

Emozioni positive, dimensione identitario-esistenziale, “mind-expansion” effect e fattori ambientali: uno studio pilota su un campione di skyrunner.

Parte prima: background teorico

Andrea “Andros” Galbiati

Psicologo Clinico e dello Sport, Lecco

Riassunto

Il presente studio ha preso slancio dalla consapevolezza di una lacuna in ambito disciplinare, quella cioè di essersi concentrati - nel campo della psicologia dello sport - quasi unicamente o sul versante negativo degli affetti/emozioni o su peak moment (versante positivo) da riprodurre artificialmente, spesso in modo poco realistico. Si è dunque ritenuto importante spostare il baricentro dell'attenzione sugli outcome positivi a livello psico-cognitivo ed identitario-esistenziale che gli affetti e le emozioni positive ad alta attivazione sono in grado di elicitare all'interno di una specifica attività sportiva (skyrunning). Appare indubbio, infatti, che lo sport - in particolare modo se aerobico - produca effetti benefici, in quanto a benessere psico-fisico, benché manchi una cornice teorica e concettuale che possa, in qualche misura, supportare teoricamente tali benefici evidenti. In considerazione dell'attività sportiva specifica al centro della nostra indagine, si è inoltre allargato il focus alle variabili ambientali, anch'esse a monte del processo in oggetto. La Broaden-and-Build Theory - a fronte di un'ampia rassegna - è stata qui ritenuta la più pertinente nel fungere da faro all'impianto teorico d'insieme; si è per giunta destinata sufficiente importanza a contributi tratti dall'environmental psychology (psicologia ambientale). Si sono fissate apriori tre variabili di riferimento, le quali, a cascata, passando attraverso numerose fasi, vanno ad esitare in due macro-categorie di outcome (l'una battezzata 'mind-expansion effect', l'altra 'dimensione esistenziale/identitaria'). Si è infine creata ad hoc una rappresentazione grafica d'insieme che potesse riassumere il processo nella sua interezza. Tutto ciò ci ha permesso di gettare maggior luce sull'argomento, di conferire maggiore incisività alle ipotesi di partenza e di dare impulso alla realizzazione di una successiva fase di ricerca (un questionario costruito ex novo da sottoporre agli atleti skyrunner).

Parole chiave: *Emozioni ad alta attivazione, Broaden-and-Build Theory, skyrunning, creatività, dimensione esistenziale e identitaria.*

Summary

This study was prompted by the awareness of a gap in the discipline: that of having focused - in the field of sport psychology - almost exclusively on either the negative side of affects/emotions or on peak moments (positive side) that are artificially reproduced, often unrealistically. It was therefore deemed important to shift the focus of attention to the positive psycho-cognitive and identity-existential outcomes that highly activated positive affects and emotions can elicit within a specific sporting activity (skyrunning). Indeed, it seems undeniable that sport - particularly aerobic sport - produces beneficial effects on psycho-physical well-being, although a theoretical and conceptual framework that could, to some extent, theoretically support these evident benefits is lacking. Given the specific sporting activity at the center of our investigation, we also broadened our focus to include environmental variables, which are also upstream of the process in question. The Broaden-and-Build Theory - following an extensive review - was deemed the most pertinent here in serving as a guiding light for the overall theoretical framework; Sufficient importance was also given to contributions from environmental psychology. Three reference variables were established a priori, which, in a cascade, through numerous steps, resulted in two macro-categories of outcome (one named the "mind-expansion effect," the other the "existential/identity dimension"). Finally, a graphic representation of the ensemble was created specifically to summarize the process in its entirety. All this allowed us to shed greater light on the topic, to give "specific weight" to the initial hypotheses, and to foster the development of a subsequent research phase (a newly constructed questionnaire to be administered to skyrunners).

Keywords: *High-arousal emotions, Broaden-and-Build Theory, skyrunning, creativity, existential and identity dimension.*

Contatti:
Andrea Galbiati:
studiomagi.lecco@gmail.com

Articolo revisionato da:
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:
Galbiati A. (2026). Emozioni positive,
dimensione identitario-esistenziale,
“mind-expansion” effect e fattori
ambientali: uno studio pilota su un
campione di skyrunner.
Parte prima: background teorico. PSE
Psicologia dello Sport e dell'Esercizio,
3(1)

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori
assegnano/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons - Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.

