

"Non ho paura di niente": la sfida della morte negli sport estremi

Riassunto Queste note psicologiche in divenire sono un tentativo di inquadrare nel modello generale della teoria sociocognitiva di Albert Bandura le possibili motivazioni in gioco nella pratica degli sport estremi - cioè quelli che comportano il rischio di lesioni o morte in caso di errore - che oggi si stanno diffondendo molto velocemente e con prestazioni sempre più estreme. Oltre a elencare le motivazioni che possono indurre in generale alla pratica sportiva all'aperto, vengono fatte alcune ipotesi per spiegare che cosa possa portare in modo più specifico a scegliere attività così rischiose. Un contributo importante alla comprensione dell'atteggiamento verso la morte dei performer estremi proviene dalla psicologia esistenziale di Irving Yalom, mentre la teoria delle nevrosi di Karen Horney può fare luce sulla motivazione a fare cose straordinarie a qualsiasi costo.

Parole chiave: sport estremi, teoria sociocognitiva, morte.

Abstract *These in-progress psychological notes are an attempt to frame within the general model of Albert Bandura's social cognitive theory the possible motivations at play in the practice of extreme sports - i.e. those involving the risk of injury or death in the event of a mistake - which are nowadays becoming increasingly popular and increasingly extreme in terms of performance. In addition to listing the motivations that can induce people to participate in outdoor sports in general, some hypotheses are made to explain what may lead them more specifically to choose such risky activities. An important contribution to understanding the attitude towards death of extreme performers comes from the existential psychology of Irving Yalom, while Karen Horney's theory of neuroses can shed light on the motivation to do extraordinary things at any cost.*

Key words: extreme sports, social cognitive theory, death.

L'odierna diffusione di sport e prestazioni estreme

Dando un'occhiata ai video brevi pubblicati sui social ricavo l'impressione che siano veramente tante le persone che si riprendono mentre mettono a repentaglio la propria vita. Mi riferisco a persone che in montagna percorrono cenge o creste sopra dirupi senza essersi assicurate; che fanno sci-alpinismo lungo canaloni molto ripidi e stretti in mezzo alle rocce oppure lungo altri ripidi pendii fortemente innevati, con il rischio di staccare valanghe (le quali spesso in effetti in effetti poi si staccano) o che con gli sci, lungo questi stessi pendii, fanno salti straordinariamente alti e lunghi, eventualmente con piroette e/o salti mortali. Mi riferisco alle persone che si arrampicano in *free solo*, cioè senza alcuna sicura, per pareti lunghe anche mille metri, o a quelle che affrontano escursioni o arrampicate senza usare tutte le precauzioni previste.

Mi riferisco a ragazzi in mountain-bike che si lanciano a tutta velocità lungo pendenze tali che sarebbe impossibile frenare o in cui basterebbe una minima esitazione o un tempismo non proprio perfetto per finire contro un

albero oppure in un dirupo. A quelli che si lanciano dalla vetta di una montagna o da una cengia con la tuta alare e, non contenti del rischio che già così corrono, passano volando in mezzo o sotto a ostacoli, come per esempio rocce, alberi oppure edifici (il cosiddetto *proximity flying*). O anche a quelli che si lanciano con il parapendio – oppure con il paracadute, e lo aprono (o tentano di aprirlo) solo dopo avere fatto varie evoluzioni pericolose. A quelli che si tuffano da alte scogliere (magari facendo piroette e capriole durante la discesa) o che si gettano lungo (o dentro) impetuose cascate. A quelli che fanno surf sfidando le onde più grandi del mondo, tonnellate di acqua che possono travolgere, tenere sotto acqua e annegare, spezzare le ossa a chiunque. A quelli che fanno parkour. A quelli che si lanciano con lo skate board su oggetti inclinati come corrimano, o che fanno lunghi salti. A quelli che si lanciano con moto o biciclette lungo trampolini compiendo salti lunghissimi e nel frattempo magari, mentre sono il volo, si staccano e si allontanano dal mezzo e ci si risiedono sopra prima di atterrare. L'elenco è lunghissimo e continua ad allungarsi. In mezzo a questi video ce ne sono alcuni che mostrano incidenti gravissimi occorsi durante l'esecuzione di queste attività.

Si vedono poi molte persone che compiono gesti che non possono che nuocere, come gettarsi con una bicicletta, senza rincorsa, da oltre due metri di altezza, o tuffarsi da un scala, che nessuno sostiene, verso una piscina, o mille altre cose stupide e dannose. La fantasia umana non ha limiti. Sorprende che essa venga applicata per compiere bravate autolesionistiche di cui è difficile comprendere il senso mentre ci si riprende con un cellulare.

Nel loro editoriale al fascicolo monografico intitolato *Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective* della rivista "Frontiers in Psychology", Brymer et al. (2020) spiegano che negli ultimi decenni è emersa una nuova categoria di sport, variamente chiamati "estremi", "d'avventura", "d'azione" o "lifestyle": si tratta, secondo una definizione degli stessi autori, di "attività che si collocano ai limiti estremi delle attività individuali avventurose per il tempo libero, in cui un errore di gestione o un incidente potrebbe causare la morte" (p. 2).

In un contributo specificamente dedicato alla definizione dell'espressione "sport estremo", Cohen, Baluch e Duffy (2018) propongono una nuova definizione: *un'attività (prevalentemente) competitiva (in termini comparativi o autovalutativi) nelle quali il partecipante è sottoposto a richieste fisiche naturali o insolite e in cui l'insuccesso ha un'elevata probabilità di provocare lesioni o la morte del partecipante*. In gran parte della letteratura di ricerca sull'argomento, osservano gli autori, l'espressione "sport estremi" sembra essere usata in modo intercambiabile con l'espressione "sport ad alto rischio". In queste attività quindi il performer si misura con altri o con sé stesso giocandosi la vita. In considerazione di questa concentrazione su di sé, di questo porre al centro della prestazione il proprio valore a costo di morire, nella letteratura di ricerca sugli sport estremi essi sono considerati "egocentrici" (MacIntyre et al., 2019).

Gli sport estremi stanno rivoluzionando le nozioni di sport, esercizio e attività fisica e stanno superando molti sport tradizionali in termini di partecipazione e influenza. Sono diventati un fenomeno globale importante, con un

notevole impatto sociale ed economico. Negli ultimi dieci anni circa, il numero di persone che praticano sport estremi è aumentato e la tendenza attuale suggerisce che gli sport tradizionali passeranno presto in secondo piano rispetto a queste “nuove ed entusiasmanti opportunità” (Brymer et al., 2020).

Gli sport estremi, definiti in questo modo, non sono certo una novità. Ci sono sempre stati, per esempio, tuffatori particolarmente arditi, alpinisti impavidi e trapezisti che si librano nel vuoto in un circo senza la protezione di una rete. Quello che colpisce una persona come me, che ha conosciuto il mondo prima di Internet e dei cellulari, è 1) la diffusione del fenomeno e del senso di vuoto e disperazione che empaticamente è possibile immaginare alla base di questi atti; 2) la possibilità di osservarne un’infinità di manifestazioni su qualsiasi social – e la corrispettiva volontà di esibirsi; 3) la corsa alla prestazione sempre più estrema, con gli incidenti che inevitabilmente ne derivano; 4) l’emulazione del gesto estremo in quanto gesto estremo da parte di persone con preparazione insufficiente.

Che cosa porta allora *tante* persone a mettersi *volontariamente* in situazioni in cui un errore personale o un evento che non è sotto il proprio controllo potrebbe causare menomazione permanente o morte?

Le possibili spiegazioni psicologiche del fenomeno

Già da almeno un paio di decenni il fenomeno è oggetto di ricerche e riflessioni da parte di psicologi e sociologi e ognuno ha gettato luce su qualche suo aspetto. Secondo Brymer et al. (2020), per alcuni, la popolarità si spiega con il desiderio di ribellarsi a una società che sta diventando troppo avversa al rischio, per altri con lo spettacolo e il merchandising che ruotano intorno alle attività di atleti organizzati. Per altri autori si tratta semplicemente del fatto che ci sono molte persone attratte dal rischio e dal pericolo o che vogliono semplicemente mettersi in mostra. Per altri ancora si tratta del desiderio di far parte di certe sottoculture e di partecipare al glamour che accompagna gli sport estremi. Vi è infine chi sottolinea la ricerca del perfezionamento delle proprie abilità nell’attività prescelta.

In generale, secondo le prospettive teoriche tradizionali sugli sport estremi, tali attività rappresentano uno “sfogo” per persone mentalmente disturbate che hanno una relazione malsana con la paura, sono patologiche nella loro ricerca del rischio oppure esprimono un desiderio di morte (Brymer, 2006; Brymer e Oades, 2009; Brymer e Schweitzer, 2012; Delle Fave, Bassi e Massimini, 2003; Hunt, 1995b, 1996; Lambton, 2000; Olivier, 2006; Pizam, Reichel e Uriely, 2002; Rinehart, 2000; Self et al., 2007; Simon, 2002). A questo proposito, Holmbom, Brymer e Schweitzer (2020) osservano che, secondo alcuni autori, la motivazione a dedicarsi a queste attività deriva da profondi difetti di personalità, che si manifestano come un bisogno fondamentale e patologico di emozioni e di rischio. Considerate in questa prospettiva, le persone dedite agli sport estremi sono tipicamente a) giovani b) maschi c) “affascinati dall’individualità e dal rischio e dal pericolo di questi sport” (Bennett et al., 2003, p. 98). La pratica degli sport estremi, proseguono Holmbom, Brymer e Schweitzer

(*ibidem*), viene spesso spiegata facendo riferimento al bisogno di una scarica di adrenalina, o affermando che i performer sono semplicemente “folli”, e cercano di dimostrare di essere degni di rispetto combattendo la natura o correndo rischi inutili.

Qualche hanno Brymer e Schweitzer (2012) avevano già sintetizzato così le teorie delle motivazioni in gioco nella pratica degli sport estremi:

Le motivazioni di chi pratica questi sport sono state spiegate ricorrendo a una varietà di cornici analitiche, come quelle dell'*edgeworks* (Laurendeau, 2008), del *sensation seeking* (Rossi e Cereatti, 1993; Zuckerman, 2000), della psicoanalisi (Hunt, 1995a), della formazione di neotribù o sottoculture (Midol e Broyer, 1995) e della teoria della mascolinità (Pollay, 2001; Wheaton, 2003). Queste prospettive affermano che il desiderio di mettere a rischio la propria vita attraverso gli sport estremi è indotto da una combinazione di tratti di personalità, processi di socializzazione ed esperienze precedenti. Dal punto di vista teorico, la partecipazione agli sport estremi rappresenta un bisogno malsano e patologico di incertezza, brividi ed eccitazione (Brymer, 2010) (pp. 3-4).

