

CONTENUTI TEORICI PER CORSI ISA E FISSS

PREMESSA

“Sopravvivenza “ in italiano è un termine ormai troppo generico e di significato per lo più esistenziale. Oggi è diventata una disciplina eco-dinamica preventiva e protettiva, una vera e propria “SCIENZA del PERICOLO “e uno “SPORT della SALVEZZA”. Il nostro “SURVIVAL CORPUS” è ormai composto da diversi ambiti applicativi e formativi che non sono più solo un pretesto per essere autonomi nel confronto diretto con la “natura selvaggia” e imparare delle tecniche per cavarsela nelle emergenze. La sua vocazione originaria si è evoluta e acculturata a partire dagli anni 80 del secolo scorso e, grazie alla nostra Federazione , ha iniziato un processo di crescita un po’ come il Rock negli anni 60 (nato come pretesto per ballare poi diventato con i Beatles un genere musicale universale di culto). Il Survival fonda le sue radici e cresce in vari campi: dalla formazione psicofisica alle tecniche esattative ,dalle sperimentazioni sociali alle dinamiche ambientali ,dalle pratiche di privazione al controllo per lo stress per la resilienza. Richiede abilità, competenze e qualità multiple in varie pratiche che riguardano almeno una ventina di attività Sportive Outdoor che aiutano a sopravvivere (Orienteering , Tree Climbing, Canyoning, ecc.)e insegna a non maltrattarsi, a non lamentarsi, a cooperare, a fare economia delle risorse. Pretende anche l’illogico (far sopravvivere chi non ama più vivere) come supporto alle terapie antidepressive basate sulle neuroscienze e non sul “new-age”.

Ecco qui a seguito un elenco di principi fondativi su cui impostare la didattica in questo campo.

PAROLE CHIAVE E CONTENUTI BASILARI (abstract dei saperi per le lezioni).

- 1) OUTDOOR (“ad-ventura” fuori porta, autonomia fisica e psico-emotiva in contesti ecodinamici).
- 2) VALUTAZIONE DEL RISCHIO (costo-beneficio x probabilità x emotività e principi di cautela).Survival e Surviving.
- 3) 7 REGOLE PER 3minuti, 3ore, 3giorni, 3settimane, 3mesi (equazione del terrore; paure e fobie).
- 4) RESILIENZA (eustress e distress ,ormesi, reattanza euristica, salienza).
- 5) AD-EX-ATTAMENTO (convertire e riconvertire, pianificare e improvvisare con un comportamento utile).
- 6) ECONOMIA DELLE RISORSE (minimo equipaggiamento e C.A.C.T.U.S. per l’autonomia).
- 7) BIBLIOGRAFIA di complemento e approfondimento.

1- DEFINIZIONE DI SPORT OUTDOOR: “Attività motorie diportistiche, cognitive o sperimentali, impegnative o estreme, praticate in ambienti naturali non protetti, in autonomia o con attrezzature minime, con spirito d’avventura e in modo eco-dinamico”. ECO-DINAMICO: neologismo che indica un rapporto sinergico e reciproco tra sport e ambiente ed estende i concetti di eco-compatibile/ eco-sostenibile con un’ interazione più stretta tra la FITNESS (cioè “idoneità”) umana e quella ambientale finalizzata alla salvaguardia sia della persona che dell’ecosistema interessato.

2- VALUTAZIONE DEL RISCHIO. Il costo-beneficio nell’azione Outdoor: convenienza pragmatica e valutazione dell’investimento di tempo, energie e risorse (costo) per ottenere lo scopo primario del sopravvivere (beneficio) in relazione al rischio (probabilità x conseguenze x errore x risposte emotive x ottimismo o rimozione). PRINCIPI DI CAUTELA PREVENTIVA: “paranoie” costruttive (prima), disinvoltura operativa (durante) e resilienza (dopo). Nel SURVIVAL c’è un rischio effettivo, nel “SURVIVING” solo addestramento e/o simulazioni in sicurezza per diporto (sport).