Introduzione

Risulta lapalissiano - ancor più per chi tali attività le pratica in prima persona - discutere attorno ai benefici, in quanto a benessere psico-fisico, che un'attività sportiva - in particolare se aerobica - è in grado di elicitarle a breve e a lungo termine. In particolare, i primi effetti soggettivamente evidenti si palesano, in modo immediato, in uno stato edonico di piacevolezza (il cosiddetto 'core affect'), a cui segue un secondo step più propriamente psicologico, di appraisal, entro al quale tale stato primario si trasla in esperienza emozionale vera e propria (emotion) (Russel, 2003; Posner et al., 2005). Tuttavia, benché tale ovvietà sia sufficientemente manifesta, gli studi nel campo della psicologia dello sport si sono per lo più concentrati sulla valenza negativa degli affetti e delle emozioni (e, in particolare, sulla fase precedente alla pratica sportiva stessa, proprio per scongiurare l'impatto di questi stati sulla performance); laddove, poi, si è dimostrato un interesse verso il versante più propriamente positivo/piacevole, questo è finito con l'irrigidirsi quasi unicamente nel tentativo di riprodurre in modo artificioso e, soprattutto, poco realistico i cosiddetti peak moments (flow state, in primis). Non si è dunque attribuita sufficiente considerazione a tutta una costellazione di dimensioni (psicologiche, cognitive, identitarie ed esistenziali) sollecitate dalle emozioni positive anzidette, oltre al relegare ai margini del discorso la variabile ambientale (nature), entro cui spesso l'attività stessa si realizza (e che non è affatto di secondaria importanza nel processo descritto). Il presente studio è partito, pertanto, da tali considerazioni, ponendosi una domanda preliminare: "quali outcome psico-cognitivi ed identitario-esistenziali, a breve e a lungo termine, sono in grado di elicitarle gli affetti e le emozioni positive ad alta attivazione vissute nello skyrunning, ovvero quella particolare tipologia di running contraddistinta dall'esser praticata in ambienti di alta montagna, a stretto contatto con la natura?". Più specificamente, per quanto concerne gli outcome cognitivi, ci si è voluti concentrare su un fenomeno - che qui si è battezzato come "mind-expansion effect" - contenente al suo interno, a titolo di esempio, processi creativi, nuove idee, ampliamento attentivo ecc.; d'altra parte, relativamente agli outcome identitario-esistenziali, il focus è ricaduto sulla dimensione del senso e del significato nella vita, sulla consapevolezza, sull'unità mente-corpo, soggetto-dominio e soggetto-natura, oltre che sul senso di pace e di libertà sperimentati. Al fine di rispondere quindi al nostro quesito, si è consultata un'ampia letteratura disponibile (sia nell'area della psicologia generale, sia in quelle della psicologia dello sport e della psicologia ambientale), attingendo dai principali database del settore (Pubmed, Psychinfo, Scopus, ecc.), con l'intento di gettare maggior luce sull'argomento, ampliarne l'orizzonte di interesse, e realizzare una

rassegna teorica d'insieme in grado di aprire un varco verso ulteriori e possibili direzioni future di ricerca.

Risultati

1. Cornice teorica

Lo sport è il luogo elettivo e privilegiato delle emozioni: emozioni nel pre-gara, emozioni durante la performance vera e propria, emozioni al termine della pratica sportiva, che assumono sfumature variegata e si qualificano, anzitutto, in senso positivo o negativo. Allo stato attuale, la tendenza preminente della ricerca nell'ambito della psicologia sportiva è stata quella di focalizzarsi sull'influenza del versante negativo (ad esempio, l'impatto dell'ansia sulla prestazione), tralasciando in secondo piano gli effetti derivanti da emozioni connotate positivamente. La Psicologia Positiva di Seligman e Csikszentmihályi ha segnato, in generale, un punto di svolta nel dirigere lo sguardo dal patologico/deficit/malfunzionamento, al benessere/risorse/ciò che funziona, giocando a favore di un mutamento di paradigma in campo psicologico. In termini di psicologia del senso comune (folk psychology), è indubbio che fare sport elicit emozioni positive, che sia generativo di benessere, che abbia ricadute psico-fisiche positive; tuttavia, in campo sportivo, poco si è approfondito attorno ai livelli specifici su cui tali emozioni vanno a incidere. Nel presente studio, ci si è concentrati, specificamente, sui livelli psicologici, cognitivi ed identitario-esistenziali, ponendo attenzione alla dimensione del benessere psico-esistenziale e all'effetto di 'mind-expansion' (su cui si entrerà nel merito nello svolgersi del discorso) e declinando il tutto nell'ambito disciplinare dello skyrunning, vale a dire la corsa in montagna, ad alta quota, su tratti tecnici e impegnativi, con dislivelli rilevanti.

Tra Broaden-and-Build Theory, high-arousal emotion e 'mind-expansion' effect

È bene specificare sin da subito che sussistono divergenze terminologiche relative ai concetti di emozione e affetto: se, da un lato, infatti, i termini vengono talvolta sovrapposti, senza differenziarne il significato (Isen, 2000), per contro, altri autori (Fredrickson, 2001) ne tratteggiano gli elementi distintivi^[1]. L'affetto sarebbe qualcosa di più ampio, concernente i sentimenti (feelings), che comprende un'ampia gamma di esperienze soggettive, di cui le emozioni vi rientrerebbero come sotto-insieme caratterizzato dall'essere maggiormente transitorio e diretto ad uno specifico oggetto. Il ruolo delle emozioni positive trova, pertanto, ampio spazio nella cornice teorica della psicologia positiva e, in particolare, negli studi di Barbara Fredrickson: la Broaden-and-Build Theory (B-and-B theory) ne postula, infatti, la capacità di ampliare (broaden) i repertori di pensiero-azione e, in seconda battuta, di costruire

[1] Benché, a livello generale, concetti fondamentali quali "affetto", "emozione" e "umore" siano stati ormai ampiamente definiti e operazionalizzati sulla base anzitutto delle teorizzazioni di Russel e Posner (Russel, 2003; Posner et al., 2005), nel presente lavoro si è scelto di non realizzare una rassegna approfondita in tal senso, bensì di centrare il focus, in particolare, sulla Broaden-and-Build Theory di Barbara Fredrickson e sugli studi che a partire da tale teoria hanno preso le mosse.