Lo schema generale della teoria sociocognitiva di Albert Bandura

In questo articolo userò lo schema generale della teoria sociocognitiva di Albert Bandura per sistematizzare le motivazioni in gioco nella scelta di praticare sport estremi nonostante il rischio di morte e gravi menomazioni (1996; 2000; 2001; 2018).

Può essere utile distinguere fra i fattori che spingono alla performance estrema – le motivazioni per così dire positive (aspettative di risultato positive nella teoria sociocognitiva, ciò che in esse attrae il performer nelle sue aspettative e valutazioni anticipatorie – e, dall'altra, l'aspetto più interessante e misterioso, cioè i meccanismi mediante i quali tante persone si dedicano alle loro performance estreme *nonostante i rischi che esse comportano* – in altre parole, che ne è delle aspettative di risultato negative? Fino a che punto entrano nel processo decisionale del performer? E perché non hanno un effetto dissuasivo? I performer sanno che rischi corrono? Se lo sanno, perché accettano di correre ugualmente quei rischi? Pensano a quei rischi oppure no? E se non ci pensano, come fanno a non pensarci? Ovviamente le risposte varieranno da caso a caso; qui proviamo solo a inquadrarle dal punto di vista teorico.

La teoria sociocognitiva di Albert Bandura riguarda principalmente lo sviluppo di competenze e la regolazione dell'azione. Si ritiene che il comportamento sia in gran parte guidato anticipatoriamente da processi di autoregolazione in cui hanno un ruolo preminente le *aspettative di risultato* (le conseguenze positive e negative previste per le proprie azioni) e le *aspettative di efficacia personale* (note semplicemente come *autoefficacia*, la convinzione di avere le capacità necessarie a eseguire un determinato comportamento o a fornire una certa prestazione).

Diversamente dai teorici del condizionamento operante, secondo Bandura il comportamento è regolato in gran parte internamente (non quindi solo da rinforzi esterni) con la gestione di “conseguenze” autovalutative (orgoglio, vergogna, soddisfazione di sé, autobiasimo ecc.) che dipendono dal conseguimento di certi standard personali – per esempio, dal rispetto di norme etiche, dal successo nell’adeguamento a standard prestazionali e dal raggiungimento di obiettivi o scopi personalmente importanti (vedi per es., Bandura, 1985; 1992; 2000).

Nei fenomeni di cambiamento personale e di regolazione dell’azione, hanno un ruolo fondamentale i processi cognitivi elementari e complessi studiati dalla psicologia generale, sociale e clinica. Le persone scelgono scopi e obiettivi, che motivano e guidano il loro comportamento e che determinano le loro reazioni emotive. Nel perseguire tali scopi e obiettivi fanno piani d’azione, li valutano anticipatoriamente in base a conoscenze e previsioni complesse (fra cui le convinzioni di autoefficacia) e li applicano. In questo processo sono capaci di conoscere, monitorare e regolare le loro azioni e i loro processi mentali (metacognizione). Inoltre, non si limitano solo a ripetere in modo identico modelli comportamentali appresi attraverso la prova, la comunicazione verbale e l’osservazione di modelli reali o simbolici, ma elaborano anche creativamente le conoscenze creando comportamenti originali. Si sottolinea inoltre come lo sviluppo e il funzionamento personale siano il risultato della continua interazione fra l’individuo e il suo ambiente sociale reale e simbolico in un preciso contesto storico e culturale. L’individuo modifica il suo ambiente sociale reale e simbolico e ne viene influenzato su più piani e in vari modi, che sono stati studiati empiricamente e concettualizzati. La teoria sistematizza per esempio i risultati della ricerca sui processi di apprendimento osservativo e sui processi di confronto sociale.

Una delle principali variabili nell’ambito della teoria sociocognitiva è l’autoefficacia: la convinzione della propria capacità di organizzare ed eseguire la sequenza di azioni necessaria per produrre determinati conseguimenti. Secondo Bandura l’azione personale dipende più dalle convinzioni sulle proprie capacità che non dalle caratteristiche “reali” delle capacità personali.

Quando la convinzione della propria capacità di eseguire adeguatamente un certo comportamento (o di ottenere una certa prestazione) è debole, tale comportamento verrà evitato o messo in atto meno frequentemente, con meno ambizione, con poca determinazione, con scarsa perseveranza – specialmente di fronte a difficoltà e insuccessi – con alti livelli di stress e sofferenza emotiva e in definitiva con risultati complessivamente peggiori. Un forte senso di efficacia personale dà luogo invece a un modello di funzionamento cognitivo, comportamentale ed emotivo di segno opposto (si veda la Tabella 1).

Le convinzioni di efficacia influiscono sul modo in cui le persone costruiscono le situazioni nonché sul tipo di scenari che prevedono e di situazioni future che immaginano. Le persone che hanno un senso di efficacia elevato ravvisano nelle situazioni delle opportunità realizzabili e immaginano scenari di successo che forniscono una guida positiva per l’azione. Coloro che si giudicano inefficaci, invece, tendono a costruire le situazioni caratterizzate da incertezza come rischiose e sono inclini a immaginare scenari di insuccesso.

Conseguenze del livello di autoefficacia	
Autoefficacia debole	Autoefficacia forte
Scelta di attività "facili"	Scelta di attività "difficili"
Scelta di obiettivi bassi	Scelta di obiettivi ambiziosi
<i>Atteggiamento verso i compiti difficili</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitamento/insuccesso • Vissuto di pericolo (stress e ansia) • Concentrazione su: propri limiti, possibili ostacoli, possibili conseguenze negative • Ripiego su compiti percepiti come più facili (depressione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Approccio/successo • Vissuto di "sfida da vincere", sensazione di essere "carichi" • Interesse intrinseco, impegno forte e costante, e concentrazione sul compito • Senso di controllo (euforia)
<i>Reazioni davanti agli ostacoli durante l'esecuzione del compito</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Rinuncia • Riduzione dell'impegno, pochi tentativi 	<ul style="list-style-type: none"> • Perseveranza • Aumento dell'impegno, sforzi costanti
<i>Reazioni a insuccessi e battute di arresto</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Attribuzione interna a un fattore incontrollabile: "non sono portato/a" • Calo di autoefficacia e recupero lento 	<ul style="list-style-type: none"> • Attribuzione interna a un fattore controllabile: "Non mi sono impegnato abbastanza", "Devo solo acquisire conoscenze/abilità" • Recupero veloce dell'autoefficacia

Tabella 1. Le conseguenze prestazionali del livello di autoefficacia.

Autoefficacia e sport rischiosi

Prima di ordinare in questa cornice le motivazioni generali che potrebbero essere in gioco nelle prestazioni estreme, vediamo come lo stesso Bandura ha applicato questi strumenti teorici nel commento ai dati di una ricerca assai pertinente con il tema di questo articolo.

Nel libro *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*, Bandura (2000) espone e commenta i risultati di uno studio di Slanger e Rudestam (1996) in cui sono state esaminate le possibili determinanti dell'assunzione di rischi estrema e convenzionale in quattro sport: la scalata su roccia, lo sci, la discesa di rapide e le acrobazie in aeroplano.

Lo svolgimento di tali attività spesso viene attribuito alla ricerca di sensazioni o del brivido. Se si trattasse soltanto di ricerca del brivido, pochissime delle persone che corrono rischi estremi sopravviverebbero. Slanger e Rudestam [...] hanno riscontrato che l'aspetto che distingue le persone che si assumono rischi estremi da quelle che corrono rischi elevati non è tanto la ricerca del brivido ma piuttosto il senso di autoefficacia. Le persone che si assumono rischi estremi sono molto sicure della

loro capacità di eseguire le attività con successo e sono ben preparate e desiderose di correre rischi calcolati. I due gruppi non differiscono per altre variabili come la ricerca di emozioni forti e avventure, l'atteggiamento verso la morte o le reazioni di sensibilizzazione o di repressione alle situazioni minacciose. Più che la mera ricerca di sensazioni forti, la forza motivante è il *senso di padroneggiamento*, che viene inseguito con passione. Neppure le misure generali dell'efficacia nella vita o dell'efficacia fisica differenziano le persone che si assumono rischi estremi da quelle che corrono rischi convenzionali [...] Il possesso di abilità superiori e di un'incrollabile sicurezza di sé, sviluppato attraverso un allenamento intenso, riduce il livello di rischio. Lo stereotipo romanzesco del temerario alla ricerca del brivido non tiene conto della preparazione lunga e impegnativa necessaria per sopravvivere ad attività cariche di gravi rischi fisici (Bandura, 2000, pp. 527-528).

In generale – cioè non in modo specifico nella pratica di sport estremi – le variazioni nelle reazioni ansiose sono dovute alla percezione di differenze fra l'autoefficacia di fronteggiamento e il livello di difficoltà del compito, e non a proprietà intrinseche dei compiti stessi. Sono le convinzioni di efficacia che determinano la percezione di pericolosità nelle situazioni. Il contatto con le situazioni potenzialmente minacciose appare rischioso quando si pensa di non poterle gestire in condizioni di sicurezza e innocuo quando c'è la convinzione di poter esercitare un controllo su di esse (*ibidem*).

Nelle situazioni in cui i margini di errore sono ristretti, gli sbagli producono conseguenze gravi e i potenziali pericoli non possono essere controllati personalmente del tutto, anche le azioni guidate da un senso di efficacia elevato possono essere accompagnate da una certa apprensione, e infatti in genere i performer estremi provano paura. Quanto più gli eventi potenzialmente dannosi sono predicibili e personalmente controllabili, tanto minore sarà il contributo all'attivazione dell'ansia dato da fattori estranei. Il giudizio di controllabilità personale tuttavia è soggettivo ed esposto a bias e distorsioni di vario genere (vedi il paragrafo L'illusione di avere sotto controllo tutti i fattori che incidono sull'esito della prestazione).

In ogni caso, le persone con un senso di efficacia elevato tendono a intraprendere attività rischiose. Nelle attività rischiose, la capacità di controllare l'attivazione dell'ansia può richiedere non solo lo sviluppo di competenze di fronteggiamento ma anche la capacità di controllare le cognizioni apprensive disfunzionali. Le persone convinte di poter esercitare un controllo sui potenziali eventi minacciosi o sui propri stati emotivi tendono a non immaginare risultati catastrofici (*ibidem*).

