

Simone Bertossi
Kyt Lyn Walken



L'ESPERIENZA
DELLO SMARRIRSI
E
L'ARTE
DEL RITROVARSI

pure survival

therealpuresurvival@gmail.com



[therealpuresurvival](#)

Gli Autori

Simone Bertossi

Psicologo - Psicoterapeuta - Consulente e formatore per la gestione della salute mentale in azienda. Si occupa di psicologia delle emergenze, supporto psicologico e formazione per la Croce Rossa Italiana.

Kyt Lyn Walken

Istruttore di Mantracking per la Hull's Tracking School (U.S.A.) e Centro de Formaccion Carcayu (Spagna).

Ranger Certificato Antibracconaggio per Conservation Rangers Operations Worldwide,

Autrice di “*The importance of being a Tracker*”, “*Urban Tracker*”, “*Tracking Compendium*” (con Andy Martin), “*Jungle Trackers - SAS in Malesia e Borneo*”.

L'esperienza dello smarriti e l'Arte del ritrovarsi

1. La storia di Matthew Matheny
2. Smarriti: la psicologia del disperso
3. Le categorie di dispersi e i loro comportamenti
4. Nemici del disperso: elementi del territorio
5. Alleati del disperso: il terreno e la vegetazione
6. L'assenza di un Deus ex-machina: il ruolo della conoscenza
7. Bibliografia



1. La storia di Matthew Matheny



2018.

9 Agosto.

Matthew Matheny, 40 anni, prende in prestito l'auto di un amico, dirigendosi verso il famoso Mount St.Helen.

Il vulcano, sito nello Stato di Washington e dalla spettrale bellezza, aveva eruttato in modo imponente tra il 20 Marzo e il 18 Maggio del 1980, destando un grande impatto mediatico.

Deve essere una semplice escursione.

Matthew infatti veste una t-shirt e pantaloni corti e infradito.

La sua meta è il Blue Lake Trail, come riferisce all'amico.

Eppure Matthew verrà trovato sei giorni dopo da tutt'altra parte.

Cosa, esattamente, è andato storto nelle intenzioni di Matthew?

Come primo punto, l'intera area.

Matthe - riferirà successivamente ai media - non la conosce.

Non ha con sé una mappa dettagliata, né una bussola. Tantomeno un GPS.

Il Blue Lake Trail appare un innocuo sentiero, privo di dislivelli impegnativi.

Inoltre il panorama è sicuramente notevole: altissimi Douglas Firs (pini tra i più comuni in quella zona) fanno da naturale cornice ad un lago che il giovane intende raggiungere.

Matthew inizia il percorso seguendo la segnaletica, finchè l'inaspettato sopraggiunge.

Il sentiero diventa sempre più stretto, fino a quasi essere inesistente. Il giovane nota che la zona che sta percorrendo - aspra e pressoché rocciosa - presenta i residui dell'eruzione vulcanica del 1980.

Privo di alcun punto di riferimento, Matthew perde l'equilibrio in un punto particolarmente scosceso, cadendo rovinosamente. Le infradito si disintegran all'istante.

Poco tempo, anche il telefono lo abbandona.

Allertato dai genitori di Matthew, il gruppo locale di Search and Rescue si mette prontamente sulle tracce del ragazzo, dispiegando trenta soccorritori, diversi cani da ricerca, un drone ed elicotteri. Lo fanno per sei giorni, senza successo.

Il giovane crede che l'unica soluzione sia continuare a camminare.

E seguita nella sua convinzione per ore, sebbene esausto, disidratato e quasi allo stremo.

La speranza di salvarsi è determinata dalla conoscenze pregresse, risalenti agli anni da boy scout.

Questo gli consente di riconoscere alcune bacche edibili.

Dopo aver riacquistato idratazione, Matthew escogita un sistema per nutrirsi.

Matthew lascia avvicinarsi delle api e poi con un gesto repentino le uccide e le mangia. Questo è quanto riferisce ai media.

I soccorritori lo rintracciano il settimo giorno. E' disidratato ma "neppure messo così male" (sic).

2.

Smarrirsi: la psicologia del disperso



“Mi sono perso”.

Questa frase si impone all'improvviso, come uno schiaffo in pieno viso, verbalizzata solo nei pensieri, o a volte pronunciata a voce alta come a cercare un primo punto di riferimento nel suono delle proprie parole.

