

MENTAL SURVIVAL

Fabrizio Nannini

MENTAL SURVIVAL

PSICOLOGIA E TECNICHE DI SOPRAVVIVENZA MENTALI
PER AFFRONTARE OGNI SITUAZIONE



EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

Copyright © Ulrico Hoepli Editore S.p.A. 2016

via Hoepli 5, 20121 Milano (Italy)

tel. +39 02 864871 – fax +39 02 8052886

e-mail hoepli@hoepli.it

www.hoepli.it

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge
e a norma delle convenzioni internazionali

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941, n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org sito web www.clearedi.org.

ISBN 978-88-203-7217-0

Ristampa :

4 3 2 1 0 2016 2017 2018 2019 2020

Copertina: mncg S.r.l., Milano

Impaginazione: Fabrizio Nannini

Stampa: L.E.G.O. S.p.A., stabilimento di Lavis (TN)

Printed in Italy

A Gabriele.
Imparo per insegnarti,
sopravvivo per farti sopravvivere.

Tuo papà

INDICE

Prefazione	10
Ringraziamenti	11
Perché questo libro?	13
Per chi è questo libro?	14
PARTE I - NOI E L'IMPREVISTO	17
Perché capitano gli incidenti	18
Come si possono limitare?	21
Le leggi fondamentali della stupidità umana	22
Il grafico delle leggi	25
La teoria dei giochi	25
Un po' di scienza	27
I modelli interpretativi	30
Fight or flight?	30
La teoria polivagale	33
Lo stress e la GAS	35
Il grafico della GAS	38
Il cervello emotivo	39
Il percorso della paura	41
I due sistemi	42
Le cinque condizioni	43
Lo stress e i nostri sensi	45
I fenomeni percettivi	45
Pilota automatico	46
Rebound del parasimpatico	47
La scala di Cooper	48
Stress e performance	50
Il panico e la folla	53
I fattori in gioco	56
Il corpo umano	56
Il secondo cervello di Gershon	58
Il microbiota umano	59
Esigenze e tempistiche	60
Anatomia di un evento	63
Le fasi	63
Il pre impatto	64
Prepararsi	65
L' impatto	66
Che cosa fare	67
Aggravanti	69
Mancanza di sonno	69
Affaticamento	70
Ipo o ipertermia	70
Altitudine	70
Disidratazione, denutrizione, obesità, ipoglicemia	71
Le nostre paure	72
Il contraccolpo	73
Il debrief	73
Il Primo Soccorso Psicologico (PFA)	74
Elaborare il lutto	75
L'adattamento post traumatico	78

La sopravvivenza a lungo termine	79
Il dopo	80
La PTSD	80
PARTE II - IL SURVIVOR	83
Chi è il survivor?	84
Controllo emotivo	84
Consapevolezza della situazione	85
Il principio del K.I.S.S.	85
Intervenire subito	86
Capacità di analisi	86
Consapevolezza dei propri limiti	86
Imparare dai propri errori	87
Capacità di prendere decisioni difficili	87
Adattabilità	88
Pianificazione	89
Leadership	89
Fiducia e spirito di gruppo	90
Disciplina	90
Resilienza	91
Progressi graduali ma costanti	91
Capacità di rimandare la gratificazione	92
Voglia di vivere	92
Non mollare mai	93
Humor	93
Mai lamentarsi	94
Ottimista? No, positivo!	94
Capacità di pensiero creativo	95
Preparazione fisica adeguata	95
Esperienza	96
Conoscenza dell'ambiente	96
Che competenze dovrebbe avere?	96
Dove possiamo sbagliare?	97
SURVIVAL TRAINING	
PARTE III - MENTAL TRAINING	101
Iniziamo a prepararci	102
Lo stress e il cortisolo	102
Rivedere lo stress	103
La respirazione	104
Altri tipi di meditazione	106
La mindfulness	107
Il biofeedback	111
La pressione sanguigna	112
Fitness bands e smart watches	112
HRV	113
EDA o GSR	114
Temperatura cutanea	114
Sleep trackers	115
Neurofeedback e l'EEG	116
Suoni binaurali	117
Fingi finchè non ce la fai	118
Un sorriso per la felicità	119
Fare gruppo	120
Affrontare le nostre paure	120
Ripetere per imparare	121