Dopo avere accennato alla teoria sociocognitiva proviamo a ordinare molto sinteticamente i fattori in gioco nella decisione di praticare sport estremi nonostante i rischi che comportano – fattori che possono combinarsi variamente nei singoli casi.



Le aspettative di risultato “positive”

Avendo già sottolineato il peso della competenza effettiva e di quella percepita (autoefficacia), quali forme di ricompensa tangibili, sociali e autovalutative si aspettano di ottenere le persone che praticano gli sport estremi? L'esecuzione di abilità di alto livello, e la loro acquisizione attraverso l'allenamento, sono attività in sé stesse gratificanti. Al performer piace allenarsi ed eseguire la sua abilità motoria per tanti motivi, che provo a riassumere.

Innanzitutto l'allenamento che precede la performance estrema è un modo per *mantenersi in forma* (Moore e Gearity, 2021).

In secondo luogo, l'allenamento e l'attività motoria, specialmente se di tipo aerobico, procurano in generale, attraverso vari meccanismi, sensazioni di *calma, benessere, emozioni positive e autostima* (Moore e Gearity, 2021).

In terzo luogo la pratica dello sport estremo può essere un modo per *ritrovare il proprio centro*, concentrandosi invece di pensare ad altre preoccupazioni (Lo Iacono, 2022; Taylor e Hamilton, 1997; Castanier, Le Scanff e Woodman, 2010; Cazenave, Le Scanff e Woodman, 2007), fino a raggiungere uno stato molto ricercato, quello di *flusso* o *trance agonistica* (Csikszentmihályi, 2021).

Va poi notato che è di per sé gratificante *migliorare* le proprie abilità, motorie e non, in quanto ciò risponde a un bisogno fondamentale di competenza, controllo, potere; la pratica di un'attività motoria di alto livello dà, come osserva Bandura nel paragrafo precedente, un senso di padroneggiamento che viene perseguito con passione. L'esercizio del controllo sull'emotività e sul proprio corpo in condizioni estreme può procurare a sua volta un aumento di autoefficacia generale e di autostima, le cui conseguenze emotive, di soddisfazione e serenità, si trasferiscono ad ambiti della vita in cui il performer è insoddisfatto delle proprie prestazioni (per una sintesi delle ricerche, vedi Simeoni, 2018).

A questo proposito, alcuni performer estremi riferiscono in effetti che il controllo della paura esercitato nella pratica estrema si generalizza ad altri contesti della vita. Nel fascicolo monografico già citato l'unico riferimento alla generalizzabilità delle abilità di gestione della paura a contesti diversi da quello della pratica estrema è il seguente:

Secondo i partecipanti di questo studio, le abilità necessarie per volare in sicurezza ed efficacemente nel proximity flying si riversano nella vita quotidiana. Per alcuni si è trattato di un trasferimento diretto di abilità, per esempio le abilità necessarie a gestire le emozioni e gli aspetti pratici delle emergenze, per altri il volo ha fornito prospettive e intuizioni nuove su come gestire i problemi e le emozioni della vita quotidiana [...] le competenze apprese attraverso il proximity flying non sono limitate al contesto dello sport estremo, ma sono trasferibili anche nella vita di tutti i giorni (p. 15).

Bandura (2000), commentando i risultati dello studio di Brody, Hatfield e Spalding, afferma che il padroneggiamento di un'attività fisica molto rischiosa aumenta il senso di efficacia, che si generalizza ad altri tipi di stressor fisici,

ma non a stressor di natura sociale o cognitiva piuttosto diversi. Sarebbe interessante stabilire come stanno effettivamente le cose da questo punto di vista, anche perché ho ascoltato e letto diversi racconti di persone che affrontano con molto coraggio le sfide poste dalla montagna, ma tolte da quel contesto, e messe in un contesto sociale, si sentono e si rivelano timorose e inibite. Per esempio l'alpinista Motti scrive a proposito degli altri alpinisti:

Alcuni si illudono di essere qualcuno, credono di essere importanti, solo perché nell'alpinismo hanno raggiunto i vertici. Ma se tu trasporti gli stessi individui in un altro ambiente, se li inserisci in un differente contesto sociale allora li vedi incapaci di sostenere un dialogo qualsiasi, spauriti e intimiditi, incapaci di intrecciare relazioni umane. Ed eccoli allora portare a giustificazione del loro fallimento l'incomprensione altrui, la banalità e il qualunquismo della gente, la superiorità di chi pratica l'alpinismo, la diversa sensibilità di chi ama la montagna. In realtà vi sono uomini sensibilissimi e amanti della natura anche al di fuori del territorio alpinistico, vi sono uomini che cercano e trovano altrove l'avventura e che sanno comprendere; ma, purtroppo, nell'alpinismo troppi sono i falliti e troppi i condizionati (Motti, 1972).

Lo sviluppo di notevoli capacità in un ambito sportivo può essere per qualcuno una rivalse reale o immaginaria nel contesto della competizione con altre persone, rispetto alle quali il performer si sente per qualche ragione inferiore o inadeguato. Quando si trova "sul suo terreno", il performer può dimostrare a sé stesso e/o a queste altre persone che c'è almeno un ambito in cui lui è vincente, e tale dimostrazione può avere un valore più alto se la prestazione implica forza e coraggio, il controllo della paura. Si può immaginare che la "vittoria" in prove di questo tipo consenta al performer di relazionarsi "a testa alta" con i suoi antagonisti reali o immaginari.

È stato poi sottolineato che la pratica dello sport estremo viene in genere condivisa con una cerchia di persone che hanno in comune, oltre all'interesse per la pratica in questione, una sottocultura, con le sue convinzioni, le sue norme e i suoi valori. In questo modo la pratica dello sport estremo può rispondere a un *bisogno di affiliazione*, di sentirsi parte di una comunità di simili, e di *definizione della propria identità sociale* (Langseth e Salvesen, 2018).

Un di questi valori è *l'amore per la natura*, e la pratica sportiva può essere anche un modo di trascorrere del tempo in un ambiente naturale molto apprezzato, a stretto contatto con la natura (MacIntyre et al., 2019).

Un altro aspetto spesso ricordato è che nelle performance estreme – caratterizzate da incertezza, novità e imprevedibilità – a volte il performer cerca e trova "l'adrenalina", una sensazione forte di concentrazione estrema e forte attivazione fisiologica. Secondo alcuni teorici dei tratti di personalità, le persone bisognose di "adrenalina" avrebbero un marcato tratto di personalità, il *sensation seeking* (vedi per es., Simeoni, 2018). Abbiamo già visto che Bandura dà a questa componente un peso decisamente inferiore, in termini motivazionali, a quello che possono avere degli obiettivi prestazionali elevati accompagnati da una forte autoefficacia sviluppata con tanta pratica.

C'è poi l'aspetto della ricerca di senso nella vita, collegato con i precedenti; la ricerca di un compito dotato di *obiettivi chiari e appassionanti*, che richieda un forte impegno fisico, una totale concentrazione e sensazioni forti può essere anche la conseguenza di un senso generale di vuoto e delusione, accompagnato da amarezza e frustrazione. Per il giovane l'assunzione deliberata del rischio, sintetizza Simeoni (2018), "apparirebbe soprattutto come un modo estremo per costruire il senso della propria vita e una scorciatoia per cercar di fronteggiare il dubbio e il caos nel quale è immerso".

Nel prossimo paragrafo sviluppo infine il tema dell'anticipazione delle conseguenze positive della notorietà.

Il desiderio di essere visti e l'anticipazione delle conseguenze positive della notorietà

Questa aspettativa di risultato positiva merita a mio avviso un posto speciale in un'epoca come la nostra, in cui impera il desiderio di mettersi in mostra tramite Internet e i social e c'è gente che in questo modo arriva alla ricchezza e alla notorietà.

Essere visti è un desiderio o un bisogno che abbiamo tutti sin dall'infanzia. Il bambino che piange e si fa notare dalla madre è quello che ha maggiori probabilità di ricevere cure e quindi di sopravvivere, secondo gli evolucionisti. L'uomo o la donna che si fanno notare sono quelli che hanno maggior probabilità di trovare un partner e un lavoro.

Oggi essere visti, notati e ricordati è un valore condiviso. Abbiamo ormai innumerevoli esempi del fatto che *l'importante è far parlare di sé*, importa poco se nel bene o nel male (Andy Warhol: "In the future everyone will be world-famous for 15 minutes"). Abbiamo ormai da decenni vari delinquenti analfabeti che pubblicano libri a proprio nome grazie alla notorietà costruita sul delitto, come anche persone che assurgono alla notorietà senza avere particolari doti (o anzi, magari proprio per la loro goffaggine) e che vengono pagate per partecipare a programmi televisivi o magari diventano attori o lanciano linee di abbigliamento e via dicendo. Abbiamo frotte di influencer che costruiscono la propria notorietà e fortuna economica sulla capacità o la fortuna di riuscire a farsi vedere con qualsiasi mezzo, di avere molti follower.

Oggi farsi vedere e notare è per certi versi più facile, nel senso che la presenza su Internet dà *potenzialmente* la capacità di essere visti o letti da milioni di persone. D'altra parte in certi contesti chi possiede mezzi economici potenti sfrutta i mezzi di informazione in modo tale da "silenziare" la piccola concorrenza e creare situazioni simili a un oligopolio. Oggi è difficile farsi vedere e notare dalle persone immediatamente circostanti – familiari, compagni di scuola, colleghi di lavoro, vicini di casa, gente del quartiere, compaesani ecc. – anche perché nelle nostre mani c'è un cellulare collegato a un social, o più in generale a Internet, e nella nostra testa ci sono pensieri che riguardano realtà lontane e relazioni virtuali. C'è un forte desiderio non solo di essere *come* gli altri, ma di essere più degli altri, *migliori* di loro, degli eroi, dei campioni.

Sentiamo ripetere in continuazione che oggi siamo bombardati da una moltitudine di fonti informative e di informazioni e il tempo che dedichiamo a ciascuna di esse è sempre più breve. Pertanto è difficile che tali informazioni vengano elaborate, capite e ricordate. È difficile entrare nella mente e nel cuore di qualcuno. *Così il gesto estremo dà la possibilità di farsi notare e ricordare. E la notorietà può essere, e viene, sfruttata per accrescere le proprie opportunità lavorative, economiche e sociali.*

Per essere notati e ricordati bisogna fare una cosa veramente unica. Si può essere unici in vari modi – anche nella propria stupidità. Le imprese avventurose e pericolose sono (anche) un modo per farsi notare per la propria abilità psicomotoria.