Chi abbia mai vissuto l'esperienza di perdersi nella natura selvaggia conosce la violenta cascata di emozioni, reazioni fisiche, pensieri, immagini, preoccupazioni che si riversa all'improvviso addosso al malcapitato.

Nel tempo, le ricerche di ambito neuro cognitivo, psicologico e statistico, hanno approfondito psicologia e comportamento delle persone che si smarriscono, giungendo a una classificazione di pattern comportamentali tipici che può aiutare i soccorritori ad aumentare le possibilità di ritrovare i dispersi.

Cosa significa però “essersi persi”?

Intuitivamente potremmo dire che la sensazione di essersi persi dipenda dalla differenza tra il luogo in cui si pensava di essere e quello in cui ci si trova davvero.

Hill (1998) definisce più precisamente questo stato come la condizione in cui un individuo non è in grado di determinare la sua posizione geospaziale e non ha strumenti/capacità per orientarsi rispetto all'ambiente circostante.

Velasco (2020) propone di considerare la condizione dell'essersi smarriti come il disallineamento tra l'orientamento del corpo (posizione secondo i tre assi davanti/dietro, destra/sinistra, sopra/sotto) e la consapevolezza degli elementi dell'ambiente (oggetti riconoscibili, punti cardinali), con conseguente senso di estraneazione, progressivo aumento dell'ansia e alterazione della percezione spaziale.

Jones-Christensen e Hammond (2015), individuano **5 stadi** della nella condizione psicologica della persona che si è smarrita.

Separazione: la persona si rende conto di non essere più vicino ad altre persone e di non sapere come raggiungerle. In questa fase si sente ancora capace di ri-orientarsi autonomamente se necessario, ma è convinta di riuscire a ritrovare altre persone.

Isolamento: la persona comincia a “sentirsi persa”, perdendo la certezza di ritrovare altri e cominciando a pensare che dovrà cavarsela da sola.

Deviazione: la persona agisce in modo irrazionale e non realistico, in preda alle emozioni spiacevoli che sta provando, senza aver raccolto sufficienti informazioni per valutare la situazione. In questa fase la persona può reagire negando la sua condizione, ma allo stesso tempo mettere in atto azioni istintive nel tentativo di salvarsi. Per esempio, può decidere di prendere una specifica direzione senza essere certo della sua posizione, col rischio di perdere ancora più gravemente l'orientamento.

Deprivazione: in questa fase gli aspetti emotivi prendono il sopravvento, con un'intensa attivazione psicofisiologica d'allarme, che si traduce in vissuti di ansia crescente, fino al panico, con una progressiva perdita di lucidità, a cui può seguire un disarmante senso di disperazione. Inoltre possono facilmente imporsi pensieri di rovina, in cui l'individuo si convince che nessuno lo verrà a cercare.

Realizzazione: a questo punto il disperso fa inevitabilmente i conti con la condizione in cui si trova e si muove in due possibili direzioni: se sopporta la pressione psicologica della situazione può cercare di fare il punto, raccogliere informazioni e cercare una soluzione, perché ritiene che in un modo o nell'altro ritroverà l'orientamento o verrà trovato dai soccorsi. Al contrario, il disperso può progressivamente perdere fiducia nelle sue capacità e perdere la speranza di essere ritrovato.

È dunque evidente come lo stato psichico dell'individuo disperso e in particolare il suo vissuto emotivo, abbiano conseguenze sulle sue capacità di gestire la situazione e sulla scelta delle strategie per risolverla.

“Sul piano psicofisiologico, già nel 1908 Yerkes e Dodson, avevano indagato la relazione tra livello di attivazione dell'organismo e performance psicofisica, sviluppando un modello di curva di arousal tutt'oggi valido.

Definiamo l'arousal (attivazione) come uno stato temporaneo di eccitazione del sistema nervoso, determinato da uno stimolo significativo e caratterizzato da un'aumentata reattività attentivo-cognitiva, che mette il soggetto nella condizione di reagire più rapidamente ed efficacemente alle richieste dell'ambiente. Questo stato di attivazione coinvolge sia il sistema nervoso centrale che quello periferico (somatico e autonomo), portando l'intero organismo allo stato di attivazione richiesto dalla situazione.

Le ricerche mostrano però come stato di attivazione e performance non siano correlati in modo lineare, ma seguano un andamento “a U rovesciata - Π”.

