

Psicologia e immersione

Alcuni scritti

Ansia e panico nell'immersione subacquea

Immersione in relitto: rischio e incidenti nello sport subacqueo

Aspetti psicodinamici dell'immersione subacquea

Psychology of diving

Preparing for dive panic

The Psychology of diving

When panic strikes

Dinamiche motivazionali nell'immersione subacquea

La dimensione extravisiva nell'immersione subacquea

La sindrome di Icaro: psicodinamica dell'immersione profonda*

La profondità "dentro" ognuno di noi*

di Cristina Freghier

Negazione ed immersione subacquea

Conflitti e contenuti nelle attività e nel vissuto dei subacquei

Dive incident? What to do

Dive incident: reactions

When a diver dies

The abacus project: establishing the risk of recreational scuba death and decompression illness

Psychology of diving: literary review and state of the art

ANSIA E PANICO NELL'IMMERSIONE SUBACQUEA	3
premessa	3
ansia e immersione	3
l'attacco di panico	4
strumenti e metodi	5
discussione	6
desensibilizzazione sistematica	6
tecniche implosive (flooding)	7
tecniche cognitivo-comportamentali	7
la tecnica "fermarsi - respirare - pensare - agire"	7
tecniche ipnoterapiche	8
ulteriore addestramento del subacqueo	8
considerazioni conclusive	9
appendice	9
IMMERSIONE IN RELITTO: RISCHIO E INCIDENTI NELLO SPORT SUBACQUEO	11
riassunto	11
introduzione	11
sam	11
parti dell'intervista sono riportati di seguito:	15
ricercatrice: "mi sto domandando se la bestia è fuori"	15
una parte dell'intervista è riportata di seguito:	16
ricercatrice: "eri preoccupato per il fatto che io fossi sulla barca?"	16
ricercatrice: "come avrei dovuto sentirmi?"	17
psicodinamica di rischio e incidenti	17
il ruolo del padre nella dinamica del rischio e degli incidenti	18
conclusioni	19
bibliografia:	20
ASPETTI PSICODINAMICI DELL'IMMERSIONE SUBACQUEA	22
premessa	22
aspetti psicodinamici dell'immersione	22
il desiderio di isolarsi	23
il desiderio di appartenere ad un gruppo	23
lo spirito agonistico	24
spirito ribelle	24
bibliografia	26
PSYCHOLOGY OF DIVING	28
PREPARING FOR DIVE PANIC	28
THE PSYCHOLOGY OF DIVING	29
WHEN PANIC STRIKES	29
DINAMICHE MOTIVAZIONALI NELL'IMMERSIONE SUBACQUEA	30
alcune premesse teoriche (breve storia delle teorie della motivazione)	30
motivazione all'attività	31
immersioni e quadro motivazionale	31
la competitività nelle attività non agonistiche	32
conclusioni	32
bibliografia sul quadro teorico di riferimento	32
bibliografia sugli aspetti psicologici delle attività subacquee	32
LA DIMENSIONE EXTRAVISIVA NELL'IMMERSIONE SUBACQUEA	34
premessa	34
un'ipotesi di partenza	34
la dominanza percettiva visiva e la deprivazione sensoriale	34
percezioni extravisive ed ambiente subacqueo	35
LA SINDROME DI ICARO: PSICODINAMICA DELL'IMMERSIONE PROFONDA*	37
il primo esempio lo fornisce la vicenda di icaro	37
un altro riferimento lo troviamo nella leggenda di glauco	37
la storia di cola pesce	38
premessa	39
il desiderio di immergersi in profondità	39
la subacquea tecnica come gioco	39
il desiderio di isolamento	40
il desiderio di appartenere ad un gruppo	40
lo spirito agonistico	41
spirito ribelle	41
dinamiche inconsce e immersione	41
conclusioni	42
bibliografia	42
LA PROFONDITÀ "DENTRO" OGNUNO DI NOI*	44
dipendenza-bisogno	44
la metamorfosi mentale	45
immersione al lago	45
il mare	45
perché immergersi su un relitto?	46
NEGAZIONE ED IMMERSIONE SUBACQUEA	47
premessa	47
un filtro per guardare la realtà	47
commento alla ricerca	47
cosa significa negazione?	48
panoramica dei meccanismi di difesa	48
cosa difendono i meccanismi di difesa?	50
concludendo	50
CONFLITTI E CONTENUTI NELLE ATTIVITÀ E NEL VISSUTO DEI SUBACQUEI	51
la dimensione sociale, modelli solitudine e gruppaltà	51
profondofilia e profondofobia	52
vestizione e transizione	52
ossessione e trasgressione	53
la raccolta dei dati	53
DIVE INCIDENT? WHAT TO DO	54
DIVE INCIDENT: REACTIONS	55
WHEN A DIVER DIES	56
THE ABACUS PROJECT: ESTABLISHING THE RISK OF RECREATIONAL SCUBA DEATH AND DECOMPRESSION ILLNESS	57
abstract	57
PSYCHOLOGY OF DIVING: LITERARY REVIEW AND STATE OF THE ART	58
introduction	58
the pioneers	58
the 70's	58
the 80's	58
from the 90's to the present	59
conventions and meetings	59
conclusions	59
bibliography	59

Ansia e panico nell'immersione subacquea

di Salvatore Capodieci

PREMESSA

Un recente studio ha dimostrato che oltre la metà dei sub esperti intervistati ha sperimentato almeno una volta un attacco di panico [1]. Statistiche del DAN (Divers Alert Network) [2] e dell'Università del Rhode Island [3] sostengono che il panico è stato responsabile del 20-30 per cento degli incidenti mortali in immersione ed è probabilmente la prima causa di morte nelle attività subacquee. In una situazione di panico, il sub ha una sola cosa in mente: raggiungere la superficie il più rapidamente possibile; in simili circostanze dimentica di respirare normalmente, con il risultato di una possibile embolia gassosa arteriosa. Zeidner [4] evidenzia che le prime fasi di molte forme di stress possono associarsi all'ansia e sottolinea come di quest'ultima faccia parte il timore di andare incontro ad un incidente. Questa paura può essere reale o simbolica. Secondo Zeidner le principali caratteristiche di questo tipo d'ansia sono:

- A. L'individuo percepisce la propria situazione come minacciosa, difficile o impegnativa.
- B. L'individuo considera la sua capacità di far fronte a questa situazione come insufficiente.
- C. L'individuo si concentra sulle conseguenze negative che conseguiranno al suo fallimento (di risolvere i problemi), piuttosto che concentrarsi sul trovare delle possibili soluzioni alle sue difficoltà.

L'ansia persistente per un lungo periodo di tempo può degenerare in uno stato di panico.

L'ansia, comunque, fa sempre riferimento a un eccessivo senso di apprensione e timore. Caratterizzata da sintomi fisiologici, a volte di tipo neurovegetativo, può produrre sia sintomi di tipo fisico che psicologico. L'ansia può determinare dubbi sulla natura e la realtà della minaccia così come dubbi riferiti a se stessi relativi alla capacità di affrontare la situazione. I sintomi fisici possono variare grandemente, dalla sudorazione delle mani e la tachicardia delle forme medie fino all'agitazione psicomotoria, alla paralisi emotiva o allo scatenarsi di un attacco di panico o di una reazione fobica.

La differenza è solo un fatto tecnico. I sintomi dell'ansia variano da persona a persona, da una situazione all'altra e anche da un momento ad un altro nello stesso soggetto.

L'ansia serve ad uno scopo ben preciso: è un allarme ad una minaccia, che ha un valore di sopravvivenza. La fuga è la risposta comportamentale più tipica alla paura. Occasionalmente è però necessaria un'azione diretta (combattere invece di scappare) e un'attivazione fisiologica può provocare a volte una reazione da eroe, come attaccare uno squalo o gettarsi nelle acque fredde di un fiume per salvare un cane che sta per affogare.

Alcuni studi hanno evidenziato che un livello medio di ansia garantisce una prestazione ottimale in certe situazioni. Le persone che sperimentano un grado di ansia che va da leggera a moderata hanno un grado di "arousal" che consente loro un livello prestazionale migliore delle persone che non provano ansietà. Un livello medio provoca a volte un aumento della motivazione a concentrarsi sulle proprie finalità.

Un eccesso tende, invece, a far incentrare l'individuo su se stesso e sulle proprie paure allontanandolo dai suoi obiettivi. Un basso livello d'ansia può aiutare il subacqueo ad essere più prudente. Un eccessivo stato d'ansietà può condurre a quella dimensione cognitiva e percettiva ridotta, nella quale la concentrazione e l'attenzione del subacqueo può spostarsi su timori interiori facendogli trascurare aspetti importanti, come la risalita lenta verso la superficie.

Il panico, invece, può essere un segnale quando si presenta uno stimolo oppure può insorgere in modo spontaneo se si presenta in assenza di un elemento scatenante (a parte, forse, un semplice pensiero o un'idea); in confronto con "l'attacco o fuga" dell'ansia, i segni e i sintomi del panico sono più pronunciati. L'attacco di panico ha un esordio improvviso, raggiunge molto rapidamente un picco sintomatologico (10 minuti o meno dall'insorgenza), svanisce entro 60 minuti ed è spesso accompagnato da un senso di catastrofe imminente e dall'urgenza di allontanarsi. La sintomatologia del panico è molto più debilitante della crisi d'ansia; il pensiero razionale viene sospeso e le persone possono restare bloccate, ad esempio rimangono fisse in una posizione oppure reagiscono in modo imprevedibile o in modo da mettersi in pericolo [5].

ANSIA E IMMERSIONE

L'ansia può essere scatenata da un'infinità di fattori e pochi luoghi possiedono un'abbondanza di stressor come il mare. In almeno un'occasione il mare ha favorito l'emergere dei timori più estremi della razza umana, dalla paura di cascare a capofitto in un abisso sconosciuto al terrore di essere divorato da un mostro marino, al timore dell'ambiente che sta sopra, quando ci si trova in profondità.

Tre sono le principali fonti dalle quali possiamo trarre le informazioni per la valutazione dell'ansia:

1. i parametri fisiologici
2. il comportamento
3. ciò che il soggetto riferisce

I disturbi d'ansia sono fra i disturbi psichici quelli che più di frequente e in misura più marcata determinano un'alterazione dei parametri fisiologici (frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respirazione accelerata, ecc.) che esprimono una modificazione dell'attività del Sistema Nervoso Autonomo e in particolare della sua componente adrenergica. Questo potrebbe far pensare che ci siano dei parametri obiettivi in base ai quali misurare la gravità del disturbo ansioso e le sue variazioni.

In realtà i sentimenti ansiosi (e quindi la gravità del disturbo) correlano scarsamente con i parametri fisiologici, sia per un'alta variabilità soggettiva della risposta fisiologica allo stress, sia perché la correlazione tra attività fisiologica e sensazioni somatiche è bassa.

In definitiva, perciò, le modificazioni dei parametri fisiologici in rapporto al disturbo d'ansia hanno un notevole interesse euristico, ma sono pressoché inutilizzabili nella valutazione della gravità e delle modificazioni della componente psichica di questo disturbo perché non c'è rapporto biunivoco fra loro.

I subacquei professionisti e quelli che hanno effettuato corsi di salvataggio sono addestrati a riconoscere in loro stessi e negli altri i sintomi d'ansia [6], che si possono riepilogare nei seguenti atteggiamenti:

- Respirazione accelerata o iperventilazione
- Tensione muscolare
- Articolazioni bloccate
- Occhi spalancati o evitamento del contatto visivo
- Irritabilità o distraibilità
- Comportamento di "fuga verso la superficie"
- Temporeggiare, ad esempio impiegare troppo tempo a preparare l'attrezzatura o ad entrare in acqua
- Problemi immaginari riferiti all'attrezzatura o alle orecchie
- Essere logorroici o diventare distaccati e silenziosi
- Mantenere una presa stretta in acqua con la scaletta della barca o con la cima dell'ancora

E' fondamentale che gli istruttori imparino ad intervenire prima che lo stato d'animo o gli eventi stressanti diventino eccessivi determinando sfinimento, panico o un incidente subacqueo. Se ansia e sintomi scatenanti del panico aumentano, la capacità del subacqueo di identificarli e trovare una risposta adeguata diminuisce. In una situazione impegnativa è molto difficile per il subacqueo riconoscere e interrompere l'escalation dell'ansia prima che raggiunga le proporzioni del panico.

Anche il comportamento del soggetto (risalire velocemente per uscire dall'acqua, irritabilità,

atteggiamento sprezzante del pericolo, emettere bolle in continuazione, ecc.) al pari dei parametri fisiologici è estremamente variabile da individuo a individuo e non correla in maniera stretta con la sensazione soggettiva di ansia: per questo motivo non può essere assunto, da solo, come punto di riferimento per individuare e misurare l'ansia.

La fonte primaria di informazione rimane pertanto ciò che riferisce il soggetto potendo, gli altri due campi (aspetti fisiologici e comportamentali), contribuire soltanto a sottolineare, a confermare o ad amplificare quanto viene comunicato. Un subacqueo può apparire tranquillo e non avere alterazioni di respiro e battito cardiaco, ma presentare poco dopo un attacco di panico.

Ne deriva perciò che per la valutazione del disturbo d'ansia è necessario far ricorso agli strumenti standardizzati di valutazione come test e questionari di auto o eterosomministrazione.

L'ATTACCO DI PANICO

Studi epidemiologici sulla popolazione condotti negli USA hanno osservato una prevalenza annuale dei disturbi di panico compreso tra 0,4/100 e 1,5/100, mentre quelli europei e italiani danno una prevalenza annua del 1, 7/100 [7]. Uno studio [8], tra chi pratica attività subacquea, ha evidenziato che il panico è più alto fra le donne (64%) rispetto agli uomini (50%), ma che sono maggiormente questi ultimi (48%) che percepiscono questo evento come una minaccia alla propria vita (nelle donne la percentuale è del 35%).

Anche subacquei con molti anni di esperienza possono sperimentare un attacco di panico. Una possibile spiegazione è data dall'ipotesi che in tali situazioni il subacqueo, perdendo la familiarità con gli oggetti dell'ambiente circostante, sperimenti una forma di deprivazione sensoriale. Questo fenomeno è stato definito "Blu Orb Syndrome", che ha delle caratteristiche che lo avvicinano all'Agorafobia che può accompagnare il panico sulla terraferma.

Gli attacchi di panico, secondo il DSM-IV-TR [9], possono manifestarsi nel contesto di qualsiasi Disturbo d'Ansia come pure in altri disturbi psichici (fobia sociale, fobia specifica, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo post-traumatico da stress o disturbo d'ansia di separazione) e in alcune condizioni mediche generali. Si suddividono in:

- a) attacchi di panico *inaspettati (non provocati)*: il subacqueo non ha alcun fattore di stress e avverte l'attacco a "ciel sereno";
- b) attacchi di panico *causati dalla situazione (provocati)* che si manifestano subito dopo l'esposizione a, o nell'attesa di, uno stimolo o fattore scatenante situazionale, come la perdita d'aria o altri malfunzionamenti dell'attrezzatura, il disorientamento in un relitto o in una grotta, una visibilità molto ridotta o il non vedere più il compagno di immersione.
- c) attacchi di panico *sensibili alla situazione*, che sono simili agli attacchi del punto b), ma non sono invariabilmente associati allo stimolo e non si manifestano necessariamente subito dopo l'esposizione (ad esempio un attacco di panico si manifesta dopo mezz'ora in cui si è incrociato uno squalo o dopo aver effettuato una discesa nel "blu" lontano dalla parete).

E' stato osservato che individui ansiosi, sottoposti ad esercizio fisico intenso mentre indossano una maschera, se la strappano via dal viso se credono di non poter respirare adeguatamente. E' stato riferito di subacquei in preda al panico, che si

toglievano l'erogatore e resistevano se il compagno cercava di rimmetterglielo in bocca, nonostante avessero le bombole cariche ed un sistema di erogazione perfettamente funzionante.

Un semplice pensiero o un'associazione può spesso far partire una reazione a catena di pensieri, come la seguente: "Ho troppo peso - Che succede se vado a fondo troppo velocemente? - Potrei rompermi un timpano - Nessuno potrebbe essere in grado di raggiungermi in tempo - Potrei finire sul fondo a oltre 25 metri lontano dalla barriera corallina - Potrei essere ferito - Sto per annegare - Panico!"

Rimane un interrogativo: perché alcune persone vanno incontro ad un attacco di panico, mentre altri mostrano solo ansietà e riescono a gestire la situazione razionalmente. I fattori possono essere diversi, tra i quali: l'importanza specifica dello stimolo esterno per l'individuo coinvolto, il fatto che ci sia stato uno specifico addestramento e i risultati che l'addestramento ha avuto nel rafforzare le difese e l'adattabilità dell'individuo nei confronti di situazioni impreviste.

STRUMENTI E METODI

Alcuni specialisti raccomandano dei metodi di selezione per le persone che decidono di intraprendere l'attività subacquea e confidano principalmente sulla loro esperienza clinica e solo indirettamente sulla ricerche scientifiche.

I principali studi sulla selezione dei subacquei sono i seguenti:

1. Baddeley e coll. [10], suggeriscono la seguente batteria di test:
 - a. Biographical questionnaire
 - b. Personality questionnaire
 - c. Matrici di Raven
 - d. Bennet Hand-Tool Dexterity Test
 - e. Bennett Mechanical Comprehension Test

2. Le ricerche di Deppe trattano l'analisi fattoriale di 29 diverse attività correlate al livello di successo in un gruppo di subacquei. I risultati ottenuti indicano che la batteria di test usati per selezionare i subacquei dovrebbe misurare i seguenti aspetti:
 - f. Capacità di nuotare e l'abilità per la subacquea attraverso un pre-corso.
 - g. Intelligenza
 - h. Riuscire ad eseguire una prova di orientamento
 - i. Maturità emotiva

3. Dolmierski & Kwaitkowski [11] e più tardi Dolmierski [12], hanno studiato i subacquei in Gdansk, Polonia, suggerendo di misurare le seguenti capacità o tratti:
 - a. Intelligenza generale e pratica
 - b. Attenzione
 - c. Normalità (contrapposta a Nevroticismo)
 - d. Abilità psicomotorie
 - e. Stabilità emotiva
 - f. Capacità di far fronte allo stress
 - g. Orientamento spaziale
 - h. Velocità di risposta

4. Gerstenbrand e altri studiosi tedeschi [13] consigliano due brevi test per uno screening iniziale ai candidati all'attività subacquea:
 - a. Matrici di Raven
 - b. Un test che controlli le capacità oculo-motorie sotto pressione

5. Hickey [14] dà le linee guida su come controllare i candidati per la subacquea. Queste comprendono un'intervista psichiatrica standard come descritta di seguito.

Esame psichiatrico: questo è uno degli aspetti più importanti dell'esame medico. I subacquei dovrebbero essere persone mature, emotivamente stabili e con buona capacità di giudizio. L'abilità a vivere e lavorare in isolamento e in spazi chiusi è critica tanto per la subacquea militare che per quella commerciale.

Secondo l'autore rappresentano una controindicazione assoluta a svolgere questa attività le seguenti patologie (in particolare i punti e, g, h, i):

- a. Claustrofobia

- b. Ideazione suicidaria
- c. Psicosi
- d. Alcune nevrosi. L'esaminatore dovrebbe valutare il pericolo che l'ambiente subacqueo può avere sul comportamento nevrotico con conseguente alterazione della capacità di giudizio.
- e. Stati d'ansia
- f. Grave depressione
- g. Stati maniacali
- h. Uso di stupefacenti
- i. Alcolismo

I suggerimenti proposti da questi cinque studi non sono però supportati da significative evidenze empiriche.

Una proposta metodologica, che ritengo sia di facile applicazione e possa rappresentare una semplice metodica per la prevenzione degli incidenti subacquei dovuti ad attacchi di panico durante l'attività subacquea, si basa sull'opportunità di riconoscere gli individui più suscettibili al panico proponendo una piccola batteria di test:

1. Il Clinical Anxiety Scale (CAS) di Thyer, una scala di autovalutazione di 25 item che ha come obiettivo la misurazione della quantità, del grado e della gravità dell'ansia. La CAS, formulata con un linguaggio semplice, è di facile somministrazione e interpretazione e si è dimostrata capace di discriminare fra soggetti ansiosi e non ansiosi [15].
2. Lo State-Trait Anxiety Inventory (STAI), sviluppato da Spielberger, è uno dei test più utilizzati per identificare l'eventuale predisposizione all'ansia e al panico e differenzia l'ansia in ansia di stato e ansia di tratto [16].
3. Self-rating Anxiety Scale (S.A.S.) di Zung, che consente di valutare l'ansia come entità clinica attraverso la misurazione oggettiva delle informazioni provenienti unicamente dal soggetto [17].

Il CAS è un test di screening, le persone che riportano un punteggio significativo per l'ansia vengono valutate con lo STAI per identificare l'ansia come tratto di personalità. La scala di Zung dovrebbe essere una sorta di promemoria che il subacqueo passa in rassegna per addestrarsi a quantificare il proprio livello d'ansia.

E' chiaro che i soggetti che riportano un alto punteggio nei tratti d'ansia hanno potenzialmente un rischio più alto di sviluppare un attacco di panico rispetto a chi riporta punteggi nella norma.

Questi test possono identificare una tendenza al panico con un'accuratezza molto elevata. La predisposizione all'ansia può, comunque, essere superata con l'aiuto dell'esperienza e dell'addestramento. Escludere, pertanto, dall'attività subacquea coloro che hanno semplicemente un livello intrinseco d'ansia maggiore sarebbe difficile e probabilmente non legittimo. Ci si deve chiedere, comunque, se l'argomento del panico in immersione sia affrontato a sufficienza in quanto i rischi collegati al panico potrebbero essere sottovalutati in conseguenza della necessità di promuovere e "commercializzare" l'attività subacquea. E' indispensabile, pertanto, che le didattiche dedichino ampio spazio al problema del subacqueo ansioso, del panico e della sua gestione, fin dai primi livelli di addestramento e, in particolare, durante l'addestramento degli istruttori.

DISCUSSIONE

Non bisogna dimenticare che ci sono anche alcune situazioni di tipo medico che possono comportare sintomi d'ansia: anemia, prolasso della valvola mitrale, aritmie cardiache, disfunzioni vestibolari, la sindrome premestruale, alcuni sintomi della menopausa, il diabete, l'ipoglicemia, disturbi di tiroide e paratiroidi, l'asma e alcune infezioni sistemiche.

Numerosi medicinali possono aggravare uno stato d'ansia. Alcune sostanze come la caffeina, la nicotina e altri prodotti usati come stimolanti, la pseudoefedrina (un decongestionante) [18], la teofillina (un broncodilatatore usato nella terapia dell'asma o della bronchite cronica), alcuni antiipertensivi e l'astinenza da alcool possono precipitare un attacco di panico.

In modo simile, concomitanti stress di tipo psicologico, come problemi lavorativi, preoccupazioni economiche, difficoltà relazionali, precedenti esperienze o pensieri di tipo svalutativo (come il dubitare delle proprie capacità o il percepire di non avere il controllo della situazione) possono accrescere le possibilità di insorgenza del panico. Alcune ricerche hanno trovato che le preoccupazioni croniche predispongono maggiormente alle reazioni d'ansia e comportano maggior difficoltà nella capacità di rilassarsi rispetto a quella che hanno gli individui che sono meno predisposti a preoccupazioni o a ruminazioni ossessive [19].

Numerose ricerche discutono dell'uso di farmaci per la prevenzione dell'attacco di panico e a molti soggetti, che praticano l'immersione subacquea sono stati prescritti farmaci, come imipramina, propanololo, paroxetina, fluoxetina o alprazolam, che si utilizzano nella terapia del disturbo d'ansia e degli attacchi di panico.

Questi stessi studi riconoscono delle perplessità sull'utilizzo da parte dei sub di certi medicinali, specialmente se hanno una tendenza a dare sonnolenza o per il fatto che potrebbero in ogni modo danneggiare la consapevolezza dell'ambiente da parte del subacqueo [20].

Sono state usate anche una varietà di tecniche non farmacologiche per il trattamento dell'ansia, per le quali ci sono poche controindicazioni e in alcune persone, come quelle che presentano effetti collaterali ai farmaci, possono essere preferibili. Le principali sono: la desensibilizzazione sistematica, le tecniche implosive, la tecnica cognitivo-comportamentale e l'ipnosi. La comprensione dei meccanismi dell'ansia aiuta a capire come queste tecniche possono funzionare.

DESENSIBILIZZAZIONE SISTEMATICA

Si tratta della tecnica più consolidata nel tempo e più utilizzata dai terapeuti comportamentisti; è stata sviluppata dallo psichiatra sudafricano Joseph Wolpe. Viene utilizzata soprattutto per il trattamento delle fobie e consiste nell'aiutare il cliente a rilassarsi e, quindi, gradualmente, ad affrontare la situazione o gli oggetti temuti.

Ha le sue radici nella teoria comportamentale dell'apprendimento che si basa nei suoi aspetti sostanziali sul principio che ad ogni azione segue una reazione. Nella situazione di cui parliamo, uno stimolo (entrare in acqua) comporta una risposta (evitamento ed ansia). I teorici del comportamentismo sostengono che se la paura può essere condizionata o appresa, potrebbe con un piccolo impegno essere anche disimparata.

Neutralizzando lo stimolo che provoca ansia con un altro non ansiogeno o che suscita un sentimento incompatibile con l'ansia, come il rilassamento, la persona dovrebbe essere in grado di superare l'originale sorgente dell'ansia. Per esempio, un allievo

è motivato ad immergersi ma sperimenta ansia non appena ha terminato di preparare l'attrezzatura e sta per immergersi. Il solo pensiero di immergersi in acque libere causa accorciamento del respiro, tachicardia e profusa sudorazione. Per superare questo stato, il soggetto apprende tecniche di rilassamento, come il controllo del respiro e l'alternare tensione e rilassamento di gruppi di muscoli per arrivare ad una consapevolezza della differenza tra essere tesi ed essere rilassati.

L'allievo sviluppa una gerarchia di pensieri e comportamenti che producono ansietà, che vanno da quelli che producono il minimo stato d'ansia (stare sul bordo della piscina) a quelli che ne producono uno maggiore (stare in piscina con l'attrezzatura completa) fino a quelli che danno il massimo di ansia (stare immersi in fondo alla piscina).

Le persone possono passare attraverso una serie di esercizi mentali, come immaginare di avvicinarsi all'acqua, di preparare con attenzione e grande meticolosità la propria attrezzatura e quindi di scendere in piscina. Alcuni soggetti possono, invece, scegliere di effettuare una serie di esercizi, come camminare nella piscina, respirare attraverso un erogatore stando nell'acqua che gli arriva alla cintura, inginocchiarsi con la sola testa sott'acqua.

Può essere effettuata anche una combinazione delle due metodiche. In base alle motivazioni individuali degli allievi, alla pazienza degli istruttori, dei dive master e del compagno d'immersione, il candidato sub dovrebbe essere in grado di ridurre in modo significativo la sua ansia al punto da sperimentare la piacevolezza dell'attività subacquea.

In conseguenza di questo, ogni immersione che è stata condotta con successo tende a rinforzare gli aspetti positivi dell'immersione ricreativa.

TECNICHE IMPLOSIVE (FLOODING)

Le tecniche implosive [21] tendono a sovraccaricare l'allievo con una serie di stimoli ansiogeni, con l'idea che il soggetto può velocemente abituarsi allo stressor. Sebbene non sia da consigliare l'abitudine di mettere in difficoltà l'aspirante sub per provare il suo grado di reazione al panico, ad es. strappandogli via la maschera o la zavorra, prospettargli uno scenario negativo e fortemente ansiogeno può risultare utile, pur se con delle ovvie limitazioni.

TECNICHE COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

Questi metodi terapeutici enfatizzano la riorganizzazione di pensieri, percezioni, atteggiamenti e comportamenti che producono ansia nella persona. Sotto la direzione di un terapeuta, i soggetti esplorano gli antecedenti della loro ansia (ad esempio, guasti dell'attrezzatura, perdita del compagno d'immersione e altri stressor) ed imparano altre modalità di pensiero per decrescere o eliminare queste preoccupazioni. I subacquei possono imparare tecniche specifiche per fermare questi pensieri angoscianti prima che raggiungano il punto di diventare un'ansia soverchiante.

Il riconoscere quest'ansia può al tempo stesso autoperpetuarla attraverso meccanismi di generalizzazione come il timore di catastrofi; è compito del terapeuta cognitivo-comportamentale cambiare queste false credenze.

I cognitivisti, oltre a operare per estinguere e svuotare di significato ciò che è illogico ed irrazionale, si concentrano nell'insegnare ad identificare i "pensieri negativi" in special modo quelli che per la loro natura esercitano la funzione di "rumore di fondo silenzioso" che pervade tutto il campo del pensiero cosciente.

Per esempio, una persona ha una spaventosa esperienza mentre entra in acqua dalla barca con un mare molto agitato. Come conseguenza il subacqueo si convince che qualcosa di spiacevole (ad esempio, presenza di acqua nella maschera) si verificherà ogni volta che entrerà in acqua quando il mare è agitato. Il sub diventa ansioso e non si gode l'immersione. Un approccio cognitivo-comportamentale a questa situazione potrebbe essere quella di esplorare: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere se la maschera si allaga?" o "Cosa potrebbe succedere se decidessi di rinunciare a questa immersione?" Una tecnica interessante ed estremamente semplice è chiamata "fermare il pensiero" e non è più complicata di indossare un elastico al polso. Quando un pensiero intrusivo e preoccupante comincia, l'allievo può far schioccare l'elastico contro il suo polso. Questa pungente e leggermente dolorosa sensazione richiama immediatamente l'attenzione che era stata presa in un pensiero che produce ansia. In quel momento, allora, il sub dice a se stesso "Stop". Con il tempo e un po' di pratica, queste tecniche raggiungono notevoli risultati nel ridurre l'ansia.

LA TECNICA "FERMARSÌ - RESPIRARE - PENSARE - AGIRE"

Ci sono molte situazioni potenzialmente stressanti che possono verificarsi durante un'immersione. I manuali delle agenzie didattiche più serie propongono una sorta di terapia cognitiva razionale [22] finalizzata a far riconoscere al subacqueo l'insorgenza del panico e a fornirgli gli strumenti per riprendere il controllo in una situazione di tipo stressante, che si basa sullo schema cognitivo: Fermarsi - Respirare - Pensare - Agire.

Presenterò alcuni esempi che possono esemplificare questo tipo di condotta:

1. Carlo si immerge da solo e si ritrova ostacolato passando attraverso un letto di lunghe alghe a circa 15 metri di profondità. Quando cerca di pinneggiare più forte per svincolarsi si ritrova incastrato più profondamente. Ha una reazione ansiosa "Sono incagliato. Cos'è successo? Non riesco ad andare via da qui! O mio Dio! Mi sono attorcigliato in questa roba!". Dopo ogni tentativo di liberarsi Carlo si trova maggiormente bloccato. Comincia ad iperventilare e consuma velocemente l'aria. Non è sicuro se le alghe si siano attorcigliate al suo corpo o sulla bombola. Ad un certo punto decide di sfilarsi il GAV e la bombola e fa una risalita di emergenza rischiando di affogare. L'insorgenza dell'attacco di panico deve comportare, invece, la seguente sequenza. FERMARSÌ: "Mi sono impigliato nelle alghe. Ho la sensazione di non riuscire a muovermi. Mi fermo e immagino come venirne fuori". RESPIRARE: "Debbo controllare il mio respiro. Faccio respiri lenti e profondi mentre penso a questo. Dovrei avere ancora 100 bar di aria da respirare nella bombola". PENSARE: "Dal momento che non riesco a muovermi ho due possibilità: cercare con il coltello di tagliare quello che mi blocca o cercare di togliermi il jacket e la bombola". AGIRE: Carlo fa scivolare la sua mano destra lungo la gamba e prende il coltello. Lentamente e con attenzione comincia a tagliare all'altezza della cintura tutte le alghe che riesce a vedere o a sentire. Facendo dei leggeri movimenti di rotazione continua a tagliare zone sempre più ampie. In pochi minuti riesce a girarsi completamente e a tagliare le rimanenti alghe attorno alle sue caviglie. Ecco che ripone il coltello e inizia una lenta risalita verso la superficie.
2. Alberto, a 18 metri di profondità, si accorge di aver esaurito l'aria. Non riesce a vedere il suo compagno d'immersione. Ha un attacco di panico: "O mio Dio, mi toccherà morire! Come è potuto succedere? Non posso

respirare! Dove diavolo è il mio compagno? Mi ha lasciato qua". Alberto vede la superficie distante e comincia a pineggiare più forte che può verso l'alto. In preda al panico e senza riflettere, trattiene il fiato e raggiungendo la superficie è colpito da Malattia da Decompressione (MDD).

Anche in questo caso la sequenza cognitiva avrebbe dovuto essere la seguente. FERMARSI: "Ho terminato la mia riserva d'aria, è certo. Non riesco a vedere il mio compagno e non ho tempo per mettermi a cercarlo". RESPIRARE: "Questo è il problema. Non posso inalare acqua". PENSARE: "Avrò un buon mezzo minuto d'aria nei miei polmoni. Debbo ricordare la prima regola dell'immersione subacquea: Non trattenere mai il respiro". D'accordo, mi tocca fare una risalita d'emergenza. Debbo essere sicuro di espirare completamente risalendo. E' meglio che sgancio e abbandono la cintura dei pesi". AGIRE: Alberto toglie la cintura che cade velocemente giù. Usa la frusta per gonfiare un po' il GAV e scopre che è rimasta dell'aria sufficiente per questo scopo. Nuota velocemente verso la superficie continuando ad espirare e fa tutto questo concentrandosi sulle bolle d'aria che provengono dai suoi polmoni. In pochi secondi raggiunge la superficie e in quel momento gonfia manualmente il suo GAV. Alberto si è salvato perché ha reagito in modo appropriato ad una situazione estremamente angosciante.

3. Giovanna, una subacquea che ha conseguito da poco il brevetto, si prenota per andare una mattina a fare un'immersione in un relitto con un gruppo di subacquei esperti. E' da sola e ritiene che potrà trovare un compagno in barca. Sufficientemente sicura viene messa in coppia con una specie di Rambo delle immersioni, che ha già effettuato centinaia di immersioni in quella zona. Arrivati vicini al sito del relitto, la guida informa il gruppo che la prima immersione sarà effettuata a 30 metri, oltre il doppio della profondità massima che Giovanna abbia mai raggiunto prima. Quasi-panico. Giovanna è ansiosa: "Non posso ritirarmi adesso". Razionalizza: "Questa immersione non dovrebbe essere diversa dalle due precedenti che ho effettuato a 18 metri durante il corso per il brevetto. Spaventata pensa: "Cosa succederà se perdo il contatto con il mio compagno? Dovrò seguirlo per forza dentro il relitto? Potrò aspettarlo furori? Alla fine avrò aria a sufficienza? Dannazione, come faccio a decidere? Se dico qualcosa verrò presa per un'oca! Debbo immergermi e vedere cosa succede. Ma cosa faccio se insorge un problema? In preda ai dubbi, angosciata e in iperventilazione, Giovanna inizia l'immersione. Alcuni minuti dopo, mentre sta nuotando sopra il relitto e cerca di restare vicino al compagno, Giovanna rimane sconvolta nel vedere che il manometro segnala che sta per entrare nella zona di riserva dell'aria: interrompe allora l'immersione e risale velocemente senza effettuare la sosta di sicurezza. Giovanna avrebbe dovuto: FERMARSI "La prima immersione a 30 metri? Questa non è una situazione che garantisce la mia sicurezza in base al mio livello di preparazione". RESPIRARE: "Non ho bisogno di provare un attacco di panico. Sono contenta di non essermi immersa. Il mio respiro torna normale e così pure le mie sensazioni". PENSARE: "Non sono mai stata a quella profondità e non è adesso il momento di andarci, specialmente con Rambo come compagno d'immersione. Non ho molte speranze che mi stia vicino. Sono andata in affanno solo pensando a tutte le cose peggiori che potrebbero succedermi là sotto". AGIRE: Giovanna dice al Dive Master che ha conseguito il brevetto da poco tempo e che non si sente sicura di effettuare questa immersione a 30 metri e che preferisce non immergersi e partecipare invece alla seconda che si svolgerà in tarda mattinata intorno ai 18 metri con tutto il gruppo di sub. "Non c'è alcun problema" risponde l'istruttore. Rambo farà coppia con un'altra persona e Giovanna effettuerà l'immersione più sicura un paio d'ore più tardi.

La finalità di questa "strategia" cognitiva è quella di ricordare sempre e ripetersi con frequenza, che in caso di emergenza "ogni problema può - e dovrebbe - essere risolto sott'acqua" e non attraverso una risalita incontrollata.

Nei principali manuali di didattica di subacquea in riferimento allo stress si possono trovare frasi del tipo: "Se non ci si sente a posto, ricordare sempre di Fermarsi, Riposarsi, Pensare e, solo dopo, Agire. Se ci si dirige verso la superficie, occorre farlo lentamente ed in modo controllato, respirando regolarmente e curando soprattutto l'espirazione. Una volta in superficie, gonfiare bene il GAV e sganciare la zavorra. In situazioni di emergenza, il galleggiamento sarà migliore e la risalita in barca più agevole. Se sapete di avere tendenza al panico, evitate di immergervi in situazioni potenzialmente stressanti o con compagni che non conoscete bene e che non potrebbero aiutarvi ad affrontare efficacemente una situazione di improvvisa ansia.

Qualunque cosa succeda, pensate e combattete il panico".

Il limite di questi suggerimenti è relativo al fatto che può trovare una validità solo per quanto riguarda gli attacchi di panico che il DSM-IV-TR classifica come "causati dalla situazione (provocati)", mentre non ha alcuna rilevanza per le altre due forme di panico, quelli inaspettati e sensibili alla situazione, che rappresentano clinicamente la maggior parte delle situazioni di panico.

Altro elemento che colpisce della manualistica sull'immersione è la confusione terminologica tra stress, ansia e panico e l'assenza di argomentazione sull' "arousal" nella parte della didattica dedicata agli incidenti nell'attività subacquea.

TECNICHE IPNOTERICHE

Le tecniche ipnoteriche assommano un certo numero di altre metodologie comprese il rilassamento e la fantasia guidata, nelle quali l'allievo si trova in uno stato di progressivo rilassamento e accresce la sua suggestionabilità. L'ipnosi è un'altra tecnica spesso utilizzata per il trattamento dell'ansia. Alcune persone sono più sensibili di altre al trattamento con l'ipnosi e riescono a rilassarsi più facilmente.

ULTERIORE ADESTRAMENTO DEL SUBACQUEO

Probabilmente la pratica e un addestramento aggiuntivo può essere una semplice modalità perché il sub riesca ad essere meno ansioso. Gli istruttori qualche volta trascurano l'importanza di essere pazienti e di ripetere più volte i loro insegnamenti agli allievi con l'obiettivo che si sentano più a loro agio in acque libere.

Alcuni allievi richiedono maggior tempo e un'attività pratica aggiuntiva o necessitano di un addestramento individuale con l'istruttore in particolari aspetti della tecnica di immersione. E' fondamentale enfatizzare che è sempre preferibile rinunciare ad un'immersione per qualsiasi motivo piuttosto che farla a tutti i costi.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

La gestione del panico deve comportare qualcosa in più del semplice non immergersi oltre i propri limiti e deve richiedere una buona conoscenza delle proprie debolezze e caratteristiche personalologiche. Lo studio del problema e lo sviluppo di ricerche sull'ansia e il panico nelle attività subacquee potranno contribuire in modo significativo alla sicurezza dell'immersione.