Il modellamento e l'emulazione

Mai come oggi l'essere umano ha avuto un accesso pressoché illimitato a modelli impegnati nell'esecuzione di qualunque genere di azione. Anche questo avviene a causa della diffusione delle connessioni a Internet e dei cellulari. L'emulazione ha quindi un ruolo speciale nella motivazione a dedicarsi a una certa attività, come la pratica di uno sport estremo.

Secondo la teoria sociocognitiva, come si è detto, mettiamo in atto i comportamenti da cui ci aspettiamo ricompense, gratificazioni (anche di tipo sociale e morale; Bandura, 2018). E le nostre aspettative riguardo alle possibili gratificazioni conseguenti a un certo comportamento si basano in gran parte su ciò che osserviamo nella nostra realtà sociale fisica e simbolica (Bandura, 2001). Se vediamo che altre persone ottengono benefici con un certo comportamento – specialmente se quelle persone sono simili a noi per gli aspetti che consideriamo più rilevanti – e se abbiamo un livello elevato di abilità e autoefficacia per l'esecuzione di tale comportamento, tendiamo a metterlo in atto anche noi. In sintesi un ragionamento di tanti performer estremi potrebbe essere simile al seguente:

Lo fanno anche gli altri. Io li guardo e li ammiro. Sento io stesso i loro racconti. I miei amici ne parlano. Li vedo su Facebook, Instagram, Tik-Tok, sui siti specialistici, sulle riviste di settore. Chissà quante visualizzazioni e quanti like hanno. Chissà quanta gente li ammira! Chissà quanti soldi gli danno gli sponsor... Li intervisteranno, li chiameranno alle conferenze e agli eventi di settore, faranno autografi, saranno corteggiati, saranno pagati per fare quello che gli piace fare! Anche io voglio fare come loro, se voglio posso riuscirci. Voglio fare più di loro! Voglio essere il primo al mondo!

Booth e Thorpe (2007, p. 183), per esempio, osservano che nelle culture degli sport ad alto rischio “il rischio rappresenta una sfida, e il fatto di raccogliere questa sfida consente ai membri – che sono perlopiù giovani uomini – di ottenere delle ricompense (per es., il riconoscimento e il prestigio presso il gruppo dei pari)”.

È evidente che qui sono in gioco ricompense di tipo materiale (denaro), di tipo sociale (visualizzazioni, like, ammirazione, fama, corteggiamento ecc.) e in termini di adesione al valore dell'ardimento (vedi paragrafo Compensazione e mascolinità; Bandura, 2018). E i modelli a cui siamo esposti sono veramente tanti grazie a Internet e ai social.

Come ho già ricordato sopra, una delle ricompense in gioco è in termini di autostima: nelle loro performance estreme, molte di queste persone ottengono quel senso di autostima, quella soddisfazione per ciò che si è e si sa fare, di cui in altri contesti della loro vita sentono una penosa carenza. È ciò che chiamo compensazione, un concetto che svilupperò nelle prossime sezioni di questo articolo.

Probabilmente l'attuale esplosione degli sport e delle performance estreme è dovuta anche al fatto che con la diffusione dei cellulari e dei social media i modelli si sono moltiplicati a dismisura.

Il fatto di vedere che altre persone compiono gli stessi gesti pericolosi può portare però a una sottovalutazione del pericolo: "Se lo stanno facendo altri significa che non è pericoloso". Questo fenomeno, chiamato da alcuni autori "trappola euristica", potrebbe essere alla base del distacco di molte valanghe, un fenomeno che è stato descritto per esempio da Bobbio (2023). Com'è noto, in condizioni normali i giudizi degli esseri umani non sono razionali; prendiamo le nostre decisioni sulla base di euristiche ed esse sono soggette a una grande quantità di bias.

La sottovalutazione delle conseguenze di una prestazione inefficace: dimostrarsi impavidi (non temo la morte, la menomazione e il dolore)

Come si è detto i performer estremi hanno in generale un senso di efficacia personale molto alto, maturato sulla base dell'esperienza nel compito, che li porta a scegliere di eseguire performance di altissimo livello provando un livello di ansia gestibile. Bandura (2000) osserva che "Anche se l'autoefficacia favorisce la temerarietà, non incoraggia ad agire in modo sconsiderato". Di fatto però nella pratica degli sport estremi avvengono tanti incidenti, anche mortali. E una cosa che sorprende chi, come me, osserva queste prestazioni dall'esterno è che i performer estremi siano disposti a "sfiorare" la morte. D'accordo, loro sono molto, molto abili, ma in certe condizioni se commettono un errore motorio o di tempismo minimo, hanno pochissime probabilità di uscirne vivi o senza gravi menomazioni permanenti. Loro sono sicuri che questo errore non avverrà, ma a volte si sbagliano. E basta sbagliarsi una volta sola. Nel parlare comune li chiameremmo incoscienti del rischio.

Un aspetto della cosiddetta incoscienza è proprio questo. Finché la menomazione e la morte sono "in terza persona", per parafrasare Vladimir Jankélévitch (2009), cioè riguardano altre persone che non appartengono alla cerchia dei propri affetti, e restano quindi una possibilità astratta e remota, probabilmente il loro valore deterrente non è sufficiente a dissuadere dalla sfida. Questa incoscienza è tipica dei giovani, di chi ha vissuto e conosciuto poco, e come abbiamo visto i performer estremi sono perlopiù giovani maschi. Spesso

si rinuncia alla sfida – come avviene per esempio nel mondo dell'arrampicata e dell'alpinismo – quando la menomazione e la morte diventano, o si avvicinano a diventare, “in seconda persona” (di un proprio caro) o “in prima persona” (la propria; per es., Motti, 1972). Quando succede di uscire miracolosamente incolumi da una tragedia che ha riguardato sé o un amico o un parente. Allora quella che era una possibilità astratta, nemmeno contemplata o poco considerata nei propri pensieri, diventa l'elemento di una decisione cosciente sull'opportunità di un gesto, una voce che pesa in un bilancio razionale tra i suoi pro e contro.

Quanti dei protagonisti dei gesti elencati a titolo di esempio nella prima sezione di questo articolo si sono mai messi nei panni di una persona costretta a vita su una sedia rotelle o in un letto, una persona che ha subito una lesione spinale o una lesione cerebrale e che magari ha perso il controllo delle funzioni alimentari ed evacuative e/o il controllo motorio di alcuni arti o dell'intero corpo, non è più in grado di comunicare con l'esterno, si sente imprigionata e sola in un corpo che non è più il proprio, dipendente da qualcuno anche per le funzioni più elementari come nutrirsi, vestirsi, andare in bagno, nell'impossibilità di svolgere le azioni che fino a quel momento dava per scontate o che rappresentavano il senso stesso della sua esistenza – per esempio quelle azioni sportive che hanno dato senso alla vita di tante di queste persone? Una persona che non vede più significato nella propria vita,¹ perché tutto è fatica, perché le privazioni sono radicali, perché le interazioni con le altre persone sono ridotte o nulle? Perché non ci sono prospettive di miglioramento? Quanti hanno pensato veramente al carico di dolore che possono gettare, magari per sempre, sulle spalle di chi dovrà provvedere a loro per tutta la vita o li vedrà morire? Hanno immaginato che cosa può significare avere un compagno o una compagna paralizzati o amputati? O restare vedovi, orfani o perdere un figlio? Nel resoconto di una ricerca volta a evidenziare le motivazioni positive alla base della pratica di uno sport estremo, gli autori commentano: “Il proximity flying agisce come facilitatore della presa di coscienza che la vita è breve e la morte è inevitabile, il che a sua volta porta a una scelta, se usare questa consapevolezza come motivo per essere tristi o per vivere la vita e godersela” (Holmbom, Brymer e Schweitzer, 2017, p. 15). Un modo complicato per dire che qualcuno scopre di essere mortale andando a sfiorare intenzionalmente la morte. Mi sembra paradossale considerare questa consapevolezza, come sembrano fare gli autori, alla stregua di una motivazione positiva per la pratica di questo sport. Che la morte è inevitabile diventa chiaro ai più già nell'infanzia, sebbene in una “prospettiva in terza persona”.

La menomazione comporta anche spese che potrebbero essere fuori dalla portata propria e/o delle persone responsabili delle cure. La persona menomata potrebbe rimanere per tutta la vita inabile al lavoro e quindi diventare eco-

¹Come dirò in un paragrafo successivo, qualcuno potrebbe essere parzialmente cosciente di questo rischio e decidere ugualmente di correrlo perché già la sua vita “non ha senso”.

nomicamente dipendente da parenti o amici o dall'ente territoriale che si fa carico delle sue cure. In caso di necessità di cure permanenti (per es., emiplegia o tetraplegia), se la persona menomata e inabile al lavoro è sola e non è in grado di pagarsi una persona che provveda alle sue cure, potrebbe restare ricoverata a vita in qualche istituto.

L'illusione di avere sotto controllo tutti i fattori che incidono sull'esito della prestazione

Come afferma Caterina Vallone nelle conclusioni della sua ricerca sulla motivazione negli sport estremi (2023), "Ciò che può essere percepito come rischio e pericolo da determinate persone può non esserlo da altre, in base alle capacità personali e all'esperienza pregressa". Come abbiamo detto questo è l'effetto di un senso di autoefficacia elevato. Ma se gli incidenti capitano è anche perché la convinzione che con una preparazione meticolosa si possa eliminare ogni rischio è illusoria.

Tale convinzione è diffusa, per esempio, tra coloro che praticano l'arrampicata e l'alpinismo. Prendiamo un esempio fra i mille possibili: la presentazione del libro di Alex Honnold e David Roberts *Nel vuoto! Solo in parete* (2018). Si legge:

questo libro ci fa entrare un po' all'interno della sua vita [di Honnold, che notoriamente ha affrontato con successo senza alcuna protezione una difficile parete di circa mille metri, NdA] e ci fa scoprire che quella che troppi scambiano per follia e disprezzo della morte è in verità meticolosa preparazione e calcolo metodico.

In questa frase, non diversa da quelle che sento quasi quotidianamente ripetere da appassionati di arrampicata, si dà per scontato che una "meticolosa preparazione" e un "calcolo metodico" mettano al riparo da errori fatali. Ciò che fa giudicare folle Honnold è il fatto che trascuri la possibilità di questi errori o in altre parole l'apparente inconsapevolezza del *costo* che può avere un errore in certe condizioni ambientali. Che il performer sia preparato ed esegua calcoli va dato per scontato, altrimenti avrebbe *pochissime o nessuna* probabilità di riuscita.