Un basso livello di attivazione produce una bassa performance, con sensazioni di “vuoto”, di stanchezza e ridotta reattività agli stimoli. Al crescere dell'attivazione il rendimento aumenta, raggiungendo un picco di prestazione psicofisica ottimale, rappresentato dal culmine della curva. Se però l'arousal aumenta ulteriormente, subentrano rapidamente stati spiacevoli di iperattivazione fisica, vissuti d'ansia, perdita di lucidità, difficoltà di concentrazione, iper-reattività, discontrollo emotivo e la performance, invece di crescere ancora, crolla in tempi brevissimi.

L'iper-arousal può generare una cascata neurochimica così intensa da tradursi in una sensazione di paura crescente, fino al panico, in cui il sistema nervoso mette l'intero organismo nella condizione “Attacco o Fuga”, orientando il soggetto all'azione immediata e non mitigata dall'elaborazione razionale. Questa è tipicamente la situazione in cui il disperso, sorretto da questo tipo di attivazione psicofisiologica, si mette irrazionalmente a correre senza una direzione precisa, aggravando il disorientamento e il rischio di infortunio.

Una reazione emotiva meno “esplosiva” e più legata alle caratteristiche di personalità individuali è la vergogna, che può rivelarsi però inaspettatamente rischiosa se non tenuta sotto controllo in situazioni di emergenza. Tipicamente si presenta come una delle prime emozioni che il disperso prova dopo la prima fase di disorientamento e la successiva presa di coscienza dalla sua condizione.

“Cosa penseranno di me i miei cari?”, “Se vengono a cercarmi penseranno che sono uno stupido”, “Che figura ci faccio con i miei amici?”

Pensieri come questi possono portare a comportamenti irrazionali e pericolosi, come insistere a cercare la via del ritorno pur essendo completamente disorientati e non avendo competenze tecniche sufficienti, oppure nascondersi ai soccorritori per evitare l'imbarazzo e la sensazione di essere giudicati. Le categorie di dispersi più a rischio da questo punto di vista sono proprio quelle da cui ci si aspetterebbe una preparazione tecnica e una conoscenza del territorio adeguate all'attività outdoor durante cui si sono persi (cacciatori, escursionisti esperti, appassionati di survival, guide).

Hill (1999) elenca 10 strategie tipiche che le persone sperimentano per ritrovare la strada quando si rendono conto di essersi perse e che sono strettamente legate alle loro condizioni psicologiche durante l'emergenza.

Navigare a caso: la persona è confusa, si muove a caso nell'ambiente, semplicemente seguendo le linee di minore resistenza (per vegetazione, terreno, pendenza), col solo obiettivo di riconoscere qualcosa di familiare e rassicurante.

Navigare secondo una rotta: la persona decide di seguire un sentiero, una traccia, un canale o qualsiasi altro elemento dell'ambiente che sembra avere in una qualche direzione precisa. Il soggetto non conosce la rotta, non sa dove condurrà il tracciato che sta seguendo, ma spera che prima o poi incontrerà qualcosa di più familiare.

Navigare secondo una direzione: il soggetto si convince che la salvezza si trovi in una direzione da lui selezionata secondo qualche criterio. Segue dunque quella direzione trascurando eventuali sentieri, segnali o altri punti di riferimento, perché li giudica fuorvianti.

Campionamento delle rotte: il soggetto giunto a un crocevia di diversi sentieri ne segue i diversi tracciati per una certa distanza, tornando indietro ogni volta per testarli tutti.

Campionamento delle direzioni: simile alla strategia precedente, ma in questo caso il disperso non ha il vantaggio di partire da un incrocio di sentieri e prova a verificare diverse direzioni scelte arbitrariamente, partendo da un punto ugualmente arbitrario.

Campionamento delle direzioni: simile alla strategia precedente, ma in questo caso il disperso non ha il vantaggio di partire da un incrocio di sentieri e prova a verificare diverse direzioni scelte arbitrariamente, partendo da un punto ugualmente arbitrario.

Miglioramento della visuale: il disperso cerca di migliorare la sua prospettiva sul territorio circostante salendo su un picco, un crinale, un albero.

Backtracking: il soggetto, appena si rende conto di essersi perso, cerca di seguire a ritroso il percorso seguito, cercando di riconoscere gli elementi dell'ambiente superati all'andata.