Mental rehearsal - il ripasso mentale	122
L'inoculazione di stress	123
La resilienza	124
L'antifragilità	125
Il sonno, il riposo e il recupero	126
Brain training	127
Combat Video Games	129
Battleproofing: softair	131
PARTE IV - BODY TRAINING	135
Dalla mente al corpo	136
La filosofia di un allenamento base	137
Attrezzatura utile	138
La corda da salto	138
La sbarra alta	138
Il TRX	139
Il riscaldamento	140
I jumping jacks	141
Il salto della corda	142
Windmill (mulini a vento)	143
Flessioni laterali del busto	144
L'allenamento	145
Microllenamenti	146
Esercizi isometrici	147
Esempi di routine complete	147
Progressi e tempistiche	148
Obiettivi fitness	150
Push - spinta	152
Push ups - Flessioni sulle braccia	153
Diamond push - Flessioni a presa stretta	154
Dive bombers e Hindu push ups	155
Dip	156
Lateral raises - Alzate laterali	157
TRX Triceps press	158
Pull - Trazione	159
Pull ups - Trazioni alla sbarra	160
Row - Rematore a un braccio	161
TRX Row	162
Mid Section - La fascia centrale	163
Sit ups	164
Half bridges - Il mezzo ponte	165
Knee tucks - Ginocchia al petto	166
Leg raises - Alzate delle gambe	167
TRX crunches	168
Legs - Le gambe	169
Squat - L'accosciata	170
Lunges - Gli affondi	171
Charlie Chaplin - Distensioni in piedi	172
TRX single leg squat	173
Le attività cardiovascolari	174
Le zone di allenamento cardio	176
Cenni di alimentazione e supplementi	177
PARTE V - STORIE E PERSONE	179
Storie di sopravvivenza	180
Eventi e numeri	181

1808 - John Colter	182
1823 - Hugh Glass e il grizzly	183
1841 - Rapito e schiavizzato	184
1895 - Nansen e il Polo Nord	185
1914 - Shackleton e il Polo Sud	186
1931 - Papillon	187
1931 - Bambine in fuga	188
1942 - Solo su una zattera	189
1944 - La guerra è finita davvero?	190
1954 - Il monte Bianco	191
1970 - Apollo 13	192
1972 - In volo sulle Ande	193
1973 - Una coppia alla deriva	194
1982 - Solo nell' Amazzonia	195
1985 - Tagliare la corda	196
1992 - Nelle terre selvagge	197
1994 - Mauro Prosperi e il Sahara	198
2003 - 127 Ore	199
2005 - Lone survivor	200
2005 - Tre uomini e una barca	201
2010 - 700 metri sottoterra	202
Survivors nati	203
Amedeo Guillet	203
John "Lofty" Wiseman	204
Mike Horn	204
Il tasso del miele - la resilienza	205
Il dromedario - l'adattabilità specifica	206
Il ratto - l'adattabilità generale	207
Le formiche - la struttura sociale	208
Le interviste	210
Alex Zanardi	211
Mauro Prosperi	215
Les Stroud	216
Mykel Hawke	220
Fabrizio Macchi	221
Nicola Dutto	223
Alex Bellini	227
Paolo Venturini	231
Marco Confortola	235
Cody Lundin	239
Danilo Pagliaro	242
I Darwin Awards	245
Bibliografia ragionata	248

PREFAZIONE

In questo lavoro i motori principali sono l'entusiasmo ("ispirazione divina" nel suo etimo), la passione e la missione, che sono insieme le precondizioni fondamentali di ogni divulgatore. L'autore non è uno specialista della neuro-psicologia, ma un istruttore di survival e un prepper concentrato sul suo obiettivo primario: salvare la pelle a se stesso e al suo prossimo.

Tra le varie declinazioni della sopravvivenza, che vanno dalla scienza al gioco del pericolo, quella riferita alla "psiche" è di valenza fondante. Tralasciando ogni altro indirizzo tecnico e formativo del settore, l'autore qui si concentra solo sull'elemento principe: la mente. Si è assunto il compito di "passeur culturel" (ibridatore di saperi) dopo aver studiato a fondo le più avanzate ricerche delle neuroscienze per trasferirle nella complessità del nostro campo e per risparmiare al lettore non specialista l'impegnativa lettura delle fonti e la dura terminologia dei loro contenuti. Ha saputo guardare ogni analisi e scoperta psicosomatica e comportamentale come una risorsa o come un pericolo per chi vuole prepararsi a sopravvivere, nient'altro. E ha fatto bene.