Un alto livello di abilità può determinare un livello alto di *autoefficacia*, cioè la convinzione di poter eseguire in modo corretto un'azione o una serie di azioni in cui un errore potrebbe essere fatale. Notoriamente un alto livello di autoefficacia è associato alla scelta di obiettivi elevati. Esistono però vari *fattori personali* che possono determinare l'esito della prestazione e che non sono legati alla preparazione, all'abilità e all'autoefficacia, bensì a condizioni psicofisiologiche passeggero (stanchezza, distrazione, sovraccarico cognitivo, limiti fisiologici della capacità di elaborare le informazioni e di selezionare ed eseguire programmi motori consolidati ecc.)

Occorre poi fare un altro ragionamento che riguarda i margini di *tollerabilità delle variazioni prestazionali*. Un atleta può costruire la sua autoefficacia su una serie di successi passati. Le prestazioni passate hanno avuto successo perché l'atleta è riuscito a gestire i propri movimenti in modo adeguato rispetto alle condizioni ambientali (che, a seconda del tipo di prestazione, possono essere più o meno mutevoli: il salto dal trampolino in piscina avviene sempre dallo stesso trampolino asciutto, posto alla stessa altezza ecc.; la forma di un salto compiuto alla fine di una corsa nel parkour o nello sci dipenderà anche dalle caratteristiche di questa corsa e dell'ambiente in cui avviene. Se pensiamo allo sci, evidentemente ogni sciata presenta molte caratteristiche uniche che dipendono dall'interazione fra atleta e ambiente specifico). In ogni situazione prestazionale, avvengono movimenti in cui è tollerato un certo margine di variazione rispetto al movimento ottimale: affinché il gesto atletico vada a buon fine, per esempio, l'articolazione di un arto coinvolto in un salto può piegarsi, supponiamo, tra i 30° e i 40°. Se si piegasse di più o di meno l'intera prestazione risulterebbe compromessa. In una serie di prestazioni l'atleta ha piegato quell'arto di un certo numero di gradi variabile tra 30 e 40 e le cose sono sempre andate bene. Se però, per un qualunque motivo, alla prestazione N l'arto viene piegato di più o di meno, possono esserci conseguenze gravissime. E si consideri che a ogni prestazione estrema concorre un numero altissimo di movimenti che hanno un loro margine di tollerabilità dell'errore.

Come è noto nei giudizi umani entrano in gioco molti bias. Un senso di efficacia personale troppo elevato può portare a trascurare l'importanza di utilizzare i procedimenti o i dispositivi di protezione previsti per l'esecuzione sicura di certe prestazioni. In altre parole è come se il performer pensasse: "Sono bravissimo/a, questo l'ho fatto mille volte e mi è sempre andata bene. Inutile esagerare con le precauzioni". Sarà forse per questo che tanti incidenti in montagna hanno come vittime delle guide alpine.

Ogni prestazione motoria, poi, è un'interazione tra performer e ambiente. Per tutta la durata della prestazione, il performer deve tenere attentamente sotto controllo alcuni aspetti dell'ambiente, quelli rilevanti per l'esito della prestazione stessa. Per esempio, lo sciatore deve decidere in quale traiettoria scendere e in quale punto curvare, frenare, rallentare, alleggerire gli sci, piegarsi più avanti o più indietro ecc. Tutte queste decisioni devono tenere conto di alcune caratteristiche dell'ambiente in cui si trova in quel momento lo sciatore: qualità della neve, presenza di ostacoli, grado di pendenza ecc. In molti casi, il performer deve reagire al mutare delle situazioni ambientali con la scelta e l'esecuzione di un'azione finalizzata al buon esito della prestazione. I tempi per la scelta dell'azione da compiere possono essere più o meno lunghi; maggiore è la velocità con cui si svolge l'azione, più brevi dovranno essere i tempi di decisione. Quando a causa di un imprevisto i tempi si accorciano troppo, la qualità della decisione può non essere sufficiente. Inoltre certe azioni molto rapide non ammettono possibilità di correzione durante la loro esecuzione: quando il programma motorio parte, si svolge in modo prestabilito senza la possibilità di rilevare e tenere conto di un feedback correttivo (Schmidt e Lee, 2023).

È quello che succede per esempio quando un performer – tuffatore, traqueur, sciatore ecc. – esegue un salto o quando un climber abbandona una posizione di equilibrio per lanciarsi verso una presa. Si impostano i parametri (velocità, forza applicata, velocità, estensione degli arti ecc.) e si dà il via all'azione: una volta dato il via, non è più possibile modificare alcun parametro perché non c'è il tempo materiale di farlo. Un'azione di questo tipo può risentire facilmente di una variazione nelle condizioni psicofisiche del performance (stanchezza, ansia, abbagliamento, disidratazione, distrazione e via dicendo) o di una variazione ambientale imprevista o perfino imprevedibile.

Esistono infatti anche dei *fattori ambientali* che non sono del tutto controllabili o che non lo sono affatto. Per esempio, una raffica di vento (o più in generale le condizioni meteo), un sasso che cade dall'alto, il passaggio di un animale, lo stato di conservazione dell'attrezzatura, le condizioni dell'ambiente o del "terreno" in cui o su cui si agisce (per es., lo stato della roccia in cui si pianta un chiodo che reggerà il proprio peso in caso di caduta), le condizioni di deterioramento di un oggetto coinvolto nella prestazione e quindi le qualità fisiche del materiale di cui composto (per es., lo stato di un tetto su cui si fa parkour).

Aspetti psicodinamici che chiariscono delle autovalutazioni in gioco nella prestazione estrema

Come si è detto, nella teoria sociocognitiva di Albert Bandura un aspetto motivazionale che porta a scegliere di adottare un certo comportamento o compiere una certa azione – qui la prestazione estrema – è l'aspettativa dei risultati autovalutativi che si otterrebbero qualora la prestazione fosse di livello elevato, cioè l'idea di ciò che cambierebbe nel giudizio su sé stessi, nell'auto-stima, anche come riflesso della reputazione e dell'immagine.

Su questo punto, varie teorie psicodinamiche possono aiutarci a capire come si possa accettare di far dipendere il proprio giudizio di sé da prestazioni in cui sono in gioco la vita e la morte. Per qualcuno, infatti, avere una buona opinione di sé – eventualmente riconosciuta dagli altri – può essere importante quanto è più della vita stessa.

La compensazione psicologica

Parlando di compensazione non si può non fare almeno un rapido accenno, con una citazione, al padre di questo concetto, Alfred Adler (Rudolfshheim, 1870 – Aberdeen, 1937), fondatore della psicologia individuale.

Il desiderio di elevarsi, di esaltare il sentimento della personalità (desiderio fortissimo ed irresistibile) costituisce la forza motrice e il fine ultimo delle nevrosi scaturite dal sentimento di inferiorità. Ma sappiamo anche che questo desiderio è proprio della natura umana. Analizzan-

do con più attenzione questa esigenza, che Nietzsche ha definito “volontà di potenza”, e non dimenticando i suoi modi di espressione, ci si accorge con una certa facilità che, in fin dei conti, essa è unicamente una forza di compensazione che aiuta l'uomo a porre rimedio alla sua intima insicurezza (Adler, 1912, p. 50)

Se il desiderio di elevarsi è proprio della natura umana ed è una compensazione per il senso di insicurezza che accompagna ognuno di noi, nella nevrosi “nulla che sia in qualche modo inferiore all'assoluto ardimento, alla padronanza di sé o alla santità assolute, può esercitare qualche richiamo sul nevrotico ossessionato dalla brama di gloria” (Horney, 1981, p. 32)

In estrema sintesi, la prestazione estrema può consentire al performer di contrastare sentimenti sgraditi connessi al senso della propria umana insicurezza, limitatezza, dipendenza e vulnerabilità, sentimenti con cui egli per qualche ragione fatica particolarmente a convivere:

- Mi sento debole; qui dimostro a me stesso e agli altri che sono forte e instancabile.
- Mi sento incapace; dimostro a me stesso e agli altri che sono straordinariamente abile.
- Mi sento in balia di eventi su cui non ho alcun controllo: posso avere un controllo tale da fare cose eccezionali.
- Ho paura; dimostro di essere impavido.
- Sono troppo emotivo; qui invece io ho un controllo eccezionale sulle mie azioni.

La brama di gloria

Alcuni passi della psicoanalista Karen Horney (Amburgo, 1885 – New York, 1952) sulla brama di gloria compensatoria del nevrotico sembrano scritti pensando ad alcuni performer estremi, come per esempio gli alpinisti descritti nel già citato articolo di Motti (1972).

La nevrosi per la Horney è il processo che mette in atto l'individuo che è stato ostacolato nella realizzazione del vero sé a causa di condizioni ambientali sfavorevoli nell'infanzia (per es., mancanza di sicurezza, di libertà di sentimenti e idee, di guida e incoraggiamento, di possibilità di esprimere disaccordi e di essere in attrito con gli adulti di riferimento) e che impara a fronteggiare la sensazione di essere *in pericolo*, solo in un mondo ostile e *inferiore* agli altri (meno equipaggiato di loro per affrontare l'esistenza) adottando inconsciamente atteggiamenti che non facciano insorgere o non accrescano questa sua angoscia di base. Questi atteggiamenti esasperati e rigidi, che sono l'espressione della nevrosi, hanno varie manifestazioni di tipo interpersonale (principalmente come predominanza di una delle tre spinte sociali, “verso”, “contro” e “lontano da” gli altri) e nella strutturazione della personalità. Da questo punto di vista,

se avesse un giusto senso della socialità, il suo sentirsi inferiore agli altri non sarebbe un ostacolo così serio; ma vivere in una società basata sull'emulazione e sentirsene al fondo – come succede a lui – isolato e ostile non può fare insorgere *che un urgente esigenza di innalzarsi al di sopra degli altri* [...] la necessità di inventare sistemi artificiali per gareggiare con gli altri costringe l'individuo a ignorare i suoi veri sentimenti, desideri e pensieri. Più la necessità di sentirsi sicuro diviene preminente, più i suoi intimi sentimenti e pensieri perdono di importanza e finiscono addirittura per essere soffocati e per svanire [...] [Si] intensifica l'allontanamento dal vero sé introducendo un elemento di confusione: l'individuo non so più quali siano i propri scopi né chi egli sia [...] l'individuo separato da se stesso ha bisogno più di ogni altro di [...] *un senso di identità* [...] l'immaginazione si accinge all'opera e crea nella sua mente un'*immagine idealizzata* di lui stesso [...] l'idealizzazione di se stessi implica sempre una generica autoglorificazione e può pertanto dare all'individuo la tanto necessaria sensazione di importanza e di superiorità sul prossimo" (1981, pp. 19-20, corsivi nell'originale).

