soltanto negativo, anzi questa condizione mentale, se controllata, ci porta benefici nell'agire. Infatti se lo stress è basso porta a sottovalutare la situazione, a distrarsi, mentre se è molto alto porta all'angoscia, al panico, al tentativo di sfuggire/negare ciò che ci è davanti, a bloccarci.*

*I più comuni segni di stress elevato posso essere:*

- *Difficoltà nel prendere decisioni.*
- *Scoppi d'ira.*
- *Dimenticanze.*
- *Livello d'energia basso.*
- *Continue preoccupazioni.*
- *Inclinazione a sbagliare.*
- *Pensieri di morte o suicidio.*
- *Atteggiamento aggressivo con altri individui.*
- *Isolarsi dagli altri.*
- *Nascondersi dalle responsabilità.*
- *Disattenzione.*

*Il segreto non sarà quindi evitare lo stress ma renderlo proprio alleato, non farsi dominare ma dominarlo.*

*Ma se lo stress è una condizione mentale che influenza ha sull'organismo umano?*

*In risposta allo stress il nostro organismo risponde con diverse azioni fisiologiche:*

- *Il corpo rilascia il carburante di riserva (zuccheri e grassi) per fornire una fonte di energia rapida.*
- *aumenta il respiro per l'aumento della richiesta di ossigeno nel sangue*
- *la tensione muscolare aumenta per prepararsi all'azione*
- *la coagulazione del sangue aumenta per ridurre il sanguinamento delle ferite*
- *i sensi diventano più acuti (l'udito diventa più sensibile, le pupille si dilatano e gli odori prendono forma) diventando così più consapevoli dell'ambiente circostante*

*Tutti questi cambiamenti fisiologici ci permettono di meglio affrontare le situazioni pericolose, ma deve essere solo uno stato temporaneo infatti non è possibile mantenere alti livelli di stress per molto tempo. Questo tempo varia da individuo ad individuo e al suo "allenamento allo stress" ma per tutti con il passare del tempo alti livelli di stress diminuiscono la capacità di controllarlo, portano all'esasperazione e a soccombere allo stesso.*

## **Fattori di stress nella sopravvivenza**

### **Ambiente**

*Un ambiente non familiare, anche se non ostile, di per sé può già essere fattore di stress.*

*A questo aggiungiamo il clima (caldo, freddo, pioggia, neve, ghiaccio, vento), il terreno (montagne, pantani, deserti, fiumi), le popolazioni locali che possono non essere amichevoli e le varietà di animali che vi vivono (insetti, rettili, predatori, ecc)*

### **Lesioni o malattie**

*Malattie e ferite possono limitare o addirittura impedire di procurarsi acqua e cibo, di costruire un rifugio, di difendersi, di mettere in atto quelle azioni di exit strategy che avevamo pianificato, alimentando paura e sconforto che aumentano in maniera non trascurabile lo stress.*

### **Fame e sete**

*La mancanza o la poca disponibilità di cibo e acqua porterà una persona ad indebolirsi andando ad inficiare le sue capacità di sopravvivere. Per una persona, non avere o avere limitate provviste sarà un'enorme fonte di stress.*

### **Fatica**

*La fatica fisica è sicuramente un impedimento alle azioni quotidiane ma non meno importante è la sua influenza sulla capacità di restare attenti.*

### **Isolamento**

*Sin da quando è nato l'uomo ha sempre cercato l'aggregazione, di essere parte di un gruppo cosa che a livello psicologico rende più sicuri. Vivere una situazione ostile in gruppo può aiutare a superarla più facilmente, ciò che è stressante per una persona può non esserlo per un'altra, le esperienze possono integrarsi per meglio gestire la condizione, avere persone accanto fanno aumentare il senso di sicurezza in quanto in necessità si può contare sull'aiuto di altri.*

### **Incertezza e mancanza di controllo**

*Vivere situazioni sconosciute, non congeniali e/o con limitato controllo sugli eventi possono portare alla sfiducia nei propri mezzi, alla demotivazione, a decisioni errate, all'immobilismo..... a soccombere.*

*Ma quali sono le possibili reazioni allo stress?*

## **REAZIONI NATURALI**

*Ciò che ha permesso all'uomo di sopravvivere nel corso dei secoli sono le sue abilità ad adattarsi sia a livello fisico che mentale ai cambiamenti avvenuti sulla Terra, questi stessi meccanismi, sentimenti, sensazioni ci aiuteranno ad uscire da una situazione ostile. Una persona media che vive oggi ha questi istinti primordiali di sopravvivenza sopiti dovuti alla comodità della vita moderna e all'inesperienza nel riconoscerli e gestirli, bisogna quindi allenarli di riportandoli a galla, e usarli al nostro scopo.*

*Di seguito alcune delle più comuni reazioni a fattori di stress.*

### **Paura**

*La paura è la risposta emotiva a situazioni pericolose che noi pensiamo possano causarci danni fisici o psicologici, malattie o addirittura la morte. La paura può avere due risvolti: quello positivo fa sì che si alzi il nostro livello di attenzione non facendoci sottovalutare situazioni potenzialmente pericolose, quello negativo che ci tolga la facoltà di agire e quindi di sopravvivere. Il blocco davanti ad una sensazione di paura può capitare a chiunque, non c'è assolutamente niente da vergognarsi. Per vincere il blocco da paura la persona dovrebbe saper gestire le proprie paure, in teoria con l'addestramento noi acquisiamo la conoscenza e le abilità necessarie per incrementare la nostra fiducia e governare le proprie paure.*