Se subacquei e istruttori conosceranno di più il fenomeno dell'ansia e del panico nell'attività subacquea potranno effettuare valutazioni più approfondite sulle persone che presentano una maggiore predisposizione agli attacchi di panico prevenendo il rischio che questo può comportare per la loro sicurezza.

Il "panic behavior" del subacqueo ha spesso un fattore scatenante, come una diminuzione della visibilità, una perdita d'aria, il restare intrappolato in un letto d'alghe e così via.

Utilizzare un attrezzatura inadeguata o programmare un'immersione molto impegnativa sono aspetti che possono accrescere le possibilità di un episodio di panico. Questi problemi possono essere prevenuti o ridotti al minimo con un buon addestramento e un'adeguata prudenza. L'aspetto predittivo più utile è fornito dal riconoscere l'ansia di "tratto", che è una caratteristica stabile e perdurante della personalità a differenza dell'ansia di "stato" che è transitoria o situazionale.

Le persone che presentano un alto punteggio di "ansia di tratto" hanno maggiori probabilità di sviluppare un disturbo d'ansia o un attacco di panico durante un'attività subacquea. Queste persone dovrebbero effettuare un addestramento più prolungato, meglio se personalizzato con un istruttore e limitare la propria attività alle immersioni ricreative che non comportano l'obbligo di tappe di decompressione.

Attualmente non esiste una tecnica psicologica che escluda il rischio dell'insorgenza di un attacco di panico. Trattamenti con biofeedback, ipnosi, imagery e tecniche di rilassamento sono state utilizzate per ridurre la risposta ansiosa in subacquei esposti a vari stressor, ma non sono risultate sempre efficaci. Alcune ricerche hanno mostrato, per esempio, che l'ipnosi riesce a ottenere un rilassamento nel subacqueo, ma che può avere effetti indesiderati come una mancanza di energia.

Il rilassamento può portare ad un incremento dell'ansia e degli attacchi di panico in soggetti ipercontrollati o molto ansiosi (questo fenomeno è conosciuto come RIA "Relaxation-induced-anxiety").

Individui con una storia di disturbo d'ansia e di panico dovrebbero essere identificati e sottoposti ad un addestramento specifico che riduca il rischio potenziale di riaccutizzazione del disturbo.

Il problema è proprio che le persone che aderiscono a questa attività ricreativa, che sta diventando sempre più popolare, non conoscono i rischi e i pericoli che può comportare.

E' fondamentale che chi pratica attività subacquea possa riuscire ad avere un dialogo interiore relativo ai propri sentimenti d'ansia in una determinata situazione. Aspettative, fantasie negative, preoccupazioni, sono tutti aspetti che possono trarre in inganno facendo sperimentare una situazione in modo più negativo di quello che dovrebbe essere e solitamente ancor prima che ci si imbatta nella situazione stessa.

APPENDICE

Fobie specifiche associate all'attività subacquea

Il DSM-IV-TR comprende tra i Disturbi d'Ansia anche la Fobia specifica, che è definita come "Paura marcata e persistente, eccessiva o irragionevole, provocata dalla presenza o dall'attesa di un oggetto o situazioni specifici". L'esposizione allo stimolo fobico provoca una risposta ansiosa immediata, che può prendere forma di un attacco di panico situazionale o sensibile alla situazione. La persona riconosce che la paura è eccessiva o irragionevole ed evita la situazione oppure la sopporta con intensa ansia e disagio.

Esistono vari sottotipi di fobia specifica: quelle che si possono presentare durante lo svolgimento di un'attività subacquea si possono classificare nel modo seguente:

Tipo Animali. Questo sottotipo si riferisce alla paura dei pesci (Ittofobia) o, in modo più specifico, degli squali o Elasmofobia. A quest'ultima è correlata la Fagofobia o la paura di essere mangiati vivi. Questo sottotipo ha il suo esordio generalmente nell'infanzia.

Tipo Ambiente Naturale. Comprende la Talassofobia, che è un'irrazionale timore del mare, l'Idrofobia o paura dell'acqua (che esordisce solitamente nell'infanzia), la Batofobia o paura della profondità o di andare a fondo in caso di immersioni profonde e la Nictofobia o paura del buio in caso di immersioni notturne.

Tipo Situazionale. Include la Claustrofobia (paura di essere chiusi o incastrati) che può manifestarsi nelle immersioni in relitti o nella speleologia subacquea, la Barofobia (paura di essere schiacciati) scatenata dall'idea che la massa d'acqua che sta sopra possa schiacciare il subacqueo.

Altro tipo. Alcuni stimoli possono scatenare altre fobie come la Tanatofobia (paura di morire) o la Pnigofobia, che è la paura di non riuscire a respirare o di soffocare.

In ambito clinico il sottotipo più frequente è quello Situazionale, seguito dalla paura degli animali (squali, nel caso di chi effettua immersioni).

BIBLIOGRAFIA

1. Morgan, W.P. (1995). Anxiety and panic in recreational scuba divers. *Sports Medicine*, 20, 1-25.
2. DAN (1999). Diver Alert Network annual review of recreational scuba diving injuries and death, based on 1997 data". DAN, North Carolina, USA.
3. McAniff, J.J. (1988). United States Underwater Diving Fatality Statistics/ 1986-87. Report number URI-SSR-89-20. Rhode Island: University of Rhode Island, National Underwater Accident Data Centre.
4. Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: State of Art*. New York: Plenum.
5. Barlow, D.H. (1988). *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford Press.
6. Professional Association of Diving Instructors (1999). *The PADI Divemaster Manual*. Rancho Santa Margarita, CA: PADI.

7. Perugi G., Toni C., Musetti L., Petracca A., Cassano GB. (1999). Disturbi di Panico a agorafobia. In: Pancheri P., Cassano GB (eds). *Trattato Italiano di Psichiatria*. Milano, Masson, 2041-2071.
8. Morgan, W.P. (1999). Psychological outcomes of physical activity. In R.J. Maughan (Ed.), *Basic Sciences for Sports Medicine*, pp. 237-259, Oxford: Butterworth-Heinemann.
9. American Psychiatric Association (2001). *DSM-IV-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali - Text Revision*, Masson, Milano.
10. Baddeley, A.D., Cuccaro, W.J., Egstrom, G.H., Weltman, G., Willis, M.A. (1975). Cognitive efficiency of divers working in cold water. *Human Factors*, 17 (5), 446-454.
11. Dolmierski, R., Kwaitkowski, S.R., (1979). Neuropsychological aspects of the selection of candidates for the job of diver. *Bulletin of the Institute of Maritime and Tropical Medicine in Gdynia (Gdansk)*, 30, 127-130.
12. Dolmierski, R., Kwaitkowski, S.R., Palubicki, J. (1980). Choice of candidates for saturated diving in the light of psychophysiological and psychiatric-neurological examinations. *Bulletin of the Institute of Maritime and Tropical Medicine in Gdynia (Gdansk)*, 31, 157-164.
13. Gerstenbrand, F., Pallua, A.K., Pilsz, L.W., Karamat, E. (1987). Psychological screening methods for testing a diver's fitness. In: Gerstenbrand, F., Lorenzoni, E., Seeman, K., (Eds.), *Tauchmedizin 4 - Tauchenfalle, Tauchen und Psyche* Hannover: Schlutersche Verlagsanstalt, 58-69.
14. Hickey, D.D. (1984). Outline of medical standards for divers. *Undersea Biomedical Research*, 11(4), 407-432.
15. Thyer, BA. (1992). Clinical Anxiety Scale (CAS). In: Hudson WW (Ed.) "The WALMYR Assessment Scale Scoring Manual", WALMYR Publishing Co., Temple, AZ.
16. Spielberger C.D., Gorsuch R.C., Lushene R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist Press.
17. Zung, W.W.K. (1970). *The measurement of anxiety*. Copyright W.W.W. Zung.
18. Thalmann, E.D (1999). To Mix or Not to Mix: Is there a conflict with pseudoephedrine and enriched-air diving? *Alert Diver*.
19. Delphia, B., Freed, W. (1999). Depression: Its Treatment and Concerns Regarding Scuba Diving. *Alert Diver*.
20. Levano, B.G. (2000). Taking Drugs When You Dive? If You're Using Any Medication, Make Sure You're Informed About Drugs and Diving Before You Take the Plunge. *Alert Diver*.
21. Keane T.M., Fairbank LA., Caddell LM. & Zimering R.T. (1989). Implosive (flooding) therapy reduces symptoms of PTSD in Vietnam combat veterans. *Behavior Therapy*, 20: 245-260.
22. Maultsby, Maxie C., Jr. (1984). *Rational Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Immersione in relitto: rischio e incidenti nello sport subacqueo di Jennifer Hunt

Articolo pubblicato su *Psychoanalytic Quarterly*, LXV, 1996, pp. 591-622
[traduzione a cura di Salvatore Capodiecì e Maria Luisa Gargiulo]

Riassunto

Questo articolo utilizza la teoria psicoanalitica per prendere in esame la sfida del rischio e di incidenti nel caso di un subacqueo. Vengono esaminati i conflitti inconsci che sembrano alimentare il coinvolgimento del sommozzatore nelle immersioni profonde fino a portarlo vicino ad un incidente fatale per malattia da decompressione. Particolare attenzione viene rivolta al ruolo che svolge il padre del subacqueo nell'evoluzione delle fantasie pre-edipiche ed edipiche e nei conflitti che sembrano essere associati all'incidente. Lo studio si basa su interviste effettuate a persone che praticano la subacquea ricreativa e a subacquei tecnici.

Introduzione

Questo articolo utilizza la teoria psicoanalitica per esplorare i motivi della sfida del rischio e di incidenti nel caso di un sommozzatore maschio, che chiameremo Sam.

Rischio, sofferenza e incidenti sono aspetti presenti nell'attività sportiva tanto ricreativa quanto competitiva a tutte le età (Bissinger, 1990; Fine, 1987; Hughes & Coakley, 1991; Sabo, 1989; Sabo & Panepinto, 1990; Young, 1993; Young et al., 1994).

Le persone che non sono in grado di impegnarsi in un'attività rischiosa e di affrontare sofferenza e incidenti in modo socialmente adeguato non vengono considerati di fatto degli atleti (Brant, 1993; Curry, 1993; Donnelly & Young, 1988; Durso, 1994; Ewald & Jibou, 1985; Nixon, 1993).

Negli sport estremi il rischio non riguarda tanto sofferenze e ferite, ma la possibilità di un incidente mortale. Nonostante l'alto tasso di rischio e di incidenti dovuti alle attività sportive non esiste nessuno studio di tipo psicoanalitico in materia.

Il mio studio si basa su interviste e ricerche tra subacquei, che ho iniziato nel 1991. Le interviste cliniche e la ricerca sociologica rappresentano la prima fonte dei dati. Fino ad ora sono stati formalmente intervistati trentasei subacquei, che svolgono attività ricreative o immersioni profonde¹. Ciascun sommozzatore è stato intervistato da tre a sei volte per circa un'ora e mezzo. Gli incontri erano condotti settimanalmente e in modo consecutivo in relazione agli impegni di lavoro e alla disponibilità del subacqueo. Ad alcuni di essi è poi stata fatta un'intervista di follow up dai 3 ai 12 mesi dopo il termine dell'indagine.

I colloqui clinici con soggetti che interagiscono con un ricercatore e che vengono osservati nel loro setting naturale sono complessi. Le reazioni transferali e controtransferali possono essere distorte e intensificate a causa dei rapporti che spesso si stabiliscono nella vita reale tra analista e subacqueo durante la ricerca scientifica.

I subacquei non sono stati considerati dei pazienti e, pertanto, le loro parole e le loro azioni non sono state interpretate come sarebbe avvenuto in un contesto psicoanalitico o psicoterapico. Questa modalità di incontro, condotta accuratamente, ha favorito e facilitato la qualità delle informazioni fornite dal subacqueo, senza creare un'interazione psicoterapeutica che avrebbe allontanato il subacqueo.

Questa ricerca condivide i comuni limiti metodologici di molti altri studi psicoanalitici applicati allo sport, all'arte e alla letteratura, che si basano su materiale storico e biografico. Si basa su un numero limitato di colloqui e i dati etnografici esulano dalla situazione psicoanalitica. Come conseguenza, le interpretazioni tendono ad essere piuttosto generiche, focalizzandosi su quelle dinamiche che vengono spesso viste fra ragazzi, che hanno vissuto un'infanzia simile a quella di Sam. Le conclusioni che riguardano la dinamica del rischio e dell'incidente sono necessariamente speculative e aspettano l'elaborazione da parte di quegli psicoanalisti che si occupano del trattamento dei soggetti che svolgono sport estremi.

Sam

Sam è membro di un gruppo di subacquei che fanno immersioni tecniche a notevoli profondità e con elevata percentuale di rischio per esplorare relitti o grotte. Il sommozzatore tecnico ha un equipaggiamento molto complesso e avanzato e utilizza una varietà di miscele di gas per facilitare il raggiungimento di maggiori profondità, massimizzare il tempo di permanenza sul fondo e minimizzare il rischio di narcosi da azoto, di malattia da decompressione e della tossicità dell'ossigeno². L'incidente di Sam e il suo coinvolgimento nelle immersioni profonde sembra condensare una serie di conflitti a diversi livelli di sviluppo. Questo studio descrive gli avvenimenti sottostanti un incidente subacqueo quasi fatale ed esplora i fattori edipici e pre-edipici, che possono avere contribuito al verificarsi dell'incidente. Particolare attenzione è rivolta al ruolo del padre di Sam nello sviluppo del conflitto bisessuale e nell'attaccamento sadomasochistico, che appaiono essere state le cause della sfida del rischio da parte di Sam. Sam è un uomo attraente e con una forte personalità e con un buon senso di umorismo e di curiosità. È laureato ed occupa un importante posto in campo scientifico. Il suo primo matrimonio si è risolto con un divorzio dopo un anno, si è risposato ed ha due figli. Sua moglie ha un reddito modesto derivante da un lavoro impiegatizio e passa la maggior parte del suo tempo con i figli e le faccende domestiche. Il padre di Sam è un medico specialista in Medicina Sportiva e sua madre lavora come segretaria.

Sam ama la sfida delle immersioni in acqua fredda ed è appassionato di esplorazione di relitti e di grotte, attività che comportano di superare i limiti delle immersioni ricreative. Un giorno, dopo essersi immerso durante l'ultimo viaggio della stagione, Sam cominciò a sentirsi male. La malattia e la fatica sono tra i fattori che predispongono i subacquei alla PDD (Patologia da Decompressione) e incrementano la loro vulnerabilità alla Narcosi da Azoto. Nonostante ciò, Sam dormì bene e al mattino decise di immergersi, razionalizzando il rischio di un incidente pensando che si trattasse di un'immersione semplice.

¹ La definizione di immersione ricreativa si applica alle immersioni fino a 39 metri e in curva di sicurezza, senza in pratica l'obbligo di tappe di decompressione.

² La narcosi d'azoto è uno stato mentale di intossicazione nel quale il pensiero razionale è compromesso e nel quale possono essere presenti ansia, paranoia e allucinazioni. Insorge solitamente oltre i 45 metri, anche se il freddo, la scarsa visibilità, la fatica, le malattie, i farmaci possono farla insorgere a minore profondità.

Sam disse: "Quando mi svegliai mi sentivo abbastanza bene. Aspettai alcune ore prima di scendere. Era una bellissima giornata ed era un'immersione di routine per me. Avevo già fatto dieci immersioni nel relitto e alcune penetrazioni a 70 metri. Pertanto un'immersione a quella profondità non rappresentava per me nulla di complicato".

Sam discese lungo il cavo dell'ancora e iniziò a esplorare il relitto. La profondità e la durata dell'immersione associate al suo cattivo stato di salute facilitarono l'inizio della narcosi. Egli si lasciò attrarre sempre più dal relitto e prolungò la sua immersione permettendo a potenti impulsi interiori di prendere il sopravvento sul suo pensiero razionale. Intervenero una serie di problemi tecnici dovuti al prolungamento dell'immersione e uno stato di disorientamento mentale. Fu costretto a fare una risalita veloce verso la superficie saltando le obbligatorie tappe di decompressione e riportando un incidente quasi fatale dovuto alla PDD.

Nell'ambiente subacqueo vengono sanzionate certe categorie di rischio, ma gli incidenti sono considerati frutto di incompetenza (Hunt, 1993); di conseguenza i sub, che hanno riportato una malattia da decompressione, subiscono un giudizio di tipo negativo che intensifica il senso di vergogna che può essere correlato a fantasie inconscie.

Inizialmente Sam aveva tentato di difendersi da sentimenti e pensieri spiacevoli attraverso un meccanismo di negazione di una sua piena responsabilità nell'incidente. Aveva attribuito la sua decisione di prolungare l'immersione a fattori esterni o a cause biologiche verso i quali aveva ridotte capacità di controllo:

"Mi ero svegliato con una leggera influenza e avevo preso dei farmaci senza prescrizione. Venni colpito dalla narcosi. L'influenza e la fatica avevano avuto il loro peso. Un subacqueo che assume farmaci può risentirne già a 30 metri, figuriamoci come stavo io alla profondità in cui mi trovavo. Avrei dovuto concludere prima l'immersione; una vocina mi diceva Ötorna indietro, interrompi l'immersione, no un altro poco, ancora un po'. Ritrovai il mio compagno, che mi segnalò che stava ritornando su ad un livello meno profondo, ma io avevo ormai deciso (di ritrovare l'attrezzatura abbandonata). Mi ero affaticato. La narcosi d'azoto stava aumentando. Ero esausto. Non avevo le risorse fisiche e mentali per affrontare i problemi. A quel punto capii che mi trovavo in pericolo. Pensai solo a risalire. Sapevo che stavo andando verso il diventare Öpiegato'[è l'atteggiamento sofferente che tiene un sub che sviluppa una dolorosa patologia da decompressione; nota dei traduttori], ma che i compagni in barca potevano mandarmi in camera iperbarica. Così arrivai in superficie. Dissi all'equipaggio che ero distrutto, di chiamare l'elicottero, di prendere l'ossigeno. Per un po' passai alternativamente da uno stadio cosciente a uno stadio di incoscienza, ma non avevo mai pensato, mentre ero sott'acqua, che sarei potuto morire o ridurmi in una sedia a rotelle; ci pensai solo quando mi ero ritrovato sulla barca. Avevo un certo numero di minuti di decompressione, un certo numero di minuti di tempo di fondo e non sapevo più cosa dire³".

Alcuni mesi dopo Sam si era ripreso dall'incidente e cominciò a riflettere sugli aspetti psicologici e a comprendere che la depressione aveva svolto un ruolo significativo. Considerò che quello avrebbe potuto essere un suicidio anche se consapevolmente non aveva pianificato di porre fine alla sua vita. Ricordò che durante l'immersione aveva avuto la tentazione di non lottare più per risalire e salvarsi la vita. Quando era disteso sulla piattaforma della barca e oscillava tra la lucidità e la perdita di conoscenza aveva trovato conforto in pensieri di morte; pensò, però, che la sua morte avrebbe potuto condizionare il futuro della sua famiglia e iniziò allora a lottare per restare in vita. Egli descrisse questi pensieri e questi vissuti conflittuali nel suo resoconto dell'incidente.

Il rapporto matrimoniale di Sam si basava essenzialmente su accordi finanziari. Prima dell'immersione i conflitti coniugali avevano raggiunto un livello critico aumentando la sua depressione.

Erano numerosi gli accessi litigi con la moglie a causa di problemi economici e Sam era arrabbiato con lei perché non riusciva a far quadrare il bilancio familiare e pensava che le sue risorse economiche fossero illimitate. Sam pensava che la moglie gli portasse via il denaro e contribuisse poco alle spese della casa dimostrandosi spesso ostile con lui. Si era lamentata, ad esempio, del lungo periodo di tempo in cui era rimasto a casa dal lavoro dopo l'incidente. Non si era mostrata preoccupata per il coinvolgimento di Sam nelle immersioni profonde o per la sua decisione di ricominciare, nonostante il fatto che un altro incidente avrebbe potuto lasciarlo invalido o risultargli fatale.

Poco prima del suo incidente, Sam aveva avuto uno spiacevole scambio con un amico che pur avendolo promesso non gli aveva restituito dei soldi che lui gli aveva prestato. In diverse occasioni questo amico si mostrò crudele verso Sam nonostante il fatto che egli lo avesse aiutato e, dopo l'incidente, lo aveva preso in giro durante un party dicendogli che da allora avrebbe potuto cimentarsi solo in immersioni ricreative di basso livello.

L'incidente di Sam aveva avuto numerose cause, ma sembrava che fantasie relative al padre avessero giocato un ruolo fondamentale. I litigi con la moglie e l'amico avevano mobilitato sentimenti di privazione, frustrazione e collera, che originariamente erano stati vissuti nella relazione con il padre.

Sam era cresciuto quale ultimogenito in una famiglia nella quale i genitori erano costantemente impegnati in furiosi litigi. Suo padre tendeva a mettere in ridicolo e a degradare la moglie chiamandola spesso "sciocca, stupida" e accusandola di tutti i problemi che aveva con Sam, attribuendoli al modo in cui lei lo aveva educato.

Le frequenti zuffe tra genitori si interruppero quando Sam raggiunse l'adolescenza, nel momento in cui sua madre cominciò a sottomettersi silenziosamente agli abusi verbali del marito.

Sam descrive suo padre come un uomo paranoico, che si poneva in antagonismo con i colleghi che egli sospettava si approfittassero di lui. Vedeva inoltre Sam come qualcuno che prosciugava le sue risorse emotive e finanziarie e si era spesso rifiutato di essergli di sostegno tanto emotivo quanto finanziario. Sam si sentiva un Öparia'. Questi atteggiamenti continuarono fino alle scuole superiori e agli anni dell'università. In alcune occasioni suo padre gli offriva un aiuto finanziario, ma poi cambiava idea e glielo negava.

Sam attribuiva le preoccupazioni del padre nei confronti del denaro e il suo atteggiamento negativo verso di lui alle perdite che aveva subito quando era giovane.

Il padre di Sam proveniva da una grande e ricca famiglia, che aveva subito un improvviso tracollo economico dopo morte del nonno di Sam. Quest'ultimo aveva lasciato le sue proprietà nelle mani del figlio più vecchio, che aveva dissipato tutto lasciando la famiglia nell'indigenza.

Sam ritiene che questi avvenimenti abbiano avuto un'influenza sul rapporto che il padre ha avuto con lui e con suo nipote, il figlio di Sam.

"La famiglia di mio padre aveva camerieri, una grande casa, di tutto. Mio padre ha sempre pensato che gli portassi via il denaro: questo ha avuto un grosso impatto sulla mia vita, perché anch'io ho desiderato possedere molti soldi. Mio padre non era mai felice a prescindere da quanto denaro avesse, perché era troppo preoccupato di perderlo. Egli si comporta nello stesso modo con mio figlio più grande. Quando mio figlio passa una settimana con il nonno, ritorna a casa arrabbiato e frustrato. Mio padre si irrita se mia madre trascorre tutto il suo tempo con mio figlio. Sta rovinando mio figlio proprio come ha rovinato me."

³ Quando i subacquei non rispettano le tabelle di decompressione o sono "piegati", devono assumere ossigeno per facilitare lo scioglimento dell'azoto. Se i sintomi si sviluppano, persistono o si intensificano, solitamente vengono inviati in camera iperbarica.

E' probabile, invece, che il padre di Sam abbia visto il figlio come un rivale che portava via l'affetto materno e le risorse familiari nello stesso modo che avevano fatto i suoi fratelli più grandi.

L'esperienza di deprivazione di Sam appare correlata alla sua insaziabile avidità di avere qualcosa dal padre. Sam ricorda che la sua prima parola pronunciata fu "ancora", che egli associa ad una gita in un ristorante con suo padre e al piacere che prova quando suo figlio maggiore mangia come lui. Le bevute eccessive di Sam possono essere associate alle fantasie di desiderio relative al padre, che durante le vacanze familiari lo portava nei pub. Fantasie di deprivazione e di bisogno sembrano essere spostate nell'interazione con i superiori al lavoro, che Sam ritiene non lo ricompensino sufficientemente per le sue realizzazioni.

Parte del suo coinvolgimento nell'attività subacquea ad alto rischio appare essere motivata dal desiderio di possedere qualcosa di valore che egli aveva sentito di non avere ricevuto dal padre.

Dice Sam: "Ad un certo punto della mia carriera volevo un riconoscimento. Sapevo che non lo avrei ottenuto da mio padre, che si lamentava sempre. Quando andavo bene a scuola, non si complimentava mai con me. Non mi ha mai detto "Bene, sei di nuovo tra i primi". Forse andare ad immergersi ha per me il significato di ottenere un riconoscimento. Per questo le immersioni sono qualcosa di speciale per me. Credo che fosse orgoglioso di me quando sono andato in un relitto molto profondo. Penso che ciò fosse per lui motivo d'orgoglio. Un giorno disse a un suo amico in palestra che io ero un subacqueo". Il sentimento di deprivazione di Sam può riflettere un'angoscia pre-edipica di castrazione, come si verifica nei ragazzi con padri assenti o sadici (Greenspan, 1982; Tyson, 1982). Queste angosce sono state successivamente rinforzate alla luce del conflitto edipico e delle correlate fantasie aggressive. La configurazione dell'equipaggiamento usato da Sam per l'immersione può avere costituito, in parte, un tentativo di compensare il suo vissuto di mancanza di potere e di virilità. I subacquei tecnici partono per la "battaglia" armati di muta stagna, cappuccio, guanti, erogatori ridondanti, computer, doppia bombola ad aria o più spesso a miscela e di bombole per la decompressione.

Sebbene questa attrezzatura sia spesso necessaria per la sicurezza del subacqueo ad alte profondità, alcuni colleghi di Sam sostenevano che avesse qualche volta un equipaggiamento eccessivo⁴.

Vale la pena ricordare che Sam ha prolungato la sua fatale immersione in parte anche perché voleva recuperare parte della propria attrezzatura.

La perdita dell'equipaggiamento può essere legata inconsciamente ad una borsa di oggetti di valore che egli aveva lasciato in un profondo relitto in un'immersione effettuata all'inizio dell'anno.

Sam era stato contrariato quando aveva dovuto abbandonare la borsa con i preziosi oggetti, lo aveva vissuto come un fallimento e aveva associato subito questa perdita con il suo incidente subacqueo.

Sam aveva anche perso una costosa torcia subacquea quando si era immerso nel primo relitto e aveva associato la lampada ad un'altra persa in un'immersione che aveva preceduto il suo quasi fatale incidente.

Numerosi giorni dopo che Sam aveva perso la costosa torcia subacquea aveva espresso il forte desiderio di ritrovarla anche se la ricerca comportava un'immersione con tappe di decompressione. Temendo che facesse qualcosa di imprudente e rischioso, gli chiesi se pensasse di aver perso la lampada "che gli consentiva di vedere"⁵. Sam reagì in modo difensivo e mi accusò di guardare troppo profondamente in queste cose e replicò "un subacqueo esperto mi ha detto che la sua attrezzatura è sparsa per tutto l'oceano. Se non hai perso nulla, non sei stato in realtà un vero sommozzatore".

Sebbene Sam lo neghi, è possibile che la perdita della borsa e delle lampade possa essere associata alla fantasia di altre perdite, incluso il padre e il senso della virilità.

La maggior parte dei ricordi del padre sono legati a dolore e delusione ed evidenziano l'attaccamento sadomasochistico alla figura paterna, che molto probabilmente ha contribuito ai suoi problemi nel rapportarsi ai conflitti edipici.

Quando Sam aveva dai 3 ai 6 anni, ingaggiava col padre giochi provocatori nei quali il bambino veniva incoraggiato ad essere aggressivo: in queste occasioni si verificavano piccoli incidenti e rappresaglie da parte del padre.

Tale dolorosa interazione tra padre e figlio continuò durante la fase della latenza, fino all'adolescenza, quando il padre di Sam lo invitò ad intraprendere sport nei quali il dolore era di routine. Sam ricavava consapevolmente del piacere da questi sport, perché ammirava le capacità del padre e amava condividere qualcosa con lui.

Il suo piacere fu poi sostituito da un senso di abbandono quando, in seguito al trasloco della sua famiglia, Sam dovette cambiare squadra e suo padre smise di giocare con lui.

Sam era intimorito dalla nuova squadra perché i giocatori erano molto determinati e preparati ed egli aveva perso la protezione paterna. Smise di praticare lo sport del padre, ma intraprese altre attività sportive nella sua scuola e riportò un grave incidente alle ginocchia durante un campionato. (Sam ha come modello e motivo di conforto un ex campione di quello sport che aveva praticato insieme al padre e che aveva riportato un incidente).

Sebbene Sam fosse stato valutato un giocatore promettente, non ebbe particolare successo, probabilmente per il suo timore dell'aggressività e per la sua sensazione di non sentirsi ben equipaggiato.

In un'intervista Sam rivelò la sua identificazione masochistica con uomini che riportavano incidenti e un'associazione inconscia tra vittoria e dolore.

L'intervista si tenne alcuni giorni prima che egli tornasse ad immergersi dopo la malattia, fatto che aveva reso pubblico accrescendo così la pressione esterna sul doversi cimentare nell'immersione.

In quella occasione Sam appariva ansioso, aveva una leggera tosse e congestione nasale. I raffreddori rappresentano una controindicazione all'immersione perché possono complicare la compensazione nelle orecchie e causare barotrauma. I raffreddori inoltre possono accrescere la vulnerabilità del sub alla narcosi e alla PDD.

Ecco una parte significativa dell'intervista:

Sam: "Mia moglie vuole che io stia più tempo con lei e i figli; ma quando ciò avviene mi critica perché non faccio quello che vuole lei".

Ricercatrice: "Tu sei stato criticato in molte aree della tua vita".

Sam: "Questo è divertente, perché io sono stato criticato anche per le immersioni subacquee. John Smith (un sub) ha detto che un pioniere si riconosce dalle frecce che ha nella schiena. Io voglio immergermi. E' la sola attività che abbia sempre svolto nella mia vita nella quale posso sentirmi in completa forma sia fisica che mentale. Per ironia della sorte, l'incidente è avvenuto durante l'ultima immersione, tutto considerato l'ultima stagione era stata la migliore. Avevo raggiunto tutti i miei obiettivi. Era gratificante. Tutti gli anni di addestramento avevano portato i loro frutti. Avevo avuto un sacco di riconoscimenti dalla comunità dei sub. Era stata una vera battaglia".

⁴ E' pericoloso immergersi con troppa attrezzatura perché può incrementare la fatica, limitare i movimenti, facilitare "l'affaccendamento afinalistico" e confondere il subacqueo. Per esempio, alcuni subacquei sono morti quando hanno scambiato i loro erogatori e respirato ossigeno in profondità invece di aria, Nitrox o Trimix.

⁵ Sospetto che questa "prematura" osservazione controtransferale fosse correlata alla mia consapevole preoccupazione che la mia ricerca potesse danneggiare Sam. Ironicamente, i miei studi su rischi e incidenti, che hanno lo scopo di prevenire le morti sono legati all'osservazione e all'esplorazione di rischi e incidenti. Così, i miei risultati dipendono dai colloqui con i subacquei su questo argomento e mettono loro stessi a rischio.

Ricercatrice: "Come nello sport che giocavi con tuo padre?"

Sam: "Lo sport ha avuto per me lati positivi e lati negativi. Avevo desiderato vincere i campionati, ma non ero in grado di farlo. Ero considerato un buon atleta, un ragazzo promettente. Gli esperti credevano in me e io pensavo che sarei riuscito in qualcosa. Comunque fosse non ho avuto la giusta dedizione. Infatti, quando ho deciso che volevo effettuare tutte queste immersioni, ho dovuto superare un sacco di problemi. Con l'altro sport ho avuto la sensazione di aver mollato; è con i fallimenti che puoi imparare qualcosa

Hai mai visto i risultati dell'elezione di Abraham Lincoln? Egli fu sconfitto, ma poi ritornò a essere il Presidente. Così è per me, non ho intenzione di lasciare l'attività subacquea. Non si può negare che qualunque blocco abbia avuto, l'ho superato. Alcune di queste cose hanno a che fare con altre in rapporto con mio padre all'epoca del college. Ero andato da un consulente, che in sostanza mi disse che avevo dei sentimenti di deprivazione a causa di mio padre. Forse c'è ancora qualcosa di quell'epoca che persiste. Nel relitto a grandi profondità non sono stato in grado di tornare indietro e di recuperare la mia borsa. Non ne ho proprio avuto il tempo. Ho cercato una scorciatoia, ma dovevo tornare indietro alla cima dell'ancora e risalire. Questo è stato l'unico fallimento dopo una stagione di successi prima che mi accadesse l'incidente."

Ricercatrice: "Qualcosa si è messo sulla strada per la vittoria?"

Sam: "Ho cercato di capire perché questo fosse avvenuto. Forse avevo bisogno di una sfida. Ammiro veramente l'ex-campione che ha avuto l'incidente. Egli ha dovuto superare così tante cose per vincere. Ha commesso l'errore di tornare a gareggiare troppo presto dopo l'incidente e così è stato battuto. Ho ricavato moltissime cose dallo sport condiviso con mio padre, dei riconoscimenti. Forse ho deciso di sfidare me stesso perché mi sentivo frustrato. Non credo di fare qualcosa di utile con il mio lavoro. Vorrei svolgere un lavoro più creativo. Lo sport che praticavo insieme a mio padre era troppo impegnativo per me, che frequentavo solo la terza media. Di nuovo il problema con l'immersione. Ho detto a molte persone che sarei tornato in acqua; l'ho annunciato in pubblico. Mi sento come se fossi un pesce nella boccia di vetro."

Ricercatrice: "Credi di ricominciare troppo presto?"

Sam: "No. Le circostanze relative all'incidente dell'ex-campione erano diverse. Lui aveva bisogno di soldi. E le conseguenze per la sua salute sono state molto gravi. Ha avuto un recupero fisico lunghissimo. Se io mi sento ancora male, non mi immergerò".

Sam aveva iniziato l'intervista parlando dell'atteggiamento critico della moglie verso di lui, poi era passato a parlare della sua battaglia personale e politica con membri della comunità dei subacquei. Era quindi passato a parlare del suo incidente, sottolineando che per ironia della sorte era avvenuto durante l'ultima immersione della sua fortunata stagione. Io ero intervenuta a questo punto, mettendo in evidenza la somiglianza fra le sue lotte nell'attività subacquea e le sue precoci esperienze con lo sport che egli aveva condiviso con suo padre.

Sam ha esaminato gli ostacoli che aveva dovuto superare per imparare dai suoi fallimenti e raggiungere il successo nella subacquea, confrontando i suoi sforzi con la carriera di Abramo Lincoln. Sam aveva anche a cuore l'esperienza del ex-campione la cui strada per la vittoria era piena di difficoltà. È significativo qui che non sembri ricordare che Lincoln dopo il successo fu assassinato.

Trascurò anche di riferire che l'ex-campione aveva subito danni permanenti, gravi e debilitanti quando era ancora giovane, anche se riconobbe che lo stesso atleta aveva perso la competizione, perché si era messo a gareggiare troppo presto dopo l'incidente.

Sam disse che non sarebbe tornato prematuramente alle immersioni dopo la malattia da decompressione⁶ e sostenne che le sue motivazioni agonistiche erano diverse da quelle dei campioni che sono di ordine economico.

La sua risposta potrebbe essere vista, comunque, come un diniego e una conferma della mia interpretazione, alla luce anche del collegamento che sembrava fare tra soldi e "regali" da parte di suo padre.

Non molto tempo dopo il nostro incontro, Sam mi chiamò e disse che aveva annullato l'immersione subacquea e che aveva concordato una consultazione con uno psichiatra.

L'identificazione sadomasochistica e l'attaccamento con il padre apparivano essere riattivate con suo figlio più grande.

Egli aveva un profondo risentimento per la nascita del figlio perché era coincisa con la diminuzione dell'interesse della moglie per lui e da quel momento anche la loro vita sessuale si era impoverita.

Alcune volte Sam ingaggiava dei giochi con il figlio che si caratterizzavano per delle modalità brutali, simili a quelle che aveva da piccolo quando giocava con il padre.

I giochi terminavano qualche volta con le lacrime del figlio e i rimorsi di Sam. La rabbia che Sam sentiva verso suo padre, l'identificazione conflittuale con lui, il suo desiderio di protezione e il bisogno di essere punito potrebbero in parte spiegare l'intensità della sua reazione quando egli seppe di quel padre e figlio che erano morti per malattia da decompressione, dopo un'immersione a 75 metri in aria. Sam fu stravolto quando ricevette la notizia dell'incidente, sebbene non fosse un intimo amico dei due subacquei.

Il figlio aveva probabilmente commesso un errore ed era rimasto intrappolato nel relitto. Cominciò quindi ad avere delle allucinazioni come risultato della narcosi e fu preso dal panico. Quando suo padre fu in grado di liberarlo, continuò a provare panico e risalì direttamente verso la superficie. Il padre seguì il figlio saltando anche lui le principali tappe obbligatorie di decompressione. Il padre morì poco dopo sulla piattaforma della barca e il figlio durante il trattamento in camera iperbarica. A questo proposito vale la pena di riportare che Sam era rimasto quasi ucciso in una immersione nello stesso U-boat tedesco nel quale padre e figlio persero la loro vita.

Come è tipico delle persone con conflitti masochistici, Sam associava l'amore con il dolore, essendo l'alternativa all'abbandono. Egli veniva lasciato spesso da solo durante l'infanzia e l'adolescenza; avrebbe desiderato che i suoi genitori avessero fatto uno sforzo maggiore per correggere il suo comportamento, anche se questo avesse comportato la necessità di una punizione. C'erano, invece, alcune indicazioni del fatto che egli inconsciamente voleva che suo padre lo picchiasse.

Sam diceva: "Mio padre era sempre minaccioso con me, ma non ne conseguiva mai un comportamento violento. Penso che sarebbe stato meglio se avesse esercitato una maggiore disciplina invece di lasciarmi da solo un sacco di tempo. Quando avevo 11 o 13 anni mi lasciavano solo per una settimana. Ero solo quando tornavo da scuola perché mio padre e mia madre erano al lavoro. Organizzavo feste nella mia casa con bambini più grandi. Questo mi faceva sentire diverso. Non avevo più né limiti né orari."

I ragazzi, i cui padri sono assenti o sadici, possono sperimentare difficoltà nel modulare l'espressione della loro aggressività (Herzog, 1982) e Sam non sembra fare eccezione. Il suo desiderio, invece, di avere una maggior disciplina in famiglia

⁶ Sebbene Sam fosse stato dichiarato dal punto di vista medico libero di riprendere le immersioni nel senso che aveva solo un leggero sintomo residuale, nessun medico gli avrebbe consigliato di riprendere l'attività subacquea dopo un così grave incidente. I dati che si possiedono riportano che un sub che è stato colpito una volta dalla PDD è più probabile che nei sia colpito una seconda volta. A Sam era stato ricordato che se avesse riportato un secondo grave incidente, questo avrebbe potuto avere conseguenze disastrose perché non aveva più risorse fisiche che avrebbero compensato le funzioni neurologiche perdute.

potrebbe esprimere il bisogno che i genitori lo aiutassero a controllare gli impulsi. Sam aveva degli spaventosi scoppi di collera da bambino e, in quei casi, i genitori gli offrivano scarsa protezione.