Da qui viene la brama di gloria, "un impulso potentissimo; può paragonarsi a una possessione demoniaca, è simile a un mostro che divora l'individuo dal quale è stato creato" (*ibidem*, p. 28).

L'individuo nevrotico che ricerca coattivamente la gloria per compensare un senso di insicurezza di base:

è indotto ad avviarsi lungo la via della gloria con una assoluta *noncuranza per se stesso e per i propri più forti interessi*. Rammento, ad esempio, il caso di una bambina ambiziosa, di 10 anni, che pensava di preferire la cecità all'eventualità di non poter essere la prima della classe. Abbiamo motivo di chiederci se altre vite umane non vengano sacrificate (tanto in senso letterale che figurato) sull'altare della gloria per ragioni altrettanto inconsistenti" (*ibidem*, p. 27, corsivi nell'originale).

Tuttavia quando queste persone riescono ad acquisire gli

agognati onori, l'agognato fascino, l'ambita influenza [...] finiscono altresì col rendersi conto dell'inutilità del loro inseguimento. Raggiungendo lo scopo non si assicurano affatto una maggiore serenità di spirito, un maggior senso di sicurezza, né più gioia di vivere. L'intima angoscia che essi si erano illusi di soffocare iniziando l'inseguimento del fantasma della gloria è intensa quanto prima [...] è esatto asserire che ogni ricerca del successo è intrinsecamente chimerica" (*ibidem*, p. 24).

Nelle parole di Søren Kierkegaard, "Se, per esempio, un uomo avido di dominare, il cui motto è 'o Cesare o niente', non diventa Cesare, egli si dispera per questo [...] Quello che in un senso più profondo gli è insopportabile non è il fatto che egli non sia diventato Cesare, ma quest'io che non è diventato Cesare è per lui insopportabile o, a dirlo più esattamente: quello che gli è insop-

portabile è che *non possa liberarsi da se stesso*" (2019, p. 22, corsivo aggiunto). A proposito della brama di gloria la Horney fa anche un'affermazione che può contribuire a gettare luce sul fatto che oggi tanti ragazzi mettono a repentaglio la propria vita con prove rischiosissime e apparentemente del tutto insensate che non richiedono un apprendimento (per es., partecipare a un qualche genere di roulette russa) o per eseguire le quali non è possibile prepararsi (per es., saltare da un ponte su un treno in corsa):

poiché il nevrotico, fino a quando deve aderire alle sue illusioni su se stesso, non può ammettere limitazioni, la brama di gloria tende all'illimitato. Poiché lo scopo essenziale consiste nel raggiungimento della gloria, l'individuo si disinteressa al processo di apprendere, di agire, di progredire passo a passo, anzi, tende a deriderlo [...] non vuole già arrampicarsi su una montagna, ma vuole trovarsi senz'altro sulla cima più alta" (*ibidem*, p. 36).

Compensazione e mascolinità: il biasimo della paura, della prudenza e della debolezza

Sopra ho scritto che la compensazione serve specialmente a chi per qualche ragione fatica particolarmente a convivere con il senso della propria umana insicurezza, limitatezza, dipendenza e vulnerabilità. La difficoltà di questa convivenza può essere dovuta ai processi di socializzazione, cioè al modo in cui vengono "trattati" questi sentimenti (per es., quali reazioni suscita la loro manifestazione, cosa si pensa al riguardo, cosa si dice e si insegna a proposito della loro espressione ecc.) in una particolare famiglia, nel proprio gruppo sociale, nella propria cultura o sottocultura. Sentirsi insicuri, limitati, dipendenti e vulnerabili non è ammissibile per gli *uomini* come per le *donne*; non è ammissibile per i *giovani* come per gli *anziani*; non è ammissibile tra gli *intellettuali* come tra gli *sportivi*; non è ammissibile tra persone dedite alla meditazione e alla lettura come tra quelle dedite all'alpinismo.

Scrive Cambria (2014):

"Forza, fatti coraggio, non avere paura...". Quante volte, da bambini, ci siamo sentiti ripetere questa frase, questo incoraggiamento a superare la paura con un atto di coraggio? L'invito muoveva dal presupposto che avere coraggio significasse negare la paura e assumere un atteggiamento – per così dire – virile di fronte alla realtà o ai fantasmi. Per i maschietti, infatti, la frase poteva spesso essere accompagnata da un implicito o esplicito: "Non fare la femminuccia...", dove "fare la femminuccia" significava essere deboli e arresi, bisognosi di protezione e affidati alla forza dei grandi. Avere paura, insomma, era un femminile e infantile segno di debolezza, un segno da cancellare, così da accedere al mondo degli adulti: uomini coraggiosi e donne possibilmente non troppo piagnucolose.

Chi di noi non ha sentito ripetere frasi del tipo "Comportati da uomo, non avere paura, non fare la donniciuola", nelle sue varie declinazioni? Special-

mente sotto il fascismo, se consideriamo solo la storia recente, l'ardimento era un valore, e la paura, specialmente per gli uomini, un disvalore. Continua a essere così negli ambienti molto competitivi, primo fra tutti l'ambiente militare, quello della criminalità e quello delle forze dell'ordine. *La sconfitta della paura è quindi già di per sé un forte fattore motivante nella prestazione pericolosa.* Non farsi fermare dalla paura è agire in conformità a un valore riconosciuto dalla società, specialmente tra gli uomini giovani e sportivi. E la motivazione a dimostrarsi impavidi è particolarmente forte fra gli uomini la cui mascolinità, per un motivo per l'altro, viene messa in discussione. Possiamo ipotizzare che l'attuale diffusione degli sport e delle prestazioni estreme sia un'ostentazione di coraggio in una società che è diventata fortemente individualista e competitiva.

Tuttavia non è razionale considerare la paura un disvalore, dato che la paura è l'emozione che ci protegge dal pericolo, e l'autoprotezione è il valore più alto per la sopravvivenza dell'individuo. La paura è controproducente quando si attiva in risposta a situazioni che non sono oggettivamente pericolose, ma è un alleato quando ci impedisce di fare cose che potrebbero costarci molto care, dove il costo più alto è la malattia/morte.

Negazione del pericolo per sé stessi: l'eroismo compulsivo

*Un eroe compulsivo è spinto ad affrontare il pericolo
per sfuggire a un pericolo interiore più grande.
– Irving Yalom*

La prospettiva di Irving Yalom, famoso e fecondo psicoterapeuta e romanziere nonché teorico della psicoterapia esistenziale, dedica una particolare attenzione al problema esistenziale del rapporto personale con la propria morte, e per questo può aiutarci a capire il rapporto con il rischio nelle performance estreme e in particolare come e perché il rischio della propria morte possa essere sottovalutato.

Yalom ritiene che ognuno di noi nell'infanzia impari a fare i conti con la consapevolezza della propria morte ricorrendo a una sorta di *negazione*, basata sul sentirsi *speciali* (sul senso della *specialness*, ovvero unicità, eccezionalità, singolarità, straordinarietà) e *inviolabili*, e sull'idea che alla fine possa sempre intervenire un *salvatore*.

Il modo in cui il bambino affronta la consapevolezza della morte è basato sulla negazione e i due principali pilastri di questo sistema di negazione sono le convinzioni arcaiche di essere *personalmente inviolabili* e/o *protetti in eterno da un salvatore finale*. Queste due convinzioni sono particolarmente potenti perché ricevono un rinforzo da due fonti: dalle circostanze della prima vita e da miti diffusi e culturalmente sanciti che riguardano sistemi di immortalità e l'esistenza di una divinità personale che osserva (Yalom, 1980, pp. 112-13).

Il medesimo meccanismo di difesa continua ad agire anche in età adulta.

L'essere umano si fonde o si separa, si integra o emerge. Afferma la propria autonomia "distinguendosi dalla natura" [...] oppure cerca la sicurezza fondendosi con un'altra forza (*ibidem*, p. 116) [...] Tutti sappiamo che nei confini fondamentali dell'esistenza non siamo diversi dagli altri. Nessuno a livello cosciente lo nega. Eppure, nel profondo, ognuno di noi crede [...] che la regola della mortalità si applichi agli altri ma non certo a noi stessi (*ibidem*, p. 118). [...] La negazione è uno sforzo per far fronte all'ansia associata a una minaccia per la vita, ma è anche funzione di una profonda convinzione della propria inviolabilità (*ivi*).

A proposito della propria morte, c'è una

differenza tra sapere e sapere veramente, tra la consapevolezza quotidiana della morte che tutti possediamo e l'affrontare pienamente la "mia morte". Accettare la propria morte personale significa affrontare una serie di altre verità sgradevoli, ognuna delle quali ha il suo campo di forza di angoscia: che si è finiti; che la propria vita finisce davvero; che il mondo andrà avanti comunque; che si è uno dei tanti – né più né meno; che l'universo non riconosce la propria unicità [...] e, infine, che certe dimensioni immutabili dell'esistenza sono al di là della nostra influenza (*ibidem*, p. 120).

A proposito della negazione basata sull'idea di un salvatore finale, invece, Yalom scrive

la credenza umana nell'esistenza di un intercessore personale onnipotente: una forza o un essere che eternamente ci osserva, ci ama e ci protegge. Anche se può permetterci di avventurarci sull'orlo dell'abisso, alla fine ci salverà [...] Come la convinzione di essere speciali, è radicata negli eventi della prima infanzia, quando i genitori sembravano eternamente premurosi e soddisfacevano ogni nostro bisogno [...] Certamente l'umanità, fin dagli inizi della storia scritta, si è aggrappata alla credenza in un dio personale, una figura che poteva essere eternamente amorevole, spaventosa, capricciosa, dura, che poteva essere propiziata o irritata, ma una figura che era sempre presente. Nessuna cultura ha mai creduto che gli uomini fossero soli in un mondo indifferente (*ibidem*, p. 129).