Affidarsi alla saggezza popolare: è il tentativo di riorientarsi facendo riferimento alle conoscenze e alle dicerie popolari su come ritrovare la strada nei boschi: “*i corsi d'acqua conducono sempre a zone abitate*”, “*il muschio cresce sempre sul lato a nord degli alberi*” etc.

Fermarsi: il soggetto, accortosi di non saper più ritrovare la strada, si ferma, nella convinzione che in questo modo faciliterà i soccorsi che a breve verranno allertati.

Non fare nulla: il soggetto non prende l'attiva decisione di fermarsi per facilitare le ricerche, ma si ferma, si siede e si “disattiva”, in uno stato di totale passività in cui non fa più alcun tentativo per salvarsi o essere salvato.

3.

Le categorie di dispersi e i loro comportamenti



Come diversi studi condotti da Robert J. Koester nel prezioso manuale "*Lost Person Behavior*" (2008) hanno dimostrato, gli individui non solo tendono a smarriti per le motivazioni più diverse, ma dimostrano anche altrettanta varietà nella risposta alla condizione del perdere l'orientamento.

Le statistiche ci mostrano come le categorie di persone che presentano più frequentemente l'inclinazione a smarrire facilmente la strada e/o potenziali punti di riferimento siano i bambini (fino ai dieci anni circa) e gli anziani, questi ultimi in modo particolare se affetti da patologie neurologiche come demenza senile o il morbo di Alzheimer.

In relazione a soggetti affetti da quest'ultima patologia, sembra che l'atto di "errare" sia estremamente comune (Miskelly, 2004), specialmente laddove si presenti un disturbo di tipo visivo e spaziale. Perdere i punti di riferimento, anche in ambienti ristretti o familiari, diventa quasi quotidiano.

Se in questi due gruppi la risposta alla consapevolezza di essersi smarriti acquista tratti nebulosi, e il limite tra coscienza e incoscienza è piuttosto labile, nelle restanti categorie (bambini dai dieci anni in poi, adolescenti, adulti di entrambi i sessi) la reazione è decisamente più consapevole.

Non sempre però, la più chiara consapevolezza di essersi persi, porta a comportamenti utili a risolvere la situazione.

Talvolta, decisioni affrontate con metodo, esperienza e logica possono portare a esiti positivi, ma in molti casi le scelte possono rivelarsi completamente fallaci, complici elementi aggiuntivi come:

- Stress, livello di arousal troppo elevato
- Presenza di ferite e/o traumi
- Improvviso cambio delle condizioni metereologiche
- Carenza di idratazione
- Carenza del giusto apporto calorico
- Presenza di predatori

Come sottolinea Koester, gli individui tendono a rispondere a situazioni di perdita dell'orientamento basandosi sulla propria esperienza, su nozioni acquisite e sul buon senso.

Gli alpinisti, per esempio, hanno statisticamente dimostrato che raggiungere zone di alta visibilità rende più agevole al Soccorso Alpino la loro individuazione e il loro recupero, grazie anche ai colori vistosi della loro attrezzatura.

I cacciatori, al contrario, si affidano alla lettura delle tracce animali per raggiungere corsi d'acqua: seguendoli ritengono di poter raggiungere senza difficoltà a centri abitati (Koester, 2008).

I due esempi citati offrono chiari spunti di riflessione fondati sulla preparazione pregressa di tali categorie di individui.

Come è facile immaginare, le maggiori criticità riguardano le persone che non possono contare su alcun tipo di esperienza.

La sola circostanza dello smarriti è per loro fonte di angoscia che sfocia in una reazione di panico quasi immediato: l'anticamera del generarsi di decisioni non solo sbagliate, ma anche potenzialmente letali.

Citando innumerevoli casi di persone che hanno perso l'orientamento su l'Appalachian Trail (Stati Uniti), il tratto più distintivo su cui Koester pone l'attenzione è la tendenza degli escursionisti a procedere in una immaginaria nuova traiettoria, che si rivela poi essere pressoché circolare, spesso seguendo la mano dominante .

In alcuni frangenti essi non riconoscono nemmeno le porzioni di sentiero che hanno già incontrato: il loro accanimento nel ritrovare la strada è talmente cieco da non renderli in grado di rimanere lucidi.

Elementi come alberi caduti, dirupi, gole et cetera diventano dettagli insignificanti ai loro occhi, in quanto una mente annebbiata non riesce a focalizzarli.