Sebbene avesse avuto numerosi amici con i quali condivideva attività sportive, era conosciuto come un bullo che si lasciava andare a risse violente con i compagni di scuola che lo minacciavano o lo insultavano. Continua ad avere problemi di controllo dell'aggressività ed è spesso insofferente e arrabbiato. Anche gli abusi di alcolici e le spese eccessive possono rispecchiare la fragilità dell'io e i conseguenti problemi di controllo degli impulsi.

E' probabile che l'impegno di Sam nella subacquea tecnica rappresenti un tentativo di padroneggiare i suoi impulsi aggressivi spostati nell'ambiente marino. L'equipaggiamento che i subacquei tecnici indossano per aumentare la loro sicurezza e il controllo dell'habitat potrebbe svolgere una funzione di difesa contro impulsi aggressivi e sessuali.

Durante un'intervista, Sam mi parlò di una sua sconvolgente interazione con una collega di immersioni, che aveva sottolineato in modo peggiorativo il suo incidente.

I suoi pensieri si spostarono sul modo in cui i sub abitualmente riescono a controllare l'ansia legata a fattori imponderabili nelle immersioni. Io intervenni a questo punto per chiedergli se sentiva che gli aspetti di imprevedibilità fossero tutti esterni. Egli ammise che aveva difficoltà a controllare la sua aggressività e, poi, divenne apparentemente ansioso e si mise in una posizione difensiva concentrandosi su come i subacquei cercano di minimizzare i rischi ed evitare gli incidenti.

Parti dell'intervista sono riportati di seguito:

Sam: "Ero proprio arrabbiato quando questa donna mi disse quelle cose. Ero stato terrorizzato in acqua. I subacquei diventano improvvisamente religiosi di fronte alla morte. Parlai ad un amico del mio incidente. Lui mi disse che la chiave di tutto sta nel controllo dei gas. E' la messa in atto del tentativo di controllare ciò che non puoi controllare. Ho letto un libro sul Titanic; quella nave rappresentava l'era della Scienza e si diceva che fosse "virtualmente inaffondabile". E il Titanic affondò e la gente rimase scioccata. Noi non possiamo controllare un mucchio di cose. Così i tentativi di analizzare l'incidente mirano a stanare la bestia che è fuori di noi e che non sappiamo combattere."

Ricercatrice: "Mi sto domandando se la bestia è fuori"

Sam: "Ci sono un mucchio di spinte impulsive e di rabbia. E' difficile per me controllarmi se sono arrabbiato. Infatti, ho avuto uno scontro l'altro giorno [descrive un tremendo litigio con una donna al lavoro]. Ogni tanto mi sale il sangue alla testa. Questo aspetto di me viene fuori e così cerco di tenerlo sotto controllo. Provo rabbia verso le altre persone. Debbo allenare il mio corpo in modo appropriato agli accessi e alla mancanza di gas e così potrò tornare ad immergermi. Allora potrò tornare ad usare l'aria (invece dell'ossigeno nella decompressione di routine)".

Problematiche pre-edipiche di separazione e individuazione possono essere esasperate alla luce del rifiuto del padre e dell'eccessiva intimità con la madre (Abelin, 1971; Greenspan, 1982; Pacella, 1989; Ross, 1982). Conflitti di tipo bisessuale possono restare irrisolti e l'attaccamento materno di tipo sadomasochistico può risultarne intensificato.

Questo è probabilmente il caso di Sam, che aveva una madre seduttiva che lo usava come un sostituto del marito. La madre complottava con Sam per fare delle cose all'insaputa del coniuge, per esempio gli dava dei soldi. Non lo mandava a scuola e andava con lui a visitare luoghi storici che il marito considerava sciocchi, comprese le barche nel cantiere navale. Voleva dare informazioni di educazione sessuale agli amici di Sam, attività che Sam avrebbe inconsciamente potuto vedere come una forma di corteggiamento.

Nel parlare della relazione con la madre, Sam sembrava consapevole del fatto che il loro rapporto intenso poteva aver esacerbato le sue difficoltà di relazione con il padre.

La palese ostilità della madre di Sam verso il marito, aveva rappresentato qualcosa di più che un semplice incremento del risentimento di Sam verso suo padre. Ciò avrà potuto contribuire alla percezione di Sam che gli uomini sono oggetti della ridicolizzazione femminile e che la virilità ne risulta svalutata. Se questa era la situazione, allora Sam si trovava in un legame impossibile. Da una parte, l'identificazione materna comportava una simbolica castrazione e sottomissione agli abusi maschili, dall'altra l'identificazione paterna comportava sadismo e sottomissione all'ostilità femminile.

Sam era legato alla nonna materna, che andava a trovare durante le vacanze estive. La nonna aveva comprato a Sam uno snorkel e le pinne e lo aveva portato al mare dove Sam aveva imparato da solo a nuotare e ad andare sott'acqua. Più tardi, la madre gli aveva fatto prendere delle lezioni di nuoto.

L'amore di Sam per la storia e per i relitti sommersi delle battaglie navali era legata ai ricordi di sua madre e ad alcuni membri della famiglia che erano morti durante la Seconda Guerra Mondiale:

"La storia per me era qualcosa di vivo. Volevo vedere i sommergibili tedeschi, parte della storia di mia madre nasce da lì. Le testimonianze del tentativo di un uomo folle di conquistare il mondo. Alcune persone dicono che le navi sommerse sono una trovata pubblicitaria, un'immersione nella storia, forse per qualcuno ma non per me."

Le fantasie di dominio maschile hanno influenzato molte delle relazioni adulte di Sam e possono aver funzionato da difesa contro una fantasia di sottomissione ad una potente madre preedipica.

Sam aveva sposato una donna che era socialmente ed intellettualmente inferiore a lui e che aveva assunto di buon grado un ruolo di domestica, cuoca e partner sessuale. Fino a quando non era nato il primo figlio, sembrava partecipare volentieri alle fantasie perverse che ruotavano intorno ai conflitti di bisessualità e potere. L'impegno di Sam nelle attività subacquee ad ampio raggio può avere rappresentato in parte un'attività di lotta preedipica per il dominio e il controllo.

L'immersione porta ad un senso di libertà dalla prigionia materna, che egli sperimentava nel matrimonio e nel lavoro.

Sam mi disse: "La vita nella classe media è veramente noiosa per me; il lavoro dalle 9 alle 5 non lo sopporto. Amo molto di più le cose eccitanti della vita. Sono una persona che ama l'avventura. Al momento, come è evidente dai contrasti familiari, ho la passione della subacquea. Il cameratismo tra sub è molto gratificante, mi soddisfa. Qualunque cosa io faccia mia moglie è scontenta."

L'attività subacquea di Sam potrebbe rappresentare un'espressione di ostilità tanto verso sua moglie quanto verso sua madre, ma i suoi tentativi di contrapporsi a questi vissuti contengono delle contraddizioni. I subacquei "profondisti" come Sam si impegnano in un gioco di sopravvivenza nel quale flirtano con il pericolo e la morte. Con il supporto di conoscenze sofisticate ed equipaggiamenti tecnici, tentano di vincere la narcosi, la profondità, il tempo e l'acqua. Un errore o un momento di perdita di controllo può risultare fatale.

L'incidente di Sam avvenne quando commise un errore, perse il controllo, fu "catturato" dal relitto e quasi rinunciò a riemergere dalla profondità del mare.

Il tipo di equipaggiamento utilizzato da Sam può essere interpretato nell'ambito di fantasie pre-edipiche verso la donna fallica. L'armatura che egli indossa durante le sue esplorazioni marine può servire a proteggerlo contro l'attacco che egli inconsciamente associa con le donne che sono simbolizzate dall'oceano e dai suoi abitanti. La sua consapevole ambivalenza verso i barracuda, animali apprezzati dalla maggior parte dei subacquei ricreativi, può originare da questi suoi conflitti. Un sogno che Sam aveva fatto dopo un doloroso incontro con una donna aggressiva e imperiosa rivela il suo timore delle sirene che vivono in fondo al mare e il suo desiderio di protezione paterna⁷.

"Mi trovavo a notevole profondità e stavo scattando foto ad una grande piovra. Sentivo odore di ammoniaca, come nel libro di Benchley. Ecco allora che compare una piovra con degli enormi tentacoli, io con la macchina fotografica cominciai a scattare delle foto, ma improvvisamente lei mi attaccò. Il mio compagno venne in mio soccorso e io la scampai per un pelo."

Sam associa il sogno con un libro dove un calamaro gigante attacca e uccide i subacquei. Menziona il mito di Medusa, ma improvvisamente cambia il soggetto facendo una battuta riguardo un disegno visto a Pompei che raffigura un uomo con il pene in erezione.

Questa battuta riflette il desiderio di protezione di Sam dall'ansia che il sogno ha ingenerato e anche un'allusione ad una potente donna nascosta.

I conflitti edipici sono stati probabilmente esacerbati dalla rabbia di Sam verso suo padre, dall'attaccamento sadomasochistico a sua madre e dai suoi conflitti nei confronti della sua identità maschile. L'atteggiamento seduttivo di sua madre potrebbe avere incrementato il suo timore di una vittoria edipica. La famiglia di Sam si era trasferita quando egli era alle scuole superiori e, racconta Sam, "avevo delle ragazze, frequentavo anche ragazze pon-pon e all'improvviso tutto andava molto bene per me".

Il trasferimento sembrò a Sam una punizione per i suoi successi, "le cose dopo andarono male" e anche il rapporto con le ragazze peggiorò. Successivamente, continua Sam, "andai all'Università ed ebbi una pessima relazione con una donna. Non avevo soldi a quell'epoca e quella ragazza preferiva uscire con ragazzi che avevano disponibilità economiche. Questo era doloroso per me".

Le relazioni coniugali di Sam potevano servire come difesa contro la vittoria edipica, relazioni nelle quali risultava sottomesso, regredito e senza virilità. Nonostante avesse numerose amiche intelligenti, attive e con interessi che lo affascinavano, era completamente incapace di avere una relazione intima con loro. Le sue precedenti partner sessuali erano state come sua moglie e suo padre, persone timorose e rabbiose, che minavano il senso di virilità di Sam. Le tendenze al sentirsi uno sconfitto erano evidenti anche in altri comportamenti di Sam, che gli causavano dolore. Ad esempio, notava che c'erano numerose cose che faceva che risultavano autodistruttive, compreso il suo abusare di alcolici, che lo lasciava affaticato e con la sensazione di essere ammalato.

L'incidente di Sam riflette anche un desiderio di punizione per desideri sessuali e una difesa contro di essi era proposta nel transfert con me. Dopo la sua guarigione, temevo di poter involontariamente giocare un ruolo nella sua decisione a ritornare prematuramente ad immergersi.

Inconsapevolmente avrebbe potuto farsi del male con lo scopo di ottenere la mia approvazione nel procurare nuovi elementi per supportare la mia ricerca. Ricordai che durante la nostra prima intervista, egli aveva tentato di impressionarmi come aveva fatto con suo padre mostrandomi la sua collezione di oggetti recuperati in immersioni nei relitti e le sue varie realizzazioni nel campo della subacquea. Quando lo interrogai rispetto a questa possibilità, Sam insistette che gli ero stata utile e negò che avrebbe deciso di immergersi per far piacere a me o per aggiungere elementi al mio studio. La mia domanda potrebbe aver facilitato un cambiamento nel transfert e come indicazione di ciò cominciarono ad emergere, nel suo racconto, che io ero diventata come la madre con la quale poteva parlare. E' significativo il sogno che Sam riferisce di aver fatto la notte precedente la nostra intervista. Sebbene non gli chiesi il contenuto del sogno, mi disse che riguardava una vecchia fidanzata e che aveva implicazioni sessuali.

I derivati di un transfert materno sembravano emergere anche in un'altra intervista che avvenne subito dopo che avevo accompagnato Sam e altri sei suoi amici sub in una gita nel week-end per effettuare un'immersione in un relitto.

Era questa la seconda immersione dopo l'incidente e la prima in mare aperto. Sam iniziò l'intervista descrivendo una sua sbornia. Cercai di focalizzare la sua attenzione sull'immersione perché volevo raccogliere notizie su come aveva sperimentato l'immersione dopo l'incidente. Sam rispose che aveva provato ansia e che aveva interpretato ogni piccola sensazione fisica come un segno di patologia da decompressione. Sam spostò allora l'argomento sulla conversazione telefonica nella quale mi aveva chiesto di partecipare con lui e i suoi amici all'immersione. Durante quella conversazione mi aveva detto che avrei potuto dormire da sola a prua e mi chiese se mi avrebbe creato disagio dormire in una cuccetta di fronte ad un uomo. Lo aveva rassicurato dicendogli che avrei potuto dormire dovunque e che non era necessario spostare nessun uomo dalla sua cuccetta. Mi sembrava, comunque, che la preoccupazione di Sam per la mia sistemazione potesse riflettere dei sentimenti inconsci che egli provava per me.

Una parte dell'intervista è riportata di seguito:

Ricercatrice: "Eri preoccupato per il fatto che io fossi sulla barca?"

Sam: "No, ero arrabbiato con Joe che aveva cambiato il programma dell'immersione (stando sott'acqua più tempo del previsto). Abbiamo dovuto preparare una bombola in più con il mio erogatore nel caso che egli restasse incastrato e noi avessimo dovuto soccorrerlo. Quando ti ho detto che potevi dormire da sola a prua della barca, mi sono sentito un po' a disagio. Non so come avresti potuto sentirti a dormire con degli uomini⁸."

⁷ Un famoso sub ha scritto un articolo sulla seduzione e il pericolo di immergersi nell'Andrea Doria. Egli ha evidenziato che "ogni primavera vengono le sirene, che vivono nell'Andrea Doria e cantano e io mi ritrovo ad intraprendere un altro viaggio". Ha intitolato l'articolo "Andrea Doria: una silenziosa Signora chiama" (Lackenmeyer, 1994).

⁸ Le donne sono circa il 76 % della popolazione di subacquei che svolge attività ricreativa e la maggior parte di queste si immerge in acque calde. Tra i sommozzatori tecnici solo l'1% sono donne e poche donne si immergono nelle acque fredde per visitare relitti sommersi nel Nord-Est anche alle profondità delle immersioni ricreative. Di solito le donne che partecipano ad un viaggio in barca condividono gli spazi con gli uomini, sebbene si faccia in modo di evitare che stiano in una cabina doppia sempre che non siano una coppia. Nell'immersione di cui sto scrivendo ho dormito in una cuccetta di fronte a due amici di Sam. Sam e altri uomini avevano dormito in cuccette sul ponte.

Ricercatrice: "Come avrei dovuto sentirmi?"

Sam: "Questo è il mio problema. Non era proprio come dire, 'Ohéy, i ragazzi sono nella barca, tu puoi fare qualsiasi cosa'. E' divertente, perché io ho tante amiche e con loro c'è una relazione platonica. Ma pur tuttavia c'è sempre un'attrazione. Come con Anna. Avevo pensato di invitarla al bar, ma poi ho pensato "No, sono sposato". Ad essere sinceri, la mia vita sessuale con mia moglie non è un gran ché. Quando eravamo fidanzati le cose andavano bene dal punto di vista del sesso. Le cose cambiano quando hai dei figli. Così mi trovo a fantasticare e sono veramente in lotta con me stesso. Non voglio che il mio matrimonio possa essere compromesso."

I timori di Sam di una vittoria edipica potrebbero essere stati in parti aggravati dagli insuccessi del padre. Egli ammirava la capacità professionale di medico di suo padre, ma era addolorato per come questo suo successo quale medico sportivo fosse intaccato dalla sua incapacità di rapportarsi con i colleghi. Sam era rimasto deluso del fatto che suo padre non avesse mantenuto la promessa di cimentarsi nell'attività subacquea. Egli era stato introdotto al mondo sommerso quando era un bambino e suo padre gli raccontava storie avventurose "di ragazzi che andavano a fare delle spedizioni, di marinai, di pescatori e di subacquei in Australia". Sam e suo padre avevano progettato di imparare ad andare sott'acqua insieme e di viaggiare intorno al mondo esplorando l'oceano. Quando l'occasione si presentò, il padre mostrò di aver paura dell'acqua e non perseguì il progetto di diventare un sub, in modo tale che Sam alla fine decise di imparare da solo. Le capacità di subacqueo di Sam sono evidenti. Spesso però gli manca un appropriato senso del timore e qualche volta commette degli errori sfiorando il disastro. Anche all'interno dell'ambiente subacqueo, infatti, alcune sue attività di immersione erano considerate eccessivamente rischiose.

Psicodinamica di rischio e incidenti

Questa ricerca utilizza precedenti scoperte psicoanalitiche relative al ruolo del padre nello sviluppo del ragazzo. Come molti ragazzi che hanno subito abusi o deprivazione da parte del padre, Sam ha presentato difficoltà nel familiarizzare con l'aggressività e nel superare le crisi maturative che accompagnano le fasi di separazione-individuazione e dis-identificazione (Abelin, 1971; Greenspan, 1982; Herzog, 1982; Muir, 1989; Pacella, 1989; Ross, 1982).

Questo può avere comportato un deficit nello sviluppo dell'Io e un precario senso di Sé e della sua integrazione. I conflitti bisessuali possono rimanere irrisolti, l'angoscia di castrazione apparire significativa e l'identità virile risultare fragile (Pacella, 1989; Tyson, 1982).

L'identificazione sadomasochistica e l'attaccamento di epoca preedipica sembrano avere complicato la capacità di Sam di risolvere i conflitti edipici. Come risultato egli è stato incapace di avere una relazione intima con le donne e potrebbe essersi replicato il passato nell'iniziare una relazione con sua moglie e le compagnie maschili.

Il coinvolgimento di Sam in forme di attività subacquea ad alto rischio sembra riflettere le lotte pre-edipiche per l'identità e per il potere contro minacciose donne falliche.

L'immersione subacquea fornisce un mezzo per dimostrare la virilità e per guadagnare un'intimità e l'approvazione da parte dei compagni che rappresentano figure paterne transferali. Il rapporto stretto e forte con i compagni maschi d'immersione assume il significato di difesa contro l'intimità con le donne e la vittoria edipica, la regressione o la perdita di virilità, che la relazione intima sembra comportare.

L'incidente subacqueo di Sam può anche essere correlato ad un conflitto edipico non risolto relativo a suo padre, che costituisce una rappresentazione di fantasie sadomasochistiche di conquista materna, patricidio e sottomissione omosessuale⁹.

La rabbia di Sam, il suo bisogno di avere qualcosa dal padre, il suo pervasivo senso di cattiveria, la sua identificazione sadomasochistica e l'attaccamento con entrambe le figure genitoriali accrescono la sua difficoltà nel familiarizzare con i conflitti della fase edipica.

Il fallimento di suo padre in casa e al lavoro e il comportamento seduttivo di sua madre facevano sembrare sempre possibile la sconfitta del padre.

Mentre le fantasie, che strutturavano il suo coinvolgimento nelle attività subacquee ad alto rischio, apparivano essere dominate da precoci conflitti materni, l'incidente costituisce probabilmente una rappresentazione di fantasie edipiche.

La stagione di successi che ha preceduto l'incidente e il rifiuto del suo amico di restituirgli i soldi, nonostante glielo avesse promesso, sembrano avere mobilitato i suoi sentimenti di rabbia e deprivazione assieme a fantasie di conquista e distruzione.

L'immersione può essere stata simbolicamente associata alle gite segrete di Sam con la madre e alla sfumata relazione intima tra loro due.

La penetrazione e l'esplorazione del relitto possono avere rappresentato una seduzione materna. C'era una piccola competizione simbolica per la madre alla luce del fatto che suo padre non effettuava immersioni ed era rifiutato da lei. E' possibile che impulsi omicidi fossero simbolicamente realizzati nei suoi successi subacquei e nelle penetrazioni nei relitti e che Sam si sia visto come un criminale perpetratore di incesto e parricidio.

Le punizioni fantastiche sono state quasi realizzate, la sindrome da decompressione è, infatti, una condizione neurologica, che può causare la perdita delle funzioni sessuali, così come la paralisi e la morte.

L'incidente di Sam rappresenta anche un tentativo di prevenire futuri crimini e danni personali, perché fornisce un controllo esterno alla sua rabbia. Sam conferma, infatti, di aver sentito un sollievo dopo l'incidente, perché ha fatto sì che egli interrompesse un'attività che era diventata una compulsione pericolosa. Se non si fosse più immerso avrebbe perseguito alcuni aspetti della sua vita professionale e personale che negli ultimi tempi non aveva più preso in considerazione.

Mentre l'incidente appare una punizione per i crimini edipici, esso potrebbe anche avere comportato la rappresentazione di una relazione omosessuale con suo padre e la sottomissione masochistica a lui.

Considerare l'incidente subacqueo alla guisa di un incidente sportivo, potrebbe essere visto come una replica della loro precedente "intimità" e il tentativo di conquistare l'attenzione paterna. Allo stesso tempo, con l'incidente aveva cercato di appagare suo padre offrendo se stesso in sacrificio, vittima di un violento attacco sessuale. In accordo con questa linea, Sam ricorda un'occasione nella quale i colleghi di immersione presero in giro un altro sub che aveva avuto una patologia da decompressione. Egli confrontò il loro comportamento alla reazione di un ufficiale di polizia alla vittima di una rapina nel film "Cape Fear".

⁹ Non ho l'intenzione di minimizzare il ruolo della madre di Sam nello sviluppo del suo esporsi ai rischi. Secondo Sam era una donna seduttiva che si dimostrava ambivalente verso il marito. La sua tendenza a mantenere un rapporto stretto con Sam era, comunque, accresciuta probabilmente dall'ostilità del padre verso di lui e dall'evidente tensione che c'era nel rapporto coniugale.

Il ruolo del padre nella dinamica del rischio e degli incidenti

A prima vista la storia di Sam appare un caso limite, per la natura delle significative cause psicologiche che fanno apparire il suo incidente una sorta di tragedia annunciata. Molti aspetti di questo caso, comunque, non sono esclusivi e mettono in luce alcune dinamiche che potrebbero appartenere anche ad altri subacquei tecnici. Il confronto tra l'infanzia di Sam e quella dei suoi colleghi può aiutare a chiarire alcuni aspetti della psicologia del rischio e degli incidenti. Tutti i subacquei tecnici intervistati avevano sperimentato alcune carenze nel rapporto col padre¹⁰. Alcuni padri avevano avuto un atteggiamento distaccato verso i figli durante la loro prima infanzia e tirannico durante la seconda infanzia, l'età della latenza o l'adolescenza. Avevano picchiato i loro ragazzi, li avevano sottoposti ad abusi verbali, li avevano umiliati oppure avevano fatto in modo che si sentissero piccoli e inadeguati. Alcuni di questi bambini avevano consapevolmente odiato il padre. Molti avevano cercato per tutta la vita di avvicinarsi a lui, di rabbonirlo e compiacerlo e, allo stesso tempo, di difendersi dai suoi attacchi o dall'identificazione con lui, per esempio praticando sport ad alto rischio.

Il padre di un subacqueo aveva preso in considerazione il figlio solo quando era diventato adulto. Gli aveva trasmesso molte abilità, come la falegnameria, ed era stato felicissimo quando il ragazzo aveva avuto i primi rapporti sessuali. Tuttavia, il figlio non si divertiva col padre e avrebbe preferito giocare con gli amici. Il padre era un tiranno che pretendeva sottomissione e picchiava il figlio per la minima disobbedienza. Il canottaggio era l'unica attività che il ragazzo amasse praticare con lui. Il padre non sapeva remare, ma gli piaceva il ruolo del passeggero e aveva incoraggiato il figlio a perfezionarsi nello sport. Il padre era "il capitano", il ragazzo era "il pilota" ed entrambi provavano piacere in queste spedizioni. Il subacqueo si sposò, si arruolò in marina e partecipò a missioni di salvataggio nella guerra del Vietnam. La sua professione attuale è legata alle barche e al soccorso in mare.

Altri uomini del gruppo esaminato non erano stati sottoposti ad abusi fisici o verbali, ma i loro padri erano stati assenti, passivi o ammalati. Un padre aveva combattuto nella Seconda Guerra Mondiale e aveva visto il figlio pochissime volte durante l'infanzia. Il padre aveva mostrato poco interesse verso il figlio quando era tornato a casa, nonostante i tentativi disperati del bambino di compiacerlo. Il padre infine aveva contratto una malattia debilitante che lo aveva portato a morte quando il ragazzo aveva 18 anni. Per tutta la giovinezza questo subacqueo rimase legato all'immagine stimolante del padre guerriero e ricco di esperienza, ma sentiva di non aver partecipato alle sue avventure. Fin da bambino aveva cominciato ad appassionarsi alle navi, all'oceano "oscuro" e "pericoloso" e si sarebbe arruolato in Marina se la madre non fosse stata contraria al fatto che "un altro uomo in famiglia indossasse l'uniforme". Questa persona intraprese, infine, una carriera nell'industria alimentare e dedicò la sua vita alle immersioni in acque profonde.

Alcuni subacquei tecnici, come Sam, sembrano associare la virilità al coinvolgimento in attività ad alto rischio. Questo legame inconscio tra la ricerca del pericolo e la virilità riceve un supporto culturale all'interno della comunità dei subacquei. Anche se gli incidenti vengono spesso stigmatizzati le immersioni ad altro rischio vengono socialmente perdonate e perfino approvate quando sono svolte con abilità e competenza (Hunt, 1993, 1995). Il relitto dell'Andrea Doria è considerato il Monte Everest delle immersioni per via della sua profondità (80 metri), per l'insidioso ambiente oceanico, per la grandezza del relitto e l'abbondanza di articoli di lusso [che ancora contiene]. L'immersione nel Doria è considerata un rito di passaggio nell'età virile e, per la maggior parte dei subacquei tecnici, fa meritare la qualifica di "vero sommozzatore". Un subacqueo, emergendo dalla prima immersione nel Doria, dichiarò al capitano della barca di "aver perso la verginità". Un altro ricevette dei complimenti per aver mostrato di possedere "le palle" quando si era tolto il GAV (attrezzatura che controlla la galleggiabilità) e le bombole per scivolare attraverso una grata di ferro fissata dall'equipaggio di una barca concorrente. Voleva entrare nel relitto e recuperare dei piatti.

Parecchi subacquei, come Sam, sono uomini irascibili, alcuni di loro hanno difficoltà a controllare gli impulsi aggressivi. La loro rabbia può essere velatamente nascosta dietro silenzi ostili, comportamenti scostanti oppure può essere apertamente manifestata in atteggiamenti collerici. Un subacqueo poteva essere cordiale e affascinante, soprattutto a bordo di una barca predisposta per le immersioni, tuttavia, aveva improvvisi scatti d'ira e offendeva pesantemente gli addetti che mettevano in discussione la sua autorità o facevano qualcosa di "stupido". Le conversazioni telefoniche con la madre lo lasciavano particolarmente arrabbiato e vulnerabile. Un altro subacqueo era estremamente riservato e non mostrava né calore né fascino. Partecipava poco alla conversazione generale durante le spedizioni, andava a dormire prima che fossero proiettati film pornografici o di qualunque altro genere e tra un'immersione e l'altra trascorrevano la maggior parte delle sue ore leggendo un libro. Su una parete della sua casa era appeso un grande poster a sostegno della pena capitale, su cui era raffigurata una sedia elettrica e altri strumenti per l'esecuzione.

Alcuni subacquei tecnici apparentemente condividono conflitti pre-edipici dai quali si difendono con un attaccamento di latente omosessualità nei confronti uno dell'altro. Alcuni subacquei hanno avuto relazioni omosessuali nella tarda adolescenza, ma questo è un fatto eccezionale. Queste fantasie generalmente rimangono a livello inconscio e vengono alla luce nelle battute di spirito, negli atteggiamenti omofobici e nella preferenza per la compagnia maschile¹¹. Le immersioni sembrano fornire il mezzo per acquistare la libertà dal dominio e dal controllo femminile. Un subacqueo associò un sogno che aveva fatto la notte precedente la sua prima immersione nel Doria a un'occasione in cui aveva perso la fede nuziale. Continuò a parlare delle tensioni nel suo rapporto coniugale, che ruotavano attorno al desiderio della moglie di limitare le sue attività di immersione. Un certo numero di subacquei tecnici ha rapporti familiari solidi, ma alcuni di loro sembrano condividere l'ambivalenza di Sam e scegliere donne che non amano gli uomini. La moglie di un subacqueo "incidentalmente" versò del cloro nella piscina dove il marito stava sciacquando l'attrezzatura. Sapeva che il cloro danneggia l'attrezzatura per le immersioni. Un'amica di un altro subacqueo lo accompagnò in un'immersione, ma lo abbandonò in un relitto al buio. Sarebbe dovuta rimanere all'esterno della nave per aiutarlo a tornare indietro e controllare il tempo di immersione qualora fossero sorti dei problemi. Una terza donna decise di non partecipare a un'immersione nell'Andrea Doria dopo aver fatto un sogno nel quale il marito moriva nel corso di quell'immersione. Anche se il loro rapporto era spesso tumultuoso, con frequenti litigi, lei era apparsa particolarmente arrabbiata durante il viaggio, anche perché il marito aveva rifiutato di immergersi con lei, sostenendo che sarebbe stato un sacrificio a causa delle sue abilità superiori.

¹⁰ I rapporti dei subacquei con le loro madri variavano da caso a caso. Sono emersi tuttavia alcuni elementi secondo i quali i subacquei che hanno avuto madri seduttive, assenti o eccessivamente autoritarie oppure padri passivi hanno una propensione maggiore agli incidenti e/o agli attacchi di panico

¹¹ Le interviste con i subacquei omosessuali sono appena cominciate. Le osservazioni iniziali e i colloqui con i subacquei omosessuali evidenziano che questi sommozzatori possono essere meno disposti dei loro compagni eterosessuali ad impegnarsi in attività subacquee ad alto rischio. Si deve precisare che gli uomini apertamente omosessuali non sarebbero ben accolti su una barca specializzata in immersioni tecniche, quindi è meno probabile che gli uomini "diversi" siano esposti al tipo di socializzazione che spinge a compiere immersioni profonde.

Un altro subacqueo, veterano del Vietnam, era una persona corretta e onesta, trattava bene le donne che praticano l'attività subacquea, si occupava responsabilmente della sua famiglia e non tollerava i maltrattamenti a donne e bambini. Tuttavia il suo rapporto con la moglie era ambivalente e si irritava spesso con lei. Soprattutto provava rancore nei suoi confronti, perché lei aveva preteso di sacrificare la carriera del marito per tenere unita la famiglia. Quest'uomo aveva un adesivo sul gabinetto del bagno della sua barca che raffigurava Jane Fonda ("Hanoi Jane") con le gambe aperte.

Un altro subacqueo sottoponeva la sua amica a ricatti morali, non le parlava per intere giornate e la minacciava di toglierle il suo "amore" se non lo avesse seguito nelle pericolose attività ricreative che preferiva. Una volta, quando lei lo deluse mostrando una mancanza di entusiasmo per un regalo interessato, lui si infuriò e la costrinse a praticare il sesso orale. La donna spiegò: "Joe era veramente carino all'inizio. Questi uomini (i subacquei) non sono gentili. Odiano le donne. Sam? E' un uomo troppo simpatico per appartenere a questo gruppo".

La vita sessuale dei subacquei tecnici varia da caso a caso ed è difficile senza dati comparativi determinare modelli distintivi. Alcuni sostennero di preferire il "sesso lecito" e di aver avuto solo una o due relazioni extraconiugali nel corso di un lungo matrimonio. Due subacquei dichiararono di avere relazioni sessuali con molte donne diverse o "matrimoni aperti". Altri quattro riconobbero di esercitare pratiche sessuali perverse o sadomasochistiche, che presumibilmente riflettevano conflitti edipici e pre-edipici. Queste attività comprendevano giochi di ruolo, un'attenzione particolare alla biancheria intima (le partner dovevano indossare scarpe col tacco, calze e reggicalze durante il rapporto sessuale) e uso di pratiche sadiche senza violenza. Due subacquei tecnici assumevano un ruolo passivo e sembravano preferire il sesso orale o attività masturbatorie ai rapporti sessuali.

In un altro subacqueo, l'attaccamento sadomasochistico alle donne, associato alla paura del genere femminile, emerse nel corso del transfert e del controtransfert durante le interviste. Appena il subacqueo entrò nel mio studio mi chiese di offrirgli il tè. La sua richiesta era insolita e quando lo lasciai entrare in cucina e gli preparai la bevanda provai un senso di invasione. Forse la sua richiesta rispecchiava il bisogno di capire cosa si nascondesse dietro la mia porta chiusa, una possibile conseguenza della sua profonda paura delle donne. Voleva che gli offrissi tè e pasticcini come più tardi scoprii che aveva fatto sua madre? Quell'uomo era un alcolizzato, proprietario di un ristorante e scriveva per una rivista di gastronomia. Forse stava cercando di dominarmi relegandomi nel ruolo di serva e madre. Sapevo che trattava con durezza la sua compagna e seppi che si dedicavano regolarmente a pratiche sessuali sadomasochistiche.

Quando il subacqueo si sedette mostrò un atteggiamento paranoico, protestando per il fatto di avere la schiena rivolta alla porta; disse di non amare le sorprese. Parlò di un periodo in cui si era sottoposto a terapia (tre sedute). La terapeuta apparentemente lo aveva coinvolto in un gioco di "sedie musicali", un "trucco" per vedere quale sedia avrebbe scelto, quella di lui o quella di lei. Il subacqueo poi mi fissò con insistenza il seno sapendo molto bene che i suoi atteggiamenti erano evidenti. Cominciò a descrivere quanto amasse le donne e la loro sensualità, una dichiarazione enfatica che sospettavo fosse una reazione all'odio che provava verso di loro (e verso di me).

Il subacqueo continuò a tentare di compiacermi dicendomi quello che pensava io volessi sapere, tra l'altro mi disse di aver desiderato sessualmente sua madre all'età di cinque anni. Gli feci notare il suo desiderio di piacere e lui dichiarò che non capiva cosa volessi sapere nell'intervista. Un suo amico gli aveva consigliato di venire da me, dicendogli che lo avevo aiutato¹². Il subacqueo programmò la nostra serie di interviste in modo simile a come aveva compiuto la sua prima immersione nell'Andrea Doria. Era sceso a tutta velocità lungo il cavo dell'ancora senza fermarsi e senza riflettere e si era improvvisamente trovato in una situazione pericolosa, che lo aveva lasciato in preda al panico. Il subacqueo mi chiese di condurre quattro interviste continue di circa tre ore ognuna, anziché interviste di un'ora e mezza una volta o due alla settimana per tre-sei settimane.

La nostra ultima intervista terminò con una confessione a sorpresa riguardante suo figlio, che rivelò l'ostilità dell'uomo, l'insicurezza riguardo alla sua virilità e l'incapacità di stabilire un rapporto empatico con suo figlio. Aveva coinvolto il ragazzo, un principiante, in un'immersione in acque calde. Padre e figlio si erano persi di vista per le difficili condizioni dell'oceano. Il subacqueo e il capitano della barca cercarono il ragazzo e lo trovarono aggrappato a una roccia e terrorizzato. Era stato sul punto di annegare. L'uomo non sembrò comprendere che il figlio aveva avuto un'esperienza spaventosa e aveva rischiato di morire. Cercò di spingerlo a tornare in acqua quasi immediatamente. Il ragazzo rifiutò e non si immerse mai più. Il padre si vergognò profondamente e si arrabbiò perché il ragazzo si era mostrato vigliacco di fronte al capitano della barca. Mi identificai col figlio e provai le sue sensazioni di gelo e di terrore. Pensai che il subacqueo fosse un uomo spaventoso e non provai alcuna simpatia per lui.

Il lato folcloristico delle immersioni e i racconti delle esperienze più dure rivelano apparentemente l'esistenza di sforzi comuni per controllare e dominare le "pericolose" donne o i loro equivalenti simbolici. Molti subacquei tecnici si sono dedicati alla pesca con la fiocina a un certo punto della loro carriera. Altri condividono il disinteresse per gli organismi marini e trovano noiose le immersioni "nel brodo tiepido" (nei Caraibi). I subacquei tecnici tendono a vedere le creature del mare sotto una luce più minacciosa delle persone che praticano la subacquea ricreativa. Sono frequenti i racconti di subacquei che si mettono schiena contro schiena durante le tappe obbligatorie di decompressione per limitare il rischio di attacchi da parte degli squali¹³. Un racconto con un contenuto simbolico simile era circolato tra i subacquei tecnici durante un viaggio per immergersi nell'Andrea Doria. Conteneva una fantasia di penetrazione in una caverna nella quale due partner uomini avevano combattuto contro pipistrelli che succhiavano il sangue e creature simili a vampiri.

Conclusioni

La psicanalisi è una scienza di costruzione retrospettiva piuttosto che predittiva. I bambini che sperimentano modelli parentali simili risolveranno i loro conflitti in modi diversi a seconda delle loro caratteristiche biologiche, della posizione che occupano all'interno della famiglia, della classe sociale di appartenenza, del genere sessuale e di una molteplicità di altri fattori sociali e psicologici. Alcuni ragazzi con attaccamenti materni e paterni sadomasochistici diventano delinquenti, alcolizzati o tossicodipendenti. Altri scelgono professioni e attività sportive e ricreative che permettono loro di elaborare i conflitti con modalità accettabili da un punto di vista culturale. Il coinvolgimento in una particolare occupazione o sport o attività ricreativa affonda spesso le radici nella prima infanzia. L'interesse dei subacquei sportivi per il mare, le barche o le immersioni comincia generalmente prima del periodo della latenza. L'immersione tecnica diventa una speciale arena in cui alcuni uomini sembrano rappresentare e tentare di risolvere i conflitti che scaturiscono da esperienze infantili con padri assenti o tirannici.

¹² Il subacqueo temeva che l'amico trovasse la morte perché aveva la tendenza a spingersi in situazioni pericolose senza pensarci.

¹³ Si dovrebbe notare che questa visione degli squali è fondata, dato che gli squali a volte costituiscono un'effettiva minaccia per i subacquei che praticano immersioni profonde.

Gli ambienti formati da persone che condividono un interesse forniscono opportunità di socializzazione che facilitano in individui vulnerabili la rappresentazione di alcune fantasie. Assicurano anche una rapida difesa contro l'insorgere di fantasie e sentimenti spiacevoli. Coloro che appartengono a un determinato ambiente culturale possiedono fantasie e sentimenti individuali, ma compiono un'autoselezione per unirsi a gruppi formati da soggetti con conflitti simili. Soprattutto gli individui che hanno esperienze infantili in comune si avvicinano gli uni agli altri. Questo studio ha voluto approfondire il caso di un subacqueo, i sentimenti e i suoi pensieri, alcune caratteristiche delle fantasie di questo soggetto possono, però, essere condivise da persone appartenenti ad altri ambienti culturali. Sarà necessaria un'ulteriore ricerca per esaminare le implicazioni di questo studio in altre attività lavorative, sportive e ricreative nelle quali il rischio è una caratteristica dominante. Alcuni elementi emersi indicano che i subacquei e gli atleti di élite coinvolti in sport ad alto rischio condividono alcuni modelli parentali e possono rappresentare fantasie simili. Apparentemente, più rischioso e violento è lo sport, più facilmente problemi di bisessualità, di virilità, aggressività e sadomasochismo influenzano la partecipazione allo sport di un individuo.