Delle due forme di negazione, quella probabilmente messa in atto dai performer che sfidano la morte è la prima, la convinzione di essere speciali. Come spiega Yalom, la convinzione della propria eccezionalità è *straordinariamente adattiva* e ci permette di emergere dalla natura e di tollerare la disforia che la accompagna: l'isolamento, la consapevolezza della nostra piccolezza e della grandezza del mondo esterno, dell'inadeguatezza dei nostri genitori, della nostra natura di creature, delle funzioni corporee che ci legano alla natura e, so-

prattutto, la consapevolezza della morte che rimbomba incessantemente ai margini della coscienza. E aggiunge:

La nostra convinzione di essere esenti dalla legge naturale è alla base di molti aspetti del nostro comportamento. *Aumenta il coraggio in quanto ci permette di affrontare il pericolo senza essere sopraffatti dalla minaccia dell'estinzione personale [...]* Il coraggio così generato è alla base di ciò che molti hanno definito l'aspirazione "naturale" dell'essere umano alla competenza, all'efficacia, al potere e al controllo. Nella misura in cui si raggiunge il potere, la paura della morte viene ulteriormente placata e la convinzione della propria specialità viene ulteriormente rafforzata (*ibidem*, p. 121).

Fin qui l'autore parla di modalità del trattamento comuni e adattive. Ma esiste anche la forma estrema: l'eroismo compulsivo.

Per molti di noi, l'individuazione eroica rappresenta il meglio che l'uomo possa fare alla luce della sua situazione esistenziale (*ibidem*, p. 121) [...] Se però ci si spinge un po' più in là, la difesa diventa eccessiva: la posa eroica cede su se stessa e l'eroe diventa un eroe compulsivo [...] spinto ad affrontare il pericolo per sfuggire a un pericolo più grande che ha dentro di sé. Ernest Hemingway, il prototipo dell'eroe compulsivo, fu costretto per tutta la vita a cercare e vincere il pericolo per dimostrare grottescamente che non c'era pericolo. La madre di Hemingway riferisce che una delle sue prime frasi fu: "Non ho paura di niente". Paradossalmente, non aveva paura di nulla proprio perché, come tutti noi, aveva paura del nulla (*nothingness*; *ibidem*, p. 122).

Quindi le persone che cercano compulsivamente una sfida sempre più estrema e pericolosa da affrontare potrebbero essere mosse in definitiva proprio dalla paura della propria morte.

Paradossalmente la prospettiva di morire durante una bravata potrebbe anche essere contemplata e accettata in un momento di confusione e perdita di senso del performer estremo, in base a un ragionamento del tipo "non ho niente da perdere".

Sul suicidio Yalom osserva:

Anche se sembra paradossale che una persona si suicidi per paura della morte, non è raro. Molti individui hanno detto in effetti: "Ho così tanta paura della morte che sono spinto al suicidio". L'idea del suicidio offre un po' di tregua dal terrore. È un atto attivo, che permette di controllare ciò che ci controlla. Inoltre, come ha notato Charles Wahl, molti suicidi hanno una visione magica della morte e la considerano temporanea e reversibile (*ibidem*, p. 122).

"Senza l'idea del suicidio", ha affermato il filosofo rumeno Emil Cioran, "mi sarei già suicidato. Con ciò voglio dire che per me il suicidio è un'idea posi-

tiva, che aiuta a vivere. Senza la possibilità di uscire dalla vita, questa sarebbe insopportabile” (Marcoaldi, 2004). E Søren Kierkegaard: “Il tormento della disperazione è proprio non poter morire” (2019, p. 20).

Il valore della vita e gli altri valori personali

Chi ha un perché per vivere sopporta quasi ogni come
– Friedrich Nietzsche

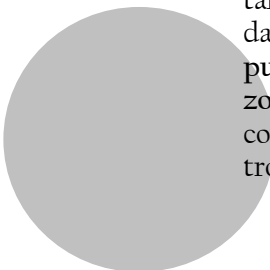
Se vivere è soffrire, sopravvivere è trovare un senso nella sofferenza
– Friedrich Nietzsche

A rendere insopportabile la vita non sono solo le sventure comunemente intese, ma può esserlo perfino l'agio eccessivo. Il punto è la mancanza di percezione di un senso o di uno scopo.

Che c'è di più importante della sopravvivenza? ho chiesto a Google, più o meno con queste parole. Sono finito così su un sito che considero interessante in quanto pubblica contenuti che esprimono in modo emblematico la ribellione alla cultura avversa al rischio – ribellione che come si è accennato può essere alla base della pratica di sport estremi (Brymer et al., 2020).

Secondo l'autore del sito, il “comfort eccessivo” della “vita occidentale di oggi” porta a odiare l'esistenza. Egli afferma di vivere di viaggi e scrittura (come fa?) e ha bisogno di trasformare la sua vita in “una storia meravigliosa e incredibile”. Più che vivere a lungo, quindi, è importante *vivere in modo meraviglioso e incredibile*. Il nostro istinto di sopravvivenza è nel suo modo di ragionare persino un *ostacolo* a cui bisogna imparare a dire no per rischiare e “sfidare sé stessi e i propri limiti”. Occorre cercare la felicità. Questa felicità non viene definita, ma sembra avere a che fare proprio con la sfida dei propri limiti e la realizzazione di una storia meravigliosa e incredibile (paradossalmente per l'autore questo è un modo per opporsi a una “società *ego-centrica* che attraverso messaggi pubblicitari [vi ricordate, ad esempio, ‘è tutto intorno a te?'] e tendenze narcisiste lanciate e diffuse sui social network ci porta a credere che non ci sia niente di più importante di noi stessi”). L'autore sembra rilanciare: c'è un cosa più importante della nostra sopravvivenza ed è la nostra “felicità”, sentirsi vivi, vivere una vita meravigliosa e incredibile – eventualmente da esibire.

quella che poteva essere una grande opportunità per rendere la nostra vita una **storia meravigliosa e incredibile** [...] Se ci pensi, noi occidentali abbiamo tutto: salute, tecnologia, soldi, possibilità. In questa abbondanza, però, non troviamo un punto di partenza per migliorare, ma un **punto di arrivo in cui stagnare** [...] Sono le sabbie mobili della **comfort zone**, che ci appaiono come qualcosa di sicuro e innocuo. Qualcosa che conosciamo bene, senza sorprese. All'inizio ci piace l'idea di starci dentro fino al collo, perché qui non succede mai nulla di pericoloso, ma a un



certo punto può succedere che tutto questo comfort ci porti ad odiare la nostra stessa esistenza [...] Non importa quanto vivi ma come. Ed è solo quando lo capisci che ti rendi conto di quanto sia penalizzante l'istinto di sopravvivenza ai giorni nostri, nel nostro Occidente. Abbiamo tutto a disposizione e la sopravvivenza è un concetto tutto da rivalutare: quali rischi corriamo realmente con tutta la tecnologia e l'innovazione che abbiamo a disposizione? [...] impara a dire di no al tuo istinto di sopravvivenza. Non prendere sempre la strada più sicura e banale, ma avventurati sui sentieri alternativi della vita. Rischia, esplora, mettiti alla prova, cambia, rivoluziona, sfida te stesso e i tuoi limiti [...] Non accontentarti di qualcosa o di qualcuno solo perché è "sicuro". Cerca sempre qualcosa o qualcuno che sappia prima di tutto renderti felice e poi solo dopo sappia darti sicurezza. E se hai bisogno di sentirti vivo, non avere paura di abbandonare la tua zona di comfort, dove tutto è sicuro (Gotto, 2023, corsivi e neretti nell'originale).

Il ragionamento di Gotto evoca Abraham Maslow: una volta che i bisogni di sopravvivenza sono soddisfatti, l'essere umano cerca di realizzare il suo pieno potenziale, che include la realizzazione di obiettivi personali, il perseguimento di attività creative e la ricerca di significato e scopo nella vita.

Una vita senza senso è insopportabile. Meglio allora una vita pericolosa. Per Viktor Frankl (1996; 2022) se, quando si è interrogati dalla vita, si trova un senso nella propria, è possibile sopportare situazioni difficili tanto quanto la reclusione in un lager. Trovare un senso, quindi, permette di sopravvivere alla morte dello spirito. E per il performer estremo la morte dello spirito è forse un esito peggiore della morte del corpo.

Tuttavia Frankl riteneva che la consapevolezza di essere mortali e di sapere che la nostra vita ha un tempo finito e le nostre possibilità sono limitate, costituissero di per sé un aspetto che dona significatività all'esistenza: se fossimo immortali potremmo rimandare qualsiasi cosa, perché su di noi non incomberebbe nessuna fine e nessun limite alle possibilità, e di conseguenza non vedremmo la necessità di compiere un'azione prima di una presunta "data di scadenza". In uno degli articoli citati un performer afferma di avere scoperto di essere mortale attraverso il suo sport estremo.

Se un senso della vita è più importante della vita stessa, si può accettare che la sua realizzazione metta a repentaglio la propria vita. La mancanza di un senso può portare al suicidio ed essere già in sé "morte".

A questo proposito, osserva Simeoni (2018), per il giovane l'assunzione deliberata del rischio potrebbe essere un modo estremo per costruire senso della propria vita e una scorciatoia per cercare di fronteggiare il dubbio e il caos nel quale è immerso.

Conclusioni

Il performer estremo ha sviluppato con l'esercizio ripetuto notevoli abilità e un forte senso di autoefficacia nel suo sport, da cui è attratto perché si a-

spetta di ottenere dall'allenamento e dalle performance di alto livello una serie di risultati positivi – in termini materiali, sociali e autovalutativi – che abbiamo provato a elencare e a esaminare brevemente. Grazie alla sua perizia e autoefficacia può dare prova di grande valore e coraggio affrontando gravi pericoli e compiendo azioni straordinarie.

È una sorta di “eroe individualista”, nel senso che non si sacrifica né in nome di altri né in nome di un ideale – se non eventualmente dell'ideale dell'affermazione di sé, della propria potenza e del proprio coraggio. Tendenzialmente potrebbe essere una persona che ha un cattivo rapporto con la propria paura, le proprie debolezze, la propria vulnerabilità e l'emotività e che attraverso lo sport estremo nega e compensa i limiti che percepisce in sé, forse spinto dalla cultura che ha assorbito nelle relazioni dirette e mediate della sua vita. Spesso ha bisogno di sensazioni forti.

Spesso è una persona impegnata in una battaglia personale contro certe parti di sé, tra cui l'istinto di autoconservazione.

Personalmente credo che il vero eroe sia colui che si impegna fino a mettere a repentaglio la propria vita in nome di un bene riconosciuto dalla società. Può trattarsi del bene della collettività (per es., l'astronauta che agisce per il progresso della scienza dell'umanità o il militare che compie un'azione ardita e che rovescia le sorti di una guerra) o di un gruppo di persone più ristretto (mi viene in mente il film *Schindler's List*) o di un proprio caro (per es., un donatore di organi) o semplicemente di un altro essere umano (penso, per esempio, alle squadre di soccorso alpino). È eroe colui che si sacrifica in nome di un ideale: la patria, la libertà, la scienza, il benessere altrui.