3- LE 7 REGOLE DEL 3 NEL SURVIVAL: Si può stare in media 3 minuti senza respirare, 3 ore senza calore, 3 giorni senz'acqua, 3 giorni senza sonno, 3 giorni senza orientamento, 3 settimane senza cibo, 3 mesi senza compagnia. L'EQUAZIONE DEL TERRORE: Incontrollabilità + non familiarità + inimmaginabilità + sofferenza + livello distruttivo + ingiustizia. Le PAURE: sono positive e reversibili (segnali d'allarme e di risposta all'ignoto), le FOBIE invece sono negative, incontrollabili e permanenti (con reazioni d'ansia e panico a seguito di traumi pregressi) e corrispondono nel cervello alle funzioni dell' amigdala e dell' ippocampo (responsabili di emozioni primarie, memorie positive o negative condizionanti e risposte comportamentali dettate dall'evoluzione e da condizionamenti genetici ancestrali che attivano il sistema simpatico e parasimpatico con rilascio di ormoni specifici come cortisolo, adrenalina, ecc.).

4- RESILIENZA allo STRESS, cioè alla pressione fisica, psicologica, ambientale o sociale a cui viene sottoposto un organismo. Ogni addestramento si può interpretare come una "inoculazione di stress preventiva" (infatti "ciò che non ti uccide ti rafforza" e "ubi-maior minor cessat"). Il termine resilienza deriva dal latino "resilio" e significa il recupero della condizione precedente allo stress negativo (DISTRESS) attraverso uno stress positivo (EUSTRESS) stimolato da una scelta "passionale" o sperimentale che favorisce la resistenza alla fatica e al disagio, oppure da un tipo di comportamento definito "REATTANZA EURISTICA", che consiste in una reazione emozionale contro una restrizione di libertà allo scopo di ripristinarla e di scoprire per indotto risultati nuovi, inattesi ,rapidi e produttivi per altri versi(scorciatoie euristiche). Il potere motivante di uno stimolo è definito SALIENZA. Lo stimolo positivo indotto da una deprivazione (di cibo o di sonno) si definisce ORMESI.

5- ESATTAZIONE (da "Exaptation", termine introdotto dall'evoluzionista S.J. Gould), differisce dall'ADATTAMENTO comune (che è solo una conversione di status indotto da pressioni ambientali) perché adotta una strategia di "riconversione" di risorse improprie pre-acquisite, cooptate e riadottate per uno scopo diverso rispetto alla funzione originale (esempio: le piume degli uccelli erano inizialmente solo omeotermiche e per molti si sono poi "exattate" al volo). E' basilare soprattutto nel Survival ed è impropriamente definito "improvvisazione". IL COMPORTAMENTO UTILE: per risolvere le complessità sociali e attivare la cooperazione occorre adottare una "intelligenza economica" secondo la legge dell'economista C.M. Cipolla che prevede in diagramma quattro categorie di attori: i rari intelligenti cooperativi mutualisti e i tanti stupidi eteroautolesionisti (incompatibili tra loro) affiancati dai banditi e dagli sprovveduti (altrettanto incompatibili tra loro ma compatibili con gli altri due). L'obiettivo è perseguire una faticosa ma utile intelligenza non ideologica ma pragmatica.

6- ECONOMIA DELLE RISORSE E AUTONOMIA DEL C.A.C.T.U.S. (acrostico per un equipaggiamento minimo e in prospettiva riducibile fino a zero in relazione alle competenze) C. (Corpo e Calore)- A. (Ambiente e Adattamento)- C. (Conoscenza e Comunicazione) -T. (Trasportabilità e Trasferibilità) – U. (Usabilità e Utilità) – S. (Semplicità e singolarità).

7- BIBLIOGRAFIA DI COMPLEMENTO E APPROFONDIMENTO della F.I.S.S.S. E. Maolucci, A. Salza - OUTDOOR, Pensare, agire, sopravvivere (Hoepli 2010 – anche E-book-). E. Maolucci, A. Salza – SURVIVING, Istruzioni di sopravvivenza individuale e di gruppo (Hoepli 2010–anche E-book ovvero il manuale FISSS "DATI PER VIVI" degli autori) – E. Maolucci, A. Salza – PREPPING (Hoepli 2016) – PROTOCOLLI FISSS (www.federazione Survival.it) –