La maggior parte degli atleti di sport d'élite, come i sommozzatori, mostrano interesse nello sport scelto fin dalla prima infanzia (Messner, 1990a, 1990b). Il padre spesso svolge un ruolo attivo e critico nella scelta dello sport da parte dell'atleta e nella natura del suo impegno (Bissinger, 1990, Messner, 1990b). Se il padre è assente, i fratelli, gli zii e i membri della comunità confermano il legame tra virilità e successo in campo atletico. Gli sport forniscono a questi uomini un mezzo speciale per conquistare la vicinanza e l'approvazione del padre e dei colleghi maschi (Curry, 1993; Messner, 1990b). I padri sembrano giocare un ruolo chiave anche nell'accettazione da parte degli atleti del dolore e della sofferenza fisica (Connell, 1990, Messner, 1990b, Sabo e Panepinto, 1990).

In alcuni studi sugli sport ad alto rischio, i padri degli atleti confermano la fantasia che la virilità, la qualifica di "vero atleta" e il sacrificio fisico sono legati tra loro. Possono mostrare "amore" per i figli minimizzando la gravità delle loro lesioni e incoraggiandoli a giocare con dolore (Curry, 1993). In uno dei casi studiati, il comportamento di un padre colluse col tentativo del figlio di nascondere l'uso di steroidi, apparentemente perché lo rendevano più competitivo (Telander, 1989). Alcuni giocatori sembrano riprodurre l'attaccamento sadomasochistico alla figura paterna nel rapporto con allenatori che consigliano l'uso di farmaci che potenziano le performance o spingono gli atleti a giocare col dolore e/o con il pericolo di incidenti (Bayless, 1990, Curry, 1993, Telander, 1989). È stato riportato anche il caso di un allenatore che sceglieva gli atleti da ambienti familiari deprivati e in cui era assente la figura paterna, perché credeva che sarebbero stati più malleabili e più disposti a compiere dei sacrifici (Bayless, 1990).

Questa ricerca ha evidenziato la dimensione conflittuale dell'immersione sportiva. Comunque si deve precisare che l'immersione in acque profonde richiede impegno e abilità considerevoli e che può essere un'attività relativamente priva di conflitti e creativa. I subacquei che praticano le immersioni profonde, come gli artisti e gli atleti che appartengono ad un'élite, possono impegnarsi a fondo per raggiungere un'immortalità simbolica grazie a imprese notevoli che sfidano i limiti umani fisici, intellettuali e culturali (Schmitt e Leonard, 1988). I subacquei tecnici come Sam associano spesso una ricca intelligenza e una curiosità intellettuale ad una notevole abilità fisica e tecnica che consentono loro di diventare esploratori subacquei di mondi storici e alternativi.

Bibliografia:

- ABELIN, E. L. (1971). The role of the father in the separation-individuation process. In *Separation-Individuation. Essay in Honor of Margaret S. Mahler*, ed. J. B. McDevitt & C. Settlage. New York: Int. Univ. Press, pp. 229-252.
- BAYLESS, S. (1990). *God's Coach: The Hype & Hypocrisy of Tom Landry's Cowboys*. New York: Simon & Schuster.
- BISSINGER, H. G. (1990). *Friday Night Lights*. New York: HarperCollins.
- BRANT, J. (1993). *Body work*. Outside Magazine, November, pp. 145-150.
- CONNELL, R. W. (1990). An iron man: the body and some contradictions of hegemonic masculinity. In *Sport, Men and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives*, ed. M. S. Messner & D.F. Sabo. Champaign, IL: Human Kinetics Books, pp. 83-96.
- CURRY, T. J. (1993). A little pain never hurt anyone: athletic career socialization and the normalization of sports injury. *Symbolic Interaction*, 16:273-290.
- DURSO, J. (1994). Roar of the Belmont crowd is music to Krone's ears. *New York Times*, May 26, section B, pp. 1, 17.
- EWALD, K. & JIOBU, R. M. (1985). Explaining positive deviance: Becker's model and the case of runners and bodybuilders. *Sociology of Sport J.*, 2:144-156.
- FINE, G. (1987). *With the Boys*. Chicago: Univ. of Chicago Press.
- GREENSPAN, S. I. (1982). The second other: the role of the father in early personality formation and the dyadic-phallic phase of development. In *Father and child. Developmental and clinical Perspectives*, ed. S. H. Cath, A. R. Gurwitt & J. M. Ross. Boston: Little Brown, pp. 123-138.
- HERZOG, J. M. (1982). On father hunger: the father's role in the modulation of aggressive drive and fantasy. In *Father and Child. Developmental and clinical Perspectives*, ed. S. H. Cath, A. R. Gurwitt & J. M. Ross. Boston: Little Brown, pp. 163-174.
- HOWE, C., HOWE, G. & WILKINS, C. (1990). *After the Applause: Ten NHL Greats and Their Lives after Hockey*. Toronto: McClelland & Stewart.
- HUGHES, R. & COAKLEY, J. (1991). Positive deviance among athletes: implication of over conformity to the sport ethic. *Sociology of sport J.*, 8:306-325.
- HUNT, J. C. (1993). Straightening out the bends. *AquaCorps*, 5:16-23.
- HUNT, J.C. (1995). Divers accounts of normal risk: *Symbolic Interaction*, 18:349-462.
- LACHENMEYER, J. (1994). Andrea doria: a silent day calls. *Sub Aqua J.*, May/June, p. 19.
- MESSNER, M. (1989). Masculinities and athletic careers. *Gender and society*, 3:71-88.
- MESSNER, M. (1990a). Boyhood, organized sports, and the construction of masculinities. *J. Contemp. Ethnography*, 18:416-444.
- MESSNER, M. (1990b). *Power at Play: Sports and the Problems of Masculinity*. Boston: Beacon Press.
- MUIR, R. C. (1989). Fatherhood from the perspective of object relations theory and relational systems theory. In *Fathers and Their Families*, ed. S. H. Cath, A. Gurwitt & L. Gunsberg. Hillsdale, NJ: Analytic Press, pp. 47-61.
- NIXON, H. L. (1993). Accepting the risks of pain and injury in sport : mediated cultural influences on playing hurt. *sociology of Sports J.*, 10:183-196

22. PACELLA, B. L. (1989). Paternal influence in early child development. In *Fathers and Their Families*, ed. S. H. Cath, A. Gurwitt & L. Gunsberg. Hillsdale, NJ: Analytic Press, pp. 225-244.
23. ROSS, J. M. (1982). In search of fathering: a review. In *Father and Child Developmental and Clinical Perspectives*, ed. S. H. Cath, A. R. Gurwitt & J. M. Ross. Boston: Little Brown, pp. 21-32.
24. SABO, D. (1989). Pigskin, patriarchy and pain. In *Men's lives*, ed. M. Kimmel & M. Messner. New York: Macmillan, pp. 158-160.
25. SABO, D. & PANEPINTO, J. (1990). Football ritual and the social reproduction of masculinity. In *Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives*, ed. M. Messner & D. Sabo. Champaign, IL: Human Kinetics Books, pp. 115-126.
26. WCHMITT, T.L. & LEONARD, W. M. (1988). Immortalizing the self through sport. *Amer. J. Sociology*, 91:1088-1111.
27. TELANDER, R. (1989). *The Hundred Yard Lie*. New York: Simon & Schluster.
28. TYSON, P. (1982). The role of the father in gender identity, urethral erotism, and phallic narcissism. In *Father and Child. developmental and clinical perspectives*, ed. S. H. Cath, A. R. Gurwitt & J. M. Ross. Boston: Little Brown, pp. 175-187.
29. YOUNG, K. (1993). Violence, risk, and liability in male sports culture. *Sociology of Sport J.*, 10:373-396.
30. YOUNG, K., WHITE, P. & MCTEER, W. (1994). Body talk: male athletes reflect on sport, injury, and pain. *Sociology of Sport J.*, 11:175-194

Note:

[10]

[11]

[12]

[13]

Aspetti psicodinamici dell'immersione subacquea di Salvatore Capodieci

Premessa

Riporto alcune caratteristiche che ritengo possano differenziare l'immersione subacquea di tipo sportivo (anche tecnica) da altre discipline facendone un'esperienza con una forte valenza emotiva oltre che una pratica sportiva:

- è uno sport nel quale il principiante, pur non possedendo alcuna competenza specifica, può raggiungere i traguardi prefissati dall'istruttore in pochissimo tempo a differenza di altre attività dove occorrono anni di impegno per ottenere risultati importanti;
- il raggiungimento degli obiettivi sottostà alla presenza di stress e di un particolare stato d'animo (apprensione, senso di panico) in maniera più significativa rispetto ad altre discipline sportive;
- i fattori età, sesso e forza fisica sono del tutto relativi se raffrontati con l'importanza che assumono in altri sport;
- l'elemento discriminante che fa sì che un sub possa diventare nel tempo un "esperto" è la cosiddetta *acquaticità*. Con questo termine si intende una naturale confidenza che l'essere umano ha per l'acqua fin dalla nascita. E' facile osservare come un bambino di pochi mesi si trovi perfettamente a suo agio nell'acqua da alcuni elementi che vanno dall'assoluta tranquillità e piacevolezza procurata dal trovarsi immerso nell'acqua allo spontaneo "riflesso all'apnea" (interruzione volontaria della respirazione) attivato dal semplice contatto dell'acqua sul viso. Il timore che a volte alcuni bambini manifestano col passare del tempo è spesso il risultato riflesso delle paure degli adulti con cui i bambini si rapportano e, quindi, del mancato mantenimento della primitiva confidenza. L'acquaticità è, comunque, un argomento sul quale non esistono studi approfonditi e ricerche in campo sperimentale.
- gli elementi di "piacevolezza" degli altri sport come la fatica, l'arrivare per primo, la tolleranza al dolore causato dalla tensione muscolare, non appartengono al subacqueo che, al contrario, deve stare attento a non fare eccessiva fatica, che se avverte dolori muscolari o se si accorge che l'impegno diventa un sacrificio eccessivo deve interrompere la sua attività sportiva, che deve vigilare e stare attento al compagno e rispettare il posto che la guida subacquea o l'istruttore gli hanno assegnato durante il *briefing*, che precede l'immersione.

La psicoanalisi e altre scienze psicologiche si interessano della motivazione. Ci si potrebbe chiedere: "Perché X è attirato dalla subacquea?" nei suoi diversi aspetti. E X potrebbe rispondere che si immerge "perché vuole vedere pesci interessanti e coralli colorati" oppure "con lo scopo di raggiungere dei cambiamenti", compreso il superare la paura.

E' possibile cercare di capire cosa spinge X a immergersi esplorando nel suo inconscio, nella sua storia personale, andando indietro alla sua infanzia e indagando nei suoi aspetti evolutivi.

Questi elementi possono rilevare le origini della sua motivazione o essere in grado di spiegare, nel caso di altri individui, cosa possa esserci, invece, alla base del timore di andare sott'acqua. Spesso, infatti, i motivi che una persona adduce come spiegazione del suo rifiuto di immergersi non sono quelli reali o i più importanti.

Per completare il discorso sulla motivazione all'attività subacquea è utile proporre un'altra importante considerazione, anche se solo teorica e di direzione opposta, che è la seguente. Prendiamo in esame un sommozzatore professionista, militare o civile, che si sia imbattuto casualmente in questo lavoro e di riscontrare, sulla base delle sue caratteristiche psicodinamiche, che non è adatto a questa professione. Nonostante porti a termine in modo soddisfacente il corso, non è contento del suo ambiente e l'accumulo di sofferenza gli causa abbattimento e lo rende in poco tempo inefficiente e stressato. In questo caso quali aspetti della personalità possono essere una controindicazione all'immersione subacquea e perché pur essendoci le capacità attitudinali di tipo fisico insorge insoddisfazione, stress e inefficienza?

C'è molto da studiare relativamente alla psicodinamica dell'attività subacquea, è possibile comunque applicare un più ampio sistema concettuale agli aspetti che attualmente conosciamo.

Aspetti psicodinamici dell'immersione

Ci sono numerosi fattori emotivi di tipo inconscio alla base del desiderio di effettuare un'immersione subacquea. I principali fanno riferimento al voler sopraffare nemici presenti sott'acqua e al piacere anestetico di abbandonarsi nel mare.

"Ho la sensazione di essere senza peso e quindi di volare, sentire l'acqua scorrere sul corpo, interagire con le altre forme di energia che sono in acqua, osservare quella varietà biologica che in acqua non ha eguali".

"Vado in acqua per conoscere un mondo diverso; quello che mi spinge è la voglia di conoscere, dagli organismi \hat{O} diversi' ai relitti (pezzi di storia dimenticata) ...forse è solo curiosità".

"Appena metto la testa sott'acqua d'improvviso mi si svuota da ogni riferimento con tutto ciò che sta sopra la superficie E".

La motivazione che spinge sempre più persone ad immergersi sott'acqua è da ricercare nel crescente bisogno di trovare nuove cariche emotive che consentano di coniugare l'amore per le attività avventurose con un rapporto intimo con la natura. L'immersione è una risposta alle esigenze dell'inconscio tanto individuale che collettivo di recuperare quel rapporto primordiale presente tanto nel ritorno alla condizione intrauterina, dove la vita si svolge nell'acqua, quanto nelle profondità del mare dove vivono i pesci, nostri lontanissimi antenati.

Per capire, invece, gli aspetti ludici insiti nell'attività subacquea e in particolare nel "wreck diving" (l'immersione nei relitti) possiamo fare riferimento al vecchio archetipo della ricerca del "tesoro sommerso" [1], sul quale insistono numerose storie, che con il tempo diventano leggendarie come quella del "Tesoro di Polluce".

"Si narra che nella prima metà dell'ottocento, una nave carica di materiale prezioso, opere d'arte, oro (tra cui una carrozza), vasellami e argenteria, fece rotta verso l'Elba. Questa nave, proveniente dall'allora Regno di Napoli, naufragò nelle acque antistanti l'isola. Poiché si trattò di un affondamento deciso dal capitano della nave, l'equipaggio ebbe modo di salvarsi e raccontare le meraviglie del carico e dei tesori che la nave nascondeva nelle stive. Probabilmente il capitano della nave preferì affondare la nave ed il suo carico perché inseguito da navi francesi, che allora occupavano l'Elba. La nave si chiamava "Polluce" e fu lo stesso Re Ferdinando IV ad ordinarne la sua partenza dal porto di Napoli. Lo scopo del Re era quello di porre in salvo alcuni tesori e opere d'arte poiché il suo regno stava per essere minacciato dalle truppe anglo-russe (1806). Nel 1860 si tentò il primo recupero, ma, anche se localizzarono il relitto, non andò a buon fine a causa dei mezzi rudimentali di allora.

Infatti, individuato il relitto, cercarono di Ôimbracarlo' e di portarlo in superficie, ma durante questa fase, si strapparono le catene e il recupero fu abbandonato.

A causa di questo inconveniente, la nave fu spostata dal posto di origine cosicché, il secondo recupero, che fu nel 1936, consistette in una ricerca più che in un recupero vero e proprio. L'impresa non andò a buon fine nemmeno in questo caso. Successivamente, ci furono molte altre spedizioni, più o meno ufficiali, ma pare che tutt'oggi, nessuno abbia mai recuperato il tesoro sommerso".

Il momento più significativo dell'attività subacquea corrisponde, però, al momento in cui viene attraversata quella linea che segna il confine tra l'aria atmosferica e l'acqua, che vuol dire di fatto varcare una linea reale, unica, diversa da qualsiasi altro confine di tipo metaforico tra dimensione reale e virtuale o tra somatico e psichico. Confine che segna la separazione tra due mondi: quello terrestre e quello sottomarino.

Tracciare il profilo psicologico del subacqueo non è un'operazione facile come non lo è del resto per ogni categoria sociale e professionale, perché si corre il rischio del riduzionismo ogni qual volta si cerchi di definire un essere umano sulla base di una singola attività che svolge o lo appassiona.

È possibile, però, costatare se esistono degli aspetti che si presentano con maggior frequenza tra chi pratica una medesima attività e approfondire quali sono le caratteristiche determinanti e quali quelle richieste per praticare l'immersione subacquea.

Il desiderio di isolarsi

Ecco alcune testimonianze di subacquei: "Mi trovo a passare la maggior parte della mia giornata, anzi direi tutto sommato della mia vita, in mezzo ad una quantità spropositata di 'fanfaroni'. Gente cioè che è bravissima a parlare, parlare, parlare e poi ancora a parlare. Mi riferisco naturalmente all'ambiente in cui lavoro e in cui i 'fanfaroni' esistono a tutti i livelli: sopra, di fianco e sotto di me. La subacquea è, invece, il poter vedere le persone da un'altra angolazione. Tolta la possibilità di 'fanfaronare', posso finalmente vedere e valutare le persone solo per quello che fanno o per quello che sono e non per quello che dicono".

"Direi che molti stanno 'bene' da soli, anzi per meglio dire fanno di tutto per essere da soli, fino all'estremo, ovvero andare in acqua da soli! Ma i subacquei che vanno in acqua da soli, perché lo fanno? Lo fanno per essere soli, per ascoltarsi in un ambiente che amano, in un ambiente che è loro caro, (solitamente i 'soli' sono sub preparati) in un ambiente che li rassicura, li conforta, li trastulla con il suo dolce ondeggiare, in assenza di peso, di rumori, di luci improvvise e violente, il tutto ovattato..... il mio mondo! Unico limite la 'meccanica' dell'immersione che ti riporta in maniera cruda alla realtà (tempi, quote, riserve di gas, ... accidenti è ora di andare) ".

L'isolarsi è una delle caratteristiche dell'attività subacquea ed è forse quella più affascinante: il subacqueo è infatti tagliato fuori completamente dal mondo esterno. La comunicazione sott'acqua è molto limitata e parallelamente si incrementa la consapevolezza del subacqueo che il proprio benessere fisico è completamente nelle sue mani.

Sono numerosi i subacquei che riportano questi vissuti determinati dall'isolamento provato sott'acqua. Le testimonianze più significative possiamo però averle da quelle persone che hanno sperimentato personalmente lunghi periodi di isolamento. Bombard [2] che con una barca a vela navigò per parecchi mesi, per dimostrare che si può sopravvivere nutrendosi di solo pesce, ha elencato i seguenti aspetti:

1. Provare la sensazione di essere al centro del mondo e di essere l'unico sopravvissuto.
2. Parlare con se stessi e con gli oggetti.
3. Sviluppare false credenze e superstizioni.
4. Presentare allucinazioni di tipo uditivo e visivo.
5. Insorgenza di paranoia data dall'avvertire il presentimento di essere perseguitati da qualcosa di "cattivo".

Altri autori che hanno raccolto i diari di esploratori e navigatori che avevano viaggiato da soli sono arrivati a conclusioni simili. Ma fino a che punto un subacqueo avverte questo vissuto di isolamento?

Possiamo ritenere che il subacqueo sportivo difficilmente riporti questo sentimento in quanto rimane sott'acqua per circa un'ora e poi riprende la sua regolare vita sociale. Il sommozzatore professionista si immerge, invece, quasi tutti i giorni per quattro ore o più. Sarebbe interessante domandarsi, inoltre, se gli effetti dell'isolamento possano essere cumulativi; ovvero, ogni immersione cancella gli effetti della precedente o i sentimenti legati al restare isolati permangono fino all'immersione successiva e in questo modo vanno sommandosi? Altri interrogativi, che rimangono aperti sulla scia delle esperienze dei navigatori solitari, fanno riferimento all'insorgenza di false credenze o superstizioni in subacquei con molti anni di esperienza o al fenomeno di sentire delle voci. In numerose immersioni effettuate in mare o nei laghi mi è capitato di osservare statue di varie dimensioni raffiguranti la Madonna o Gesù crocifisso; non sono pochi neppure i presepi subacquei. Pur non dubitando dei sentimenti di fede profonda che animano i gruppi subacquei che hanno deciso di collocare sott'acqua queste statue, non posso non pensare anche agli elementi di superstizione che a volte si celano dietro gli oggetti che raffigurano tematiche religiose.

Per quanto attiene alla possibile insorgenza di dispercezioni durante l'immersione, ecco una testimonianza: "Una volta ho sentito delle voci. Eravamo in acqua in tre, accompagnati dalla guida. Durante tutta l'immersione ho sentito una nenia, come se qualcuno stesse cantando. Ho pensato a qualche strano fenomeno, tipo il "fischio alle orecchie" o cose del genere, ma senza troppa convinzione, tanto netto era il canto che sentivo. A fine immersione, trascorso un po' di tempo, ho chiesto alla mia compagna se avesse sentito qualcosa di particolare. La stessa nenia era stata avvertita anche da lei. Non ho indagato oltre...".

Di fatto, nessuno di questi aspetti è stato fino ad oggi studiato.

Il desiderio di appartenere ad un gruppo

A dispetto di tutto ciò, la subacquea è di fatto un'attività che ha un'alta valenza sociale, che si evidenzia in due modi principali:

1. Durante l'immersione ciascun subacqueo ha un compagno. Ciascun membro di questa coppia è responsabile dell'altro, deve monitorare i movimenti del partner ed essere pronto ad offrire il suo aiuto se è necessario.
2. L'attività subacquea sia sportiva che professionale (militare, scientifica, commerciale) è quasi sempre strutturata come un'attività di gruppo all'interno del quale ciascuno ha un suo ruolo.

Non è semplice spiegare la contraddittorietà insita tra la condizione di isolamento del subacqueo in profondità e il suo elevato livello di responsabilità verso il compagno e il gruppo più vasto. In effetti le personalità molto introversive (il cosiddetto "lupo solitario") non trovano facilmente posto nel mondo della subacquea. Fanno eccezione quei subacquei che si immergono da soli, pratica sconsigliata fermamente da tutte le agenzie didattiche. Al polo opposto anche le personalità estroverse o quelle troppo dipendenti dagli altri difficilmente aderiscono a questo tipo di attività.

Il desiderio di appartenere ad un gruppo o ad un club di subacquei è, pertanto, una delle motivazioni più forti che spingono una persona ad effettuare questa pratica sportiva.

Bachrach [3] scrive: "Pochi sport sono così organizzati in club come quelli subacquei. Il piacere di condividere l'esperienza dell'immersione e le conversazioni che l'accompagnano sono la principale ricompensa per il subacqueo. L'identificazione con il gruppo è di fondamentale importanza".

Analogia considerazione era riportata nel lontano 1964 da Tatarelli [4] che diceva: "il tipo chiuso, introverso è inadatto a questo genere di attività, che potrebbe essergli persino nociva accentuandone le già depresse qualità morali". Risultati opposti sono evidenziati da Caneva e Zuin [5], che in un loro studio su 46 subacquei hanno trovato, invece, un elevato grado di introversione come elemento predominante.

Lo spirito agonistico

Il subacqueo sportivo a differenza di chi pratica altre discipline non deve vincere nulla, non ha un traguardo da superare a tutti i costi o degli avversari da vincere. Nelle immersioni tecniche c'è un traguardo dato dal raggiungere una certa profondità o dal riuscire a visitare un particolare relitto, ma questo tipo di "traguardi" sono raggiungibili solo grazie alla cooperazione di altri compagni di immersione. Il subacqueo aspetta chi rimane per ultimo e interrompe l'immersione se una persona non si sente bene o ha terminato prima degli altri l'aria della bombola. La maggior parte dei subacquei sono caratterizzati da scarso spirito competitivo e se il desiderio di emergere e di gareggiare non è un elemento che caratterizza l'immersione, questo non vuol dire che chi pratica la subacquea non abbia il senso dell'agonismo, tipico di ogni essere umano e caratteristico della struttura psichica dello sportivo. "Il fatto è - sostiene De Marco [6] - che egli esprime ciò in modo diverso, con differenti obiettivi. Il subacqueo lotta, si difende, combatte, aggredisce, ma il suo avversario è più l'ambiente che lo circonda che un suo collega. Il suo agonismo, indubbiamente atipico (in ciò paragonabile a quello degli alpinisti), è correlabile alla pericolosità dell'immersione".

Spirito ribelle

La subacquea è anche ribellione. E' il ribellarsi alle leggi della natura, alle regole della Creazione che hanno assegnato il mare ai pesci e agli uomini la terra. Tramite una forma di isolamento autoimposto il subacqueo riesce ad estraniarsi dalla società e forse anche in questo modo esprime il suo spirito ribelle. Il subacqueo sfida tutte queste leggi e regole e ci riesce. Nel 1973 Biesner [7] in un suo studio ha confrontato 95 marinai che lavoravano come sommozzatori con 95 marinai che svolgevano altre mansioni a bordo trovando che i subacquei avevano effettuato da giovani più fughe da casa, giocavano più spesso a poker e ricevevano un numero maggiore di multe rispetto al gruppo di controllo dei marinai. L'autore ha ricavato un'impressione generale sul subacqueo come di una persona che, negli anni della maturità, è un ribelle, un anticonformista e un amante dell'avventura. "Forse l'attività subacquea - concludeva - attira gli individui con queste tendenze naturali". Alcuni anni dopo, lo stesso ricercatore ha esaminato attraverso uno studio longitudinale se gli indici antisociali (menzionati sopra) fossero correlati alle capacità e all'efficienza dei marinai, ma non trovò nessun tipo di correlazione. In conclusione, mentre un background di difficoltà di adattamento può indicare una scelta per una particolare attività (la subacquea), questo non evidenzia nessuna attitudine o successo in questo campo [8].

Non esiste nessuno studio che prenda in esame i tratti di personalità dei subacquei sportivi, ma possiamo aspettarci che una tendenza alla ribellione riscontrata nei sub professionisti possa essere presente anche nell'attività subacquea di tipo commerciale.

Il conflitto interno tra il desiderio di mantenere tutto costantemente sotto controllo da una parte (evidente nella manutenzione e nell'utilizzo dell'equipaggiamento subacqueo) e il desiderio di lasciarsi andare, di staccare da tutto e di ribellione contro la natura dall'altra, può portare ad una doppia dimensione, che in casi estremi può essere causa di turbamento dell'equilibrio psichico.

Si può prendere in considerazione, come esempio, un istruttore subacqueo la cui attitudine verso la sicurezza in immersione è diversa in presenza dell'allievo rispetto a quando si trova da solo.

Groves [9] ha cercato di analizzare le ragioni inconsce che portano una persona a scegliere uno sport pericoloso come hobby. Gli sport estremi, come la subacquea, si svolgono in ambienti inospitali e richiedono un equipaggiamento speciale e un addestramento specifico per sopravvivere in questi ambienti. Groves sostiene che fino agli anni '50 gli psicologi correlavano la partecipazione a sport pericolosi a nascosti desideri di morte con spostamento e rovesciamento dell'angoscia secondo la teoria freudiana e alla presenza di un eccesso di sentimenti di inadeguatezza e inferiorità.

Negli ultimi anni questa visione si è modificata e, oggi, le teorie psicologiche che vedono la partecipazione agli sport pericolosi come un desiderio di arricchimento, di accrescimento e di stimolo o un incremento del proprio livello di arousal sono più accettate.

Sparks [10] è un altro studioso che ha enfatizzato il valore educativo di quelle attività che creano degli stress di tipo piacevole (*eustress*). Non esiste, però, nessuna ricerca che confronti le ipotesi sulle dinamiche negative, presenti nella partecipazione agli sport pericolosi, con quelle sulle dinamiche positive.

Seigolini e Delgoro [11] spiegano l'insorgenza dell'ansia attraverso la separazione che avviene tra l'autopercezione di sé e del proprio corpo. Nell'analizzare i fallimenti di competizioni sportive dovute all'ansia, i ricercatori spiegano che nell'uomo moderno la percezione ottimale del proprio corpo si avvantaggia da una reale separazione dal suo ambiente, dalla madre e infine dal suo stesso Io. L'ansia si manifesta quando il corpo, che è la barca dove risiede l'Io, avverte che sta per fallire o che deluderà. Può insorgere in questo modo un circolo vizioso di tipo negativo in cui il fallimento del corpo genera ansia, che a sua volta compromette il risultato sportivo. Gli Autori consigliano il "training autogeno" per favorire un rafforzamento della percezione del corpo e della mente. Alcuni sub praticano con successo questo metodo, ma non esistono al momento studi che ne evidenzino l'efficacia nell'attività subacquea.

Personalità e immersione

Alcuni subacquei descrivono se stessi diversi quando si trovano sott'acqua: *"Mi sento più rilassato"*, *"Divento più tranquillo"*, *"Mi sembra che i miei problemi siano più piccoli"*, *"Sono più consapevole del mio corpo"*. A volte queste affermazioni danno l'idea che ci sia una regressione o un ritorno a stadi più precoci dello sviluppo, relativamente agli aspetti che riguardano la sensazione di assenza di peso, l'essere isolato e la libertà dalle preoccupazioni.

Si può pensare che le persone cambino quando si trovano sott'acqua? Sott'acqua, in effetti, i processi percettivi e sensoriali sono diversi dall'ambiente esterno. Se sott'acqua si verificano dei cambiamenti cognitivi, perché non potrebbero esserci anche dei cambiamenti personologici?

Se l'approccio situazionale allo studio della personalità è corretto, allora l'attività subacquea rappresenta un contesto eccellente su cui poter verificare ciò. Non esistono attualmente ricerche in questo ambito. I ricercatori della psicologia e del comportamento del subacqueo, come Nevo e Breitstein [12], sottolineano come le interviste effettuate ai subacquei finiscano per essere deludenti per gli psicologi che ottengono informazioni 'superficiali', una descrizione anche dettagliata degli avvenimenti legati all'immersione, ma non quelle evidenze significative che facciano riferimento al trovarsi al momento della valutazione psicologica in profondità. E' difficile proporre programmi di ricerca che prendano in considerazione gli aspetti inconsci del comportamento del subacqueo oppure che confrontino protocolli Rorschach di subacquei con quelli di non subacquei.

Un'esperienza di vita parallela

"...Da quando vado sott'acqua (quasi otto anni) ho raggiunto un equilibrio interiore nei confronti della vita di superficie che non avrei mai immaginato. Ho imparato ad avere un buon rapporto nei confronti del genere umano (che non avevo), cresciuto pari passo con il raggiungimento di obiettivi subacquei sia tecnici, pratici e specialmente interiori. Certamente rientro nella categoria - come ipotizza Capodice - di chi ha una 'dipendenza' da bisogno del 'profondo'. La mia dipendenza dall'acqua sottolinea una grande evoluzione interiore che si è sviluppata nella conoscenza di me stessa nelle sfumature più nascoste, che in superficie nonostante i tentativi di ricerca, non avevo mai raggiunto. Questo 'equilibrio dipendente' mi ha portato ad una serenità di vita solida, ma sempre bisognosa dell'acqua. In pratica per essere positiva verso me stessa e la vita in generale ho bisogno di 'respirare' l'acqua.

L'elemento acqua e la specifica situazione dell'immersione, specie profonda, crea in me il giusto rapporto nei confronti degli altri al punto che ho superato la sofferenza della 'solitudine' proprio andando sott'acqua scoprendo così la parte migliore di me".

Numerosi autori [13, 14, 15] hanno rilevato che le motivazioni che spingono ad intraprendere l'attività subacquea hanno radici che traggono origine dalle dinamiche inconscie dell'individuo. Nel momento in cui si valica la linea di contatto tra l'aria e l'acqua e l'immersione è "agitata" si svilupperebbe una divaricazione tra pulsioni profonde e motivazioni conscie. E' in questa condizione che possono affiorare conflitti interiori, come argomenta J. Hunt nei suoi lavori [16,17], che fanno emergere le pulsioni libidiche e quelle aggressive del soggetto che pratica l'immersione. Merita di essere ricordata l'osservazione di Antonelli [18] che definisce lo sport subacqueo "un'esperienza di vita parallela" più che una vera disciplina sportiva. In base a questa affermazione, il subacqueo sembra ritrovare nel mondo sommerso qualcosa che non riesce a vivere o a soddisfare nella vita quotidiana. E per questo motivo che durante l'immersione diventa più importante quello che si prova o quello che si immagina che si potrà osservare piuttosto di ciò che realmente si incontra.

L'immersione corrisponderebbe - sostiene De Marco [6] - all'affiorare di un mondo interiore proiettato attraverso le dinamiche della fantasia inconscia nel mondo sottomarino. Questa esperienza, che svolge una funzione simile a quella del sogno, non è strettamente attinente al momento dell'immersione, anzi spesso viene a essere vissuta prima o dopo l'immersione stessa. Pelaia [19] dai colloqui clinici che ha svolto con sommozzatori di diverso ceto ed estrazione sociale ha evidenziato che non è il mondo subacqueo reale a stimolare e ad attrarre il subacqueo, ma l'idealizzazione di esso. E' la tendenza, comune a tutti i sub del suo studio, a soddisfare le esigenze di dinamiche inconscie a ricostruire, al di sotto del mare, il meraviglioso mondo delle esperienze primordiali. Questo aspetto è verificabile sul piano interpersonale quando, durante il "debriefing", ogni subacqueo racconta di aver visto pesci, coralli o di aver provato delle sensazioni che molto spesso differiscono dalle esperienze e dai racconti degli altri subacquei come se ognuno avesse fatto un'immersione diversa. Anche sul piano intrapersonale la ripetizione, da parte del subacqueo, di un'immersione già effettuata fa sì che affiorino nel campo percettivo elementi che la rendono diversa dall'esperienza vissuta in precedenza.

La ricerca del piacere anestetico del cullamento, il senso piacevole di perdita del controllo, il contatto con l'acqua, portano il subacqueo a sopportare fortissimi disagi e pericoli reali. Si possono notare così - aggiunge De Marco - alcuni significati dell'attività subacquea attraverso le forme della sovradeterminazione onirica [6].

Alcuni autori [20] sono dell'opinione che la regressione, vissuta piacevolmente dal subacqueo nell'immersione, svolga il significato di un meccanismo di difesa contro l'angoscia o i vissuti conflittuali che si sviluppano nella vita relazionale quotidiana.

Il rapporto che si viene a creare tra il mondo dell'immersione subacquea e l'isolamento dalla vita e dalla realtà fa sì che l'attività subacquea diventi un tentativo di difesa contro le pulsioni aggressive, specialmente quando rischiano di diventare pericolose.

Le modificazioni che vengono a crearsi nel vissuto del subacqueo verso la competitività, il progressivo limitare la vita di relazione e l'intensificarsi dell'attività subacquea, hanno in comune il tentativo di costruire un luogo (la dimensione subacquea) dove non vi sia lo spazio per le manifestazioni aggressive, specialmente quando diventano pericolose.

Altri meccanismi di difesa, che possono essere presenti nell'immersione, sono lo spostamento e la negazione, che consentono al subacqueo di investire su oggetti meno conflittuali e di vivere così minori sensi di colpa. La funzione di questi meccanismi è di far sì che il subacqueo durante l'immersione possa incontrare "nemici" sottomarini temuti, ma meno pericolosi di quelli reali, presenti sulla superficie terrestre.

Le immersioni che espongono il subacqueo a rischi di incidenti o i tentativi di superare i propri limiti rappresentano quindi un venir meno di questi meccanismi di difesa. La ricerca dell'isolamento fallisce e l'aggressività (a causa dei sensi di colpa non più mascherati o spostati) viene rivolta verso se stessi. Le situazioni di pericolo possono essere create anche per il desiderio di appagare grosse spinte di tipo narcisistico. Sono momenti di grande onnipotenza, che hanno spesso una funzione compensatoria vissuta solamente all'interno di sé secondo il meccanismo della "cross-identification" [21].

Una reazione di adattamento, che si manifesta in alcuni subacquei ed è riscontrabile nell'estasi da record del campione, è la "paura del ritorno in superficie", che consiste in un sentimento "claustrofobico" con nostalgia della profondità e un vissuto ambivalente che consiste nel sentirsi più protetti sott'acqua piuttosto che in superficie [6].

Un ultimo aspetto, che fa riferimento ad un meccanismo di conversione somatica dell'angoscia, è proposta da Bana. Si tratta di un subacqueo ricreativo, che aveva chiesto un aiuto medico per dei ricorrenti episodi di cefalea che si verificavano nella fase di risalita dell'immersione a circa 10 metri di profondità. L'autore imputa questa cefalea alla riluttanza del subacqueo a far ritorno in superficie dove lo aspettava la propria quotidianità, che risultava molto problematica [22]. L'attività subacquea fungeva per questa persona da "rifugio" e quando era il momento di abbandonarlo affiorava il disturbo psicosomatico.

Conclusioni

La preparazione dell'equipaggiamento, il briefing, l'ultima verifica dell'attrezzatura, l'assenza di gravità, lo scendere nel 'blu', la modificazioni dei colori, l'affidarsi al compagno e al gruppo, la continua verifica di se stessi, il sentire il proprio respiro, gli incontri con i pesci e le altre creature marine, la contemplazione dei fondali e delle pareti, la suggestione alla vista di un relitto, di un anfora o di una grotta, l'euforia per l'impresa compiuta, il parlare dopo il silenzio, Il comportamento dell'immergersi ha un grande significato simbolico. L'immersione può essere vista come "il ritorno nell'utero materno", un momento simbiotico nel quale il subacqueo si riunisce con il mare che ha sempre rappresentato la "grande madre" per l'arte e la psicoanalisi. Si può vedere la subacquea anche come un comportamento che si richiama alla morte, una sfida alla morte, l'espressione incompleta di un desiderio di suicidio. In questo senso, la profondità del mare si presenta nella mitologia come luogo di pericolo e di mistero, un posto dove vivono mostri che inghiottono le imbarcazioni.

Tutti gli aspetti, presi in esame in questo articolo e che sembrano così lontani dalla realtà di tutti i giorni del subacqueo e che possono far sorridere chi non ha familiarità con la terminologia psicoanalitica o manifesta particolare resistenze alle evidenze della psicoanalisi, hanno delle importanti implicazioni pratiche:

- Lo sviluppo di studi che, attraverso questionari sulla personalità e test proiettivi, valutino le differenze tra subacquei e non subacquei. I subacquei dovrebbero inoltre essere sottoposti a questi test anche sott'acqua per valutare se il trovarsi in profondità comporti cambiamenti personali.
- La realizzazione - in collaborazione con medici iperbarici - di una struttura deputata a conoscere i fattori psicologici presenti negli incidenti subacquei, potrebbe servire a prevenire e ridurre il rischio di incidenti presente in questa attività.
- La ricerca di come e in che modo gli effetti benefici dell'immersione subacquea continuino anche dopo, durante la vita di tutti i giorni.

Gli studi sugli aspetti psicodinamici della subacquea si trovano ancora in una fase pionieristica. E' auspicabile, pertanto, che in futuro possano svilupparsi e fornire importanti contributi alla conoscenza dei meccanismi mentali che caratterizzano l'immersione subacquea e della personalità di chi la pratica.