Concordo con la Horney quando scrive:

Se ci sacrifichiamo per una causa che, oltre a noi stessi, la maggioranza delle persone normali possono realisticamente giudicare costruttiva dal punto di vista del suo valore pratico per l'umanità, ciò è certamente tragico, ma anche utile e significativo. Se invece sprechiamo la nostra vita perché ci siamo resi schiavi del fantasma della gloria per ragioni ignote a noi stessi, ciò assume il terribile aspetto di un tragico sciupio (*ibidem*, p. 27).

La vita è già tanto difficile di per sé, ci riserva grandi dolori inevitabili come la nostra malattia e morte e quella dei nostri cari. Forse è proprio per distrarsi da questo triste dato di fatto che qualcuno sfida la menomazione e la morte, quasi a voler conquistare su di esse un illusorio controllo. Tuttavia non possiamo fare nulla per evitarle. Anzi, se vogliamo fare qualcosa per non anticiparle inutilmente, possiamo astenerci dalle prestazioni inutilmente pericolose.

Gabriele Lo Iacono, psicologo psicoterapeuta, Trento.



Bibliografia

- Adler A. (2008), *Il carattere dei nevrotici*, Newton Compton, Roma.
- Bandura A. (a cura di) (1996), *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*, Erickson, Trento.
- Bandura A. (2000), *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*, Erickson, Trento.
- Bandura A. (2001), *Social Cognitive Theory of Mass Communication*, "Media Psychology", 3, 3, 265-299.
- Bandura A. (2018), *Disimpegno morale*, Erickson, Trento.
- Bennett G., Henson R.E e Zhang J. (2003), *Generation Y's perceptions of the action sports industry segment*, "Journal of Sport Management", 17, pp. 95-115, doi: 10.1123/jsm.17.2.95
- Bobbio S. (2023), *Scopriamo cosa sono le trappole euristiche, tra le principali cause di incidenti da valanga*, <https://www.montagna.tv/215940/scopriamo-cosa-sono-le-trappole-euristiche-la-principale-causa-degli-incidenti-da-valanga/?wtk14=amc156682647316307>, ultima consultazione: marzo 2023.
- Booth D. e Thorpe H. (2007), *The meaning of extreme*. In D. Booth e H. Thorpe (a cura di), *Berkshire Encyclopedia of Extreme Sports*, Berkshire Publishing Group, Great Barrington, pp. 181-197.
- Brody E.B., Hatfield B.D. e Spalding T.W. (1988), *Generalization of self-efficacy to a continuum of stressors upon mastery of a high-risk sport skill*, "Journal of Sport & Exercise Psychology", 10(1), pp. 32-44.
- Brymer E. (2002), *Extreme Sports: Theorising participation - a challenge for phenomenology*. Paper presented at the ORIC research symposium, University of Technology, Sydney.
- Brymer E. e Oades L. (2009), *Extreme Sports: A positive transformation in courage and humility*, "Journal of Humanistic Psychology", 49(1), pp. 114-126.
- Brymer E. e Schweitzer R. (2012), *Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport*, "Journal of Health Psychology", 18(4), doi: 10.1177/1359105312446770
- Brymer E., Feletti F., Monasterio E. e Schweitzer R. (2020), *Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective*, "Frontiers in Psychology", 10, doi: 10.3389/fpsyg.2019.03029.
- Cambria F. (2014), *Il coraggio di avere paura. Hegel, Freud, Sartre*. In Arcoleo S. (a cura di), *Di fronte alla paura. Le sfide della ragione*, Quintessenza, Novara, 200-9, <https://genova.spc.it/oltre-la-clinica/filosofia-ed-epistemologia/221-il-coraggio-di-avere-paura-hegel-freud-sartre>.
- Castainer C., Le Scanff C. e Woodman T. (2010), *Beyond sensation seeking: Affect regulation as a framework for predicting risk-taking behaviors in high-risk sport*, "Journal of Sport and Exercise Psychology", 32, pp. 731-738.
- Cazenave N., Le Scanff C. e Woodman T. (2007), *Psychological profiles and emotional regulation characteristics of women engaged in risk-taking sports*, "Anxiety, Stress, and Coping", 20, pp. 421-435.
- Cohen R., Baluch B. e Duffy L.J. (2018), *Defining Extreme Sport: Conceptions and*

- Misconceptions, "Frontiers in Psychology", doi: 10.3389/fpsyg.2018.01974.
- Csikszentmihályi M. (2021), *Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale*, Roi Edizioni, Milano.
- Delle Fave A., Bassi M. e Massimini F. (2003), *Quality of experience and risk perception in high-altitude climbing*, "Journal of Applied Sport Psychology", 15, pp. 82-98.
- Dorigoni M. (2016), *Montagne senza vetta. Il coraggio di sentirsi liberi*, New-Book Edizioni, Rovereto.
- Frankl V. (1996), *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano.
- Frankl V. (2022), *Sul senso della vita*, Mondadori, Milano.
- Givone S. e Bahbout S. (2013), *Morte*, Il Margine, Trento.
- Gotto G. (2023), *L'istinto di sopravvivenza ti rende infelice: l'obiettivo è vivere, non sopravvivere*, <https://www.mangiaviviaggi.com/istinto-di-sopravvivenza-felicita/>
- Holmbom M., Brymer E. e Schweitzer R.D. (2017), *Transformations through Proximity Flying: A Phenomenological Investigation*, "Frontiers in Psychology", doi: 10.3389/fpsyg.2017.01831.
- Honnold A. e Roberts D. (2018), *Nel vuoto! Solo in parete*, Rizzoli, Milano
- Horney K. (1981), *Nervosi e sviluppo della personalità. La lotta per l'autorealizzazione*, Astrolabio, Roma.
- Hunt, J.C. (1995), *The neutralisation of risk among deep scuba divers*, manoscritto non pubblicato.
- Hunt J.C. (1996), *Diving the wreck: Risk and injury in sport scuba diving*, "Psychoanalytic Quarterly", LXV, pp. 591-622.
- Jankélévitch V. (2009), *La morte*, Einaudi, Torino.
- Kierkegaard S. (2019), *La malattia mortale*, Mondadori, Milano.
- Lambton D. (2000), *Extreme sports flex their muscles*, "Allsport", September (SB49), pp. 19-22.
- Langseth T. e Salvesen Ø. (2018), *Rock Climbing, Risk, and Recognition*, "Frontiers in Psychology", doi: 10.3389/fpsyg.2018.01793.
- Laurendeau, J. (2008), "Gendered Risk Regimes": *A theoretical consideration of edge-work and gender*, "Sociology of Sport Journal", 25(3), pp. 293-309.
- Lo Iacono G. (2022), *Nuoto antistress. Come praticare la mindfulness in acqua*, Etabeta, Lesmo.
- MacIntyre T.E., Walkin A.M., Beckmann J., Calogiuri G., Gritzka S., Oliver G., Donnelly A.A. e Warrington G. (2019), *An Exploratory Study of Extreme Sport Athletes' Nature Interactions: From Well-Being to Pro-environmental Behavior*, "Frontiers in Psychology", doi: 10.3389/fpsyg.2019.01233.
- Maiullari F., Berselli C., Marasco E. e Mattioni M. (2012), *Psicoterapia e filosofia. Un progetto di ricerca adleriano su inferiorità e compensazione*, "Nóema", 3, <https://riviste.unimi.it/index.php/noema/article/view/2500/2721>
- Marcoaldi F. (2004), *Il suicidio secondo Cioran*, "la Repubblica" del 23.07.2004.
- Midol N. e Broyer G. (1995), *Toward an anthropological analysis of new sport cultures: The case of whiz sports in France*, "Sociology of Sport Journal", 12, pp. 204-212.

- Moore E.W.G. e Gearity B.T. (2021), *Exercise psychology, goal setting and motivation*. In Schoenfeld B.J. e Snarr R.L. (Eds), *NSCA's essentials of personal training*, Human Kinetics, 2021.
- Motti G.P. (1972), *I falliti*, "Rivista mensile del CAI", <https://www.scuolamotti.it/varie/i%20falliti.pdf>
- Olivier S. (2006), *Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities*, "Leisure Studies", 25(1), pp. 95-109.
- Pizam A., Reichel A. e Uriely N. (2002), *Sensation seeking and tourist behavior*, "Journal of Hospitality & Leisure Marketing", 9(3 e 4), pp. 17-33.
- Pollay R.W. (2001), *Export "A" ads are extremely expert, eh?*, "Tobacco Control", 10, pp. 71-74.
- Rinehart R. (2000), *Emerging arriving sports: Alternatives to formal sports*. In J. Coakley ed E. Dunning (a cura di), *Handbook of sports studies*, Sage, Londra.
- Rossi B. e Cereatti L. (1993), *The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman's sensation seeking scale*, "International Journal of Sport Psychology", 24, pp. 417-431.
- Schmidt R.A. e Lee T.D. (2023), *Apprendimento motorio e prestazione*, Calzetti e Mariucci, Torgiano.
- Self D.R., Henry E.D., Findley C.S. e Reilly E. (2007), *Thrill seeking: The type I personality and extreme sports*, "International Journal of Sport Management and Marketing", 2(1-2), pp. 175-190
- Sestogradio (2023), *Cause di incidenti in arrampicata*, <https://www.sestogradio.it/it/cause-di-incidenti-in-arrampicata/>, ultima consultazione: marzo 2023.
- Simeoni E. (2018), *Sport estremi: le motivazioni che spingono a ricercare il brivido del rischio*, <https://www.stateofmind.it/2018/05/sport-estremi-rischio/>
- Slanger E. e Rudestam K.E. (1996), *Factors of motivation and disinhibition in participation in high risk sports*, manoscritto, The Fielding Institute, Santa Barbara, Calif.
- Taylor R.L. e Hamilton J.C. (1997), *Preliminary evidence for the role of self-regulatory processes in sensation seeking*, "Anxiety, Stress, and Coping", 10, pp. 351-375.
- Vallone C. (2023), *Motivazione negli sport estremi*, <https://www.calameo.com/books/004822300824c27d91162>, ultima consultazione: marzo 2023.
- Yalom I.D. (1980), *Existential psychotherapy*, BasicBooks.
- Wheaton B. (2003), *Lifestyle sports magazines and the discourse of sporting masculinities*. Paper presented at the Leisure and Visual Culture, Roehampton University, Surrey.
- Zuckerman M. (2000), *Are you a risk taker?*, "Psychology Today", Nov/Dec, 130.