La fisiologia e la chimica del nostro cervello sono le fonti da cui fluisce la nostra mente emotiva e analitica attraverso i vortici dell'evoluzione. Mente e cervello sono talmente complessi e interconnessi da creare, in ciò che definiamo "reale", una forma di indeterminazione quantistica. Noi siamo e facciamo ciò che la nostra psiche decide, dannatamente a priori e con esclusione (sembra) di un nostro vero libero arbitrio. Eppure, anche solo come "osservatori" del nostro agire, siamo in grado di interferire su quanto è osservato. Ogni indotto delle nostre sensazioni, delle nostre azioni e del nostro comportamento può fare la differenza (reale), tra vivere e morire o tra soffrire e godere dell'esistenza. L'importante è capire. Dirigere poi il tipo di azione in modo funzionale alla sopravvivenza è una scelta personale come un'altra, ma per l'autore l'unica.

Non c'è nota esistenziale o intellettuale in questo testo (meno male). C'è solo competenza, pragmatismo e curiosità per gli aspetti che rendono noi umani davvero unici tra le altre specie, cioè un cervello con connessioni neurali ipertrofiche, una mente analitica, empatica e senziente, un pensiero in grado di creare e distruggere, salvarsi e salvare, uccidersi e uccidere. Non è un lavoro compilativo o congetturale, ma solo procedurale, nonché aperto alle sperimentazioni più nuove, anche quando appaiono

discutibili o troppo salutiste. Ha un messaggio semplice che si può riassumere in una sola frase: “Se vuoi salvarti lo puoi fare, altrimenti rassegnati o spera”. Un raro esempio di onestà concettuale (se esiste) e di pragmatismo intellettuale non sottoculturale.

Da qualche anno sappiamo molte più cose sulla mente, ma sono ancora poche in assoluto e spesso oggetto di confusione. Dobbiamo perciò semplificarle almeno nell'agire quotidiano: sopravviviamo per vivere, non perché ci siamo arresi a un nemico che ci ha risparmiati (il destino o altro).

Non saremo forse mai liberi dalle nostre emozioni primarie e secondarie, ma possiamo dominare almeno quelle “terziarie” che ci prefiguriamo, imponendo al nostro comportamento un processo virtuoso mirato anzitutto alla nostra salvaguardia psicofisica. Quella che infine conta, perché “tutto il resto è gas”, come dicono i Rolling Stones.

Enzo Maolucci*

**Professore di surviving e abilità ecodinamiche per l'Interfacoltà di Scienze Motorie (SUISM) dell'Università di Torino, e presidente della Federazione Italiana di Survival Sportivo e Sperimentale (F.I.S.S.S.).*

RINGRAZIAMENTI

La realizzazione di questo manuale non sarebbe stata possibile senza l'apporto di alcune persone, tante in realtà, che hanno suggerito spunti ed hanno incentivato la stesura con il loro interesse e le loro critiche.

Per primo devo ringraziare il prof. Enzo Maolucci, che ha dato subito attenzione al progetto e ha rivisto, criticato ed aggiustato le bozze e suggerito precisazioni importanti per le idee di base. Ma soprattutto ha per primo stimolato il mio interesse per la materia, insegnandomi tutto quello che di culturale e psicologico c'è nella sopravvivenza. *Surviving*, il suo libro sul tema, è stato, assieme alle sue preziosissime lezioni, la scintilla che ha scatenato la serie di reazioni a catena che mi ha portato ad ampliare il discorso da lui iniziato. Devo ringraziare la comunità dei prepper italiani, per aver ascoltato le mie prime lezioni, riassunti forse un po' incerti e poco sintetici di quello che ora è scritto meglio in queste pagine. Ho imparato molto dalle loro risposte e dai loro suggerimenti, su come comunicare una materia non proprio semplice, nel modo più chiaro possibile e

comprensibile a tutti. In particolare devo ringraziare Vincenzo Nigro per i suoi preziosi spunti di riflessione sulla dinamica della folla e su come un approccio poco convenzionale nelle situazioni più estreme possa cambiarle spesso in positivo. Un grazie anche a Marco Cutini e a Rossella Pruneti, per avermi fatto riflettere su aree che spesso avevo trascurato o che non avevo approfondito del tutto. E ad Alberto Fraticelli, che oltre ad essere di per se la resilienza fatta persona (ed un survivor a tutti gli effetti) mi ha dato un paio di suggerimenti davvero utili che ho seguito con successo.