Bibliografia

1. Ricci G.C. (1968). Problemi neuropsichiatrici (fisiologici e patologici), psicologici e psicosomatici dell'iperbarismo subacqueo. Rivista di Neurobiologia, 14, 227.
2. Bombard (1953) citato in: Nevo B., Breitstein S. (1999). Psychological and behavioral aspects of diving. Best Publishing Company, pag. 168.
3. Bachrach, A.J., (1978). Psychophysiological factors in diving. Hyperbaric and Undersea Medicine, 29, 1-8.
4. Tatarelli G. (1968). Problemi psicologici della sicurezza subacquea. Medicina Sportiva, 21, 261.
5. Caneva & Zuin citati in Biersner R.J. (1971). Personality factors and risk-taking of professional divers. Med. Sport., 24, p. 340.
6. De Marco P. (1987). Psicologia e psicodinamica dell'immersione. Rassegna della letteratura. Movimento, 3 (3), pp. 202-204
7. Biersner R.J. (1973). Social development of navy divers. Aerospace Medicine, 44 (7), pp. 761-763.
8. Biersner R.J., Dembert M.L., Browning M.D. (1979). The antisocial diver: Performance, medical and emotional consequences. Military Medicine (July), pp. 445-448.
9. Groves, D., (1987). Why do some athletes choose high-risk sports? The Physician and Sportsmedicine, 15 (2), 186-190.
10. Sparks, R.E., (1982). The educational value of high risk activities in the physical education program: A social philosophical perspective. Paper presented at the Annual Meeting of "The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance", Houston, TX, April, 1982.
11. Seigolini & Delgoro (1985), citati in: Nevo B., Breitstein S. (1999). Psychological and behavioral aspects of diving. Best Publishing Company, pag. 173.
12. Nevo B., Breitstein S. (1999). Psychological and behavioral aspects of diving. Best Publishing Company.
13. Sessa T., Pallotta R., Fati S. (1964). Profilo psicologico del subacqueo. Medicina Sportiva, 27, pp. 119-123.
14. Bernardi G. (1964). Psicologia dello sport subacqueo. Medicina sportiva, 12, p. 155-158.
15. Zannini D., Montinari G. (1971). Osservazioni sulla valutazione psicoattitudinale degli operatori subacquei. Medicina Sportiva, 24, pp. 293-298.
16. Hunt J.C. (1996). Psychological aspects of scuba diving injuries: Suggestions for short-term treatment from a psychodynamic perspective. Journal of Clinical Psychology in Medical Setting, 3, pp. 253-271.
17. Hunt J.C. (1996). Diving the wreck: Risk and injury in sport scuba diving. Psychoanalytic Quarterly, 65, pp. 591-622. (trad. italiana nell'Area "Sport e Psiche" di Psychomedia alla [pagina: http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/sub1.htm](http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/sub1.htm)).
18. Antonelli F. (1975). La psicologia del subacqueo. Il Sub, 2, pp7-10.
19. Pelaia P. (1981). Subcosciente da sub. Il Sub, 9, pp. 97-101.
20. Odone L. et al. (1983). Le basi psicodinamiche dell'addestramento del subacqueo. Medicina Subacquea e Iperbarica, 3, pp. 33-41.
21. Odone et al. (1983). Aspetti psicodinamici dello sport subacqueo. Medicina Subacquea e Iperbarica, 3, pp. 74-78.

22. Bana, D.S. (1980). Headache from the depths. *Headache*, 20 (5), pp. 230-234.

Psychology of diving Preparing for dive panic by dr. Gary Ladd, R. Psych

This article was originally prepared for Hangline Volume 3 Issue 1 (1998) published by IANTD Canada

When that wave of heat wells up inside of you and you suddenly can't get any air into your lungs - that's panic! Its the biggest single threat you face in the water. Panic is the the leading cause of diving fatalities. Its an experience that is more common than most of us want to admit. Its an experience you could easily do without.

Lets have a look at a few things you can do to reduce the likelihood of finding yourself panicking in the water. The first thing you can do is stop pretending you are somehow immune to the risks that come with diving. No one likes to feel vulnerable or believe they are putting themselves at risk for injury or death by going diving. Avoiding talking or thinking about dive panic is a popular way to manage the uneasy feelings that might come up if you focused on it. Another common method used to defend against the yucky feelings is to deny outright that there is risk involved or to acknowledge there are risks for others but for whatever reason (e.g, your advanced training, tons of experience, whatever) they don't apply to you.

Once you have acknowledged you are not immune to panic, there are many things you can do to reduce the likelihood of it happening. We often think of panic as a sudden reaction to an unexpected event. While it is true that sometimes the event is completely unexpected, often panic is the end result of a buildup of stress reactions to a series of events. As described in "When panic strikes" of this discussion, a diver can panic in any situation that is seen as threatening or dangerous. However, it is more likely to happen when diving in new or extreme conditions, when under great pressure to perform, or when you are in a situation similar to a previous negative experience.

The key to preventing a situation from developing into full blown panic is to recognise early that you are in distress. Diver stress and rescue courses teach how divers respond to stress. Take this information and get personal. Teach yourself to be aware of the early changes that happen when you begin to get distressed. Learn to monitor - your body, your thoughts, your feelings, your behaviour - for subtle yet telltale signs that you are moving outside of your "comfort zone". Then learn what you can do to take charge of the situation. This can involve applying various self-control strategies to taking action to relieve an external source of the stress. The time to do something about this is NOW. The worst thing you can do is ignore what is happening. Your body is talking to you. Listen and respond early.

While you can reduce the likelihood of panicking using preventative measures like responding early to signs of stress, it is important to reduce the risk of getting injured or dying by practising how you will cope with a panic episode when it happens. That's right - plan on it happening to you! Take time to identify the different ways you can get into trouble for each type of diving you are involved in. Do this every time you are diving a new site, profile, or set of conditions. Do it again after you have become familiar with the site or profile. Often, experience will enable you to identify sources of potential trouble you wouldn't have been aware of as a newbie.

Prepare for each scenario. This can include picturing the situation and playing out the "what if"s of what you believe can go wrong and what you believe will be your initial reaction. It can include mentally rehearsing what you need to do to get out of trouble (self-rescue skills). Taking this a step further, you can easily do a dry (land) simulation of the situation and your response. In-water rehearsal is great too but it also takes the most effort. For this reason, many divers rely solely on in-water practice to develop relevant self-rescue skills yet end up rarely or never practising outside of formal courses. This translates into the skills they rely on the most for saving their skin are the ones that are the least developed.

Surviving an underwater incident requires knowing what to do and having learned to do it well enough that conscious thought is not required. What is crucial is you performing the task - quickly. Think of it as your muscles learning to respond directly, reacting without having to wait for your brain to send a new set of instructions.

The Psychology of diving When panic strikes by dr. Gary Ladd, R. Psych

His article was originally prepared for Hangline Volume 2 Issue 1 (1997) published by IANTD Canada

"My buddy and I were hanging off a wall at 80'. The visibility was awful and it was darker than expected. I was cold and tired. I signaled my buddy to call the dive early. He gave the thumb up sign in agreement. We positioned ourselves so we were face to face, each of us with a shoulder to the wall. It was only a couple of feet away but I couldn't make out any details. I started my ascent. I reached down and clasped my depth gauge, wanting to check my progress. To my horror my depth gauge was showing I was dropping, fast. I was getting sucked down, deeper and deeper into the blackness. Staring at the gauge, a wave of heat rolled over me. Time stopped."

Panic. Its overwhelming by nature. Its scary to think about. Its a surprisingly common occurrence in divers. And its the leading cause of diving fatalities.

A diver can panic in any situation that is seen as threatening or dangerous. It is more likely to happen when diving in new or extreme conditions, when under great pressure to perform, or when you are in a situation similar to a previous negative experience.

Panic. Its intense, it happens suddenly. You might experience it as difficulty breathing, a choking sensation, nausea, chest pain or a pounding heart. It may show itself as a fear of dying or losing control, going numb, hot or cold flashes. You'll know it when it hits you.

If you are an active diver, expect to experience an episode of panic sometime during your recreational dive career. Diver panic is more common than you probably realize. (No, you aren't the only one who has experienced panic on a dive!) If you have been diving for several years, its likely you have already survived at least one panic episode. A recent survey found that more than half of active divers with an average six years diving experience reported at least one dive panic episode.

Panic is the most common single cause of death in scuba diving fatalities. When a diver's body is recovered, its alarming how often there is air in the tank and there is no sign of equipment malfunction. Divers panic and end up dying of drowning and other pressure related medical complications. When you panic on a dive you can easily fail to manipulate equipment, loose neutral buoyancy ("I can't find my inflate button!"), over breath your regulator ("I'm out of air! My reg has crapped out!"), or attempt a rapid ascent ("I can't breath, I'm going to die!").

This all sounds very glum, to say the least. But think about this: Every one of the divers in that survey that reported having panicked while diving lived to tell the tale. You can make it through a panic episode. Most divers do. In Preparing for dive panic I'll talk about what you can do to decrease the risk of panic and how to maximize your chances of surviving it when it hits you!

Dinamiche motivazionali nell'immersione subacquea

di Maria Luisa Gargiulo

Alcune premesse teoriche (breve storia delle teorie della motivazione)

La motivazione e le emozioni che ad esse si correlano sono alla base dell'impulso ad agire di ogni individuo. Quando si parla di attività sportive (sebbene la pratica delle immersioni sia da molti oggi considerata una attività di socializzazione più che uno sport in senso stretto), le parole cui comunemente siamo abituati sono bisogno, forza di volontà, concentrazione, autocontrollo, competizione. Una teoria motivazionale ha lo scopo di spiegare ed in parte prevedere i comportamenti umani, compreso quello del sommozzatore.

La teoria pulsionale di Freud fece del concetto di motivazione un elemento fondamentale dello sviluppo e del funzionamento psichico. Una pulsione è un costituente psichico geneticamente determinato che opera producendo uno stato di eccitazione, di tensione che spinge l'individuo all'attività. Il concetto di pulsione va differenziato da quello di istinto. Un istinto è la capacità o la necessità innata di reagire ad un determinato insieme di stimoli in maniera stereotipata o costante attraverso un comportamento notevolmente più complesso di quello che viene definito riflesso. Come un semplice riflesso, tuttavia, un istinto è messo in relazione ad un determinato stimolo ed è costituito da una eccitazione centrale alla quale segue una risposta motoria avente un corso determinato. Nella sua ultima formulazione Freud ha considerato l'esistenza di due pulsioni, la sessuale e l'aggressiva le quali si trovano in certa misura combinate in ogni manifestazione istintuale.

Successivamente questa visione è stata etichettata da alcuni come riduzionistica e autori, come Adler, hanno introdotto altre categorie pulsionali ritenendole preminenti (per esempio la pulsione di dominio e la sua traduzione comportamentale come ricerca del controllo o del potere) oppure hanno integrato nella dimensione inconscia non solo le pulsioni primarie ma anche modelli archetipici di orientamento nella persona, come nella teoria proposta dalla psicologia analitica di Jung. Altri ancora hanno ridimensionato la componente inconscia dello psichismo, trovando la spiegazione delle diverse condotte individuali prevalentemente a livello dell'Io. Tali modelli, ed in particolare quello della psicologia dell'Io, postulano quindi che la motivazione sia ampiamente determinata non tanto dalle pulsioni primarie quanto da elaborazioni consapevoli e razionali. Secondo la psicologia umanistica, anche il processo dell'esperienza è governato dalla tendenza intrinseca del "sistema organismo" verso l'autoattualizzazione; tale tendenza consiste nell'orientamento del sistema stesso verso la sua conservazione e il suo arricchimento. La capacità dell'organismo di simbolizzare le esperienze è sottoposta perciò a questa tendenza costante.

La tendenza verso la conservazione implica necessariamente la capacità dell'organismo di reagire a quegli stati carenziali che mettono a repentaglio la sua sopravvivenza. Ciò, a sua volta, rimanda al concetto di bisogni ed alla loro individuazione da parte dell'organismo che tende alla loro soddisfazione [1].

Maslow infatti distingue due fattori determinanti del comportamento: quelli motivazionali, che sono legati ai bisogni, e quelli della realtà, che si possono individuare nelle forze favorevoli o sfavorevoli esercitate dall'ambiente. Rientrano nel "campo esperienziale" dell'individuo sia la percezione delle caratteristiche oggettive della situazione, sia gli elementi che riguardano il "sé percepito" [2]. La salute mentale è direttamente correlata con la capacità di acquisire elementi da questi due aspetti (interni ed esterni) della realtà.

Secondo Maslow, la motivazione è la spinta prima di ogni azione umana. Ogni individuo si attiva per soddisfare i bisogni fondamentali che sono illustrati con la sua famosa Piramide gerarchica.

La tendenza all'attualizzazione dei bisogni si articola secondo un ordine di priorità che privilegia la conservazione di uno stato compatibile con la sopravvivenza e, quando questa *condizione* è soddisfatta, l'individuo percepisce le spinte motivazionali di ordine "superiore" che sono finalizzate a perseguire scopi non più tendenti verso la conservazione od il ripristino di uno stato di equilibrio, ma verso l'acquisizione di nuovi elementi e la ricerca di situazioni che aumentano la tensione (eustress).

Secondo questa teoria, che ha condizionato tutta la psicologia successiva, i bisogni umani sono suddivisi in cinque categorie e sono gerarchici: perché nasca il desiderio di soddisfare quelli del livello successivo, è necessario che i bisogni del livello precedente siano già stati soddisfatti almeno in parte.

La teoria gerarchica prevede che se il soddisfacimento di un bisogno inferiore viene frustrato o messo in crisi, ciò determina una modificazione temporanea degli obiettivi e dei fini dell'organismo il quale cessa di investire nel soddisfacimento dei bisogni di grado superiore fino a che non è riuscito a ripristinare l'equilibrio soddisfacendo il bisogno di grado inferiore e pertanto gerarchicamente più importante.

La gerarchia dei bisogni

Alla base della piramide si trovano i bisogni fisiologici/organici, per esempio il bisogno di mangiare, bere, dormire, coprirsi. Della seconda categoria fanno parte i bisogni relativi alla sicurezza (safety) quali il bisogno di un rifugio, di tranquillità e di pace. Nella terza categoria troviamo i bisogni relativi all'appartenenza (belonginess) di cui fanno parte il bisogno di avere amicizie, di far parte di un gruppo, di amare ed essere amati. Nella quarta ci sono quelli relativi alla stima di sé (esteem) quali il bisogno di avere un'immagine positiva di se stessi e in generale di apprezzarsi e di essere apprezzati dagli altri. Nella quinta e ultima categoria, troviamo i bisogni relativi alla realizzazione di se stessi (self actualisation) tra cui rientrano desideri quali l'aspirazione a mettere in opera le proprie facoltà, esprimere la propria creatività, oltrepassare i propri limiti. Determinanti per la conservazione dell'equilibrio del sistema sono quindi i bisogni legati ai primi quattro livelli della gerarchia maslowiana, in quanto essi riguardano la riduzione di uno stato di carenza e possono essere ricondotti ai meccanismi tipici dell'omeostasi. Questi primi quattro livelli sono detti, infatti, anche "bisogni carenziali od omeostatici".

I bisogni di autorealizzazione, invece, hanno la caratteristica di generare cambiamenti e stati di tensione.

La salute mentale è, pertanto, in parte correlata anche alla capacità della persona di percepire in modo non difensivo i propri bisogni ed attuare piani efficienti, realistici ed efficaci per realizzarli.

In questo ultimo aspetto ritroviamo un punto di contatto con la teoria dell'elaborazione umana dell'informazione (Human Information processing) considerando come "informazione" anche la simbolizzazione e coscientizzazione più o meno chiara di un bisogno.

Nella psicologia umanistica, la natura umana è considerata fundamentalmente positiva, nel senso che le istanze e le motivazioni sono sempre finalizzate alla conservazione ed all'evoluzione della persona. Fin dal concetto di "tendenza attualizzante" teorizzato da C. Rogers, i comportamenti umani possono essere letti in una chiave "personocentrica", perché essi vengono sempre spiegati e considerati attraverso una lettura che parte dal significato soggettivo che essi rivestono per la

persona stessa. L'individuazione della "tendenza attualizzante", come la capacità degli organismi (uomo compreso) di tutelare la propria sopravvivenza e promuovere il proprio sviluppo, presuppone una fiducia nella positività della natura umana. Questa premessa, che attiene al quadro teorico di riferimento, ha esclusivamente lo scopo di chiarire la visione secondo la quale i comportamenti di un sommozzatore saranno considerati e commentati in questo scritto.

Secondo Maslow i bisogni di natura superiore sono fondamentali quanto quelli primari anche se non sono vitali. Ciascuno di noi può raccogliere la sfida del proprio sviluppo oppure rifiutarla. In questa visione, dietro ogni riuscita si trova una motivazione che ha prima ispirato, e poi alimentato, uno sforzo.

La teoria umana della motivazione si è poi evoluta acquisendo contributi della psicologia cognitiva, dinamica, interpersonale ed evolutivista dell'uomo.

Infatti, attualmente il concetto di "struttura del sé" è stato ampliato per comprendere anche l'organizzazione delle idee, dei concetti e dei costrutti che una persona ha verso se stessa.

Per individuare un punto conclusivo potremmo dire che le persone nascono con la capacità di tendere verso la conservazione della vita e verso lo sviluppo e l'evoluzione.

Per garantire l'attualizzazione di questa tendenza, i bisogni fondamentali si fanno strada, l'organismo si comporta tenendo in altissima considerazione la soddisfazione di questi bisogni, perché ciò gli garantisce di mantenersi in vita e di evolversi fino a diventare adulto.

Motivazione all'attività

L'attività sportiva in generale, come qualsiasi comportamento umano, può essere considerata come una soddisfazione di bisogni a vari livelli. A prima vista è certamente una attività che crea stati di tensione, e pertanto non potrebbe annoverarsi tra quelle che soddisfano bisogni carenziali (omeostatici) e in una visione semplificata si situa al livello 5 (autorealizzazione). Ma a guardar meglio, l'attività sportiva con i suoi connotati e significati affettivi e psicosociali, ci fa intravedere bisogni di stima ed autostima, nella misura in cui la persona percepisce come preponderanti gli aspetti agonistici e di competizione. Troviamo anche aspetti legati al livello dell'appartenenza, allorché consideriamo ciò che ha a che fare con le dimensioni gruppi, di condivisione, di socialità, di identificazione con un leader od un modello. Più profondamente si debbono individuare anche aspetti legati (sia pura volte inconsciamente) alla sicurezza, in quanto alcune istanze possono essere legate ad una motivazione verso una ridefinizione del sé "efficiente" e quindi sano, "forte" e quindi rassicurante, con i connotati di individuazione ed autoindividuazione che ciascuno può immaginare.

Sebbene abbia subito numerosi tentativi di semplificazione, la teoria motivazionale di Maslow non tende ad assegnare a ciascun comportamento un bisogno che lo giustifichi, bensì deve essere vista come una cornice di riferimento per leggere uno specifico comportamento appartenente ad una determinata persona, secondo la valenza che quel comportamento ha in quel particolare sistema di personalità. Maslow non ha mai assegnato una classificazione rigida nell'una o nell'altra categoria di bisogni, dei vari comportamenti umani, i quali pertanto non sono "interpretabili" ossia non sono spiegabili se non riferendosi al sistema personale dei significati. Ad esempio, l'attività sportiva potrebbe essere un tentativo di soddisfare bisogni di autostima, realizzazione, oppure sicurezza, e ciò può essere appurato solo con un approccio personocentrico.

Immersioni e quadro motivazionale

L'attività subacquea ha però alcune peculiarità che la rendono per certi versi un po' particolare. Personalmente ritengo che essa concentri in sé buona parte delle caratteristiche delle attività sportive, come pure di quelle ricreative, e pertanto che possa essere considerata come attività legata, almeno sul piano conscio, a bisogni di tipo accrescitivo e di realizzazione. Ma se solo passiamo velocemente in rassegna il repertorio classico delle frasi o degli atteggiamenti dei sommozzatori, ci rendiamo presto conto che questo fenomeno ricreativo e sociale può essere letto anche come una attività che soddisfa bisogni di tipo carenziale, finalizzati perciò alla diminuzione dello stato di tensione più che al suo accrescimento.

In alcune persone, il silenzio, il controllo della respirazione, la mancanza di gravità, spesso creano (non troppo celatamente) uno stato di "vuoto di significati" e stimoli sul piano razionale e creano una reazione di maggiore percezione di elementi provenienti dal mondo interno. A volte questo favorisce uno stato di rilassamento, calma, pace, concentrazione. Questo fenomeno può certamente dirsi come favorente una diminuzione dello stato di ansia e di paura e pertanto ha tutte le caratteristiche per potersi collocare come una soddisfazione di bisogni attinenti al livello della sicurezza. Non è raro sentire subacquei che riferiscono di raggiungere uno stato di calma solo andando sott'acqua, alcuni riferiscono che la mancanza di rumore, la necessità di concentrarsi su parametri fisiologici, quali il respiro, ecc., li induce in una sorta di stato di grazia, un senso di protezione e di mancanza di qualsiasi tensione e necessità.

L'aspetto sociale o per meglio dire, il livello dei bisogni di affetto ed appartenenza, deve essere considerato anche alla luce del fatto che i subacquei sono pressoché obbligati dalle varie didattiche ad osservare il "sistema di coppia" ossia una serie di regole tendenti alla mutua assistenza, ma anche alla costante comunicazione delle proprie condizioni, attraverso dei gesti codificati. Il compagno di immersione è un elemento che, pur avendo una funzione di aumento della sicurezza e diminuzione dei rischi (livello 2), è un elemento che presenta anche connotati di tipo relazionale: deve essere lo stesso per tutta la durata dell'immersione e viene assegnato dal capo gruppo (la guida o l'istruttore) durante il briefing.

L'aspetto gruppi sia nella attività di didattica che in quella meramente ricreativa, sta assumendo un valore molto preponderante soprattutto negli ultimi anni, ossia da quando l'attività subacquea si è trasformata da passione elitaria a attività collettiva e diffusa. Gli aspetti altamente aggreganti che caratterizzano le attività dei centri e delle scuole di immersione sono noti a tutti. Attività apparentemente poco significative e tecnicamente non troppo difficili, stanno avendo un successo sociale a volte maggiore di tutte quelle che un tempo erano tipiche del sommozzatore classico. La buona riuscita di questo genere di iniziative e il proliferare di momenti sociali e di condivisione, sta a significare che questa attività in alcune persone soddisfa anche bisogni di appartenenza quali, ad esempio, l'individuazione di un leader e di un gruppo in cui identificarsi. Tutti i simboli di affiliazione come stemmi, magliette, particolari procedure o prassi che aiutano la persona a sentirsi parte di un gruppo omogeneo differenziato dall'esterno, sono divenuti abbastanza di prassi e generalmente con un buon grado di successo in termini di capacità aggregante e di mantenimento della frequentazione delle persone nel lungo periodo.

La valenza aggregante dell'attività subacquea non deve però mettere in ombra anche l'aspetto legato alla competitività, e più precisamente a quello di soddisfazione dei bisogni di stima e autostima (livello 4) che riveste per alcune persone.

Infatti, la proliferazione dei brevetti, delle nuove specialità e differenziazioni di corsi di tutti i tipi, se da una parte risponde senz'altro ad esigenze di tipo commerciale che hanno a che fare con la diversificazione dei prodotti, dall'altra incontra il

successo del pubblico anche perché per alcune persone può avere una funzione di riconoscimento di bravura e capacità. Il conseguimento di un brevetto oltre agli aspetti di miglioramento delle competenze tecniche dell'allievo, ha per lui a volte anche una funzione di gratificazione sociale, di valorizzazione delle proprie performance, di distinzione rispetto agli altri suoi pari, ecc. Il termine "carriera subacquea" sta proprio ad indicare la sequenza del conseguimento dei vari titoli, che oltre ad un aspetto di merito, acquistano anche una funzione di "ordinatori sociali", nel senso che contribuiscono al formarsi dei livelli gerarchici nei gruppi di sommozzatori. A volte si possono incontrare aspetti legati alla competizione ed al bisogno di riconoscimento ed autostima, non solo nelle attività didattiche e nella frequentazione dei corsi, ma anche in quelle amatoriali e puramente ricreative.

La competitività nelle attività non agonistiche

A volte chi deve soddisfare esigenze di stima ed autostima cerca un modo per valutare o comunque per collocare il proprio comportamento all'interno di una scala il più possibile oggettiva, come chi intraprende una carriera di qualsiasi tipo, lo fa all'interno di una serie di "gradini" e livelli predefiniti. Quando l'attività sportiva è di tipo agonistico ciò può avvenire anche all'interno di una singola competizione; il vincitore, la classifica, il punteggio, il record personale ecc., sono tutti elementi oggettivi e senz'altro condivisi, il più delle volte basati su numeri e pertanto facilmente confrontabili e classificabili. Ma quando, come nelle immersioni ricreative, ci si trova di fronte ad attività non competitive, in alcune persone si sviluppano comportamenti sostitutivi rispetto a quelli classicamente agonistici. Tali comportamenti tendono ad una oggettivazione, meglio ancora in una quantificazione del comportamento in immersione, il quale viene, per così dire, "tradotto in numeri". Si può assistere, pertanto, alla tendenza a raggiungere determinate profondità, ci si confronta con le quantità di atmosfere residue una volta in superficie, si contano, catalogano, confrontano la quantità delle immersioni, ecc.È

Conclusioni

In uno scritto introduttivo come questo, è pressoché impossibile tentare di arrivare a delle conclusioni definitive, l'obiettivo dell'articolo è più che altro quello di indicare alcuni spunti di riflessione ed insieme di iniziare a definire alcuni concetti basilari di psicologia del comportamento e del fenomeno "immersione" al fine di approfondirne successivamente alcuni aspetti. I professionisti della formazione e della prevenzione e terapia in campo subacqueo sanno benissimo che di psicologia in questo ambito si accenna a piè sospinto, ma fino ad oggi si è dedicato poco spazio all'approfondimento e alla ricerca in questo settore. Questo articolo vuole pertanto essere anche un tentativo per iniziare ad introdurre un vocabolario ed una serie di concetti e temi che possano divenire per tutti questi professionisti un patrimonio comune.

Note:

[1] Il termine "bisogno" qui è usato col significato che Maslow intende, ossia come "una sequenza tassonomica di necessità insature che orientano il rapporto DELL'INDIVIDUO con la realtà".

[2] Il concetto di "sé percepito" , utilizzato per la prima volta da Carl Rogers, comprende tutto ciò che la persona conosce di se stessa, tutto ciò che essa riconosce come appartenente a sé, il modo in cui si raffigura di essere, i sentimenti che sente di provare, le intenzioni che ha la consapevolezza di avere, i bisogni e le carenze che si accorge di nutrire. Tali elementi sono organizzati in un sistema più vasto, indicato successivamente come "struttura del sé".

Bibliografia sul quadro teorico di riferimento

1. Caprara, G. V., Accursio, G., (1987), *Psicologia della personalità e delle differenze individuali*, Il Mulino.
2. Ceruti, M., (1989), *La danza che crea, Evoluzione e cognizione nell'epistemologia genetica*, Feltrinelli.
3. Magri, T., Mancini, F., (1991), *Emozione e conoscenza*, Editori Riuniti.
4. Rogers, C. R., (1965), *Client Centered Therapy, Its current practice, implications, and theory*, Houghton Mifflin Company, Boston.
5. Rogers, C. R., Kinget, G. M., (1965-66), *Psychotherapie et relations humaines, theorie et pratique de la therapie non directive*, Editions Nauwelaerts, Lovanio; trad. it *Psicoterapia e relazioni umane*, Boringhieri, Torino, 1970.
6. Von Bertalanffy, L., (1966), *Teoria generale del sistema e psichiatria*, in Arieti, S., *Manuale di psichiatria*, Boringhieri.

Bibliografia sugli aspetti psicologici delle attività subacquee

1. Bachrach, A.J. and Egstrom, G.H. (1987). *Stress and performance in diving*. San Pedro, CA: Best Publishing Company.
2. Baddeley, A.D., Godden, D., Moray, N.P., Ross, H.E. and Synodinos, N.E. (1978). *Final report on training services agency contract - Selection of diving trainees*. Department of Psychology, Stirling University and M.R.C. Applied Psychology Research Unit, Cambridge.
3. Bruce Delphia and Wendy Freed, M.D. *Depression: Its Treatment and Concerns Regarding Scuba Diving*. Alert Diver, March/April 1999.
4. Capodieci S, (2000), *La psicologia dell'immersione subacquea - Relazione tenuta al convegno "La psicologia dell'immersione subacquea"*, Mestre D 11 novembre 2000.
5. Capodieci S. (2001), *Ansia e Panico nell'immersione subacquea*. Area Sport e Psiche di Psychomedia (<http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/capox.htm>).
6. Edmonds, C., (1986). *The abalone diver*. Australia: National Safety Council of Australia, Victoria.
7. Hunt J., (2001). "Immersione in relitto: rischio e incidenti nello sport subacqueo" in Area Sport e Psiche di Psychomedia (<http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/sub1.htm>), trad. S. Capodieci e M.L. Gargiulo; articolo originale: "Diving the Wreck: Risk and Injury in Sport Scuba Diving" *Psychoanalytic Quarterly*.LXV:591-622, 1996.
8. Koltyn, K.F. & W.P. Morgan (1997). *Influence of wet suit wear on anxiety responses to underwater exercise*. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 24, 23-28.

9. Nevo, B. and Breitstein, S. (1999). *Psychological and Behavioral Aspects of Diving*. San Pedro, CA: Best Publishing Company.
10. Raglin, J.S., P.J. O'Connor, N. Carlson, & W.P. Morgan (1996). Responses to underwater exercise in scuba divers differing in trait anxiety. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 23, 77-82.

La dimensione extravisiva nell'immersione subacquea di Marina Luisa Gargiulo

Relazione presentata al Convegno "Psiche e immersioni" S. Vito Lo Capo 17-19 ottobre 2002

Premessa

Queste riflessioni sono un prodotto indiretto dei miei studi e del mio lavoro come formatore nel settore delle tecniche di gestione dell'immersione non basata sulla vista, in quanto ho studiato e lavorato nel settore della didattica della subacquea con persone non vedenti e con istruttori che volevano apprendere come accompagnare sott'acqua una persona che non vede o come insegnargli a diventare un sommozzatore.

In questi anni ho avuto molti riscontri, soprattutto da parte di allievi istruttori vedenti, nei quali mi si diceva che gli esercizi di percezione non visiva, in maggioranza svolti con l'ausilio della benda o della maschera oscurata, e quelli di assistenza ed accompagnamento subacqueo svolti senza benda ma in coppia con un sommozzatore cieco od ipovedente, avevano un potere di "risvegliare" oppure "svelare" una dimensione fenomenologica e un particolare stato d'animo che normalmente in condizione di normovisione non viene percepito.

Così ho pensato di approfondire questo aspetto, in primo luogo meramente casuale, di formazione e riscoperta delle percezioni extravisive nell'immersione subacquea, per analizzare da un punto di vista della psicologia della percezione, la situazione dell'immersione, del perché questa attività sia così potente nello scatenare e risvegliare alcune dinamiche interpersonali, ma soprattutto intrapsichiche. Essendovi già una buona letteratura sulla deprivazione sensoriale in ambiente terrestre e sui suoi effetti, ho pensato che valesse la pena di soffermarmi un po' a riflettere sulla condizione percettiva del sommozzatore e su alcune reazioni che sono state intraviste da più parti nell'odierno dibattito psicologico.

In occasione di questo lavoro di formazione e didattica legata all'handicap visivo, ho avuto modo di approfondire quanti e quali aspetti non visivi vi siano anche nelle immersioni del normale sommozzatore vedente ed ho approfondito la fenomenologia di questi aspetti percettivi extravisivi.

Un'ipotesi di partenza

Tra gli psicologi e gli psichiatri in questo periodo sta nascendo una piccola comunità di persone che tentano di riflettere sui significati sociali e interiori dell'attività subacquea, su cosa significhi immergersi e su cosa questo possa scatenare nelle persone che lo fanno.

Sembra proprio, leggendo e riascoltando ciò che i miei colleghi ed io andiamo dicendo e scrivendo, che la condizione dell'immersione possa condurre a una dimensione psichica che facilita l'isolamento e così potenzialmente anche l'introspezione e l'autopercezione. Gli psicanalisti sanno bene quanti significati simbolici e quanti e quali miti nella nostra storia, nei nostri sogni ed incubi, nelle nostre forze profonde siano legati direttamente od indirettamente al fondo del mare ed ai suoi simboli.

Altri meglio di me possono descrivere quei meandri e occuparsi dell'immersione da un vertice psicodinamico.

Io qui invece cerco di analizzare la situazione da un punto di vista percettivo e di dare una lettura basata non tanto sui contenuti e sui significati, quanto sulla condizione fenomenologica e percettiva del sommozzatore, analizzando quali tipi di informazioni egli ha a disposizione durante un'immersione e cercando di sottolineare la differenza con il tipo di informazioni a noi disponibili sulla terraferma.

Infatti, quando si allude alla particolare condizione soggettiva del sommozzatore non si può prescindere dall'analizzare ciò che i suoi sensi catturano ed in che proporzione le afferenze sensoriali durante un'immersione sono sostanzialmente differenti da quelle della vita sulla terra.

Come indicavo nella premessa di questo articolo, per caso, inducendo un azzeramento delle afferenze visive per motivi di training formativo, ho potuto studiare meglio le altre afferenze sensoriali che esistono durante un'immersione.

Ritengo che la particolare condizione di chi va sott'acqua lo porti ad accentuare le altre percezioni e che questa condizione sia il motivo della particolare valenza psicologica dell'immersione subacquea.

La dominanza percettiva visiva e la deprivazione sensoriale.

In psicologia della percezione si è giunti alla determinazione di un principio noto come "dominanza visiva" che si può descrivere in questo modo - Le afferenze sensoriali uditive, tattili, cinestetiche, olfattive, termiche, propriocettive, termogrometriche sono in gran parte escluse dall'elaborazione cosciente dell'informazione tranne quando ci si trova in situazioni di deprivazione sensoriale visiva forzata o determinata da cause naturali.

In tutti gli istanti della nostra vita i nostri organi e recettori sensoriali sono bombardati da una quantità incommensurabile di informazioni che provengono da più parti; per quanto riguarda i classici cinque sensi (vista, udito, olfatto, tatto e gusto) le informazioni afferenti sono riguardanti modificazioni di vario genere che attengono al mondo esterno al nostro corpo.

Sempre parlando di esterocezione (percezione di eventi collocati all'esterno di noi) possiamo aggiungere ai classici cinque sensi di buona memoria scolastica anche le informazioni termiche ed igrometriche, cioè derivanti da spostamenti dell'aria e della sua pressione sulla nostra persona.

Una galassia percettiva ulteriore è rappresentata dalla propiocezione ossia dalla percezione delle nostre modificazioni interne rispetto all'esterno; informazioni posturali, di equilibrio, di bilanciamento del baricentro, di rotazione del corpo rispetto ad uno dei suoi assi o rispetto alla gravità terrestre, di contatto o di peso o pressione di parti del corpo contro altri elementi esterni, o di questi ultimi verso di noi, informazioni tutte che si basano su una serie di sensazioni a volte di tipo misto che derivano dal comparto vestibolare, da quello cerebellare, da quello muscolare tendineo ecc.

Abbiamo poi, per completare il quadro delle percezioni, la dimensione interocettiva (interocezione) che riguarda modificazioni ed eventi interni al nostro corpo, derivanti dalla muscolatura liscia interna, e da recettori dislocati in particolari punti dei vari organi ed apparati.

Pur essendo bombardati continuamente da tutto questo complesso e multiforme insieme di dati, noi possiamo essere consapevoli coscientemente solo di una minima parte di essi e ciò sia a causa delle limitazioni quantitative della nostra

attenzione (la quale come una torcia per illuminare la notte, può colpire con il suo fascio solo una piccola porzione e se cambia soggetto deve spostarsi lasciando al buio quello precedente).

In secondo luogo noi facciamo una selezione a monte rispetto alla percezione di una parte di questi stimoli perché alcuni di essi rivestono un valore adattivo e pertanto l'organismo li considera più "convenienti" di altri.

Alcune aree percettive sono perciò pressoché continuamente presidiate e tenute sotto controllo in modo vigile. Altre invece sono quasi sempre ignorate e, attraverso un sistema di controllo non cosciente, sono sottoposte alla nostra attenzione solo quando accadono modificazioni molto grosse o considerate pericolose per l'incolumità psicofisica.

Ad esempio, noi non notiamo il contatto dei nostri capelli sul collo o sulle orecchie fino a che un bel giorno non decidiamo di tagliarli, per qualche minuto subito dopo averlo fatto, possiamo notare, per differenza, la sensazione di fresco, di vuoto e di mancanza dei capelli appena tagliati.

Gli studi di psicologia della percezione ci dicono che le informazioni le quali non vengono elaborate coscientemente e che pertanto non sono oggetto della nostra attenzione, non vanno perse o per lo meno non tutte e non subito, esse a volte si fermano solo per pochi secondi in una anticamera chiamata Registro Sensoriale (RS) che ne conserva una traccia fedelissima per pochi millesimi di secondo e che corrisponde più o meno al tempo di permanenza nel nostro sistema nervoso centrale, della modificazione biochimica derivante dalla stimolazione di quel recettore.

Altre informazioni non vengono affatto cancellate, soprattutto se sono piuttosto durature ma concorrono inconsapevolmente alla creazione dei significati soggettivi delle situazioni.

Ad esempio, potremmo non accorgerci che l'aria in un certo ambiente sia un po' viziata ma, in ogni caso, quel posto potrebbe non piacerci o ci potremmo sentire genericamente a disagio.

Nell'individuo normovedente circa l'80% delle informazioni percettive che vengono elaborate sono derivanti dal canale visivo. La modalità visiva ha un ruolo dominante e spesso giunge ad assorbire l'attenzione distraendola da altri canali sensoriali. Ciò ha un valore filogeneticamente adattivo, in quanto la vista si è rivelata più efficace di altri sensi nel controllo dell'ambiente e pertanto, essendo fondamentale per la sopravvivenza, è divenuta quella predominante su tutte le altre.

Gli studi condotti in condizione di deprivazione sensoriale visiva hanno però portato alcune importanti informazioni sulla percezione normale in quanto hanno consentito di valutare quanto i vissuti extravisivi siano quantitativamente e qualitativamente pregnanti, anche quando non sono consapevolmente elaborati dalla persona (subcezione).

È abbastanza conosciuto il fenomeno per il quale, se si benda una persona e la si mette in condizione di porre attenzione a ciò che percepisce, essa riuscirà a notare alcuni stimoli percettivi extravisivi che sebbene fossero presenti nel suo campo fenomenico anche in precedenza, venivano per così dire "offuscati" e coperti dalle percezioni visive alle quali precedentemente prestava la sua attenzione.

Così può notare e analizzare suoni, temperature, pressioni, vibrazioni varie che prima soggettivamente non notava. In alcune discipline si usa addirittura bendare le persone per educarle ad affinare la propria capacità percettiva extravisiva, quando ciò è funzionale al raggiungimento di uno scopo ben preciso.

Percezioni extravisive ed ambiente subacqueo

Anche sott'acqua, oltre che sulla terraferma, noi siamo portati ad analizzare e prendere in considerazione elementi di tipo visivo in modo predominante rispetto alle altre percezioni, ma ciò non significa che queste ultime non ci siano.

Gli studi sulla psicologia e sui vissuti delle immersioni, offrono numerosi spunti di approfondimento in questo settore in quanto, pur essendo questa una attività basata sul controllo e sulla conoscenza visiva, l'immersione è una esperienza nella quale le afferenze extravisive sono molte e molto forti anche se a volte queste non sono vissute consapevolmente.

Anche sott'acqua, le percezioni extravisive concorrono a costituire gli aspetti "non razionali" dell'esperienza e del suo vissuto.

La valenza introspettiva dell'esperienza subacquea, deriva dal fatto che questa ultima è ricca di stimoli percettivi di tipo non visivo, che pur non essendo riconosciuti immediatamente dal sommozzatore, incidono profondamente su di lui, dandogli la possibilità di vivere in una dimensione psicologica particolarmente adatta per l'attuarsi di alcuni processi mentali. Questi sono facilitati perché la persona durante le immersioni vive esperienze alcune delle quali sono la amplificazione di qualcosa che si può trovare anche sulla terra, ma che nell'acqua è più accentuato, altre invece sono possibili soltanto nella dimensione subacquea concorrendo così alla creazione di un'opportunità davvero unica per l'estrinsecarsi di certi fenomeni.