(build) risorse personali durature di tipo bio-psico-sociale (Fredrickson, 2001). Più precisamente, viene delineata la specificità di alcune emozioni positive, tra cui gioia, interesse, contentezza, orgoglio ecc., all'interno dell'effetto Broaden-and-Build e a livello dell'asse pensiero-azione-risorse personali; le risorse personali funzionerebbero, in sostanza, come "riserve" a cui attingere in momenti successivi e in stati emotivi differenti. La gioia ('joy'), in particolare, crea l'impulso a giocare, superare i limiti, espandere i propri confini ed essere creativi, estendendo la gamma personale di pensieri e azioni, e si configura come emozione positiva ad alta attivazione (high-arousal emotion), al contrario della 'contentezza' ('contentment'), che denota un'attivazione a bassa intensità (Fredrickson & Branigan, 2000). Le ricerche di Isen e colleghi forniscono le evidenze alla base degli assunti anzidetti (Isen, 2000): l'affetto positivo sarebbe in grado di rendere i modelli di pensiero insoliti (Isen et al., 1985), flessibili (Isen & Daubman, 1984), creativi (Isen et al., 1987), integrativi (Isen et al., 1991), "producendo un'ampia e flessibile organizzazione cognitiva e la facoltà di integrare materiale eterogeneo" (Isen, 1990). Ciò ci fornisce un iniziale abbozzo dell'effetto di 'mind-expansion' sopra menzionato, che si sostanzia, in primis, a guisa di innesco di processi creativi. Addentrando al centro di tali processi, Mednick (1962) definisce la creatività come la capacità di formare nuove associazioni o combinazioni di elementi cognitivi che sono in qualche modo utili, ma associati in modo remoto: l'affetto positivo si tradurrebbe in un'attenzione sfocata ('defocused attention') (Isen et al., 1987), con conseguente contesto cognitivo più complesso e ampio, e - dunque - con un aumento di possibili interpretazioni/soluzioni. Nuovi output creativi, insomma, e una maggiore capacità di interpretare le situazioni (Phillips et al., 2002) a partire da un ampliamento del palinsesto delle 'possibilità' passibili di essere attenzionate. Inoltre, l'effetto 'deliberation without attention' (Dijksterhuis et al., 2006) mostra che il pensiero e le scelte, qualora complesse (quelle semplici sembrano, al contrario, facilitate da attenzione cosciente), risultano migliori in assenza di attenzione cosciente: il 'pensiero inconscio' (Unconscious Thought Theory, UTT) sarebbe predisposto e quindi abilitato alla gestione di grandi quantità di informazioni, integrandole in un giudizio sommario valutativo. Rispetto al concetto di creatività (Lavazza & Manzoni, 2011), si tenga presente, ad ogni modo, la definizione generale di processo che "avviene in larga parte al di fuori della consapevolezza esplicita, pur essendo in stretta relazione con essa"; in ambito psicologico, la creatività è stata descritta come "pensiero divergente" ("capacità di aprire nuovi percorsi verso risposte inusuali e associazioni inesplorate"), e come "pensiero produttivo" (il cosiddetto 'insight', il "vedere dentro un problema, cogliere i rapporti funzionali e procedere ad un atto cognitivo di ristrutturazione"), dunque, in sintesi, come un percorso non sequenziale/seriale (Lavazza &

Manzoni, 2011). "Spontanei insight si avrebbero, allora, quando il sistema attentivo non seleziona i contenuti della coscienza, permettendo ai pensieri inconsci che sono più «casuali», non filtrati e inconsueti di essere rappresentati nella memoria di lavoro" (Lavazza & Manzoni, 2011). Vi sarebbe implicata una fase di 'incubazione', nella quale l'attenzione è, appunto, distolta dal problema, rendendo possibile il prosieguo di una qualche forma di elaborazione implicita/inconsapevole, che porterebbe alla soluzione consapevole della questione. Riallacciandoci alla teoria della Fredrickson, le funzioni attentive sono quindi anch'esse sottoposte ad un processo di ampliamento (broaden), che ne aumenta l'apertura e la ricettività soggettive (Conway et al., 2013). Secondo Carver (Carver, 2003), ciò avviene poiché l'affetto positivo estende il focus a possibilità diverse dall'obiettivo attualmente perseguito: provare un affetto positivo significa che "non c'è alcun problema" che richiede attenzione, sicché la persona può rivolgersi altrove, notando sia carenze, sia opportunità inaspettate, con ovvia valenza adattiva. In buona sostanza, la creatività pare radicarsi in una dinamica di ampliamento/espansione evolutivamente strutturata, sostanzandosi nel reclutamento di risorse cognitive non disponibili durante i processi cognitivi coscienti; per giunta, vi sarebbe una fase di stand-by dell'attenzione dai problemi prioritari posti in primo piano nell'attività mentale ordinaria, mediante uno 'sfocamento' dell'attenzione stessa: tutto ciò favorito da emozioni/affetti positivi, in specie ad alta attivazione (high-arousal emotion), e, a monte, come vedremo, dall'attività sportiva in grado di generarli. La B-and-B theory evidenzia altresì la facoltà delle emozioni positive (joy e contentment) di 'correggere' e 'annullare' gli effetti delle emozioni negative (ipotesi dell'annullamento o 'undo hypothesis'), come, ad esempio, la reattività cardiovascolare oppure una qualsivoglia azione specifica (Fredrickson et al., 2000; Fredrickson & Levenson, 1998), così da essere oltremodo veicoli di benessere.