In alcuni casi essi diventano persino potenziali nemici.

4.

Nemici del disperso: elementi del territorio



I momenti successivi allo consapevolezza di essersi smarriti sono indubbiamente quelli più critici.

Se da una parte alcuni individui dimostrano

autocontrollo

freddezza

ragionamento logico

capacità di reazione

altri tuttavia ne rimangono totalmente e talmente sopraffatti da sviluppare paure relative persino agli elementi del territorio.

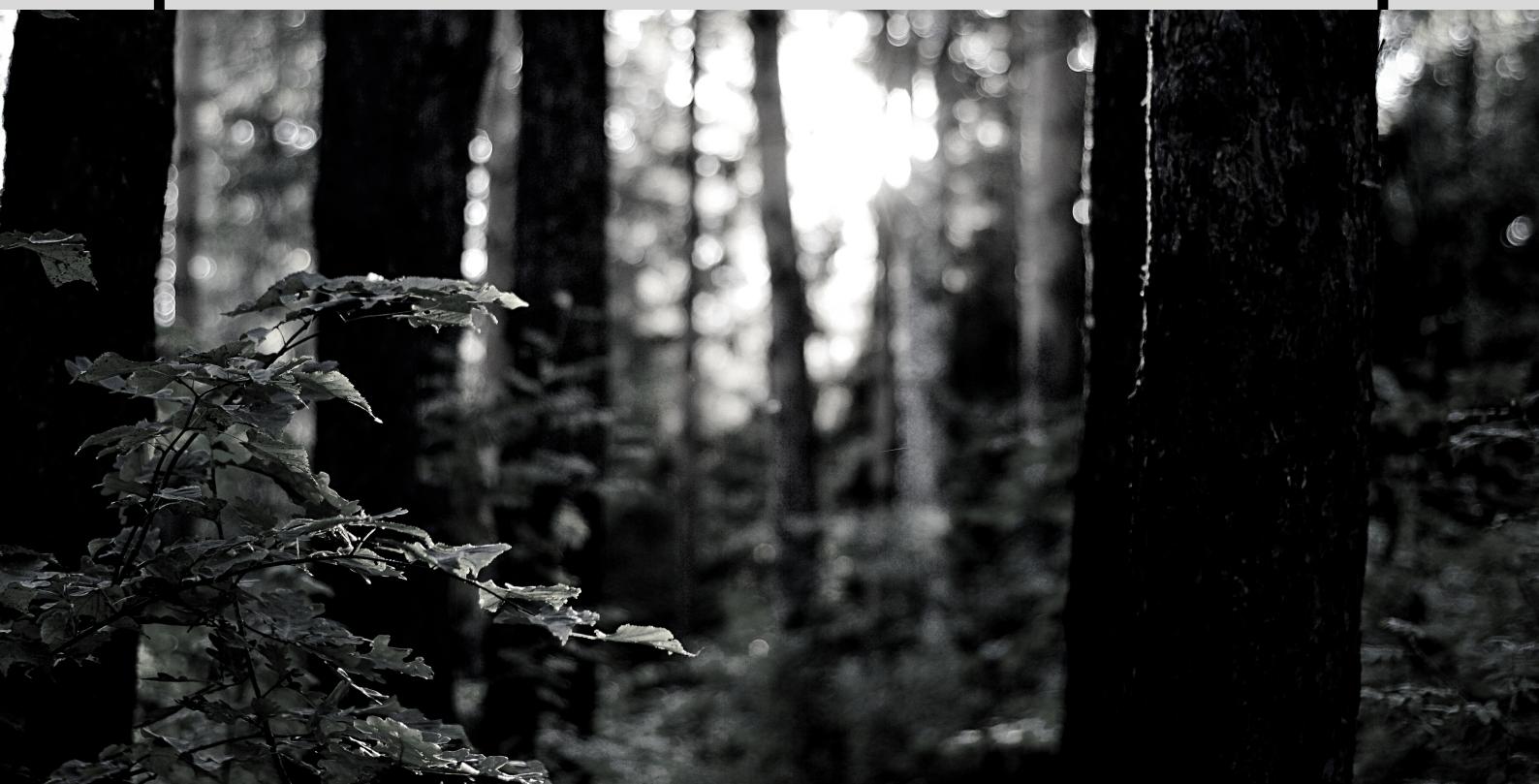
La loro angoscia si tramuta prima in avversione, poi in crescente terrore verso tutto ciò che un ambiente Outdoor presenta: gli alberi, la conformazione del terreno, il rumore del vento tra i rami, i richiami degli animali diventano oggetto di vero terrore.