Tridimensionalità dello spazio vissuto:

- la necessità di scaricare il nostro peso corporeo su di una superficie orizzontale che noi abbiamo in ambiente aereo, ci costringe a passare la nostra vita attaccati al suolo e a vivere la dimensione spaziale solo dal punto di vista bidimensionale. In altre parole tutti i momenti della nostra vita noi ci localizziamo e ci collochiamo nello spazio attraverso un criterio basato su due dimensioni. Anche se sappiamo che lo spazio ne ha tre ne occupiamo la terza solo limitatamente alla nostra altezza. La terza dimensione che si estende al di sopra del nostro capo può essere conosciuta attraverso i sensi distali della vista e dell'udito, non può però essere dominata né occupata fisicamente o vissuta realmente da noi in nessun caso. Ciò limita sia il nostro modo di percepire lo spazio che la quantità e qualità delle posture che possiamo assumere. In ambiente subacqueo questa limitazione non esiste perché ci è consentito di viverla concretamente, occupando tutta la terza dimensione. Anche la nostra collocazione ed il nostro orientamento all'interno di uno spazio viene ad essere completamente modificato in virtù del fatto che siamo costretti a tenere in considerazione contemporaneamente tre dimensioni alla volta per poterci collocare.

Individuazione costante del confine fisico tra il corpo ed il suo esterno:

- in ambiente aereo la densità e la pressione dell'aria che ci circonda non sono sufficienti per consentirci di percepirne la presenza. Ci muoviamo, infatti, come se fossimo nel vuoto, anche se in realtà siamo immersi nell'aria. Anche la resistenza ai nostri movimenti che viene esercitata da questo elemento gassoso, non è sufficiente per poterci consentire la percezione del confine tra la nostra pelle e l'aria stessa, ossia tra l'interno e l'esterno di noi. In ambiente subacqueo invece è possibile, anzi è molto comune riferire l'esperienza della consapevolezza costante del confine dello spazio entro il quale siamo contenuti, in quanto possiamo facilmente percepire la presenza dell'acqua che ci circonda e che ci avvolge, riempiendo tutto lo spazio esterno a noi. Così soggettivamente non solo scopriamo che non siamo nel vuoto, ma percepiamo in modo contenitivo e presente il limite fisico dello spazio tridimensionale occupato da noi stessi, e costantemente il confine tra il sé e l'altro da sé.

Riscontro uditivo del ritmo respiratorio:

- la percezione dei ritmi biologici e dei parametri fisiologici è ormai usato in molte situazioni terapeutiche per aiutare le persone ad acquisire o ristabilire stati psicofisici positivi (biofeedback). Abbiamo sulla terraferma la necessità di sonorizzare o visualizzare alcuni di questi parametri direttamente legati al nostro sistema nervoso autonomo. La necessità di questa sonorizzazione o visualizzazione nasce dal fatto che questi parametri non sono direttamente accessibili al livello della coscienza (pressione arteriosa, conduttanza palmare ecc.) oppure perché essi sebbene direttamente percepibili, vengono

come al solito sommersi da altri stimoli. In ambiente subacqueo si ha la possibilità di percepire direttamente una serie di parametri di cui il più importante è quello del ritmo respiratorio il quale finalmente emerge dal rumore di fondo degli altri rumori finalmente silenziati. Esso è uditivamente e propriocettivamente addirittura amplificato dall'attrezzatura necessaria a respirare (il secondo stadio) e così finalmente nel nostro campo percettivo si staglia il nostro respiro nitido, forte e chiaro, sempre costante. Nella massima parte dei casi il rumore procurato dalle bolle della nostra aria espirata, è assolutamente l'unico rumore per tutta l'immersione.

Consapevolezza propriocettiva dei passaggi posturali:

- come ho accennato parlando della riconquista della tridimensionalità spaziale, la maggiore densità del mezzo in cui il sommozzatore è immerso, rende necessaria una maggiore lentezza dei movimenti la quale è determinata per lo più dalla maggiore pressione e resistenza dell'acqua rispetto all'aria. Questa condizione rende più costante l'attenzione non tanto alle posizioni (il che si spiega con una maggiore consapevolezza del confine fisico tra l'interno e l'esterno) quanto ai passaggi posturali, anche perché il più delle volte si tratta di passaggi inconsueti in quanto la mancanza della gravità rende possibili movimenti e cambiamenti di posizione che in ambiente aereo non sarebbero possibili. I movimenti oltre che più lenti sono più consapevoli o per essere precisi sono più facilmente oggetto della nostra consapevolezza.

Consapevolezza propriocettiva della pressione differenziata e della resistenza tra il corpo e il suo esterno a partire da un punto di riferimento:

- quando il sommozzatore "trova l'assetto" in effetti svolge una complessa operazione di bilanciamento tra forze contrapposte. Fin qui niente di strano, tutti quelli che vanno sott'acqua hanno appreso nei loro corsi le leggi della fisica ed il perché di certe necessità tecniche. Il fatto è che per poter ottenere una galleggiabilità neutra occorre considerare informazioni che in alcuni casi non sono di tipo visivo bensì sono percezioni via via più raffinate che hanno a che vedere con la valutazione della spinta o della resistenza verso l'alto o verso il basso a partire da un punto di riferimento stabile fisso e solido. Molti esercizi di assetto si svolgono con un controllo totale visivo e perciò questo punto di riferimento viene osservato e tenuto d'occhio come punto 0. Ma esiste tutta una dimensione extravisiva di questo fenomeno che chi si immerge nel blu, di notte o in condizioni di scarsa visibilità conosce molto bene intuitivamente o, se non lo conosce, lo prende in considerazione subconsciamente. Tali aspetti attengono alla percezione relativa ed assoluta dell'attrezzatura lungo l'asse verticale (gli spallacci del GAV, la pressione sui timpani, la stabilità o fattorialità dei nostri movimenti ed i loro effetti sugli spostamenti sul piano verticale. Queste percezioni che sono talmente delicate e impalpabili da essere difficilmente descrivibili, divengono comunque elementi importanti che concorrono alla sensazione soggettiva di stare nell'acqua e gestire il proprio assetto. La capacità del sommozzatore di percepire e gestire attraverso queste informazioni la propria immersione è graduale e migliora con l'esperienza, ma si tratta pur sempre di una competenza e di un addestramento percettivo che in ambiente aereo egli non avrebbe avuto modo di acquisire.

Come si può vedere, i sensi "distali", che cioè servono a percepire elementi posti distanti da chi osserva, come l'udito sono annullati oppure sono messi in condizione di non funzionare al massimo delle loro potenzialità, nell'acqua

I sensi "prossimali", che riguardano la conoscenza dell'ambiente a contatto con la persona o di quello che si trova al suo interno (propiocezione) sono esaltati.

Così nell'immersione per quanto attiene l'esterocezione sono più agevolate le percezioni prossimali, e sono poi esaltate tutte le informazioni di tipo propriocettivo ed interocettivo.

Questa condizione percettiva conduce ad una maggiore concentrazione sul mondo interno rispetto a quello esterno.

Ritengo pertanto che la particolare condizione di chi va sott'acqua conduca il sommozzatore ad accentuare queste percezioni e che questa condizione sia la causa della particolare valenza introspettiva dell'immersione subacquea.

La sindrome di Icaro: psicodinamica dell'immersione profonda* di Salvatore Capodiecì

**[relazione presentata al Convegno 'Psiche e immersioni' S. Vito Lo Capo 17-19 ottobre 2002]*

Storie leggendarie di luoghi e di creature che si trovano nelle profondità del mare sono presenti in molte culture: il Palazzo di Nettuno e la dimora delle sirene, il mostro di Loch Ness che ogni tanto si risveglia, il Leviatano, feroce mostro marino della mitologia fenicia, enorme animale menzionato nel Vecchio Testamento quale nemico di Dio e la città di Atlantide, la cui misteriosa scomparsa si intreccia tra archeologia e leggenda.

L'uomo è stato sempre spinto dalla sua curiosità esplorativa ad avventurarsi negli abissi e ha scoperto così che il punto più profondo è situato in una lunga depressione sul fondo dell'Oceano Pacifico chiamata Fossa delle Marianne (Marianas Trench); questo punto (detto Challenger Deep) è a circa 200 miglia a sud di Guam.

Nel 1957, durante l'Anno Geofisico Internazionale, la nave sovietica di ricerca Vityaz scoprì una profondità massima di 10.990 metri, che venne in seguito aumentata a 11.034.

Il 23 gennaio, 1960, Jacques Piccard ed il tenente Don Walsh (US Navy) stabilirono il nuovo record di discesa sottomarina arrivando alla profondità di circa 10.917.

Da quella volta nessun uomo è più sceso fino a quelle profondità, così come nessuno ha più posato il piede sul suolo lunare dopo le spedizioni Apollo. Sembrerebbe che passati gli anni '60, indimenticabili anche da questo punto di vista, si sia perso interesse per le esplorazioni. Sono ormai trascorsi più di quarant'anni, due generazioni.

Cosa avevano trovato Piccard e Walsh? Osservando questi profondi abissi dal loro piccolo oblò fatto di plexiglas spesso più di 20 cm, hanno raccontato che superati i 150 metri c'è l'oscurità totale, ma di essere riusciti a vedere un pesce piatto, proprio vicino al loro punto di arrivo sul fondo. Era la dimostrazione che la vita può esistere anche nel punto più profondo del pianeta. Successivamente si seppe che uno degli oblò del pozzo di entrata della navicella si era incrinato durante la discesa, causando un esplosivo sussulto della navicella. La discesa dell'uomo nelle oscurità sconosciute può essere molto pericolosa: la pressione sul batiscafo quando si trovava sul fondo è stata valutata oltre le 100.000 tonnellate o di 1.125 Kg per centimetro quadrato.

Se la Fossa delle Marianne con i suoi 11.034 metri è la parte più profonda del mare, tanto profonda che se fosse in altezza sarebbe come arrivare in cima all'Everest ed avere ancora 2000 metri da salire, anche la profondità media del mare che è intorno ai 4.000 metri è talmente profonda che è impossibile raggiungerla se non con un sommergibile. Tuttavia forse proprio per questa inaccessibilità, gli uomini sono sempre stati attratti dalla profondità.

Sebbene nessun individuo viva in modo permanente sott'acqua, alcuni, come i sommozzatori delle piattaforme di trivellazione del Mar del Nord trascorrono gran parte della loro esistenza nella profondità del mare. Sono, però, parecchie centinaia di migliaia i subacquei e gli apneisti di tutto il mondo che lo desidererebbero andando sott'acqua durante i loro momenti liberi dal lavoro.

Una domanda che ci possiamo porre è la seguente: "Perché un sub, superate le difficoltà iniziali prova il desiderio di andare sempre più in profondità?"

Forse questa domanda non avrà mai una risposta definitiva, si può tentare di capire però le origini di questo desiderio. Occorre partire dalla Genesi, quando nella Creazione si fa riferimento al fatto che Dio disse: "Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza che domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo ...". L'uomo, confinato sulla terra, ha un'indicazione resa ancor più onnipotente dalla prescrizione divina di dover dominare gli animali degli altri due mondi: il cielo e il mare. Sono questi, infatti, i due mondi cui fanno riferimento i principali miti.

Ed ecco che la mitologia e le leggende possono offrirci alcune ipotesi per aiutarci a capire il segreto dell'istinto per il profondismo.

Il primo esempio lo fornisce la vicenda di Icaro.

Ricordo brevemente l'episodio. Dedalo, di origine ateniese, era un bravo scultore e architetto. Progettò per Minosse, re di Creta, il labirinto dove venne rinchiuso il Minotauro, un mostro divoratore di uomini, con testa taurina e corpo umano. Il labirinto era così ingegnoso che nessuno riusciva a uscirne. Dedalo allora consigliò ad Arianna, figlia di Minosse, lo stratagemma del gomitolo di filo con cui il suo amante, l'eroe ateniese Teseo, riuscì a trovare la via del ritorno e a fuggire dal labirinto. Infuriato, Minosse rinchiuso Dedalo e suo figlio Icaro nel labirinto.

Non trovando altra via d'uscita, Dedalo uccise un'aquila e con le sue penne e della cera fabbricò delle ali, per sé e per il figlio, per volare via.

Quando Dedalo crea le ali, Icaro proclama tutta la sua "aspra vertigine di volo, ansia di cielo", chiarendo che per lui il volo annunzia l'avvento di un'età nuova in cui la libertà regnerà intatta fra uomini non più separati da barriere. L'invenzione di Dedalo viene però scoperta da Minosse, che confina l'artefice nel suo palazzo mentre permette a Icaro (perché di lui è innamorata sua figlia Fedra) di lanciarsi nel primo volo. Alla presenza di tutta la corte Icaro si libra nell'aria e scompare alla vista volando sempre più in alto. Più tardi, giunge a Creta la nave con le vele nere di Teseo, che porta le vittime umane al Minotauro e reca con sé il corpo di Icaro caduto e annegato nel mare.

La psicopatologia parla del "Complesso di Icaro", riferendosi appunto ad Icaro, che morì precipitando, dopo aver cercato di raggiungere il sole con le ali fatte di cera. Rappresenta un sintomo di narcisismo, il desiderio di elevarsi al di sopra degli altri per dominarli.

Un altro riferimento lo troviamo nella leggenda di Glauco

È la più famosa dei miti e delle leggende che il mare instilla nel cuore dell'uomo e vagheggia l'immortalità o la capacità di essere, a tempo indeterminato, una creatura marina. È nota, a chi effettua immersioni, la sindrome da ebbrezza che prende il subacqueo e che, se non vinta, lo spinge a scendere sempre più verso i fondali, in una fatale vertigine da abisso. Poter impunemente e indenni appagare tale anelito verso l'ignoto marino riuscì a un ragazzo greco tanti secoli fa.

I personaggi di questa vicenda sono:

GLAUCO, un mitico pescatore della Beozia, secondo alcuni figlio di Nettuno ed Eutea.

SCILLA: Innamorata di Glauco, pregò la maga Circe di convincerlo ad amarla. Circe, invece, conosciuto Glauco, se ne innamorò follemente, avvelenò la fonte dove Scilla soleva bagnarsi e la trasformò in un mostro marino con sei teste canine.

CIRCE: Maga, figlia del Giorno e della Notte, o del Sole e della Luna. Cacciata dal suo paese per aver avvelenato il marito, re dei Sarmati, venne ad abitare nell'isola di Ea. Accolse Ulisse ramingo nella sua reggia e mutò i suoi compagni in varie bestie.

Glauco, un giorno, vide che un pesce da lui catturato e deposto su un prato vicino alla riva, dopo aver mangiato l'erba sulla quale giaceva, recuperava la forza per saltare in acqua, riacquistando così la libertà. Incuriosito, il giovane imitò il pesce e assaggiò quell'erba. Subito venne preso dall'impulso di gettarsi in acqua e immergersi nelle profondità. Qui si accorse di poter rimanere quanto voleva in apnea. Non solo: tutto il regno marino gli appariva familiare e poteva comunicare con le creature che lo popolavano. Oceano e Teti gli accordarono l'immortalità e la facoltà di chiaroveggenza e profezia. Di lui s'innamorò la Maga Circe, ma Glauco le preferì la ninfa Scilla. Per vendetta, Circe trasformò Scilla in un orribile mostro che terrorizzava i naviganti. [Più oltre, Glauco confortò Arianna abbandonata da Teseo a Nasso e si dice che abbia altresì costruito la nave con la quale gli Argonauti compirono la loro impresa nella Colchide, avendo lui stesso come nocchiero... i miti come si vede si intrecciano e possono avere più varianti].

Narra la leggenda: "Oh, il grande dolce sapore del mare, l'estasi sublime in cui ogni sentimento s'annulla e la pace si confonde con la gioia! Lievi le onde lo accarezzarono sfiorandolo e Glauco, il biondo ceruleo Glauco, divenne un tritone del mare, immortale e profetico".

Sul fondo del mare egli vide una casa attornata da un giardino bellissimo, pieno di alghe e di coralli, un caleidoscopio di colori stupendi, mentre attorno si udiva una musica dolcissima e allettante. Vi entrò e ne fece la sua reggia.

Da quel giorno Glauco volle restare per sempre nel mare dello Stretto. Si rivide con Scilla? Le parlò? Cessò, per questo, Scilla, di far strage dei naviganti? Dice la leggenda che anche ai tempi nostri, quando infuria la tempesta, Glauco solleva il capo al di sopra delle onde e subito, il mare si fa calmo e diventa invitante, come lo era nella preistoria, quando Scilla era ancora una fanciulla bellissima e non un feroce mostro marino, con dodici gambe e sei latranti teste canine.

Il mito di Glauco è intriso di nostalgia, del desiderio di incorporazione, di raggiungere la pace e di sfuggire al tormento del ricordo. " ... il dolce sapore del mare, l'estasi sublime in cui ogni sentimento si annulla e la pace si confonde con la gioia ...". Non sono un po' questi i sentimenti che si provano nelle immersioni profonde?

La storia di Cola Pesce

Dal mare greco passiamo a quello della Sicilia, l'epoca è quello del regno di Federico II di Svevia. Protagonista è Nicola, detto Cola, ultimo nato di una numerosa schiera di fratelli in una famiglia di umili pescatori. La capanna nella quale vivevano era talmente prossima alla battigia che il piccolo Cola crebbe in simbiosi totale con l'ambiente marino, tanto da trascorrere buona parte del suo tempo tra le onde, nuotando per lunghi tratti in solitudine e immergendosi fino a profondità proibitive. Il suo fisico, forte e scattante, non conosceva stanchezza, i suoi polmoni sembravano adattarsi alle apnee più protratte, ignorava il freddo e i marosi. In qualunque stagione era in acqua, esplorava le coste frastagliate della sua terra e gli abissi fin dove la luce del sole arrivava e, a suo dire, anche dove l'oscurità era completa. Il ragazzo venne pertanto denominato "Cola Pesce" dai suoi compaesani prima e da tutta la popolazione siciliana in seguito, quando la fama che lo circondava si sparse per tutta l'isola.

La passione di Cola per il mare procurava non pochi problemi alla sua famiglia, che viveva del pescato. Era tale e tanto l'amore che il giovane nutriva per il mare e le sue creature che di nascosto rimetteva in acqua, per farli vivere, molti dei pesci che i suoi fratelli catturavano.

Più il tempo passava e più stretto diventava il suo legame con la dimensione marina. Come aveva fatto Giona, anche lui si faceva divorare da grossi pesci che lo depositavano sulle rive di terre lontane e in paesi misteriosi e sconosciuti, da dove egli ritornava raccontando le cose meravigliose che aveva visto e dei tesori immensi che giacevano sul fondo del mare. A riprova di ciò mostrava oggetti preziosi, monete, perle, vasellame finemente cesellato, che egli aveva raccolto esplorando i relitti di velieri inabissati.

Finché l'eccezionalità delle sue imprese non arrivò all'orecchio dell'imperatore, che volle conoscerlo. Un bel giorno la nave regale gettò l'ancora al largo del villaggio marinaro dove abitava Cola Pesce con la famiglia.

"Vediamo se riesci a ripescare questa!" lo sfidò Federico, lanciando in acqua una coppa d'oro.

Senza esitare, il ragazzo si tuffò nelle acque profonde e di lì a poco riemerse con l'oggetto prezioso. Per diverse volte esaudì il volere di Federico, riportando a galla monete e gioielli, anche minutissimi, che l'imperatore faceva cadere in acqua.

"E ora fammi sapere - aggiunse il monarca - sopra cosa poggia l'isola di Sicilia su cui regno".

"Bene, maestà! Lo farò volentieri per voi".

Ed ecco di nuovo Cola Pesce sparire nelle acque blu scuro dello Ionio. Questa volta l'immersione fu molto più lunga, tanto che tutti credettero che il ragazzo fosse morto. Ma questi all'improvviso sbucò dall'acqua e annunciò trionfante:

"Ce l'ho fatta, maestà! L'isola di Sicilia poggia su tre colonne: due sono di pietra e una è di fuoco".

L'imperatore rimase talmente colpito dalle prodigiose qualità del giovane pescatore da volerlo presso di sé a corte. Appena i molteplici impegni reali glielo consentivano, Federico si tratteneva a lungo ad ascoltare i favolosi racconti di Cola. Amante delle scienze naturali e misteriche, si faceva descrivere nei dettagli le creature che popolavano gli abissi, le abitudini e i meccanismi delle loro esistenze in ambienti lontani e diversi da quelli della terraferma. Quali leggi governavano quel mondo? E come poteva un uomo carpirne i segreti tanto da acquisire la capacità di vivere a suo piacimento ora in forma umana ora assimilato agli abitanti dell'oceano? Inesauribili erano le meraviglie che il ragazzo dispiegava all'ascolto e alla fantasia mai appagata del sovrano.

Di natura ben diversa era l'interesse che alcuni cortigiani nutrivano per quello strano pescatore in grado di recuperare dal mare ogni sorta di tesori. Ma come sottrarlo all'attenzione dell'imperatore? Si pensò a un infallibile e collaudato espediente: la bella contessina Irene venne messa alle costole dell'ingenuo Cola, il quale se ne invaghì. Con la scusa di uscite romantiche in barca, Irene costringeva lo spasimante, con moine e lusinghe, a tirar su dal fondo monete, gioielli, perle, coralli e antichi reperti di inestimabile pregio e valore.

Dall'avidità insaziabile alla sete di potere, il passo fu breve. Inebriati da tanta ricchezza, quei nobili ordirono una congiura contro l'imperatore. Scoperti, confessarono le loro intenzioni, scagionando però il candido Cola Pesce. Il quale, benché reintegrato nella stima di Federico, non riuscì più a sentirsi a suo agio in un ambiente in cui persino l'amore veniva dissacrato dagli intrighi e dalla cupidigia. Fu così che il giovane, pur restando in amicizia con l'imperatore, si isolò gradualmente dalla corte e dalla fanciulla che tanto lo aveva ingannato.

Lo si vedeva spesso camminare solitario sui moli del porto o lungo gli arenili, scrutando il mare con ansia. Un giorno, dalle onde in burrasca emerse un pesce gigantesco che si portò a pochi metri dalla riva. Qui si fermò, spalancando la grande bocca. Cola, sfiorando appena il ribollire dei marosi, entrò fiducioso nella cavità rutilante e profonda. Rapidamente le fauci si richiusero e lo strano animale, metà balena e metà drago, guadagnò il largo inabissandosi.

Da allora nessuno vide più Cola Pesce. Qualcuno disse che aveva raggiunto il regno di Oceano, dove aveva sposato una sirena, o la figlia stessa del re del mare. Altri affermavano con sicurezza che egli un giorno sarebbe tornato sulla terraferma a

governare il mondo. Ciò sarebbe avvenuto, ipotizzavano, quando gli uomini finalmente avrebbero conosciuto la giustizia e l'amore.

Come si vede, molte di queste leggende si concludono con la scomparsa del protagonista o nel suo trasformarsi in un abitante del mondo marino. Sottostà a questi racconti il desiderio dell'uomo di differenziarsi da alcuni sentimenti come l'invidia, la gelosia, l'arroganza.

In che modo l'attività subacquea esercita questo influsso magico e in che modo il subacqueo vive questa esperienza?

PSICODINAMICA DELL'IMMERSIONE PROFONDA

Premessa

L'immersione subacquea tecnica (o l'apnea profonda) si differenzia da altre discipline sportive rappresentando una "pratica" con una forte valenza emotiva oltre che un'attività sportiva:

- è uno sport nel quale si possono raggiungere i traguardi prefissati in pochissimo tempo a differenza di altre attività (come ad esempio l'alpinismo) dove occorrono anni di impegno per ottenere risultati importanti;
- il raggiungimento degli obiettivi sottostà alla presenza di stress e di un particolare stato d'animo (apprensione, senso di panico) in maniera più significativa rispetto ad altre discipline sportive;
- i fattori età, sesso e forza fisica sono del tutto relativi se raffrontati con l'importanza che assumono in altri sport;
- l'elemento discriminante che fa sì che un sub possa diventare nel tempo un "esperto" è la cosiddetta acquaticità. Con questo termine si intende una naturale confidenza che l'essere umano ha per l'acqua fin dalla nascita. E' facile osservare come un bambino di pochi mesi si trovi perfettamente a suo agio nell'acqua da alcuni elementi che vanno dall'assoluta tranquillità e piacevolezza procurata dal trovarsi immerso nell'acqua allo spontaneo "riflesso all'apnea" (interruzione volontaria della respirazione) attivato dal semplice contatto dell'acqua sul viso. Il timore che a volte alcuni bambini manifestano col passare del tempo è spesso il risultato riflesso delle paure degli adulti con cui i bambini si rapportano e, quindi, del mancato mantenimento della primitiva confidenza.
- gli elementi di "piacevolezza" degli altri sport come la fatica, l'arrivare per primo, la tolleranza al dolore causato dalla tensione muscolare, appartengono solo in parte al subacqueo che, al contrario, deve stare attento a non fare eccessiva fatica, che se avverte dolori muscolari o se si accorge che l'impegno diventa un sacrificio eccessivo deve interrompere la sua attività sportiva.

Il desiderio di immergersi in profondità

La motivazione che spinge sempre più i subacquei ad immergersi per raggiungere profondità maggiori va ricercata nel crescente bisogno di trovare nuove cariche emotive che consentano di coniugare l'amore per le attività avventurose con un rapporto intimo con la natura. L'immersione profonda è una risposta alle esigenze dell'inconscio tanto individuale che collettivo di recuperare quel rapporto primordiale presente tanto nel ritorno alla condizione intrauterina, dove la vita si svolge nell'acqua, quanto nelle profondità del mare dove vivono i pesci, nostri lontanissimi antenati.

Il momento più significativo dell'attività subacquea corrisponde, però, al momento in cui viene attraversata quella linea che segna il confine tra l'aria atmosferica e l'acqua, che vuol dire di fatto varcare una linea reale, unica, diversa da qualsiasi altro confine di tipo metaforico tra dimensione reale e virtuale o tra somatico e psichico. Confine che segna la separazione tra due mondi: quello terrestre e quello sottomarino.

Le risposte più frequenti che danno i subacquei sulla loro motivazione a questa attività sono: "mi piace il mare, voglio fare un'attività piacevole a contatto con la natura e nello stesso tempo imparare a migliorare la mia capacità di autocontrollo", "mi affascina e mi incuriosisce", "sono incuriosito nell'esplorare un mondo diverso". Un subacqueo tecnico racconta in questo modo la motivazione all'immersione: "Era un momento della vita dove la sofferenza copriva ogni cosa di me, è successo per caso, nella speranza di fermare la mente. Ha funzionato, la prima volta che ho messo la testa sott'acqua la vita è cominciata."

La subacquea tecnica come gioco

Se la subacquea - come abbiamo visto - non è uno sport come tutti gli altri possiamo ipotizzare allora che sostanzialmente sia un affascinante gioco dove si cimentano, con la serietà e il rispetto delle regole che il giocare comporta, un numero sempre maggiore di sommozzatori.

Per capire la finalità ludica che caratterizza l'attività subacquea e in particolare il "wreck diving" (l'immersione nei relitti) possiamo fare riferimento al vecchio archetipo della ricerca del "tesoro sommerso", sul quale insistono numerose storie, che con il tempo diventano leggendarie.

Si possono cercare due categorie di tesori in fondo al mare, dove quasi sempre sono finiti in seguito a un naufragio: tesori propriamente detti (lingotti d'oro o d'argento, monete, gioielli ...) e "tesori" archeologici. Visto che il continente americano è ricco del primo tipo di tesori, grazie agli intensi traffici intrapresi dagli europei a partire dal Cinquecento, gli adepti al nuovo sport si prendono raramente la briga di raggiungere altri mari per praticare il redditizio passatempo (nel 1971 Mel Fischer ritrovò il relitto della "Nuestra Senora de Athoch", da cui recuperò preziosi per oltre 300 milioni di dollari). Assai diverso il discorso per l'archeologia, i cui "tesori" si trovano quasi esclusivamente nei mari del vecchio continente e ci si augura che li rimangano.

Il gioco può consistere anche solo nello "scoprire" un nuovo relitto (senza portar via nulla) o nel riuscire a raggiungerne uno che si trova ad una 'certa' profondità.

Ricordiamo che gli elementi essenziali per il gioco nel bambino (come nell'adulto) sono:

- a) i giocattoli; devono essere adatti all'età e allo stadio di crescita e di sviluppo. Non devono essere troppo pochi, perché in questo caso il bambino non sarà sufficientemente stimolato, né troppi, perché egli si troverebbe confuso e incapace di concentrare l'attenzione. Facendo un'analogia con l'attività subacquea possiamo dire che anche in questo ambito i "giochi" (attrezzatura, computer, torcia, apparecchiature fotografiche, ...) debbono avere la "giusta ridondanza" ("né troppi né troppo pochi") per dare l'adeguata capacità di concentrazione in rapporto allo stadio di apprendimento della disciplina subacquea.

- b) lo spazio di gioco; ogni bambino deve anche possedere un piccolo "territorio" personale che egli sa essere unicamente suo e che costituisce quindi per lui una base sicura e familiare. Allo stesso modo anche l'attività subacquea prevede uno spazio ben determinato (lago, parete, relitto) dove si svolgerà l'immersione.
- c) il tempo di gioco; esso deve essere sufficientemente tranquillo e prevedibile. Dovrebbe essere di una lunghezza tale da permettere al bambino di portare a termine l'attività in cui è momentaneamente interessato. Anche per il subacqueo tecnico il tempo è l'elemento "chiave" intorno al quale ruota la sua attività immersiva.
- d) i compagni di gioco; il gruppo e il compagno di immersione sono fondamentali per una buona immersione.
- e) l'imprevedibilità; il gioco è anche il contenitore di eventi che nascono dalle continue sperimentazioni con gli oggetti, con le persone e con i fatti. Chi gioca - come chi si immerge - non può conoscere quello che succederà. Il concetto è semplice: se un giocatore conosce come si svolgeranno gli eventi, se sa già la soluzione non vuole più giocare.

Se si ha bisogno di costruire un gioco, se si vuol giocare noi stessi, bisogna porsi in un terreno da esplorare, uno spazio nuovo dove sia data la possibilità di muoversi e agire, diversamente se ne va gran parte del significato ludico che sottostà al bisogno di immergersi.

Winnicott affermava: "Il gioco ha uno spazio e un tempo. Non è al di dentro, in alcun senso del termine, né è al di fuori, nel senso che non è parte del mondo ripudiato, del non-me, di quello che l'individuo ha deciso di riconoscere (Dio sa con quale difficoltà e con quale sofferenza) come veramente esterno... E' un'esperienza vissuta in una continuità di spazio-tempo, una modalità fondamentale del vivere" (1). Il gioco allora si pone come fattore essenziale e congeniale per uno sviluppo globale e armonico dell'uomo: sappiamo infatti come i bambini che non hanno la possibilità di sviluppare pienamente la propria dimensione ludica subiscono un arresto dell'evoluzione affettiva, psicomotoria, relazionale proprio perché il gioco investe categorie esistenziali quali la corporeità, la temporalità, la spazialità.

L'attività subacquea, proprio grazie alle sue caratteristiche date dal movimento del corpo in acqua, dalla sua dimensione temporale e da quella particolare spazialità che la condizione immersiva le conferisce, può far ritrovare al sub-giocatore la sua armonia interiore.

E' forse in questa dimensione di gioco che occorre stare attenti a non farsi prendere dall'agonismo e dalla competitività e neppure da quella idealizzazione che aveva comportato per Cola Pesce di ripudiare la vita terrestre per quella dimensione ludica, gioiosa e ideale che era per lui la vita sottomarina.

Concludo il mio parallelismo tra il gioco e l'attività subacquea con le parole di Winnicott "...importante caratteristica del giocare è che mentre gioca e, forse soltanto mentre gioca, il bambino o l'adulto è libero di essere creativo, di fare uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il Sé" (2).

II desiderio di isolamento

L'isolarsi è una delle caratteristiche dell'attività subacquea ed è forse quella più affascinante: il subacqueo è infatti tagliato fuori completamente dal mondo esterno. La comunicazione sott'acqua è molto limitata e parallelamente si incrementa la consapevolezza del subacqueo che il proprio benessere fisico è completamente nelle sue mani. I progressi tecnologici consentono di comunicare sott'acqua utilizzando i Diver Communication Systems (Comunicatori Subacquei), ma di fatto questi strumenti sono utilizzati quasi esclusivamente da chi la subacquea la pratica per motivi professionali sia in campo civile che militare, confermando che chi si immerge per passione sente il desiderio di andare sott'acqua per restare in silenzio. Sono numerosi i subacquei che riportano vissuti di isolamento provati durante l'immersione. E' probabile che questa dimensione esistenziale venga sperimentata nell'immersione profonda sia per la ridotta visibilità sia per l'idea della grande quantità d'acqua che separa dalla superficie.

Possiamo ritenere che il subacqueo ricreativo difficilmente riporti questo sentimento in quanto rimane sott'acqua per meno di un'ora, sta in gruppo e poi riprende la sua regolare vita sociale.

Un'altra riflessione è doverosa. Nonostante l'addestramento e la filosofia della subacquea (sia ricreativa che tecnica) siano incentrate sul "sistema di coppia", il subacqueo è molto spesso inadeguato e soprattutto completamente impreparato alla risoluzione dei problemi che causano incidenti, per cui il sub può definirsi di fatto 'un individuo solo in compagnia di altri'. Anche subacquei addestrati al sistema di coppia si trovano spesso in balia di situazioni dove il compagno non riesce a gestire le difficoltà o ne è addirittura la concausa.

La maggior parte dei sistemi didattici sono incentrati sull'assunto principale che la propria sicurezza è affidata ad altri (il compagno e il gruppo) e così oggi non si preparano i subacquei all'evenienza più comune nell'immersione subacquea, che consiste nel trovarsi solo.

Le immersioni che per essere risolte richiedano l'aiuto di una seconda persona sono da considerarsi "estreme", che siano condotte in curva di sicurezza o a notevoli profondità, che siano definite ricreative o tecniche.

II desiderio di appartenere ad un gruppo

La subacquea è comunque un'attività che ha un'alta valenza sociale, che si evidenzia nel fatto che è quasi sempre strutturata come un'attività di gruppo all'interno del quale ciascuno ha un suo ruolo.

Non è semplice spiegare la contraddittorietà insita tra la condizione di isolamento del subacqueo in profondità e il suo elevato livello di responsabilità verso il compagno e il gruppo più vasto. In effetti le personalità molto introversive (il cosiddetto "lupo solitario") non trovano facilmente posto nel mondo della subacquea. Al polo opposto neppure le personalità estroverse o quelle troppo dipendenti dagli altri aderiscono a questo tipo di attività.

Il desiderio di appartenere ad un gruppo o ad un club di subacquei è, pertanto, una delle motivazioni più forti che spingono una persona ad effettuare questa pratica sportiva.

Bachrach (3) scrive: "Pochi sport sono così organizzati in club come quelli subacquei. Il piacere di condividere l'esperienza dell'immersione e le conversazioni che l'accompagnano sono la principale ricompensa per il subacqueo. L'identificazione con il gruppo è di fondamentale importanza".

Lo spirito agonistico

Il subacqueo a differenza di chi pratica altre discipline non deve vincere nulla, non ha un traguardo da superare a tutti i costi o degli avversari da vincere. Nelle immersioni tecniche c'è, invece, un traguardo dato dal raggiungere una certa profondità o dal riuscire a visitare un particolare relitto, ma questo tipo di "traguardi" sono raggiungibili solo grazie alla cooperazione di altri compagni di immersione. Il subacqueo aspetta chi rimane per ultimo e interrompe l'immersione se una persona non si sente bene o ha terminato prima degli altri l'aria della bombola. La maggior parte dei subacquei sono caratterizzati da scarso spirito competitivo e se il desiderio di emergere e di gareggiare non è un elemento che caratterizza l'immersione, questo non vuol dire che chi pratica la subacquea non abbia il senso dell'agonismo, tipico di ogni essere umano e caratteristico della struttura psichica dello sportivo. Il subacqueo lotta, si difende, combatte, aggredisce, ma il suo avversario è più l'ambiente che lo circonda che un suo collega. Il suo agonismo, indubbiamente atipico (in ciò paragonabile a quello degli alpinisti), è correlabile alla pericolosità dell'immersione e alle condizioni ambientali (freddo, scarsa visibilità) che la caratterizzano.

Spirito ribelle

La subacquea è anche ribellione. E' il ribellarsi alle leggi della natura, alle regole della Creazione che hanno assegnato il mare ai pesci e agli uomini la terra. Tramite una forma di isolamento autoimposto il subacqueo riesce ad estranearsi dalla società e forse anche in questo modo esprime il suo spirito ribelle. Il subacqueo sfida tutte queste leggi e regole e ci riesce.

Il conflitto interno tra il desiderio di mantenere tutto costantemente sotto controllo da una parte (evidente nella manutenzione e nell'utilizzo dell'equipaggiamento subacqueo) e il desiderio di lasciarsi andare, di staccare da tutto e di ribellione contro la natura dall'altra, può portare ad una doppia dimensione, che in casi estremi può essere causa di turbamento dell'equilibrio psichico.

Groves (4) ha cercato di analizzare le ragioni inconsce che portano una persona a scegliere uno sport pericoloso come hobby. Gli sport estremi, come la subacquea tecnica, si svolgono in ambienti inospitali e richiedono un equipaggiamento speciale e un addestramento specifico per sopravvivere in questi ambienti. Groves sostiene che fino agli anni '50 gli psicologi correlavano la partecipazione a sport pericolosi a nascosti desideri di morte con spostamento e rovesciamento dell'angoscia secondo la teoria freudiana e alla presenza di un eccesso di sentimenti di inadeguatezza e inferiorità.

Negli ultimi anni questa visione si è modificata e, oggi, le teorie psicologiche che vedono la partecipazione agli sport pericolosi come un desiderio di arricchimento, di accrescimento e di stimolo o un incremento del proprio livello di arousal sono più accettate.

Dinamiche inconsce e immersione

Alcuni subacquei descrivono se stessi diversi quando si trovano sott'acqua: "Mi sento più rilassato", "Divento più tranquillo", "Mi sembra che i miei problemi siano più piccoli", "Sono più consapevole del mio corpo". A volte queste affermazioni danno l'idea che ci sia una regressione o un ritorno a stadi più precoci dello sviluppo, relativamente agli aspetti che riguardano la sensazione di assenza di peso, l'essere isolato e la libertà dalle preoccupazioni.

Numerosi autori (5,6,7) hanno rilevato che le motivazioni che spingono ad intraprendere l'attività subacquea hanno radici che traggono origine dalle dinamiche inconsce dell'individuo. Nel momento in cui si valica la linea di contatto tra l'aria e l'acqua e l'immersione è "agitata" si svilupperebbe una divaricazione tra pulsioni profonde e motivazioni conscie. E' in questa condizione che possono affiorare conflitti interiori, come argomenta J. Hunt nei suoi lavori (8,9), che fanno emergere le pulsioni libidiche e quelle aggressive del soggetto che pratica l'immersione. Merita di essere ricordata l'osservazione di Antonelli (10) che definiva lo sport subacqueo "un'esperienza di vita parallela" più che una vera disciplina sportiva. In base a questa affermazione, il subacqueo sembra ritrovare nel mondo sommerso qualcosa che non riesce a vivere o a soddisfare nella vita quotidiana. E per questo motivo che durante l'immersione diventa più importante quello che si prova o quello che si immagina che si potrà osservare piuttosto di ciò che realmente si incontra.