Variabili ambientali implicate nel processo: il contributo dell'environmental psychology

Nel quadro descritto, il framework ambientale nella quale si sviluppa la pratica sportiva rappresenta un fattore chiave per favorire l'emersione di emozioni positive e, di conseguenza, l'effetto di 'mind-expansion' (nuove idee, creatività, ecc.) e l'area esistenziale dei significati: secondo la psicologia ambientale e la biofilia (Wilson, 1984), l'uomo possederebbe, infatti, un istinto innato a relazionarsi con il mondo naturale. Vi sarebbe una funzione adattiva in termini evolutivistici nelle emozioni positive suscitate dalla natura e nel cosiddetto 'stress recovery', emozioni che influiscono su prestazioni cognitive di ordine elevato ('high order cognitive task'), che necessitano di flessibilità nel pensiero, creazione di associazioni remote e risoluzione creativa di problemi (Ulrich, 1993). A questo, si interlaccia il concetto di 'soft fascination' di Kaplan (1989; vedi basso livello di sforzo mentale) e di 'mental bandwidth' (Basu et al., 2019), oltre all'ability to reflect on a life problem' di Mayer e colleghi (2009): fattori che permetterebbero di allentare il "sovraccarico" mentale, lasciando spazio per la riflessione, per affrontare pensieri persistenti e irrisolti ('internal noise'), per riflettere su questioni più specificamente esistenziali, sulle cose

importanti della vita (dimensione auto-realizzativa). Attività resa oltremodo possibile dal cosiddetto 'being-away' postulato dall'Attention Recovery Theory (ART) (Kaplan & Kaplan, 1989), che denota un allontanamento dai pensieri/problemi propri della quotidianità.

'Emergent meaning' e 'vital engagement'

Posta pertanto l'incidenza ambientale sulla sfera dei significati, è interessante, a questo punto, considerare codesta sfera anche a partire dalla prospettiva proposta da Nakamura e Csikszentmihaly, per i quali essa si svilupperebbe dalla specifica e personale modalità di essere in relazione con il mondo; Nakamura e Csikszentmihaly (2003) introducono, in tale quadro, il concetto di 'vital engagement', che si pone all'estremo positivo di un continuum alienazione vs. totale connessione con l'oggetto/dominio esperienziale. In uno stato di 'vital engagement' la relazione con il mondo è caratterizzata da godimento, inteso come 'pieno coinvolgimento gioioso' (joyful involment), da intensità, da significati soggettivi: dunque, tanto da esperienza di flow (assorbimento goduto: 'enjoyed absorption'), quanto dalla dimensione dei significati ('subjective significance'). Quando, cioè, una relazione con un dominio è percepita come significativa e coinvolgente, la persona diviene vitalmente coinvolta. "È solo un presente esteso, in cui stai creando significato" (Nakamura & Csikszentmihaly, 2003): il significato può crescere/emergere dal flusso/flow nel contesto di una relazione sostenuta con un oggetto/dominio ('emergent meaning') e dunque il flow può rappresentare una via regia verso il significato. Emozioni positive intense, dimensione edonica/eudaimonica del benessere, peak moments nella performance sportiva influiscono sulla possibilità di una relazione significativa con un dominio e, pertanto, sulla promozione di uno stato di 'vital engagement'.

Declinazioni nello sport. Peak moments e runner's high

Abbiamo fin qui posto le basi dei riferimenti teorici e dei punti di interesse alla base del nostro studio. Ora, con lo sguardo a quanto esposto, ma restringendo il cerchio del discorso alla prestazione sportiva in senso stretto, si pone in evidenza come le emozioni positive possano ampliare (broaden) l'attenzione dell'atleta in direzione di un coping più funzionale, costruendo (build) coping skills più durevoli, promuovendo la performance e annullando gli effetti psicologici inibitori di esperienze emotive spiacevoli avvenute in precedenza (Thompson et al., 2021). Le emozioni finiscono per influire sulle sotto-componenti della prestazione stessa, come percezione, attenzione, memoria, decisioni, giudizio, ecc., aumentando flessibilità, apertura, integrazione di informazioni e ampliamento attentivo, e confermando quanto sopra descritto: le emozioni positive nello sport influenzerebbero, anzitutto, un problem solving più

efficace e creativo (McCarthy, 2011).