Non posso davvero tralasciare i ringraziamenti agli operatori e agli istruttori della F.I.S.S.S., per avermi incentivato alla stesura del manuale con le loro domande, i loro consigli, ed i loro aneddoti, ma soprattutto per avermi convinto del fatto che un testo del genere potesse avere un pubblico! Quindi grazie a Daniele Dal Canto per i suggerimenti, a Daniele Manno per le critiche precise, costruttive e ineccepibili, a Gianluca Bovero per i suggerimenti su persone e fatti, e a Gabriele Succi per aver sgranato gli occhi per primo dopo aver visto le bozze del libro. E a Marco Priori per il tifo da ultrà della Roma. E a Monica Martini, che oltre ad avermi dato un figlio stupendo, mi ha suggerito anche l'ottima idea di inserire delle interviste a personaggi interessanti.

Ringrazio e mi scuso anche con quelli che hanno dovuto sorbirsi il mio eccessivo entusiasmo nella materia. Ho spesso monopolizzato delle conversazioni, iniziate con argomenti leggeri, e proseguite sui binari della neurobiologia e del cortisolo. Dai loro sbadigli, ho capito cosa andava tagliato e cosa mantenuto in un certo argomento.

Ma soprattutto ringrazio le persone che, prima di aver sentito questi argomenti, pensavano di essere lontanissime da ogni discorso possibile riguardo al survival: il fatto che abbiano capito che i problemi - e i meccanismi interni - della sopravvivenza li viviamo anche e soprattutto nella vita di tutti i giorni, mi ha fatto capire che tutti possiamo condizionare in positivo il modo in cui affrontiamo la nostra giungla quotidiana personale.

Se questo libro riuscirà a dare a chi lo legge anche solo la metà di quello che ha dato a me nello scriverlo, allora, il mio obiettivo sarà raggiunto.

PERCHÈ QUESTO LIBRO?

Leggendo i più autorevoli e diffusi testi sul survival, è facile rendersi conto che il denominatore comune di queste preziose fonti di informazione, consiste nel fatto che gli autori all'unisono affermino in maniera evidente che la sopravvivenza di un individuo dipenda quasi esclusivamente da fattori psicologici, e che soltanto una minima parte di essa possa essere costituita dal bagaglio delle tecniche apprese.

Altrettanto evidentemente però, i loro trattati riguardano soltanto marginalmente questi preziosi aspetti psicologici, essendo per lo più basati sulla descrizione delle tecniche pratiche di sopravvivenza, trascurando enormemente i risvolti mentali da loro stessi definiti preponderanti.

Viene da se che un utente medio si possa chiedere il perché di tutto questo. Senza nulla togliere all'importanza fondamentale di una tecnica, sorge spontanea la richiesta di un approfondimento sugli aspetti più interiori di un'esperienza di survival.

Ma gli autori specializzati in questa complicatissima materia si contano sulla punta delle dita.

Possiamo indicare per certo John Leach, professore dell'università di Portsmouth, autore del testo attualmente adottato come la bibbia della psicologia della sopravvivenza¹. Importante analisi statistica e fenomenologica degli eventi a rischio.

Si può citare anche il Premio Nobel Daniel Kahnemann, il cui lavoro sul dualismo cognitivo della nostra mente è di basilare importanza per la comprensione del nostro comportamento e, soprattutto, dei nostri errori interpretativi², frequentissimi e spesso imprevedibili.

Come non annoverare poi Joseph LeDoux, neuroscienziato e professore alla New York University, autore di innumerevoli pubblicazioni scientifiche sulla paura, l'ansia, la memoria ed il sistema limbico³, veri e propri protagonisti fisici di quello che succede nel nostro cervello in una situazione estrema. Pratico e diretto, va citato anche il pratico e lucidamente diretto *On Combat* di Dave Grossman⁴, per il settore specifico dello stress da combattimento, psicologico e fisiologico.