L'immersione corrisponderebbe - sostiene De Marco (11) - all'affiorare di un mondo interiore proiettato attraverso le dinamiche della fantasia inconscia nel mondo sottomarino. Questa esperienza, che svolge una funzione simile a quella del sogno, non è strettamente attinente al momento dell'immersione, anzi spesso viene a essere vissuta prima o dopo l'immersione stessa.

Pelaia (12) dai colloqui clinici che ha svolto con sommozzatori di diverso ceto ed estrazione sociale ha evidenziato che non è il mondo subacqueo reale a stimolare e ad attrarre il subacqueo, ma l'idealizzazione di esso. E' la tendenza, comune a tutti i sub del suo studio, a soddisfare le esigenze di dinamiche inconsce a ricostruire, al di sotto del mare, il meraviglioso mondo delle esperienze primordiali. Questo aspetto è verificabile sul piano interpersonale quando, durante il "debriefing", ogni subacqueo racconta di aver visto pesci, coralli o di aver provato delle sensazioni che molto spesso differiscono dalle esperienze e dai racconti degli altri subacquei come se ognuno avesse fatto un'immersione diversa. Anche sul piano intrapersonale la ripetizione, da parte del subacqueo, di un'immersione già effettuata fa sì che affiorino nel campo percettivo elementi che la rendono diversa dall'esperienza vissuta in precedenza.

La ricerca del piacere anestetico del cullamento, il senso piacevole di perdita del controllo, il contatto con l'acqua, portano il subacqueo a sopportare fortissimi disagi e pericoli reali. Si possono notare così - aggiunge De Marco - alcuni significati dell'attività subacquea attraverso le forme della sovradeterminazione onirica (11).

Alcuni autori (13) sono dell'opinione che la regressione, vissuta piacevolmente dal subacqueo nell'immersione, svolga il significato di un meccanismo di difesa contro l'angoscia o i vissuti conflittuali che si sviluppano nella vita relazionale quotidiana.

Il rapporto che si viene a creare tra il mondo dell'immersione subacquea e l'isolamento dalla vita e dalla realtà fa sì che l'attività subacquea diventi un tentativo di difesa contro le pulsioni aggressive, specialmente quando rischiano di diventare pericolose.

Le modificazioni che vengono a crearsi nel vissuto del subacqueo verso la competitività, il progressivo limitare la vita di relazione e l'intensificarsi dell'attività subacquea, hanno in comune il tentativo di costruire un luogo (la dimensione subacquea) dove non vi sia lo spazio per le manifestazioni aggressive, specialmente quando diventano pericolose.

Altri meccanismi di difesa, che possono essere presenti nell'immersione, sono lo spostamento e la negazione, che consentono al subacqueo di investire su oggetti meno conflittuali e di vivere così minori sensi di colpa. La funzione di questi meccanismi è di far sì che il subacqueo durante l'immersione possa incontrare "nemici" sottomarini temuti, ma meno pericolosi di quelli reali, presenti sulla superficie terrestre.

Le immersioni che espongono il subacqueo a rischi di incidenti o i tentativi di superare i propri limiti rappresentano quindi un venir meno di questi meccanismi di difesa. La ricerca dell'isolamento fallisce e l'aggressività (a causa dei sensi di colpa non più mascherati o spostati) viene rivolta verso se stessi. Le situazioni di pericolo possono essere create anche per il desiderio di appagare grosse spinte di tipo narcisistico; si tratta di momenti di grande onnipotenza, che hanno spesso una funzione compensatoria a vissuti di frustrazione o di inadeguatezza.

Una reazione di adattamento, che si manifesta in alcuni subacquei ed è riscontrabile nell'estasi da record del campione, è la "paura del ritorno in superficie", rappresentata da un sentimento "claustrofilico" con nostalgia della profondità e un vissuto ambivalente che consiste nel sentirsi più protetti sott'acqua piuttosto che in superficie (11).

CONCLUSIONI

Ritornando alla domanda iniziale "Perché un sub prova il desiderio di andare sempre più in profondità?". La risposta deve risiedere in quell'insieme di idee, pensieri, emozioni, pulsioni che giacciono nell'inconscio ed è senz'altro nei primi anni di vita del bambino che si strutturano quegli aspetti che comportano lo sviluppo della personalità e il comportamento di un individuo, compreso il desiderio di immergersi in profondità.

Facciamo, però, prima un passo indietro e torniamo al mito. Il mito ha le sue funzioni che fanno riferimento a due orientamenti principali. Il primo sostiene che il contenuto del mito risponde a qualche interrogativo di vitale importanza per l'umanità; scopo dei miti è cioè "spiegare perché qualcosa esista o accada". Il secondo e opposto orientamento afferma che il mito non è la reazione intellettuale ad un enigma, ma è un esplicito atto di fede nato da reazioni istintive ed emotive (14). Ad un certo livello, pertanto, il mito è la proposizione di un interrogativo razionale ("Perché gli amanti delle profondità marine tendono ad immergersi sempre più in fondo?"), ma ad un altro è un racconto che affascina, appassiona ed è posto alle origini del tempo, come nel caso dei miti descritti in quest'articolo.

Il mito personale, come il romanzo familiare e tutti i miti delle origini, ha la finalità di abbellire e nobilitare le proprie origini (15).

"I 'ricordi d'infanzia' dell'uomo vengono fissati solo in età posteriore [...] ed essi subiscono allora un complicato processo di rielaborazione in tutto analogo a quello della formazione delle leggende che i popoli costruiscono sulle proprie origini storiche" (16).

Il mito personale - dice la Montagnini - è un racconto durevole nel tempo, passibile di innumerevoli rimaneggiamenti che ne costituiscono altrettante varianti accettabili, apportate nel corso dell'esistenza dagli eventi della propria vita e dal "cenacolo" degli intimi pur mantenendo alcuni elementi invariabili rappresentati dai ricordi della propria infanzia (15).

Vediamo in che modo il mito può adattarsi alle vicende di chi si dedica al mondo sottomarino.

Nelle leggende di Glauco e Cola Pesce, i protagonisti ad un certo punto della loro vita diventano creature marine perché è quello che avevano sempre desiderato. In modo simile, Audrey Mestre, la campionessa recentemente scomparsa nel tentativo di battere un record di immersione, ricordava in un'intervista rilasciata prima di morire che durante l'adolescenza aveva un sogno ricorrente che consisteva nel trovarsi in mare e diventare una sirena. La Audrey riferiva che durante le immersioni in profondità con il marito, Francisco Pipin, sentiva di comunicare con lui attraverso una trasmissione telepatica del pensiero forse come facevano Glauco e Scilla quando si parlavano nelle acque dello Stretto...

La sfortunata Audrey Mestre voleva superare il record femminile e battere anche il marito. E' forse questo il desiderio di elevarsi sopra gli altri, che si ritrova nel complesso di Icaro e che starebbe alle basi delle motivazioni del profondismo?

Dopo aver sparso le ceneri della moglie in mare a tre miglia dalla costa di Miami, Pipin ha scritto una lettera in cui afferma di aver dato ordine ad amici e parenti che se un giorno dovesse capitare anche a lui un incidente del genere "dovranno legarmi la cintura dei piombi e lasciarmi cadere nell'oceano" (17). Come si vede ancora una volta il mito personale si intreccia con quello delle origini.

Un altro campione del profondismo, che ha fatto la storia dell'apnea, Jacques Mayol, a 74 anni decide di suicidarsi per "raggiungere la pace e sfuggire il tormento del ricordo ..." è allora il mito di Glauco che può fornirci una spiegazione?

Ritornando alla domanda iniziale, forse una risposta c'è ed è quella che ogni sub può dare a se stesso. Possiamo supporre che come Icaro il profondista senta "l'aspra vertigine degli abissi, l'ansia di mare" o che il raggiungere le profondità marine possa significare per lui l'annuncio di un'età nuova per gli uomini, ma spetta al singolo subacqueo poter dare una risposta definitiva sulla base del proprio "mito personale", fatto dei suoi ricordi d'infanzia, delle sue esperienze, dei suoi sogni e del senso che dà alla sua esistenza.

L'immersione profonda racchiude in sé molteplici meccanismi mentali: la tolleranza al dolore e alla fatica, la regressione, la sublimazione, l'idealizzazione, la negazione, lo spostamento, ... Ma è solo nel rapporto che stabilirà con la profondità degli abissi che il subacqueo potrà trovare un equilibrio e un'armonia interiore restituendo così al desiderio di profondità il suo significato originario.

BIBLIOGRAFIA

1. Winnicot D.W. (1974). *Gioco e realtà*, Armando, Roma.
2. Winnicot D.W. (1974). *Sviluppo affettivo ed ambiente*, Armando, Roma.
3. Bachrach, A.J., (1978). Psychophysiological factors in diving. *Hyperbaric and Undersea Medicine*, 29, 1-8.
4. Groves, D., (1987). Why do some athletes choose high-risk sports? *The Physician and Sportsmedicine*, 15 (2), 186-190.
5. Sessa T., Pallotta R., Fati S. (1964). Profilo psicologico del subacqueo. *Medicina Sportiva*, 27, pp. 119-123.
6. Bernardi G. (1964). Psicologia dello sport subacqueo. *Medicina sportiva*, 12, p. 155-158.
7. Zannini D., Montinari G. (1971). Osservazioni sulla valutazione psicoattitudinale degli operatori subacquei. *Medicina Sportiva*, 24, pp. 293-298.
8. Hunt J.C. (1996). Psychological aspects of scuba diving injuries: Suggestions for short-term treatment from a psychodynamic perspective. *Journal of Clinical Psychology in Medical Setting*, 3, pp. 253-271.
9. Hunt J.C. (1996). Diving the wreck: Risk and injury in sport scuba diving. *Psychoanalytic Quarterly*, 65, pp. 591-622. (trad. italiana nell'Area "Sport e Psiche" di Psychomedia alla pagina: <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/sub1.htm>).
10. Antonelli F. (1975). La psicologia del subacqueo. *Il Sub*, 2, pp7-10.
11. De Marco P. (1987). Psicologia e psicodinamica dell'immersione. *Rassegna della letteratura. Movimento*, 3 (3), pp. 202-204.

12. Pelaia P. (1981). Subcosciente da sub. *Il Sub*, 9, pp. 97-101.
13. Odone L. et al. (1983). Le basi psicodinamiche dell'addestramento del subacqueo. *Medicina Subacquea e Iperbarica*, 3, pp. 33-41.
14. Rossi R. (1989). Mito e chiarimento psicoanalitico: due problemi. *Gli argonauti*, 11, 42, 202-203.
15. Montagnini M. (2002). "Su onori'... . Perdiu d'asi'... . (L'onore'... . L'hai perso') Note sulla funzione mitopoietica dei ricordi d'infanzia. *Psicoterapia psicoanalitica*, 2, 11- 27.
16. Freud S. (1909) Osservazioni su un caso di nevrosi ossessiva. *O.S.F.*, 6.
17. Malossini S. (2002) "Una tragedia, i dubbi e il silenzio". *Aqua*, XVII, 184, p. 127

La profondità "dentro" ognuno di noi* di Cristina Freghier

*[relazione presentata al Convegno 'Psiche e immersioni' S. Vito Lo Capo 17-19 ottobre 2002]

Il motivo per cui l'essere umano approda alla "profondità subacquea" ritengo sia molto delicato e si basa, a mio avviso, su due precisi bisogni: "l'abito esterno" (ciò che si vede) e la nostra sfera emozionale interiore che solo noi sentiamo (ciò che non si vede).

L'abito esterno è il bisogno di scoprire sino a che punto siamo capaci di confrontarci, con le nostre tecniche e capacità mescolate alle aspettative di "essere", verso la forza naturale dell'elemento acqua che, anche se non ci appartiene, ne siamo stregati e affascinati, spingendoci ad accarezzare inconsciamente il bisogno di "possedere" anche se per poco tempo questa dimensione liquida rivestita di "torpore antico".

Stiamo bene avvolti nell'acqua.

Il rivestimento, muta, attrezzatura, ecc., di cui abbiamo bisogno per vivere l'acqua, ci gratifica nell'immagine che mostriamo e riceviamo di noi. E' il bisogno di dimostrare a se stessi e agli altri che siamo capaci di andare dove pochi uomini si cimentano: carpire segreti e misteri dell'acqua ha, comunque, un risvolto al tempo stesso "narcisistico" e distensivo.

Il nostro bisogno interiore è l'altra ragione, più sottile, legata alla scoperta della parte emozionale più nascosta di noi, quella che chiede di essere ascoltata e che riguarda le nostre debolezze e, se ascoltata, trasforma l'emotività interiore, in forza ed energia. Questo mutamento, sviluppa il coraggio di posare lo sguardo nello specchio di noi stessi senza barare o negare nulla alla propria identità. Il bisogno del "profondo", in questo caso, è il bisogno di interiorità di comunicazione con il proprio io, con le proprie emozioni e paure.

E' proprio attraverso la paura ed il timore di affrontare il mondo del mistero liquido, che la calamita si intensifica.

Vivere la profondità del mare è in stretto rapporto col bisogno di conoscere la parte più segreta di noi e, aiutati proprio dalla condizione dell'essere avvolti nel liquido, riesce ad emergere e consolidare, passo dopo passo, questa conoscenza liberata da filtri d'immagine, con noi stessi.

La spinta verso questa conoscenza così intima di noi è sviluppata dal desiderio e, contemporaneamente, dal timore e paura nell'affrontare il liquido alla cosiddetta "quota pericolosa". E' proprio questo misto di timore e paura rivolto al profondo, che traccia il percorso verso il superamento di quegli scogli interiori necessari per conoscersi "dentro". Questa conoscenza diretta con la sfera emozionale, trova nell'immersione profonda, il giusto ambiente, privato e "naturale" per riuscire a dichiararsi a se stessi. Più aumenta la distanza dalla superficie, più l'equilibrio razionale della coscienza e della gestione delle emozioni ed azioni, del tempo che scorre in questa "sfera" che ci ospita, diventa determinante.

Spesso nella vita quotidiana di superficie, coinvolti dai "sistemi" sociali, i nostri timori o paure si mimetizzano nei silenzi interiori, non ascoltati.

Nell'approccio alla profondità dell'acqua, questo desiderio di conoscere i nostri silenzi interiori, è mistificato dall'abito esterno, quello che racconta "il vero macho non ha paura" ed automaticamente ne siamo stimolati e attratti dal desiderio di dimostrare a noi stessi di essere "uomini senza paura".

E' proprio questo il punto d'incontro con il nostro "io": il timore e la paura di "scendere" spinto dal bisogno di gratificazione nel sentirsi un macho. E' il guerriero con l'armatura che al suo interno vive le angosce e le gioie delle sue conquiste e sconfitte.

La sfera emozionale, che vive all'interno dell'armatura, agevolata dal contorno dell'ambiente liquido e profondo, spinge verso l'esterno della nostra coscienza, per aprire il dialogo con noi stessi e, contemporaneamente con "l'umiltà" ed il rispetto nei confronti della natura che ci ospita. Automaticamente questa scoperta di sentimenti quali l'umiltà e il rispetto è rivolta anche verso le proprie debolezze, paure e timori, riparata alla vista degli altri che non possono sentire ciò che noi invece ascoltiamo dentro di noi, attraverso un dialogo nuovo ed importante.

Approdare al proprio "specchio sommerso" e segreto, conduce alla calamita che coinvolge la propria intima emotività. Varcare il "mondo proibito", inizialmente spinti dall'esuberanza di essere più forti di ciò che ci circonda, ci conduce poi, alla scoperta di questi sentimenti umili, razionali e coerenti, che nulla tolgono all'emozione del dialogo tra l'abisso misterioso e affascinante e noi stessi, anzi lo fortificano.

Il mondo degli abissi è popolato da creature sconosciute che si lasciano avvicinare da creature sconosciute, questa è una calamita primitiva che ha tracciato la crescita dell'uomo: scoprire e conoscere.

Ciò che si scopre in un ambiente privilegiato, diventa magico, proprio per quel rapporto ripulito da condizioni esterne abitualmente legate alla vita d'immagine della superficie.

Dipendenza-bisogno

Nel percorso di crescita subacquea verso il profondo, ho sviluppato e consolidato un equilibrio interiore che ha irradiato di benessere la mia vita quotidiana della superficie, sino a creare un bisogno costante del "profondo", per attingere energia necessaria al mantenimento dell'equilibrio acquisito.

Vivere il "liquido profondo", ed io ne sono l'esempio, produce un equilibrio psicofisico importante e fondamentale nella propria conoscenza interiore. La chiamo "dipendenza positiva" o "bisogno individuale".

Sempre riferita al mio bisogno personale, quando la discesa non è sufficientemente profonda da affrontare quel dialogo interiore con me stessa, la gratificazione che ne traggio è breve, mentre durante i "viaggi" negli abissi raggiungo la completa serenità con il mio stato d'animo più nascosto.

E' come se ogni volta respirassi forza, quella forza che poi mi serve per meglio affrontare le difficoltà della vita. Questo "respiro di forza" però non ha un serbatoio di riserva, dopo pochi giorni è vuoto ed il bisogno del "profondo" è nuovamente a bussare alla mia porta. Per me non è determinante la ragione della discesa, può essere finalizzato ad un relitto (situazione particolare) o semplicemente al nulla, in entrambi i casi "scendere" sviluppa ciò di cui ho bisogno.

Per concludere l'esempio personale, da quando vado sott'acqua (otto anni) ho raggiunto un equilibrio interiore che non avrei mai immaginato. Ho imparato ad avere un buon rapporto nei confronti del genere umano (che non avevo), cresciuto pari passo con il raggiungimento di obiettivi subacquei, sia tecnici sia pratici e specialmente interiori. Certamente il mio è un rapporto di dipendenza del bisogno del profondo. La mia dipendenza dall'acqua sottolinea una grande evoluzione interiore che si è sviluppata nella conoscenza di me stessa nelle sfumature più nascoste, che in superficie nonostante i tentativi di ricerca, non avevo mai raggiunto. Questo "equilibrio dipendente" mi ha portato ad una serenità di vita solida, ma sempre bisognosa

dell'acqua. In pratica per sentirmi positiva verso me stessa e verso la vita in generale, ho bisogno di "respirare l'acqua". L'elemento acqua e la specifica situazione dell'immersione profonda, crea in me il giusto rapporto nei confronti degli altri al punto che ho superato la sofferenza della "solitudine" proprio andando sott'acqua, scoprendo così la "parte migliore di me".

La metamorfosi mentale

Ogni qualvolta mi accingo a programmare una discesa profonda, in acqua dolce o salata che sia, provo un senso di mistico rispetto verso quella lastra d'acqua che andrò a penetrare. E' quasi un leggero timore mescolato ad una forte attrazione. Durante la preparazione dell'attrezzatura e della propria vestizione, si percorre il tragitto verso l'obiettivo, per anticipare la conoscenza di ciò che si andrà ad affrontare, utilizzando la "visualizzazione". E' una pratica mentale preparatoria al "viaggio" da compiere. Aiuta a non distrarsi e ad ascoltare profondamente la disponibilità fisica e mentale verso la dimensione del liquido profondo

Tutto di noi è proiettato al solo momento che si sta vivendo. L'attrezzatura diventa parte integrante della persona, come se fosse la propria pelle che respira con noi in uno strano isolamento che esclude ogni cosa che non sia riferita a questo momento di vita. La verifica di ciò che si indosserà è l'ultima parte del rito quasi maniacale. In acqua, al momento del check dell'attrezzatura, inizia la fusione mentale tra il liquido intorno e il proprio vestito meccanico, il razionale e l'emotivo, come se attraverso il rituale dell'attenzione si entrasse nelle parti d'acciaio della rubinetteria o nelle fruste che trasporteranno l'aria o la miscela che si respirerà laggiù e durante il "viaggio".

Intanto intorno scompaiono anche i rumori, inizia il primo importante contatto con l'acqua. Pronti all'imminente immersione attraverso l'autoascolto, si sviluppa la trasformazione che calamita il cervello, come se si appartenesse a quella "vita profonda" che sta aspettando laggiù.

La mente libera dal contorno terrestre è pronta a recepire ogni nuova vibrazione e, quando l'acqua ci ricopre completamente, siamo già parte integrante del liquido.

La discesa è vissuta mentalmente come se fosse un radar che guida la totale attenzione del nostro essere, verso l'obiettivo da raggiungere.

La parte razionale di noi si consolida come fosse corpo solido, affiancando la sfera emozionale che si presenta alla nostra coscienza, forte e intensa.

Ogni momento vissuto in modo forte e impegnativo, racchiude dentro ad un involucro solido e invisibile qualsiasi sensazione ed emozione conquistata. All'emersione dal "viaggio" nel "profondo" ci si ritrova più completi e ricchi di sentimento.

Immersione al lago

(Immersione particolarmente introspettiva che agevola l'autoascolto privo di obiettivo particolare, visivo)

L'immersione al lago, ad esempio, è dichiaratamente fine a se stessa: bene che vada si incontra qualche pesce o si osserva il taglio di parete particolare, comunque affascinante. Il paesaggio migliore, in questo caso, è il proprio sentimento. Poi c'è l'irrealtà della situazione, l'acqua oltre i 40 metri diventa in genere cristallina sino ad essere di un colore nero accecante, la torcia falcia metri e metri in lontananza come un occhio capace di permetterti di "vedere-leggere" in una dimensione quasi lunare.

Il nero trasparente del lago che ricopre tutto, parete e oggetti rari, o semplicemente i nostri sentimenti, produce una sorta di intimità coi propri pensieri e contemporaneamente sviluppa in maniera solida l'intesa con il compagno che è accanto. Lo spazio è quello che raggiunge il proprio occhio, limitato alla profondità della luce della torcia e, quindi, non ci si sente dispersi nello spazio, pur sapendo che, magari, stiamo navigando sopra ad una profondità abissale.

La parete diventa una visione protettiva che offre "certezze". La "certezza" nel nero, assume una sorta di rispetto, che anche se non si tocca, regala una sensazione di "protezione" che rassicura l'animo nei confronti dell'ignoto.

Il buio, il vuoto, l'incognita e il senso di maestosità dell'ambiente, agevolano quel rapporto interiore verso noi stessi e verso una profondità da rispettare rigorosamente. Il sentimento e il dialogo introspettivo rivestito dall'emozione, cresce nel razionale totale della mente.

La luce, che ci aiuta a scoprire piano piano il mondo nero, non è necessario che sia troppo forte, stonerebbe nella cornice del buio e impedirebbe alla vista e, conseguentemente, alla mente l'adattamento all'ambiente e alla metamorfosi introspettiva.

Il buio dell'acqua va conosciuto adagio, adattandosi ai suoi colori opachi e lineari facilitando così quella sensibilità che serve in questo ambiente che d'impatto si mostra ostile, diventando poi un'atmosfera "amica".

Il mare

(Il colorato mondo dell'acqua salata trascina facilmente la mente nel sottovalutare la situazione abissale in cui ci si trova)

In mare invece le quote profonde (intendo nel range dei cento metri) sono facilmente pittoresche. I colori, anche se bui, esistono e questo aiuta a "scordare" di essere a quote abissali. La luce anche se debole che filtra attraverso tanti metri d'acqua, mostra una realtà deviante, che tende ad abbassare la soglia dell'attenzione interiore. Sono proprio i colori e lo spazio che mostrando una "semplicità" fasulla, tendono a trasformare la situazione mentale come se ci si trovasse a quote meno "impegnative". Non che questo neutralizzi la razionalità verso la situazione, ma certamente tende ad agevolare lo stato emotivo, spingendolo verso la trasgressione del tempo programmato e della quota da rispettare.

Il desiderio di lasciarsi trascinare dallo stato emotivo, gioioso e prorompente (si torna un po' bambini), si trova più facilmente in conflitto con il lato razionale che deve mantenere saldo l'equilibrio mentale e psicofisico.

Quando la parte razionale di noi è salda, siamo automaticamente capaci di affrontare "l'imprevisto" con la giusta freddezza e determinazione.

Le immersioni vissute al mare alle quote descritte, mi hanno portato, a volte, a decidere di spegnere la torcia per la troppa luce. Estasiata da quanto stavo osservando non credevo alla realtà, eppure non ero in una situazione narcotica considerando il gas che stavo respirando, ma, proprio per quanto descritto sopra ho provato il desiderio di lasciarmi trasportare dall'euforica visione.

L'azzurro dell'acqua a quella quota, regalava una sensazione "soporifera", che mi faceva accarezzare il pensiero di essere nel mio ambiente vitale. Non è così, ovviamente, ma il "viaggio profondo" nel colorato mondo del mare tende a mescolare in fretta tutti quegli stati d'animo che si presentano dentro di noi durante il tempo che si trascorre nel liquido ed il bisogno di vivere totalmente la scoperta e la conquista della propria emotività, tende a deviare la mente verso lo spettacolo esterno

anziché interiore. Il nero pece mi obbliga all'attenzione esagerata di ciò che sento oltre a ciò che mi circonda, il blu trasparente mi spinge a trasgredire e, seppur cosciente di ciò, a volte mi ritrovo in questa emblematica situazione. La differenza tra il buio e la luce, tra il nero e il colore blu, è che mentre il primo agevola il confronto e la conoscenza dei propri sentimenti più nascosti senza "barare", la situazione colorata e spaziosa tende a mantenere alto lo stimolo della conquista verso la natura che ci circonda, tendendo a sviluppare il "piacere" della trasgressione, sentimento che rientra nella dimensione umana dettata dal bisogno di emergere e mostrarsi forti e capaci, anche a se stessi. La presenza di questi conflitti: "attrazione, timore, euforia e autoascolto", sviluppano e consolidano quell'equilibrio interiore psicofisico che si trasforma in benessere.

Perché immergersi su un relitto?

(Pensieri)

Il relitto è la testimonianza e l'espressione della vita trasformata.

Nel suo passato "canterino" e prorompente della superficie "il relitto" falcava onde e avventure, raccoglieva testimonianze silenziose, segrete, conosceva la vita misteriosa del mare attraverso la mano dell'uomo. Invece ora si trova a subire la trasformazione del destino che l'ha inghiottito e lo ha fatto suo, per trasformarlo in una fusione solida col liquido che lo governa. Ora è un'anima silenziosa che respira e invoca, rammentando nel canto notturno, il sole della superficie.

In fondo il subacqueo che ama questo tipo d'immersione desidera proprio questo: riscoprire la vita trascorsa con la riprova della rinascita sommersa, tra la flora e la fauna che hanno ricoperto un "mondo" caduto in silenzio e, attraverso la rinascita silenziosa del liquido, torna a vivere.

Perché penetrare in una grotta sommersa o risorgenza?

(Pensieri)

E' l'esempio del raggiungimento, dopo tanta strada percorsa, della madre terra nelle sue viscere colme di segreti e racconti.

E' il vissuto dalla vita nata in un modo crudo o semplicemente beffarda nei suoi intrighi. Nascosta agli occhi avidi del curioso sapere, spesso disagevole, la vita interiore dell'uomo (legata al ciclo della natura) nasce nelle cavità sommerse al buio con il solo contatto dei propri sentimenti contornati da pareti scavate nella roccia dalla madre acqua.

Tutto questo è l'espressione dell'interiorità della natura, della legge suprema delle forze non soffocate né dal buio né dal sole e dall'acqua e forse, nemmeno dall'uomo. Ho notato che il subacqueo o per meglio dire lo speleosubacqueo, non ama confrontarsi col resto della comunità dei sub, ma è rigorosamente geloso delle proprie scoperte ed emozioni. Non a caso dico prima scoperte e poi emozioni, lo speleosubacqueo è dignitosamente possessivo nei confronti di ciò che ha vissuto e scoperto nei meandri della terra.

La discesa in verticale verso il relitto, esercita su di me un fascino altissimo. E' come un risucchio calamitato in cui la trasformazione mentale è velocissima, trascina con sé emozioni e sensazioni profonde, è il bisogno immediato di vivere questo violento stacco dalla concreta realtà della superficie per sprofondare nell'autoascolto.

La penetrazione in grotta, invece, mi concede il continuo lento pensiero legato alla vita quotidiana e la trasformazione verso il mondo misterioso dell'interno è lenta anche se progressiva.

Negazione ed immersione subacquea di Maria Luisa Gargiulo

Negazione ed immersione subacquea

Quanto e come i meccanismi di difesa possono influenzare la fenomenologia e il comportamento del sommozzatore in caso di problematiche relative o secondarie all'immersione subacquea.

Premessa

Abbiamo letto sulla rivista del DAN "Alert Diver" del settembre 2002 di una ricerca che illustra alcuni dati sulla scarsa capacità di alcuni subacquei di accorgersi di avere una malattia da decompressione attraverso l'autosservazione di alcuni sintomi soggettivi.

In questo articolo si prende spunto da quella ricerca per commentare alcuni processi psicologici che sono emersi e per parlare dei meccanismi di difesa che a volte noi mettiamo in atto e del perché lo facciamo.

Quella che alcuni redattori di quella rivista hanno chiamato "la sindrome del diniego", è in realtà un meccanismo di difesa (purtroppo non molto conveniente), che si è osservato in alcuni sommozzatori. Questo fenomeno, come altri processi psicologici, è alla base di alcune nostre "stranezze".

Un filtro per guardare la realtà

Quando osserviamo i nostri personali stati d'animo e le nostre condizioni fisiche prima e dopo un'immersione, quando valutiamo e cerchiamo di prevedere la difficoltà o lo sforzo necessario per compiere una performance, quando giudichiamo un allievo, in generale quando osserviamo e valutiamo la realtà e quello che ci succede, spesso poniamo un filtro molto personale a ciò che viviamo e questo dipende dal fatto che "ci difendiamo" da alcuni elementi che potrebbero essere per noi dannosi, mettendo una lente, una specie di schermo tra noi e la nostra esperienza.

Sono questi i famosi "meccanismi di difesa" tanto ingombranti quanto a volte utili al mantenimento del nostro equilibrio.

Ma cosa sono questi meccanismi di difesa?

Perché avvengono e cosa difendono?

Perché a volte essi sono l'origine di comportamenti inadeguati?

Continuando ad utilizzare la metafora della lente filtrante, possiamo dire che come per le lenti che usiamo normalmente, alcune sono solamente benefiche, o servono ad esempio soltanto a diminuire d'intensità un'esperienza troppo forte ma non ne deformano il significato, proprio come fanno gli occhiali da sole che ci riparano dalla luce troppo forte ma che non danneggiano la nostra capacità di vedere le cose.

Un paio d'occhiali da sole non è altro che una difesa, qualcosa di positivo ed utile che ci rende più capaci di affrontare la realtà, ad esempio permettendoci di stare senza danni né fastidi all'aperto in una bella giornata di sole; così una difesa psicologica adeguata, permette alla persona che l'allestisce di affrontare in modo più conveniente la situazione. Il costo psicologico ed energetico che la persona deve pagare per mettere in atto quella difesa, è senza dubbio più basso del vantaggio che essa ne ricava.

Ci sono altre situazioni in cui le difese lavorano come lenti o specchi deformanti perché a volte sono capaci di cambiare o nascondere il contenuto della realtà od una parte di essa.

Così ci capita di guardare noi e quello che ci circonda, come attraverso degli occhiali costruiti male, o fatti per un'altra persona.

I sommozzatori il cui comportamento viene analizzato nella ricerca guardavano i loro sintomi come attraverso un paio d'occhiali sbagliati e così sono andati a sbattere contro la loro malattia da decompressione perché non l'hanno saputa vedere.

Commento alla ricerca

La ricerca concerne le chiamate per emergenza subacquea pervenute alla centrale DAN Europe da tutte le parti del mondo per un totale di 233 chiamate con la seguente distribuzione geografica di provenienza:

35% italiani,
25% tedeschi,
10% inglesi,
10% del Benelux,
5% spagnoli,
5% svizzeri,
1% francesi,
1% polacchi,
1% cechi,
8% altri.

I dati sono raccolti dal personale medico e paramedico di guardia alla Centrale d'Allarme e si riferiscono a tutto l'arco dell'emergenza, dalla chiamata al completamento dell'intervento e della terapia ospedaliera.

Le chiamate pertanto, sono solo l'inizio di un rapporto consulenziale che il DAN ha intrapreso con le persone che avevano chiamato e, oltre a ciò sono da indicare come ulteriore elemento, gli apporti terapeutici e riabilitativi con i quali hanno concorso i centri iperbarici più prossimi al luogo in cui si è svolto l'incidente o in cui risiede la persona oggetto dell'intervento.

I chiamanti sono stati divisi in tre categorie: principianti, esperti, istruttori/guide.

Il fenomeno che emerge dall'osservazione dei dati è che in genere tra i sub principianti ci sono una maggiore percentuale di "falsi positivi", ossia di chiamate di emergenza per supposta malattia da decompressione la quale non è poi stata confermata dagli accertamenti successivi condotti dai clinici.

Questo dato, osservabile nella tabella seguente, a prima vista potrebbe essere interpretato in differenti modi ma tra questi ve ne sono alcuni più ed alcuni meno verosimili.

Categoria	n. chiamate	% chiamate	n. conferme	% conferme
Principianti	43	18,5	11	14,5
Esperti	156	67	76	48,7
Istruttori	34	14,5	24	70,6
Totali	233	100	111	

Come si può osservare nell'ultima colonna si passa dal 14 al 70% di conferme di MDD e la maggiore percentuale se da una parte fa pensare ad una maggiore capacità dell'istruttore ad autodiagnosticarsi la malattia da decompressione (cosa in verità assai poco credibile vista la difficoltà degli stessi medici iperbarici a farlo) dall'altra lascia intravedere una tendenza, tutta da studiare e verificare, degli istruttori e delle guide a segnalare i casi di supposta malattia con una estrema difficoltà, solo in caso di assoluta palese concorrenza di differenti ed inequivocabili sintomi.

Un commento a tale dato potrebbe essere pertanto il seguente: "più cresce l'esperienza e la dimestichezza con l'attività subacquea e più è difficile per le persone sopporre o temere di avere una malattia da decompressione".

Un'altra visione della situazione potrebbe essere ingenuamente credere che i subacquei neofiti, avendo fatto un corso da poco tempo, hanno nella loro mente, più freschi e più presenti i sintomi e la possibilità, nello svolgimento delle attività di un sommozzatore, di incorrere in un incidente iperbarico.

In realtà però anche gli istruttori, proprio per la loro maggiore anzianità nell'ambiente subacqueo sono ben consci che l' MDD è una realtà possibile e, specialmente quelli che insegnano ad andare sott'acqua, hanno ben presenti queste informazioni e queste nozioni giacché le insegnano ai loro allievi.

Non è pertanto un problema di scarsa informazione o conoscenza che differenzia i gruppi, anzi chi dovrebbe saperne di più, sono proprio i più esperti. Si tratta forse di un problema di origine psicologica?

Sembra, infatti, che le persone facciano fatica ad accettare l'idea od ammettere la probabilità di avere una MDD, proprio quando la loro esperienza è maggiore.

Anche se questi dati vanno approfonditi con altri studi ed ulteriori riflessioni da parte di tutta la comunità scientifica, sembra infatti che si instauri un meccanismo di negazione di questa eventualità, non in senso generale ma riferita alla propria persona.

E' come se l'istruttore dicesse, "ma non è possibile che proprio io che sono così bravo abbia un problema del genere".

Se tutto ciò fosse vero, la cosa personalmente non mi sembrerebbe affatto strana, visto che è ancora abbastanza diffusa la convinzione che stare male durante o dopo una immersione è cosa da cattivi subacquei e che se si sta male, vuol dire necessariamente che si è sbagliato qualcosa. Sicché un sub esperto, prima di prendere in considerazione una tale ipotesi, deve vincere tutte quelle difese psicologiche legate alla propria integrità ed alla propria autostima, che ne rendono un pò più difficile e lento l'affiorarsi alla coscienza.

Qualcosa di molto simile, sembra che accada per gli attacchi di panico in immersione, essi infatti, stando a quanto sta emergendo dalle ricerche, sono una delle più grosse cause di incidente subacqueo ma quasi nessuno ha mai il coraggio di ammettere di averne avuto uno, ma di questo avremo modo di occuparci in futuro.

Cosa significa negazione?

La negazione è un meccanismo di difesa fondamentale tramite il quale determinati aspetti della realtà, come viene percepita dal soggetto, sono trattati come se non esistessero; tale processo viene spesso diretto contro angosce legate alla propria incolumità fisica o di una persona cara.

Un altro meccanismo di difesa con cui la negazione può essere confuso è la rimozione.

La rimozione indica il tentativo di dimenticare qualcosa di cui l'individuo è consapevole a

livello inconscio; con la negazione viene cancellata dalla mente l'esistenza stessa di quell'episodio, quell'emozione o quel pensiero e, soprattutto, si vuole assolutamente negare la possibilità di quello che è avvenuto.

In altre parole con la rimozione si sa che è avvenuto qualcosa e perciò si cerca di non ricordarlo perché sgradevole; nella negazione l'elemento non è mai esistito e spesso al suo posto la persona è convinta di qualcosa d'altro.

Panoramica dei meccanismi di difesa

Il grande merito della psicoanalisi è stato quello di aver fatto comprendere alla comunità scientifica come l'uomo sia dotato di una parte cosciente, e di una non cosciente, in cui hanno luogo moltissimi meccanismi in grado di influenzare radicalmente il nostro comportamento.

Alcuni di essi sono chiamati "meccanismi di difesa", sono inconsci per cui sono messi in atto "automaticamente" dalla psiche. Essi non sono necessariamente patologie, ossia non si riscontrano solo nei disturbi mentali ma sono modi caratteristici di ogni individuo di far fronte alle difficoltà della vita.

Un Meccanismo di Difesa è un processo mobilitato in risposta ad un segnale di pericolo, cioè l'ansia, che è un segnale di autoprotezione da minacce interne ed esterne.

Da molti autori sono state descritte e variamente denominate le varie categorie di meccanismi di difesa. Qui di seguito le elenchiamo e successivamente le descriveremo in modo che il lettore possa più agevolmente riconoscerle nel proprio comportamento quotidiano od in quello di altre persone. In ogni caso spessissimo è difficile riconoscerle a prima vista a causa del fatto che le difese, proprio perché funzionano bene, "reggono" ossia sono il più delle volte davvero efficienti nel celare alla coscienza ciò che hanno la funzione di difendere.

Nella maggior parte dei casi, questi meccanismi esistono proprio perché la persona non può o non deve accorgersi di qualcosa, come spiegheremo meglio nel paragrafo "cosa difendono i meccanismi di difesa?"

Essi sono:

- Rimozione
- Annullamento
- Formazione reattiva
- Negazione

- Proiezione
- Rivolgimento contro il Sé
- Regressione
- Isolamento
- Somatizzazione
- SUBLIMAZIONE.

I meccanismi di difesa, anche se sono caratteristica di tutti gli individui, assumono una predominanza e spesso compaiono in base ad un certo ordine evolutivo.

Ciò vuol dire che esistono meccanismi più arcaici, tipici delle prime fasi dello sviluppo

e altri che sono più maturi e più tipici dell'individuo adulto i quali tendono ad essere perciò meglio differenziati e meglio organizzati rispetto ai primi.

Alcuni studiosi hanno notato anche una componente culturale ed etnica nella predominanza di un meccanismo di difesa rispetto agli altri e ciò vale anche in base ai differenti periodi storici.