Gli atleti segnalano cambiamenti di umore desiderabili immediatamente prima e dopo la singola sessione di allenamento; questi cambiamenti di umore includono sia aumenti di affetto positivo che diminuzioni di affetto negativo (Berger & Tolbar, 2011). Una condizione ben rappresentata dal profilo ad iceberg (Morgan, 1980), dove si denota un elevato punteggio sulla categoria vigore e, al contempo, punteggi ridotti su tensione, depressione, rabbia, fatica, confusione. Tali modificazioni timiche positive possono influenzare durevolmente la qualità della vita degli sportivi, incidendo su altri domini di vita. In tal senso, è la piacevolezza dell'attività ('enjoyable activity') a facilitare i benefici dell'esercizio sull'umore (Lane et al., 2005).

Durante la pratica sportiva è possibile fare esperienza di momenti di picco (peak moments, PM), che differiscono tra loro per tutta una serie di aspetti, come esemplificato dal 'Feeling and Performance Model' (Privette & Bundrick, 1987, 1991, 1997). La 'peak experience' (PE), in particolare, denota intensa piacevolezza, gioia, felicità, pace, perdita di sé e/o estasi e può essere elicitata da una qualsiasi esperienza appagante. Come declinazione specifica della PE, si segnala la cosiddetta 'estasi del corridore' o 'runner's high' (RH), vale a dire una specifica PE contraddistinta da intensa euforia, percezione di forza, potenza, perfezione e persino di spiritualità, sperimentati durante il running. Ulteriori e più mirati studi inquadrano il RH come stato emotivo sperimentabile durante o dopo l'allenamento, caratterizzato da euforia/benessere, ansiolisi, ipoalgesia e sedazione (Siebers et al., 2023; Dietrich & McDaniel, 2004). Si tratta, sostanzialmente, di neurobiological rewards, ovvero di ricompense neurobiologiche in grado di incoraggiare l'esercizio aerobico abituale, collegate ad attività ad alta intensità in mammiferi cursori (Raichlen, 2012). Queste ricompense sono fondamentali per motivare azioni costose dal punto di vista energetico e a rischio elevato di lesioni (Raichlen, 2012). Allo stato attuale, si crede che questo stato sia indotto dal rilascio di due specifici endocannabinoidi endogeni (eCB), molecole lipofile in grado di penetrare facilmente la barriera ematoencefalica, i quali aumentano dopo un esercizio aerobico acuto, agendo come hedonic signal (segnale edonico) (Mahler et al., 2007); il sistema eCB influisce su molteplici funzioni fisiologiche, quali la trasmissione sinaptica, l'umore, la ricompensa, l'ansia, l'appetito, la memoria, la neuroinfiammazione, la neuroprotezione (Siebers et al., 2023), modulando le risposte endocrine e comportamentali correlate allo stress (Weiermair et al., 2024). Le ricompense indotte in tal modo possono essere un obiettivo della selezione naturale e possono spiegare l'impegno abituale nell'esercizio volontario dei mammiferi (Raichlen, 2012). Per aumentare i livelli di eCB nel sangue, la corsa è un mezzo privilegiato, anche se - per ottenere benefici in termini di ansia, analgesia e umore - è necessaria una pratica di almeno 20 minuti; è richiesta, inoltre, un'intensità di almeno 70-85% AAMHR per ottenere i benefici anzidetti (Siebers et al., 2023). Uno studio di Feurecker e colleghi (2012) svoltosi in ambienti outdoor di alta montagna ha ulteriormente inquadrato come rilevante il ruolo dell'altitudine sul funzionamento del sistema eCB, sebbene associato ad attività escursionistica e non esperito

passivamente.

Un pilot study dell'azienda sportiva Brooks: l'effetto runfulness

Una ricerca pilota condotta da Brooks, azienda leader nella produzione di scarpe da running, in collaborazione con Olivier Oullier, neuroscienziato transalpino, ha introdotto un interessante effetto psicologico - denominato runfulness - correlato all'attività della corsa (Brooks Staff, 2021; Cannarella, 2021). Sono stati reclutati runner dell'European Run Happy Team, monitorando l'evoluzione dello stress e della concentrazione prima, durante e dopo la corsa, mediante interviste e sensori cerebrali wireless (ElettroEncefaloGrafia, EEG); ciò che si verifica è uno stato di benessere e disconnessione dal mondo e dalle abituali preoccupazioni, in cui diminuiscono contemporaneamente stress e concentrazione, permettendo di accedere ad una dimensione di creatività, nuove idee, nuove modalità di pensiero, pensieri 'trasformativi', grandi decisioni, che hanno la capacità di cambiare la vita personale e professionale: ritroviamo qui, sinteticamente, molti degli effetti positivi finora discussi.