E' evidente però, che per quanto attendibili ed essenziali, gli studi pubblicati o anche solo dei testi semplificati di questi ed altri luminari non possano essere fonti esattamente alla portata di tutti. Ed è allora che intervengono autori come Laurence Gonzales, Amanda Ripley, Al Siebert e Ben Sherwood, molto meno tecnici e più divulgativi, ma non per questo

meno meritevoli di una degna menzione.

Se le tecniche di sopravvivenza - in se - richiedono delle competenze fortemente multidisciplinari, gli aspetti mentali della stessa non sono certo da meno. Neurologia, psicologia e sociologia, sono delle realtà fortemente interconnesse e praticamente inscindibili.

La nostra mente è studiata con una sempre maggiore precisione, sia dal punto di vista neurologico che dal punto di vista psicologico. I nostri pensieri possono essere tracciati in una macchina per la PET e analizzati sempre più precisamente alla luce dei loro risvolti fisici ed intellettuali.

La paura viene resa fisicamente visibile con l'optogenetica. I nostri condizionamenti vengono analizzati e sezionati in un modo fisicamente impensabile anche solo una decina di anni fa.

Ma la vera domanda che ci si può porre è: dopo tutta questa teoria, è possibile fare qualcosa di concreto per sopravvivere, o per sopravvivere meglio? La risposta è affermativa.

PER CHI È QUESTO LIBRO?

Il contenuto di queste pagine è la sintesi di studi sul comportamento umano (individuale e collettivo) in situazioni di forte stress, incidenti o calamità naturali, ad opera dei maggiori specialisti dei rispettivi settori. Le note indicate come referenza o per approfondimento, quelle non riguardanti esplicitamente testi base della materia, sono dei link scelti per essere un buon compromesso tra scientificità della trattazione e semplicità divulgativa nell'affrontare il tema. Possono sembrare basiche per i più esperti, ma l'obiettivo di questo manuale è arrivare ad essere compreso da tutti.

Si spazia dalle risposte fisiologiche e neurobiologiche, alle dinamiche di massa, senza trascurare le nostre fobie e le risposte condizionate dalla società o dal nostro apprendimento esperienziale. Siccome le risposte emotive alla paura, come la famosa *fight-or-flight* vengono innescate anche e soprattutto nella nostra quotidianità, viene da sé che conoscerne, e quindi prevenirne i meccanismi può essere un fattore a nostro vantaggio: quando sudiamo freddo di fronte ad una sfuriata di un nostro superiore, forse non siamo tanto diversi dai nostri antenati quando si terrorizzavano davanti ad un predatore. Perché a tutti gli effetti, una minaccia di licenziamento è una cosa che mette a repentaglio la nostra sopravvivenza. Le dinamiche della percezione e della risposta emotiva sono le stesse sia in una giungla urbana

che in una africana: la risposta psicosomatica ad un evento stressante o potenzialmente pericoloso è la stessa in ogni ambito umano (e non solo umano) con le ovvie variabili di intensità, ma con identici pattern emotivi. Sono anche identiche le tecniche per affrontarle. E, finalmente, sono davvero alla portata di tutti.

Questo manuale è diviso in cinque parti. Nella **prima parte** vediamo che cosa succede nella nostra mente, e intorno a noi, in una situazione di emergenza. Nella **seconda parte** analizziamo il survivor ideale e le sue prerogative più importanti. Nella **terza e nella quarta parte**, scopriamo finalmente che cosa possiamo fare per uscire da quella situazione, nel modo migliore possibile, e anche come entrarci (se proprio ci capita) il più preparati possibile. Nella **quinta parte** possiamo leggere una serie di aneddoti di persone che sono sopravvissute proprio a tutto, spesso corredate da interviste esclusive ai diretti protagonisti, perché molto spesso si impara meglio proprio dalla voce e dagli esempi di chi una situazione l'ha vissuta prima di noi. Il tutto è contornato da aforismi, proverbi e citazioni, per alleggerire piacevolmente la trattazione.

Dichiarazione di non responsabilità: questo libro è stato preparato con grande attenzione. Tuttavia, né l'autore né l'editore possono essere ritenuti responsabili per danni risultanti dalle informazioni contenute in questo libro o dall'uso improprio delle stesse.

¹ Leach, J. (1994). *Survival psychology*. Washington Square, NY: New York University Press.

² Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

³ LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain : the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.

⁴ Grossman, D., & Christensen, L. W. (2008). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace*. Illinois, Warrior Science Pub.