### **Ansia**

*L'ansia è uno stato di forte apprensione dovuta alla paura. Per questo i due stati emozionali, paura e ansia si manifestano assieme.*

*L'ansia usata in modo corretto ci fornisce la motivazione per affrontare la situazione che la provoca. Una persona in una situazione di sopravvivenza riduce la sua ansia compiendo i compiti che gli assicurano di rimanere in vita (procurarsi cibo, acqua, un riparo, ecc). Riducendo l'ansia si tiene anche sotto controllo la sorgente dell'ansia, la paura.*

*Tuttavia l'ansia può anche avere un impatto devastante: prendendo il sopravvento sulla persona quest'ultima può diventare confusa e avere difficoltà a pensare, questo porta a prendere decisioni errate che possono costare caro. Per sopravvivere bisogna imparare a gestire l'ansia e mantenerla in uno stato positivo.*

### **Frustrazione e Rabbia**

*La frustrazione insorge quando ci sono impedimenti al raggiungimento degli obiettivi prefissati.*

*In una situazione di sopravvivenza l'obiettivo primario è rimanere vivi sino all'arrivo dei soccorsi o sino al raggiungimento di una zona sicura. E' possibile che durante il tragitto per la salvezza ci possano essere degli impedimenti (condizioni climatiche/territoriali avverse, incidenti, perdite/rotture dell'attrezzatura, ecc), questi eventi possono generare nell'individuo frustrazione.*

*Alti livelli di frustrazione, se non controllati, portano inevitabilmente alla rabbia. Il connubio di questi due stati portano a comportamenti impulsivi, irrazionali e decisioni errate che possono causare dipendi eccessivi di energie o addirittura incidenti.*

*Se questi stati d'animo vengono usati in maniera positiva possono servire per riuscire nelle sfide che li hanno generati.*

### **Depressione**

*Il passo successivo alla frustrazione e alla rabbia è la depressione. Quando la domanda nel nostro cervello passa da "Cosa posso fare" al "Non c'è più nulla che io possa fare" ecco la depressione.*

*La depressione è un sentimento di abbandono, ci svuota di tutte le energie fisiche e psichiche e fa venir meno la volontà di sopravvivere.*

### **Solitudine e noia**

*Come ci insegna la nostra storia l'uomo è alla ricerca della socializzazione, della presenza di altri individui. Nella nostra civiltà ogni individuo fornisce supporto, con il proprio lavoro, agli altri, sino a farci pensare che non esista più l'autosufficienza. E' possibile, in una situazione di sopravvivenza, ritrovarsi da soli. Come sempre se questi stati emozionali vengo incanalati in un verso positivo possono fornirci forza e risorse interiori utili alla causa, al contrario se prendono il sopravvento possono portare ad uno stato depressivo con tutte le conseguenze viste in precedenza.*

### **Colpa**

*Ritrovarsi in una situazione di sopravvivenza può essere la conclusione di eventi drammatici che possono aver causato persino la morte di persone. I sentimenti in questo caso possono essere contrastanti, la felicità di essere scampati ad un incidente o a un evento tragico può essere accompagnato da un sentimento di tristezza o persino colpa per coloro che hanno avuto minor fortuna. La mossa vincente è usare il sentimento di colpa/tristezza come incentivo a sopravvivere pensando di avere avuto un'altra chance, oppure di portare a termine ciò che altri avevano iniziato, insomma qualsiasi pensiero positivo che possa aiutare a vivere.*

### **PREPARARSI**

*L'istinto primario di ogni essere umano è sopravvivere. Come abbiamo visto in situazioni di pericolo ogni individuo sperimenta un assortimento di sentimenti, sensazioni e pensieri che da come vengono usati possono favorire o sfavorire la riuscita del proprio obiettivo primario: sopravvivere. Anticipare questi sentimenti, sviluppare strategie per affrontarli e gestirli, usare le reazioni fisiche e psichiche che li generano a proprio favore sono ingredienti che possono aumentare notevolmente le nostre chance di sopravvivere. Questo affrontarli e vincerli comporta una preparazione che può essere sintetizzata nei successivi punti:*

#### **Conoscere se stessi**

*Attraverso le esperienze scoprite chi veramente siete, rafforzate le vostre qualità e sviluppate ciò su cui vi sentite deboli.*

#### **Anticipare le paure**

*Riconoscete le vostre paure, non negatele. L'obiettivo non è eliminare la paura ma essere consci che nonostante questa si possa essere lucidi ed efficienti.*

#### **Essere realisti**

*Valutare in modo obiettivo la situazione contingente, darsi degli obiettivi congrui con la situazione, obiettivi non raggiungibili portano alla delusione e a tutto quanto ne consegue. Fare propria la frase "Spera il meglio, preparati per il peggio".*

#### **Pensare positivo**

*Cercare il potenziale positivo nella situazione che stiamo vivendo, ad esempio a seconda di come manipoliamo lo stress l'ambiente può essere fonte di cibo e protezione o può essere pieno di brutte sorprese.*

#### **Addestramento**

*Attraverso l'addestramento si può acquisire più fiducia da poter sfruttare in un'esperienza reale. Per addestramento si intende sia apprendere tecniche manuali ad esempio per procurarsi il cibo e acqua, costruirsi un riparo, affrontare pericoli derivanti da animali, persone, sia la gestione di tutti gli stati d'animo che si possono presentare in una situazione di sopravvivenza. Per questo più realistico è l'addestramento e meno opprimente sarà la realtà.*

*Ricordate, "voler sopravvivere" può anche essere descritto come "rifiutarsi di cedere".*