Tra 'ecocentrismo' e libertà: l'esempio degli sport estremi

La pratica sportiva coinvolge, come già sottolineato, anche la dimensione identitario-esistenziale dei significati, che ne inquadra il versante più specificamente 'spirituale' (comunicazione con la natura, senso di unità con la terra, piacere del movimento in sé, unità mente-corpo, pace, time-out dagli impegni ecc.) (Berger & Tolbar, 2011). I PM, come ad esempio il RH, forniscono ricordi appaganti e spesso rivisitati che aiutano a definire la vita e a conferirgli significato (Berger, 1996). Questa dimensione emerge in modo rilevante nella branca degli sport estremi, i quali comportano un grado elevato di rischio, sicché un errore o un incidente potrebbe causare danni, lesioni o morte, soprattutto in quanto vengono praticati in ambienti outdoor/naturali (ad es. montagna, acqua ecc.), spesso senza l'ausilio di equipaggiamento protettivo (McGannon et. al, 2020). Le motivazioni alla pratica di tali discipline vanno, tuttavia, al di là dei luoghi comuni, di una semplicistica ricerca patologica di rischio, emozioni forti e adrenalina, di tratti narcisistici, di una personalità deviante, di bisogni egoistici ecc., ma - come descritto dalla ricerca fenomenologica - si fondano su raggiungimento di obiettivi personali, connessione sociale, superamento di ansia/paura, sentimenti (feelings) positivi, sviluppo identitario (realizzazione di un significato nella vita, senso di libertà, connessione sé-ambiente) (McGannon et. al, 2020; Brymer & Schweitzer, 2013), aspetto - quest'ultimo - che a nostro avviso afferisce alla dimensione esistenziale dei significati anzidetta. In uno

studio, McGannon e colleghi (2020), mediante analisi qualitativa ideografico-fenomenologica (IPA) di Smith, sono andati ad inquadrare i resoconti di Kilian Jornet rispetto alla sua pratica sportiva di skyrunner (corsa in montagna, altitudine superiore ai 2000 m, pendenza minima del 30%, senza attrezzatura): in filigrana, nei racconti di Joliet, si denota un'identità di tipo 'ecocentrico' (profonda connessione con se stessi e con la natura, rispetto per l'ambiente, crescita personale), una predilezione per lo sport estremo come canale di connessione con gli altri, una tendenza alla conoscenza di sé e al divertimento (insomma, stando ai termini utilizzati nella ricerca, una cosiddetta 'narrazione della scoperta', in alternativa ad una 'narrazione della performance'). Gli atleti di sport estremi, a dispetto degli stereotipi, sono attenti, disciplinati, ben allenati e consapevoli di sé (Brymer & Schweitzer, 2013). Un ulteriore e fondamentale aspetto evidenziato da questi studi è il concetto di libertà, inteso attraverso sei differenti descrizioni, che sottintendono una dimensione assiologica di fondo: libertà come essere liberi da vincoli socio-culturali, libertà come movimento senza attrezzature, libertà come allentare il bisogno di controllo, libertà come liberazione dalla paura, libertà come unità con l'ambiente, libertà come responsabilità personale delle proprie scelte (Brymer & Schweitzer, 2013). La libertà da vincoli si traduce primariamente in un non pensare a niente, non preoccuparsi di niente, dei problemi della vita quotidiana ecc., ed è, con ogni probabilità, una delle prime caratteristiche a palesarsi nel conversare con un runner.

2. Schematizzazione d'ensemble

A partire dalla cornice teorica fin qui esposta, si è andati quindi a realizzare una figura d'insieme (fig.1), che ha l'intento di rappresentare schematicamente il processo. Le tre variabili di partenza, in qualche modo implicite nell'attività di skyrunning, sono state denominate 'variabile ambientale (natura)', 'positive emotions', 'altitudine (alta montagna)+attività sportiva'. Queste tre variabili assommate tra loro esitano in due macro-categorie di outcome ('mind-expansion effect' e 'dimensione esistenziale/identitaria'). Sostanzialmente, si ipotizza, sulla base degli studi interpellati, che lo skyrunning sia in grado di elicitare questi macro-effetti secondari. Anzitutto, innescando emozioni positive ad alta attivazione e quindi uno stato di benessere psico-fisico: ciò genera - a cascata - vari fenomeni, in primis il cosiddetto Broaden-and-Build effect (costruzione e ampliamento di repertori pensiero-azione), che si estende alle funzioni attentive; inoltre, viene 'ampliato' il contesto cognitivo, mediante un'attenzione di tipo sfocato ('defocused attention': quindi nuove modalità di combinare stimoli, maggiori interpretazioni e soluzioni, nuovi output creativi). Questo 'ampliamento', unitamente ad una migliore capacità di affrontare decisioni e scelte complesse ('deliberation without attention effect') è altresì inquadrabile come 'runfulness effect' (si veda lo studio pilota dell'azienda sportiva Brooks), che dipinge uno stato di benessere, di stress reduction, di disconnessione dal mondo e dalle preoccupazioni abituali. Le emozioni positive promosse dalla pratica sportiva, in particolar modo qualora combinate alla variabile altitudine (alta montagna), vanno a promuovere il rilascio di due

