

il caso

NICLA PANCERA

“Ecco come nasce il brivido in vetta Il segreto sta nella mente”

Una coppia di alpinisti racconta le sfide sulle Dolomiti

«**L**a sottile inquietudine che precede ogni salita, la paura di volare giù, ma anche la sensazione delle mani nude a contatto con la roccia».

È anche questo a muovere da oltre trent'anni due alpinisti, Laura Darman e Amos De Demo, coppia inseparabile in parete e a terra. Marito e moglie, insegnanti bellunesi con all'attivo più di duecento vie classiche e moderne, hanno raccolto in una guida, «Dolomiti Plaisir. Arrampicata sportiva» (Vividolomiti), 95 vie moderne selezionate tra quelle che i due hanno

percorso nelle Dolomiti, in valle del Sarca e dintorni. Cosa scatta nella mente di chi, e sono sempre di più, dedica tempo ed energie a salire in vetta o a prepararsi per farlo? «Le motivazioni tipiche e connotative dell'alpinismo sono l'amore per la natura, il gusto del rischio e il piacere per l'esplorazione, che è connesso alla ricerca di eccitazione psichica continua», spiega Giuseppe Vercelli, docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana e di Psicologia Sociale all'Università di Torino.

Il continuo rilascio di endorfine spinge alla ripetizione

dell'esperienza. Tuttavia, per andare in montagna serve una lunga e graduale pratica fisica, tecnica e mentale. La preparazione atletica non basta e lo dimostra il fatto che chi fa un nono grado in palestra di roccia non automaticamente riesce a fare un quarto grado in montagna.

L'alpinismo non è solo divertimento, significa sopportare la fatica, mantenere la concentrazione e il sangue freddo e non lasciarsi sedurre dalle Sirene dell'eccesso. Il limite è, prima di tutto, mentale. Lo sanno bene gli alpinisti. Se non ti fidi, non ce la fai. «La preparazione



Inseparabili

Due alpinisti, Laura Darman e Amos De Demo, coppia inseparabile in parete e a terra hanno raccolto in una guida le loro sfide: «Dolomiti Plaisir. Arrampicata sportiva»

fisica è la prima forma di sicurezza, ma la montagna è una filosofia, non va affrontata come un fatto sportivo e non si può rischiare il tutto e per tutto alla ricerca del puro gesto atletico – spiegano Laura e Amos – Servono le conoscenze tecniche per affrontare l'imprevisto, un sasso o il meteo, e sapere che il pericolo oggettivo incombe sempre, anche sui più esperti».

Quella per la montagna è una passione totalizzante e con l'inattività si sente la mancanza degli odori, dei movimenti e delle emozioni provate in parete. «Nato per esplorare scientificamente la montagna, l'alpi-

nismo si è poi sviluppato per il gusto di raggiungere per primi le vette più alte e per il desiderio e la sfida di aprire nuove vie – spiega lo psicologo – La competizione, nell'alpinista, non è quindi orientata verso gli altri ma verso se stesso e la Natura diviene un elemento dello scenario, un supporto a questo bisogno». Infatti, quest'attività ha un impatto sull'individuo e sulla sua personalità completamente diverso da quello di tutte le altre discipline.

I sostenitori del ruolo terapeutico della montagna, «day hospital» in quota, evidenziano la multidimensionalità dell'esperienza, che è insieme fisica, ludica, estetica, esistenziale. «Spesso mi chiedo perché ho trascorso gran parte della mia esistenza tra le rocce – si legge nella prefazione di «Dolomiti Plaisir» – Non ho risposte certe: so solo che ne è valsa la pena».