

La fatica nel cammino ... una preziosa compagna della nostra umanità.

di Paolo Trentini

Sono circa 20 anni che accompagno gruppi e ho riscontrato che lo scoglio maggiore da superare per il neofita camminatore è la fatica. Un problema, nella maggior parte dei casi legato ad una paura mentale oltre che fisica .

La gente ormai vive cercando di fare meno fatica fisica possibile, ed inevitabilmente crea fatiche psichiche ben peggiori, come ad esempio lo stress ed una eccessiva "sindrome del controllo" che porta carichi di ansia esagerati con effetti spesso dannosi anche sull'organismo.

A conferma di questa tendenza nei corsi di trekking le persone formulano continue domande, che tendono spesso nel volerne anticipare lo svolgersi dell'escursione, come sarà il tal paesaggio... come sarà la tal giornata, le previsioni meteo,ecc....è un segno inequivocabile di una vita prevedibile, dove il senso dell'avventura e della scoperta viene limitata al massimo insieme alla fatica, poichè appartengono al mondo delle cose non prevedibili.

Sono domande ed aspettative in parte corrette e che nascono anche da una sana curiosità, ma la maggior parte delle volte nascono dalla paura di "non farcela" oppure di "...quanto si farà fatica..." ecc,ecc

La fatica in fase iniziale è un aspetto del camminare che non si riesce a "controllare" o limitare e quindi.... fa paura. Il cuore pulsa più del dovuto,si suda,le gambe a volte tremano dopo lo sforzo e la nostra mente sembra mandarci segnali di "tilt" poiché dal torpore quotidiano è costretta a seguire nuovi input che giungono dal corpo.

In realtà stiamo lentamente rinascendo, e la memoria dei giochi infantili o adolescenziali, che emerge spesso in quei momenti, è il segnale che il corpo e la mente stanno scandagliando nei ricordi, per fare emergere in noi quella parte vitale di età in cui si viveva spesso in modo più istintivo, e aiutarci a superare la fatica con il senso del gioco e dell'avventura (ottima soluzione).

Qualche difficoltà in più l'avrà chi non ha potuto vivere l'infanzia ed adolescenza con questo primo contatto e approccio. Il camminare in gruppo con gli altri aiuta a superare questo limite.

Il compito dell'accompagnatore a questo punto è di superare una serie di barriere mentali e abitudini sbagliate acquisite nella vita quotidiana (tra cui una eccessiva sedentarietà) spesso difficili da affrontare, specialmente quando la persona ha superato una certa età ed è attratta, ma al contempo timorosa, del cominciare a camminare.

Durante i miei trekking ho avuto occasione di comprendere che vi è un effetto terapeutico nel superamento della fatica, ad esempio una ripresa della riscoperta della propria fisicità, che si trasforma spesso in una buona visione di sé stessi o in una buona dose di autostima.

Si riprende a riconsiderarsi persone fisiche e non solo mentali.

Si impara così che nei trekking lunghi, i primi due o tre giorni servono da adattamento e ad eliminare preconcetti, paure, ansie e forme eccessive di controllo e tossine (si suda di più) in questo periodo è possibile avvertire una sorta di disagio, dolori muscolari ed articolari dovuti ad un movimento e sforzo

che non si compiva da tempo, e questo potrebbero scoraggiarci nel proseguire. Ma bisogna avere il coraggio e la pazienza di accettare il dolore e continuare, non arrendersi, sapendo che si tratta solo di una fase iniziale e temporanea (spesso in due o tre giorni i dolori scompaiono).

Andando avanti nel cammino, il nostro malessere viene metabolizzato e si trasforma, i nostri confini diventano man mano più ampi, si sente meno la fatica e il nostro orizzonte si allarga, cominciamo a percepire che quello che ci sta intorno è stato da noi conquistato e ne apprezziamo maggiormente il suo valore.

I paesaggi sono sentiti dentro oltre che fuori, i cibi gustati con maggiore appetito e il sonno è più profondo e riposante grazie alla fatica fisica vissuta. Abbiamo riscoperto la **SANA fatica**, rispetto a quella negativa della vita quotidiana fatta di nervosismi e ansie che ci rende stanchi mentalmente ad ogni novità o cambiamento.

Anche le persone che condividono con noi il cammino diventano più amiche, e i pensieri negativi e le ansie lasciano il posto a quelli creativi, al benessere, alla serenità e alla netta sensazione di farcela con le proprie gambe e soprattutto con le proprie forze.

E' un percorso che tutti i camminatori (accompagnatori e guide compresi....) hanno vissuto e che la parte psichica e fisica di noi stessi aiuta a superare nei momenti di fatica e difficoltà, recuperando il limite vissuto nel grande magazzino della memoria individuale.

Una grande lezione per la vita di tutti i giorni che pone sempre nuovi traguardi, limiti da superare, spesso non voluti e subiti e quindi fortemente faticosi, forse più di una camminata.

In questi anni inoltre (bisogna riconoscerlo) vi sono state delle distorsioni filosofiche sul camminare, posto spesso come una attività agonistica pseudo sportiva, fatta di partenze arrivi, di tempi, dislivelli e di velocità.

Regole e modalità ereditate in buona parte dal mondo dell'alpinismo ed escursionismo montano dove la sicurezza, la prudenza e l'esperienza diventano regole importanti per affrontare ambienti belli e suggestivi ma che possono diventare, per un cambio di tempo o altri problemi tecnici, impervi e pericolosi .

Sono parametri importanti dei quali bisogna tenerne sempre conto in una escursione, specialmente in una fase iniziale di attività, ma non devono pesare a tal punto da creare nuove ansie e distorcendo i bei momenti di libertà che l'attività del camminare aiuta a liberare in ciascuno di noi.

Elasticità è la parola chiave per il camminatore e riscoperta della relatività delle cose imparando a godere del qui ed ora.

La Dott.sa Daniela Pregosi (psicologia dello sport) specializzata su alcuni studi

del cammino afferma in una sua recente ricerca :

" Come occidentali, tendiamo a pensare che lo spostamento possieda due punti principali: l'inizio e la fine. In questo modo un percorso qualsiasi, sia a piedi che su un veicolo, diventa privo di interesse nei tratti intermedi. Quello che conta è arrivare, meglio se in tempi brevi. La caratteristica di questo tipo di approccio è l'ansia di arrivare, oppure al contrario l'ansia per ciò che si sta lasciando. L'uomo moderno trova grandi difficoltà a collocarsi dove realmente si trova: **qui ed ora.**

Così in occidente la camminata, nella misura in cui è solo un mezzo per raggiungere un posto, è di solito faticosa e si desidera che termini il più presto possibile. Il senso di fatica, in realtà, dipende più dall'energia sprecata che dall'energia necessaria per camminare.

Sprechiamo energia concentrandoci soprattutto sui nostri pensieri invece che sull'attività reale del nostro corpo. Camminare in modo disattento, senza autoconsapevolezza non solo stanca ma è anche pericoloso. Per questo la maggior parte delle persone ha paura di camminare in posti che non conosce, di camminare di notte, o semplicemente di camminare in generale "

Camminare quindi è riscoprire una parte di noi stessi e gli altri in modo più consapevole, quegli altri che ci accompagnano lungo il nostro cammino e che condividono un breve pezzo della nostra vita nei momenti del tempo libero.