endocannabinoidi endogeni (eCB), con conseguente segnale edonico annesso: ciò è configurabile come uno specifico peak moment, denominato Runner's High (contraddistinto, specialmente, da euforia/benessere, ansiolisi, ipotalgesia). Il cosiddetto effetto 'mind-expansion', si avrà quindi a fronte dell'intero blocco descritto, innescato - a monte - dalle 'positive emotions', in sinergia con la variabile ambientale e con gli effetti che questa variabile specificamente genera (effetti primari della variabile ambientale: 'soft-fascination', 'mental bandwidth', 'being-away'; si veda l'esplicazione dei concetti nella parte teorica), quali ad esempio una riduzione del sovraccarico mentale, una migliore capacità di riflessione, di risoluzione di problemi irrisolti e di questioni esistenziali (effetti secondari della variabile ambientale). Infine, il secondo macro-outcome anzidetto (la dimensione esistenziale/identitaria) è promosso tanto dall'insieme dei precedenti effetti indotti dall'ambiente, quanto dallo stato di RH (+ variabile 'altitudine'); l'RH state è capace, infatti, di favorire anche ricordi appaganti e rivisitati in grado di conferire maggior senso alla propria vita, oltre ad un 'emergent meaning' e ad un coinvolgimento vitale ('vital engagement') più marcato. Questa dimensione identitario-esistenziale comprende un senso di connessione e di unità tra mente-corpo, tra soggetto-dominio e tra soggetto-natura, pace, pienezza di senso, realizzazione esistenziale, libertà, auto-consapevolezza ecc. (come si è visto, alcuni di questi punti sono collocabili sotto l'etichetta di identità eco-centrica).

Conclusioni

Nel solco della domanda iniziale ("quali outcome psico-cognitivi ed identitario-esistenziali, a breve e a lungo termine, sono in grado di elicitarli gli affetti e le emozioni positive ad alta attivazione vissute nello skyrunning, ovvero quella peculiare tipologia di running contraddistinta dall'esser praticata in ambienti di alta montagna, a stretto contatto con la natura"), ci si è mossi al fine di individuare un impianto teorico che potesse supportare quei benefici evidenti ma non teoricamente fondati che questa particolare attività sportiva è in grado di promuovere, in special modo su due livelli (psico-cognitivo ed identitario-esistenziale). A partire da tre variabili fondamentali, si è visto come, a cascata, esse vadano a esitare in due macro-categorie di outcome ('mind-expansion effect' e 'dimensione esistenziale/identitaria'). Si è quindi creata ad hoc una rappresentazione grafica (fig. 1) che potesse riassumere il processo nella sua interezza. Tale background teorico ci ha permesso, anzitutto, - come da obiettivi dichiarati in apertura - di gettare maggior luce sull'argomento e di conferire maggiore incisività alle ipotesi di partenza; ciò ha secondariamente dato impulso alla necessità di sviluppare una ulteriore fase di ricerca (che darà quindi vita ad una seconda pubblicazione in continuità con la prima), incentrata sulla realizzazione di un questionario ex novo da sottoporre agli atleti skyrunner coinvolti in prima persona nell'esperienza e nella processualità in oggetto.

Si ringraziano per il supporto il prof. Claudio Robazza e il prof. Paolo Inghilleri