Per queste persone dominare il terrore appare una missione difficile da gestire. Altri individui, come presto vedremo, sono in grado non solo di controllarla, ma anche di volgerla a loro favore.

Interpretare i segni, infatti, fornisce sia un aiuto indispensabile per l'orientamento (laddove ci sia una assenza di mappe, segnale GPS..) ma anche un supporto concreto in termini di risoluzione di una situazione di emergenza

5.

Alleati del disperso: il terreno e la vegetazione



Ogni transito (umano o animale) all'interno di uno scenario naturale rappresenta un'alterazione dell'equilibrio dell'ambiente.

In termini prettamente pratici, sia il terreno, sia la vegetazione e, in maniera differente, anche il comportamento animale catturano tale alterazione trasformandola in segni concreti che possiamo decifrare (Taylor, Cooper, 2014).

Il terreno

In un ambiente naturale il terreno spesso offre una agevole lettura di cosa sia accaduto sopra di esso.

Le tracce lasciate da persone e animali, infatti, possono essere inquadrati come segni del passaggio, ma anche come elementi capaci di indicarci se una zona sia stata "battuta" di recente.

Terreni fangosi, argillosi, sabbiosi e innevati costituiscono, tra tutti, un ottimo substrato per le impronte e per la loro conservazione nel tempo.

La vegetazione

Rami piegati, petali a terra, muschio strappato: sono molteplici gli indizi che un ambiente naturale ci offre nel segnalare la presenza di un passaggio più o meno recente.

Il comportamento animale

L'alzarsi in volo improvviso degli uccelli – indicatore del sopraggiungere di un pericolo – è tra i più comuni comportamenti animali che possiamo osservare anche in un ambiente urbano o suburbano.

Nello stesso modo, una attività sempre più frenetica da parte degli insetti è il preludio ad un cambio di condizioni metereologiche.

6.

L'assenza di un Deus ex-machina: il ruolo della conoscenza



Saper leggere e interpretare correttamente le orme non è un privilegio di pochi, ma un'arte antichissima che può essere riscoperta, appresa e praticata attraverso corsi e una dedizione costante all'imparare, anche e soprattutto attraverso errori e deduzioni errate.

Se applicata a una situazione di emergenza può rivelarsi uno strumento fondamentale per:

- leggere al contrario le proprie tracce e tornare agevolmente a un luogo sicuro (parcheggio, inizio sentiero, rifugio, et cetera)
- comprendere se un sentiero è stato dismesso
- identificare il corretto sentiero ad un bivio
- individuare una zona sicura dove passare una notte in emergenza

Insieme ad altre arti come la capacità di accendere un fuoco, potabilizzare l'acqua, costruire un riparo con mezzi di fortuna, raccogliere e nutrirsi di piante e bacche edibili, la lettura delle tracce rappresenta il nostro fondamentale bagaglio di conoscenza per risolvere nel migliore dei modi una situazione di stress causata dalla perdita dell'orientamento.

In tale maniera, l'ossimorico peso della conoscenza si rivela molto più concreto e prezioso dell'ipotetico deus ex-machina, rappresentato dalla speranza che qualcuno ci venga a recuperare al più presto.

Bibliografia

- Christensen L J, Hammond Scott C., “*Lost (but not missing) at work: Organizational lostness as an employee response to change*”, Journal of Management Inquiry 24, 2015.
- Hill K A, "The psychology of lost, Lost person behavior", 1998.
- Koester R J, "Lost Person Behavior: A Search and Rescue Guide on Where to Look – For Land, Air and Water", 2008.
- Yerkes R M, Dodson J D, "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation, Journal of Comparative Neurology and Psychology", 1908.
- Velasco P F, "Disorientation and self-consciousness: a phenomenological inquiry, Phenomenology and the Cognitive Sciences", 2020.
- Miskelly F, "A novel system of electronic tagging in patients with dementia and wandering, Age and Aging", 33, 2004.
- Taylor A B, Cooper D C, "Fundamentals of Mantracking: The Step-by-Step Method: An Essential Primer for Search and Rescue Trackers", 2014.