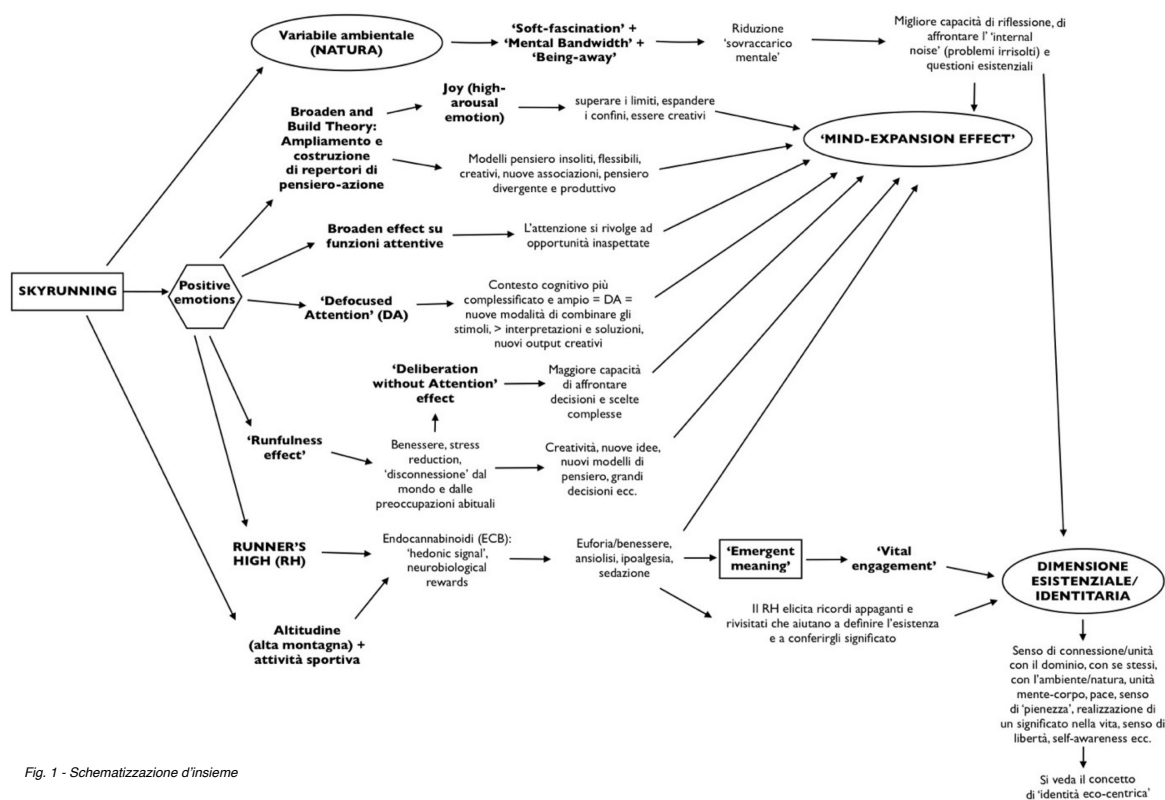


Fig. 1 - Schematizzazione d'insieme

Bibliografia

- Basu, A., Duval, J., & Kaplan, R. (2019). Attention restoration theory: Exploring the role of soft fascination and mental bandwidth. *Environment and Behavior*, 51(9–10), 1055–1081.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an activity lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330–353.
- Berger, B. G., & Tobar, D. A. (2011). Exercise and the quality of life. In *New sport and exercise psychology companion* (pp. 483–505). Fitness Information.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873.
- Carver, S. C. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 12(2), 241–261.
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalano, L. I., & Fredrickson, B. L. (2013). The broaden-and-build theory of positive emotions: Form, function, and mechanisms. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 17–34). Oxford University Press.
- Dietrich, A., & McDaniel, W. F. (2004). Endocannabinoids and exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 536–541.
- Dijksterhuis, A., Bos, M. W., Nordgren, L. F., & van Baaren, R. B. (2006). On making the right choice: The deliberation-without-attention effect. *Science*, 311, 1005–1007.
- Feueracker, M., Hauer, D., Toth, R., Demetz, F., Hölzl, J., Thiel, M., Kaufmann, I., Schelling, G., & Choukèr, A. (2012). Effects of exercise stress on the endocannabinoid system in humans under field conditions. *European Journal of Applied Physiology*, 112, 2777–2781.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2000). Positive emotions broaden action urges and the scope of attention. Manuscript in preparation.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75–94). Erlbaum.
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417–435). Guilford Press.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206–1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122–1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413–1426.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221–227.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Lane, A. M., Jackson, A., & Terry, P. C. (2005). Preferred modality influences on exercise-induced mood changes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 195–200.
- Lavazza, A., & Manzotti, R. (2011). Modelli di creatività: Dall'elaborazione inconscia e implicita al fringe jamesiano. *Giornale Italiano di Psicologia*, 38, 47–76.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruchman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50–69.
- McGannon, K. R., Pomerleau-Fontaine, L., & McMahon, J. (2020). Extreme sport, identity, and well-being: A case study and narrative approach to elite skyrunning. *Sport and Exercise Psychology Review*, 16(1), 8–16.
- Mahler, S. V., Smith, K. S., & Berridge, K. C. (2007). Endocannabinoid hedonic hotspot for sensory pleasure: Anandamide in nucleus accumbens shell enhances “liking” of a sweet reward. *Neuropsychopharmacology*, 32, 2267–2278.
- Mednick, S. A. (1962). The associative basis of the creative process. *Psychological Review*, 69, 220–232.
- Morgan, W. P. (1980). Trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50–76.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83–104). American Psychological Association.
- Phillips, L. H., Bull, R., Adams, E., & Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from Stroop and fluency tasks. *Emotion*, 2(1), 12–22.
- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17, 715–734.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the Experience Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 315–332.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 169–188.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1997). Psychological processes of peak, average, and failing performance in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 323–334.
- Raichlen, D. A., Foster, A. D., Gerdeman, G. L., Seillier, A., & Giuffrida, A. (2012). Wired to run: Exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the “runner’s high.” *Journal of Experimental Biology*, 215, 1331–1336.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
- Siebers, M., Biederman, S. V., & Fuss, J. (2022). Do endocannabinoids cause the runner’s high? Evidence and open questions. *The Neuroscientist*, 29(3), 352–369.
- Thompson, M. A., Nicholls, A. R., Toner, J., Perry, J. L., & Burke, R. (2021). Pleasant emotions widen thought-action repertoires, develop long-term resources, and improve reaction time performance: A multistudy examination of the broaden-and-build theory among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43, 155–170.
- Weiermair, T., Svehlikova, E., Boulgaropoulos, B., Magnes, C., & Eberl, A. (2024). Investigating runner’s high: Changes in mood and endocannabinoid concentrations after a 60 min outdoor run considering sex, running frequency, and age. *Sports*, 12, 232.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Sitografia

- Brooks Staff (2021). Sballo del runner vs. Runfulness. www.brooksrunning.com/it_it/blog/training-workouts/runners-high-or-runfulness.html
- Cannarella, G. (2021). Così puoi ridurre lo stress quando corri, ecco l'effetto «Runfulness». www.corriere.it/sport/running-nuoto-bici/nolizze/cosi-puoi-ridurre-stress-quando-corri-ecce-l-effetto-runfulness-8e201808-9171-11eb-b915-3b2djad4a4ac.shtml