La rimozione è un processo che ha come risultato la cancellazione dalla conoscenza di un impulso indesiderato, o qualsiasi suo derivato: ricordi, emozioni, desideri o fantasie di realizzazione di desideri. È il più efficace dei meccanismi di difesa, in quanto la sua forza d'azione è radicale e definitiva, ed è anche il più pericoloso.

Questo meccanismo ha una parte importante nella formazione di sintomi di tutte le specie. La rimozione fu il primo meccanismo scoperto e descritto da Freud. Essa, se ben riuscita, porta all'oblio, o all'amnesia, è un meccanismo di difesa che certamente protegge molto bene l'individuo e che a piccole dosi funziona normalmente in ogni essere umano; se è troppo pronunciata ed invade tutta la personalità, si ha a che fare con comportamenti patologici. È interessante notare che l'intero processo di rimozione si compie inconsciamente. Non è inconscio solamente il materiale rimosso, ma sono del tutto inconse anche le attività che costituiscono il processo di rimozione.

Lapsus, amnesie o angoscia apparentemente immotivata possono essere segnali di una avvenuta rimozione.

Formazione reattiva: al termine di questo processo si ha una inversione di alcuni impulsi o sentimenti nel loro contrario: ad esempio l'odio appare sostituito dall'amore, oppure l'aggressività dalla mitezza, perché l'elemento celato, che persiste inconsciamente, è qualche cosa che l'io teme come pericoloso e da cui si difende.

Si tratta di un meccanismo secondario, destinato essenzialmente ad impedire il ritorno del rimosso alla coscienza. La rimozione gli è dunque preesistente, tanto che la formazione reattiva può essere considerata una sorta di sostegno a cui si fa appello per rafforzare la rimozione allorché questa perde di efficacia.

L'annullamento consiste in un'azione che contraddice o annulla il danno che l'individuo immagina che possa venire causato dai propri desideri aggressivi, ad es.: prima colpisce l'oggetto della sua ira; e poi lo bacia; la seconda azione annulla la prima.

L'annullamento è un atto difensivo a due fasi: Nella prima un impulso proibito viene espresso o nell'azione oppure nel pensiero, nella seconda fase viene eseguito un altro atto per "cancellare" l'impulso espresso nella prima fase.

Sindromi cliniche di facile osservazione che illustrano alcune forme di annullamento, possono essere: - la coazione a lavarsi le mani - toccare - contare - pulire e controllare.

Negazione: consiste nel diniego di una parte spiacevole o indesiderata della realtà esterna, sia mediante una fantasia con la quale si esaudisce il desiderio, sia mediante il comportamento. Ad esempio la negazione della paura con un comportamento spavaldo.

La proiezione è un'operazione con cui il soggetto espelle da sé e localizza nell'altro, persona o cosa, delle qualità, dei sentimenti, dei desideri che egli non riconosce o rifiuta ma che in realtà gli appartengono. La proiezione è un meccanismo di difesa che di norma recita la sua parte più grande nei primi tempi di vita infantile. Come la negazione, anche la proiezione è uno dei meccanismi di difesa più primitivi. La proiezione viene usata spesso da persone normali per diminuire le tensioni ordinarie di ostilità interpersonale, ma a volte la si trova in persone nelle quali la vita affettiva-relazionale non è molto soddisfacente.

Perciò esso appare spesso evidente nei conflitti coniugali, in certi tipi di dipendenza da sostanze e in alcuni sistemi patologici.

Rivolgimento contro il sé: avviene quando la persona indirizza verso se stessa emozioni, sentimenti, impulsi o pensieri che in realtà essa prova nei riguardi di un altro elemento ma che non saprebbe gestire oppure accettare.

Regressione: è un meccanismo di difesa che svolge un ruolo importante nelle situazioni di grave minaccia della propria integrità. La regressione si caratterizza con il ritorno a modi di espressione e di comportamento tipici di un livello di sviluppo inferiore o di una fase già superata. La regressione implica un ritorno a comportamenti e a modi di funzionamento psichici che sono caratteristici di stadi più antichi, in special modo degli anni infantili. Il ritorno simbolico agli anni dell'infanzia consente alla persona di evitare l'avversità presente e di trattarla come se non fosse ancora accaduta attraverso un "ritorno al passato". La regressione, secondo alcuni autori, viene allestita in modo caratteristico ogni qualvolta una persona soffre di una disillusione, e si può notare perché la persona tende verso periodi e stili di comportamento precedenti della sua vita, che gli offrirono esperienze più piacevoli, e verso tipi antichi di soddisfazione che furono più completi.

Isolamento: si tratta della separazione di due o più elementi che in origine erano collegati ad esempio un episodio accaduto viene ricordato ma viene rimossa l'emozione od il sentimento ad esso collegato. I sentimenti vengono sperimentati come dissociati dall'elemento che li ha originati e vengono esperiti come immotivati od attribuiti a qualche altra causa. Gli impulsi altre volte vengono sperimentati soltanto come idee estranee; sembra che non appartengano realmente alla persona, e quest'ultima non li sente come reali. Ad esempio pur discutendo di fatti particolarmente significativi da un punto di vista emotivo, il soggetto rimane calmo, emozionandosi invece, in modo incomprensibile, per fatti banali, senza rendersi conto di aver spostato l'emozione.

Somatizzazione. Consiste nello spostare sul piano fisiologico il disagio provocato da conflitti non gestibili consapevolmente. Ad esempio l'emozione e la perturbazione affettiva che dovrebbero comparire a causa di un conflitto, non sono vissute nella sfera psichica ed elaborate da questa, ma deviate sul corpo, concorrendo all'insorgenza di disturbi funzionali. La comparsa di un danno o di un malfunzionamento fisiologico può essere considerato come un meccanismo di difesa che evita la sofferenza psicologica ed il conflitto. La somatizzazione è di facile osservazione, oltre che in campo di medicina psicosomatica, anche in campo sportivo, poiché l'investimento sul corpo e sul suo funzionamento sono molto forti in questo settore ed i "linguaggi" del corpo sono oggetto di una attenzione e di un significato particolari, essendo legati al concetto di performance, di salute, di "forma" ecc..

La sublimazione indica lo spostamento di un impulso o di un istinto nella direzione di un comportamento che gode dell'accettabilità e dell'approvazione sociale o del sistema di valori del soggetto stesso. La sublimazione può essere tanto un meccanismo di difesa quanto una funzione dell'io. Gran parte del comportamento socialmente valido è basato sulla sublimazione, e in certa misura lo sono anche comportamenti complessi e raffinati, oltre che alcune attività motorie e sportive.

Cosa difendono i meccanismi di difesa?

Difendono il soggetto dall'ansia. Quando in un soggetto l'ansietà esperita supera determinati livelli, egli mette in opera dei meccanismi di difesa che funzionano a livello inconscio, e tendono a ridurre la tensione del soggetto e quindi a preservare il suo equilibrio emotivo.

Essi esistono per difendere i propri confini e per difendersi dalla possibilità che gli stimoli esterni siano troppo forti e non colpiscano l'individuo su punti di vulnerabilità.

Da un punto di vista cognitivo, si può dire che un meccanismo di difesa difende l'Io, cioè un organismo capace di rappresentazioni e di regolazione cognitiva. Lo difende dalla sofferenza psichica, cioè dalla sofferenza dovuta a rappresentazioni, il cui punto fondamentale è l'assunzione di compromissione di uno o più scopi. I meccanismi di difesa operano sia sugli scopi sia sulle assunzioni che causano sofferenza, modificandone vuoi il contesto vuoi il contenuto. Perché venga applicata una difesa, va tenuto conto sia di alcuni vincoli generali di plausibilità cognitiva, sia di possibili differenze individuali.

Concludendo

In altre parole la persona si difende dalla realtà in base al significato soggettivo che essa riveste. Spesso una difesa viene allestita quando due credenze o due scopi appaiono dissonanti tra loro, oppure quando ciò che la persona esperisce è dissonante con uno di essi. Ad esempio quando due presupposti ad un ragionamento o ad una credenza sono così importanti per l'equilibrio della persona, che se essa si rende conto che qualcosa potrebbe mettere in dubbio uno più di questi presupposti, quest'ultima viene negata.

Nel caso di specie osserveremmo i seguenti presupposti :

- io sono un bravo sub
- gli incidenti subacquei capitano a chi non sa andare sott'acqua.

La difesa che viene allestita è la "negazione dei sintomi", che ha esattamente lo scopo di conservare la veridicità dei due presupposti elencati sopra, i quali, diversamente, sarebbero messi in discussione. Infatti l'unico compromesso possibile in questa situazione è proprio quello di negare i sintomi di una malattia da decompressione per conservare l'equilibrio attraverso una distorsione cognitiva della realtà.

Le distorsioni cognitive sono errori sistematici di ragionamento che si rendono evidenti nella sofferenza psicologica.

Comprendono: inferenza arbitraria, astrazione selettiva, eccesso di generalizzazione, esagerazione e minimizzazione, personalizzazione, pensiero dicotomico.

Perciò uno dei modi per risolvere il problema è:

- io non sto vivendo un incidente subacqueo

che corrisponde pari pari a quella "sindrome del diniego" di cui si faceva cenno all'inizio di questo articolo. La ricaduta in termini sociali e di medicina dell'emergenza appare ovvia: chi soccorre o chi assiste anche casualmente ad un incidente avente come soggetto una persona che tende a negare, avrà maggiore difficoltà a comprendere la situazione perché ci saranno elementi soggettivi che emergeranno con ritardo, racconti fatti a mezza bocca, sintomi vergognosamente celati. Ovviamente la negazione se si può osservare nel momento successivo all'incidente, a maggior ragione esiste prima di esso: sappiamo bene che ci sono alcuni piccoli indizi della possibile presenza di un problema fisico o della pericolosità di un certo comportamento, i quali potrebbero essere utilizzati dal sommozzatore prima dell'effettivo insorgere del problema stesso. Tali informazioni possono essere utilizzate per fare delle scelte, prendere decisioni, modificare il proprio comportamento. Ebbene a mio avviso la pericolosità del meccanismo della negazione raggiunge il suo massimo danno proprio quando il sommozzatore non esercita la propria capacità di prevenzione dei rischi perché nega a se stesso l'esistenza di segnali o sintomi specifici annullandoli, oppure razionalizza o interpreta, attribuendo loro un significato non realistico e distorto dalla difesa.

Conflitti e contenuti nelle attività e nel vissuto dei subacquei di Maria Luisa Gargiulo

Il titolo di questo scritto vuole essere una anticipazione del taglio che desidero dare a questo lavoro , ossia eminentemente evocativo. Nell'ambito dello studio e della ricerca applicativa della psicologia delle attività subacquee e del sommozzatore, emergono alcuni motivi ricorrenti che si possono intravedere sia dai racconti spontanei sia nella raccolta dei dati a vario titolo ed a vari livelli di approfondimento. Nell'accostarsi al mondo del mare e della subacquea è utile tenere presente quali e quante modificazioni psicosociologiche ci siano state e quali tracce abbiano lasciato nella nostra situazione attuale, come pure quante e quali valenze possano esserci dietro comportamenti e significati condivisi. Sotto questo ultimo aspetto ho ritenuto opportuno indicare alcune dimensioni significative interpolate tra due posizioni opposte ed antitetiche che indicano gli estremi di un continuum , per individuare conflitti o temi problematici a mio avviso caratteristici delle attività subacquee. Nell'intento di verificarne la presenza effettiva e nell'ottica di approfondirne sempre maggiormente la conoscenza, sto provando a riconoscere nell'analisi dei contenuti dei racconti oppure nel materiale strutturato in mio possesso, la presenza di questi temi i quali, per necessità descrittiva sono stati organizzati attorno a nuclei quali

- Solitudine e gruppaltà
- profondofilia e profondofobia
- vestizione e transizione
- ossessione e trasgressione

è però necessario anteporre all'analisi descrittiva di questi elementi, una premessa di inquadramento psicosociologico, in quanto una attenzione al contesto del fenomeno "subacquea" a mio avviso è necessaria per una migliore comprensione dei significati soggettivi.

La dimensione sociale, modelli solitudine e gruppaltà

Negli ultimi 10 anni si sono coagulate alcune modificazioni di ordine psicosociologico riguardanti la subacquea; esse per certi versi sono il frutto di processi di trasformazione che erano in atto da anni , per altri corrispondono allo spostamento del significato e della tipologia delle persone che praticano questa attività , della modificazione del loro numero e, perchè no , del passaggio generazionale.

In questo scritto cercherò di esaminare questi passaggi e questi cambiamenti per poter analizzare anche da un vertice psicologico, il fenomeno sociale delle attività subacquee, i suoi significati profondi e almeno tracciare delle ipotesi rispetto a tutto ciò.

Abbiamo assistito all'aumentare del numero di persone che praticano questa attività e lo spostamento su una tipologia di attività di carattere amatoriale , in quanto un maggior numero di sommozzatori dilettanti si sono aggiunti a quelle persone che praticano l'attività per lavoro.

L'aspetto sociale e la connotazione di attività di massa sta rendendo necessario un cambiamento di prospettiva , dovuto essenzialmente dal fatto che la fotografia del sommozzatore di 20 anni fa corrisponde ben poco a quello attuale. In questa ottica, chi è chiamato ad insegnare la subacquea, come pure chi deve occuparsi di medicina della prevenzione e di quella delle emergenze, è a contatto con problematiche che precedentemente non lo toccavano neppure, le quali derivano dall'aumentata varietà delle tipologie delle persone e della diversificazione delle motivazioni che spingono oggi giorno a voler svolgere tale attività.

La subacquea era praticata nella generazione precedente di sommozzatori , da persone che , anche in virtù della particolare conformazione dei fondali mediterranei, erano aduse ad immergersi in alte profondità, senza l'ausilio di particolari attrezzature tecnologiche atte a diminuire il loro sforzo fisico oppure a metterli in condizioni di sicurezza. questi personaggi erano vissuti come degli eroi o quasi , coloro i quali osavano sfidare le profondità del mare con il loro coraggio , il loro sangue freddo , la loro temerarietà. Queste attribuzioni di ruolo in realtà non erano così immotivate; se pensiamo che i subacquei di una volta non utilizzavano ad esempio alcun giubbotto equilibratore e compensavano la tendenza ad essere portati verso il basso o verso l'alto esclusivamente aumentando o diminuendo il volume della massa toracica con appositi movimenti legati alla respirazione, comprendiamo perchè la componente fisica era molto importante.

Molti di loro ignoravano o al massimo conoscevano empiricamente i parametri oggettivi riguardanti la loro immersione (profondità attuale e profondità massima raggiunta , tempo e quantità di gas respirabile a disposizione , velocità di risalita, temperatura dell'acqua, ...) Erano addestrati a controllare la situazione in modo indiretto, attraverso alcuni fenomeni oggettivi e soggettivi e conoscevano l'incidente subacqueo senza neppure sapere scientificamente come poterlo evitare.

possedevano un autocontrollo molto alto e la capacità di gestire da soli la situazione. la loro propensione ed il loro addestramento alla solitudine , erano anche derivati dalla necessità di non essere disturbati da un altro sommozzatore nelle attività di caccia e da quella di non svelare i luoghi sconosciuti e segreti in cui alcuni di loro prelevavano il corallo rosso, prezioso, raro, ricercato dalle donne.

Di contro lo sforzo respiratorio quasi annullato dai nuovi sistemi di erogazione, l'aiuto in termini di sicurezza e confort che deriva dalle nuove strumentazioni computerizzate, hanno richiamato più recentemente una differente tipologia di praticanti questa attività. Anche il reclutamento e la formazione di atleti si sono d'altra parte trasformati in qualcosa che assomiglia di più al marketing per la vendita del prodotto "corso" o del prodotto "muta/gav/computer/viaggio".

Abbiamo ad esempio assistito a fenomeni di affiliazione alla subacquea, di gruppi o di persone le quali vivendo in città o nazioni lontane dal mare, non possono annoverare al loro attivo una tradizione, una simbologia, una mitologia legata al mare ed alle sue profondità.

in questa nuova prospettiva, la subacquea da attività eminentemente praticata in solitudine si è trasformata ed è stata didatticamente codificata con accezioni fortemente interpersonali. Un esempio tra tutti è rappresentato dal "sistema di coppia", il quale consta di " una serie di comportamenti e regole di gestione dell'immersione che si basano sul reciproco controllo, confronto e soccorso.

Estendendo alle attività che si praticano prima e dopo l'immersione il nostro ragionamento, troviamo che esiste attualmente anche una forte preponderanza della dimensione grupale se si considerano gli spostamenti , i preparativi, i viaggi , le attività corsuali e formative, quelle ricreative promosse dai circoli e dai negozi specializzati.

a partire dall'analisi e dal confronto dei contenuti e dei significati psicologici che sto facendo in questo periodo, ad esempio anche da una disamina dei risultati emersi dal gruppo di ricerca psicologica dell'ultimo meeting di San Vito lo Capo "psiche ed

immersioni ottobre 2003", emergono alcuni conflitti e contenuti che forse vale la pena di portare all'attenzione dei colleghi e perchè no , anche dei non addetti ai lavori.

Profondofilia e profondofobia

Il rapporto con la profondità è un tema quasi ovvio dato l'argomento, ma le sue implicazioni sono a volte ambivalenti, potendosi individuare forse un conflitto multidimensionale. C'è da dire in primo luogo che ultimamente si assiste all'aumento della richiesta di praticare l'attività subacquea proprio da parte di quelle persone che ne hanno timore o che in qualche modo, condensano attorno ad essa alcuni loro problemi o la usano più o meno consapevolmente quale elemento di "cura" , mettendo in atto forme di formazione reattiva o, se non si vuole usare una terminologia ed una matrice psicodinamica, una sorta di tentativo di desensibilizzazione sistematica.

emerge infatti come riferito da molti professionisti della didattica, l'ambivalenza di molti neofiti che chiedono corsi , tra la paura e la voglia di andare sott'acqua , la necessità per alcune persone di esorcizzare le proprie paure attraverso meccanismi di difesa che inducono ad affrontare ciò che si teme, nella speranza di indurre un cambiamento profondo.

ciò contrasta nettamente con la tipologia dell'allievo che fino a 10 anni fa rappresentava quasi la regola, ossia la persona la quale frequentava una formazione, allora mediamente più lunga e frustrante, a valle di una esperienza amatoriale già consolidata., Quasi tutti quelli che volevano conseguire un brevetto , erano stati sommozzatori autodidatti, o comunque vicini al mare ed alle sue regole, avevano già una ottima acquaticità e conoscevano abbastanza approfonditamente ciò che stavano per apprendere

per contro oggi con un temporelativamente breve, una persona mediamente allenata dal punto di vista fisico, può conseguire un brevetto di primo livello e subito immergersi a profondità relative (se questo è ciò che desidera) ottenendo così il risultato di entrare a far parte facilmente di quella categoria di persone che possono farsi chiamare "sommozzatore" e praticare la subacquea non tanto come uno sport quanto come una attività ricreativa con tutte le implicazioni sociali, di tempo libero, di appartenenza e di individuazione che si possono immaginare. La quantità di persone le quali praticano la subacquea a bassa profondità con un training breve, rappresenta il target di clienti più numeroso del mercato attuale, quello dato da persone discontinue nella loro attività, stagionalmente condizionate, con un turn over molto grosso ed un facile decadimento dell'interesse. Per queste persone la profondità ha proprio il significato di un facile piacevole traguardo.

Un altro tema legato alla profondità , è costituito dal bisogno di andare sotto per sfidarsi , per sentirsi capaci, (quindi legato all'autostima e prima ancora all'autopercezione ed all'autodefinizione) , per arrivare a stare da soli con se stessi , sentirsi e percepire il proprio essere isolandolo in questa differente dimensione.

UN significato intimamente legato al continuum profondofilia/profondofobia ed alla paura , è connesso alla consapevolezza /inconsapevolezza che il mare non sia in realtà l'elemento ordinario della vita biologica dell'uomo ma un "elemento altro", da visitare come un viaggiatore innamorato ma pur sempre straniero, o da vivere con uno strano senso di affinità ed appartenenza.

Un'altra valenza importante che si sta affermando in questi ultimi anni, è per alcuni versi , il ritorno alla subacquea del perfondismo, la quale, vissuta nella generazione precedente come uno stile di vivere il mare legato alla pesca, alla performance lontana dalla tecnologia, adesso è invece la diretta conseguenza della tecnologia più spinta. Si parla infatti di "subacquea tecnica" quando ci si riferisce ad immersioni (amatoriali, ma svolte a profondità maggiori di quelle ricreative) le quali sono possibili anche per il proliferare di attrezzature sempre più sofisticate e complesse. Così il bisogno/voglia di andare in profondità è soddisfabile grazie a speciali corsi e all'uso nella stessa immersione, di differenti miscele da respirare le quali devono essere gestite dal subacqueo che per tutto il tempo deve mantenere uno stato di controllo molto alto, deve avere precedentemente programmato nei minimi dettagli e preparato i gas individuandone le differenti profondità di utilizzo , deve avere conseguito una preparazione tecnica e fisica tale da permettergli di affrontare immersioni spinte sino a profondità notevoli. Sembra quasi, per certi versi, che la profondofilia del sommozzatore corallaro di un tempo, si sia trasformata nella subacquea tecnica di oggi, con non poche differenze ovviamente. C'è nel racconto di questi nuovi profondisti in alcuni casi, proprio la ricerca di uno stato psicofisico di esaltazione/concentrazione lucida determinata in parte da fattori ambientali quali la profondità, in parte dalla loro stessa aspettativa.

il dato oggettivo che l'uomo ha necessità di respirare aria per vivere, sottolinea inequivocabilmente il passaggio alla dimensione subacquea, come ad uno stato straordinario, nel senso di extra ordinario, sia quando viene vissuto come un ritorno nell'elemento naturale e , ad uno stato intimo di confort psicofisico, che quando invece rievoca la paura dell'impossibilità di sopravvivere, di rimanere senz'aria , del tradimento del mare.

Vestizione e transizione

Questo momento di passaggio tra la dimensione terrestre e quella subacquea sembra individuabile nelle operazioni preparatorie e più di tutte nella vestizione, l'atto nel quale, ancora immersi nell'aria, ci si predispone con la muta, le bonbole, dopo avere controllato le strumentazioni, per poter effettuare il passaggio alla dimensione della verticalità.

l'atteggiamento mentale degli ultimi minuti della dimensione terrestre, sembrano caratterizzati in quasi tutti i casi da una forte valenza gruppale, in quanto il rito della vestizione è compiuto nel gruppo e col gruppo , pressochè costantemente confrontando reciprocamente gli elementi ed i valori degli strumenti,, e comunicando verbalmente e non verbalmente in modo massiccio. sempre nella stessa fase si può poi vedere in atto al suo massimo la componente ossessiva, di controllo delle attrezzature, di precisione , ansia del pericolo e necessità di tranquillizzazione attraverso le procedure atte a garantire la sicurezza.

Vi sono anche non rari momenti di sdrammatizzazione, quasi di esorcizzazione reciproca di un non meglio individuato pericolo

..

La dimensione di presa di contatto con il mondo della tridimensionalità senza peso , con il mondo del silenzio , della solitudine, sembra caratterizzata dal sogno, dalla scoperta e dall'avventura. La vestizione oltre ad essere un rito di iniziazione ed appartenenza , (si pensi alla somiglianza con l'indossare una divisa ed una serie di oggetti di esclusivo uso e possesso), è dunque anche il segno del passaggio, della metamorfosi.

Questo a volte è esperito come problematico e faticoso, come è d'altra parte vissuto come "pesante " quanto ci si mette indosso, almeno fino a che la persona non si è tuffata nell'acqua . Avere indossato nell'aria l'attrezzatura che sarà necessaria sotto il mare, segna un momento scomodo e difficile nel quale non si è più terrestri , ma non si è ancora subacquei.

Tenendo presente che certe dinamiche di angoscia si adensano proprio in questo momento , la vestizione , appare come una transizione psicologica necessaria ma a volte critica.

Ossessione e trasgressione

Un altro conflitto, o meglio altri due estremi di una dimensione, sono rappresentati dalla dicotomia ossessione/trasgressione. Per esemplificare, un estremo del continuum è rappresentato dal tema della necessità di un rinforzo della parte metodica e rassicurante oltre che rassicurabile del sommozzatore, il quale, nella didattica della subacquea amatoriale moderna, viene sollecitato nelle proprie paure affinché esse possano spingerlo a massimizzare i comportamenti di prevenzione del pericolo. L'altra dimensione è quella della trasgressione, della parte di stupore, di scoperta, di curiosità, di infantile e semplice gioia nell'atto di porsi in una dimensione di "ascolto", la quale riconduce ad un aspetto di pensiero divergente, di abbandono della razionalità, di riappropriazione della propria parte infantile.

La gestione della quantità e della qualità del controllo mentale nella subacquea moderna riveste una certa importanza sociale. Tutte le nuove didattiche basano il loro modello di apprendimento su di una informazione riguardante i pericoli la quale poi diviene la motivazione per la ripetizione degli esercizi standard necessari per la gestione delle varie emergenze. Quanto maggiore è il controllo acquisito dall'allievo rispetto alla situazione, tanto maggiormente egli sarà capace di far fronte ai pericoli e a gestire l'ansia. In realtà questo passaggio è stato reso più rapido dalle didattiche moderne rispetto a quelle di una volta, in quanto la durata dei corsi è diminuita sia come quantità di tempo di apprendimento durante gli esercizi e le lezioni, sia come tempo di sedimentazione ed appropriazione personale dei vissuti, perché è diminuito in senso assoluto il "periodo di corso" passando da molti mesi a poche settimane ed in qualche caso, a pochissimi giorni.

Dopo una fase di marketing e reclutamento dei nuovi allievi la quale è attualmente basata sulla predisposizione di esperienze piacevoli, alla portata di chiunque, facili, rassicuranti ed allettanti, si assiste pertanto all'addestramento con l'allievo in uno stato di ipercontrollo in quanto il sommozzatore, se non rispettasse alla lettera le varie procedure, non sarebbe ancora in grado di gestire le situazioni che gli si potrebbero prospettare.

Al termine della fase ufficialmente di apprendimento, il subacqueo deve ancora in realtà abituarsi a dosare il proprio livello di controllo abbassandolo via via con l'esperienza post corso. In realtà non si è rivelato molto utile brevettare persone troppo presto rispetto ai loro tempi di sedimentazione ed appropriazione degli apprendimenti, esse infatti, riescono a comportarsi nel modo più adeguato solo perché esse ripetono ossessivamente certe procedure appena apprese, con il terrore che potrebbero mettere a repentaglio la loro incolumità fisica o quella del compagno della coppia. In questa fase esse ancora sono in uno stato di equilibrio fortemente instabile. Più utile sarebbe, accompagnare la persona a imparare lentamente a modulare il proprio livello di controllo. Questo obiettivo formativo è maggiormente perseguito nelle situazioni nei gruppi, organizzazioni e circoli che per loro natura tendono a prolungare il tempo di permanenza del sommozzatore nella compagine associativa. Assolutamente impossibile da ottenere è invece nella situazione di apprendimento "turistico" ossia di situazione corsuale lontano dalla propria residenza abituale, in cui il tempo necessario affinché la persona possa assestarsi efficacemente nella posizione del continuum ossessione/trasgressione non c'è.

La raccolta dei dati

Abbiamo brevemente illustrato alcune dimensioni di temi e conflitti specificamente legati alle attività subacquee, temi i quali profondamente esistono nel vissuto delle persone ma che qualche volta non sono in grado di emergere da soli. Se si vuole offrire qualità nell'insegnamento, nel soccorso, nella prevenzione non si può prescindere dalla analisi di questi contenuti o, per lo meno, non si può pensare all'attività subacquea come qualcosa di scisso dalle persone che la praticano.

La conoscenza delle tematiche riguardanti le attività subacquee è attualmente un problema scientifico derivante eminentemente dal fatto che la psicologia delle attività subacquee è un campo di applicazioni e di ricerca alquanto giovane. Sin dai primi studi sull'iperbarismo la medicina ha potuto approfondire ciò che riguarda le modificazioni fisiologiche e patologiche partendo dalle reazioni dei palombari alle differenti condizioni e i dati, via via, sono stati poi raccolti con sempre maggiore coerenza scientifica e statistica. Le tabelle US NAWI, come il termine suggerisce sono state il frutto della ricerca applicata ad una certa categoria di sommozzatori degli Stati Uniti d'America. Senza addentrarci nell'intricatissimo mondo dei modelli teorici alla base delle differenti tabelle applicative, possiamo però dire che via via si sta assistendo ad una sempre maggiore verifica sperimentale delle ipotesi di lavoro in medicina subacquea, fino ad arrivare a ricerche basate sulla raccolta dati di un campione molto vasto, quali la recentissima ricerca in corso da parte di DanEurope, che ammonta attualmente a circa 18000 immersioni. Non così in psicologia. I nostri canali attuali di osservazione dei fenomeni sono molteplici ma piuttosto disomogenei e vanno dalla raccolta spontanea dei racconti che possiamo ottenere nei centri o nelle scuole, dalle richieste di consulenza le quali di norma avvengono in concomitanza di un trauma per un pericolo occorso o scampato, dalle attività di supervisione ai formatori della subacquea, attività invero non ancora entrate nella routine delle differenti didattiche, bensì ancora legate ad episodi lodevoli ma ancora rari, dalla lettura e dalla disamina della letteratura di racconti autobiografici e materiale vario, dalla analisi delle prime iniziative di monitoraggio psicologico di alcuni fenomeni attraverso questionari e somministrazione di test.

Dive incident? What to do by Dr. Gary Ladd, R.Psych

Having something frightening happen on a dive can do more than put you off your day. It can leave you with aftershocks that show in sometimes obvious, sometimes subtle ways. It can make future dives or diving in conditions similar to those in which the incident took place uncomfortable. A dive incident can put you off diving altogether. One of the most common results of someone experiencing a dive incident is - no more diving. That's right! You might have made a conscious decision to hold off for awhile before going for a dive again and the weeks turn into months then years. Or you may not remember ever saying "I'm not going diving again" yet your gear has been gathering dust in the back of the closet for ages. A dive incident does not have to be the kiss of death to your love affair with SCUBA diving...

If you have been involved in a dive incident, you may be wondering:

"What can I do?"

Here are some things that can help:

Understand that what you are going through is a normal reaction to an unusual event. You are not going crazy!

- Allow yourself to be with people with whom you feel safe & comfortable.
- Talk, talk, talk! Talk to people who you believe understand what you are going through. This can be spouse, partner, family member, friend, co-worker, or a mental health professional (psychologist, counselor, etc.) Tell them your story - focus on what happened, your reaction, what you are experiencing now. Avoid "walling off" or "burying" what happened.
- Avoid alcohol or taking other drugs
- Read the reactions people have to a dive incident on the PsychoDiver Web site
- Write out the story of what happened - include your reactions at the time (e.g., what you were thinking, feeling, etc.) and now.
- Read the stories of others who have had trouble with something that happened on a dive on the PsychoDiver Web site.
- Activate your membership in the Close Encounter Club by sending your story to PsychoDiver

- If someone you care about has been involved in a dive incident, you may also be wondering:
 - "What can I do?"
 - Here are a few ideas from others:
 - Give someone who has been involved in a dive incident some information about reactions
 - Offer to just listen quietly to someone who has been involved in a dive incident
 - If you have had a close encounter yourself, share your own experience with someone who has just been involved in an incident
 - Point someone who has just been involved in a dive incident to the PsychoDiver Web site
 - Tell your local dive store or charter operator about the PsychoDiver Web site

Dive incident: reactions **by Dr. Gary Ladd, R.Psych**

Recreational diving is supposed to be fun.

However, from time to time we all get into situations that are outside our "comfort zone". If you have been involved in a dive incident where you, your dive buddy or someone in your group had a negative experience while on a dive, you may be having some reactions you weren't expecting. This is especially true when you or your buddy panicked, nearly drowned, died, experienced an "out of air" episode, or took a DCI hit. Incidents like these can be upsetting, overwhelming, even terrifying. Although it rarely gets talked about, a dive incident can be traumatic. Afterwards we are often left feeling a jumble of emotions. In simple terms a traumatic event is one that is so unusual that your mind has trouble making sense of what has happened. As we try to catch up or process what happened we experience a number of reactions that are quite normal. Typically, these involve both revisiting the events in different ways as we try to sort out what happened, and trying to cope with the strong feelings that go with our recollections of the episode.

Your reaction to the dive incident may include:

- feeling numb, "I can't feel anything"
- being in a daze, walking around in a fog
- seems like everything & everyone is unfamiliar
- feeling like you are an outside observer of your own body, thoughts, & feelings
- feeling tired, depressed, drained of energy
- having trouble enjoying events that used to be pleasurable
- being unable to remember important aspects of the dive incident
- being extremely anxious in different ways:
- irritable, easily upset, crying
- muscle tension, stomach in knots, headache, nausea
- afraid to be alone
- difficulty sleeping
- easily startled
- poor concentration
- reminders of the dive incident triggering strong reactions (can include thoughts, feelings & images)
- "flashbacks", dreams or nightmares of the dive incident
- recurring intrusive thoughts
- avoiding situations that remind you of the dive incident
- intense feelings:
 - fear
 - helplessness
 - loss of control
 - vulnerability
 - guilt
 - anger
 - violation

If you continue to have trouble getting over what happened, watch for:

Dive stuff –

- taking more risks than you used to (e.g., ignoring DECO or safety stops, sucking your bottle dry or near dry, spur of the moment decision at depth to penetrate wreck)
- increased air consumption on dives
- feeling nervous, anxious in or near the water
- avoiding or passing up opportunities to go diving
- loss of interest in diving & dive related activities (e.g., watching diving TV shows, reading dive magazines, attending dive club meeting)
- Other stuff -
- deepening depression (including changes in sleep pattern, appetite, sex habits)
- increased alcohol or drug use
- withdrawal from family, friends & social activities
- loss of a sense of attachment to others & difficulty trusting others
- continuing physical complaints, medical problems
- work problems

When a diver dies **by Dr. Gary Ladd, R.Psych**

It isn't supposed to happen. But it did. A diver has died. Not just anybody. He was your dive buddy, your student, your friend or a member of your family. He died. But not in his bed, not of old age, not of cancer or a car crash. No. He died diving. It isn't supposed to happen.

It does happen. That's the first thing your mind needs to grasp. Denial and disbelief insulate or protect us from feeling badly about lots of things we have no control over. People are often shocked or stunned when someone they know dies in a dive incident. It is as if you never knew it was possible for somebody to die diving. Past news items about other fatalities seemed to have never registered in some important part of the brain. Or how about "*I knew divers died every once in awhile - but I NEVER thought it would happen to _____!*" It is as if what can happen to a stranger can't happen to our friends or family members. Bad things like this are supposed to be prohibited from happening to them.

You may have heard the news from a mutual diving friend. Or you may have gotten a call from police or medical staff. Your friend or family member's death may have occurred a few hours before you found out or several days. Or you may have been there when it happened. Your system treats the news as a threat. Even while it is being assaulted with the news, it tries to contain the impact so your body and mind don't get completely overwhelmed and shut down. People frequently talk later about having gone into a kind of "survival mode". After the initial shock, they become emotionally numb and go about doing what is needed to "take care of business". This can involve making funeral arrangements, informing others of what has happened, dealing with officials.

Sooner or later you start to thaw out. This is a gradual process that happens in bits and pieces. You may experience strong emotion e.g., sorrow, weeping, moments after you get the news of the death, not until much, much later or, for some folks, never. When it happens, the sadness will often well up inside of you quickly and wash through you like a wave. This can happen many times over. It can be in response to the simplest reminder of the person or dive incident or for no apparent reason at all. You may find yourself dragging yourself through the day. It may be much harder than usual to do things that are routine.

As you begin to thaw out you will find yourself trying to sort out what happened and why it happened. "*OK, _____ is dead. But how could that be?*" Your mind needs to somehow understand or make sense of what has happened. This often involves going back and thinking about, replaying or trying to reconstruct in your mind the events that lead up to your friend or family member's death and the efforts that were made to save him.

Depending on your involvement and the circumstances surrounding the death, you may find yourself feeling guilty, blaming yourself or blaming others for what has happened. If you were somehow involved with the dive that day, it is possible that you or others are, at least partly, responsible for your friend or family member's death. However, you may find yourself blaming or at least questioning yourself even though rationally you know you didn't do anything wrong.

The closer you were to the person, the more likely it is that you will have some kind of strong reaction. If you were on the dive, at the scene or involved in the rescue attempt or body recovery, it is common to have some kind of reaction. This is the case even if you didn't know the person well. When the diver's body is not recovered the questioning, anguish, blaming and misplaced sense of responsibility for what happened is compounded.

Sometimes, even with very little or no accurate information, we are quick to blame the diver for her or his own death. This can offer a kind of protection to the living. It can be a way of distancing ourselves from the death itself or the possibility that we could also die while diving. We don't want to believe it can happen to us too.

Sometimes a person's death can bring up something else that is going on in your life. In the aftermath of the death, it may be evident there is something important that is wrong or missing in your life. Sometimes something troubling from your past resurfaces that you thought you had gotten over or had nicely tucked away in the back of your brain. Thoughts, feelings, even images related to these troubles can impose themselves on you in the midst of your day or at night in your dreams. Consider giving yourself a chance to talk. Even if you don't consider yourself a big talker, this can be helpful. It can be a psychologist or professional counselor. But it doesn't have to be. If you let them, a close friend or a supportive family member will often welcome the opportunity to help you out by talking with you about what happened. Ideally, talk to people with whom you feel safe. Talk to people who will listen without judging or being overly protective of you. Look for people who aren't scared of you showing some emotion or talking about death. Try to talk about what happened and what is happening with you now in the aftermath of what happened.

Consider formally observing the diver's death at a public or private ceremony. This may include attending funeral or memorial services. As an alternative or in addition, consider setting aside a private time for formally acknowledging his or her passing. Select a specific time and place. It could be where the dive incident occurred or a place you know was a favorite (dive site or otherwise). Consider including a personal memento or some other object that holds personal meaning or is of symbolic value. Even if there is nobody else there with you, try speaking aloud as you reflect on the death and your loss. A formal observance of some kind is even more important when the diver's body has not been recovered.

It is useful to notice changes in how you have been thinking, feeling and acting since the death. Ask yourself if it possible that you are reacting to the death or some other aspect of the dive incident. The connection may seem obvious. However, some people don't make the link between what happened and how they are behaving or feeling. Some people know right away by how they are reacting that they are in for a rough ride. For others, it takes much, much longer for them to realize they are in trouble.

If you find yourself feeling worse as time passes or if your reactions continue to interfere with important aspects of your life (i.e., work, family relationships, sleep, etc.), it is worth considering seeking outside professional help. While it can be useful to have some familiarity with diving, it is more important that the counselor know something about grief counselling and reactions to sudden death.

For most people, eventually the reminders won't be as upsetting, the waves of emotion won't be so strong. If you allow yourself to acknowledge and sort through what has happened, you will settle. The pain will fade. If, in the midst of the diver death, you lost your interest or enthusiasm for diving, this will return. And when it does - go for a dive. Live.

The abacus project: establishing the risk of recreational scuba death and decompression illness

Gary Ladd, Victor Stepan and Linda Stevens

Abstract

In order to establish the relative risk of death and non-fatal decompression illness (DCI) in recreational scuba diving in British Columbia (BC), Canada, a field survey was conducted. For 14 months, every dive shop and charter operator in the province of BC was asked to count the number of scuba tanks that were filled for use in recreational scuba diving. For the same 14 month period, hyperbaric chambers reported the number of BC divers treated for non-fatal DCI and the provincial coroners records were reviewed for scuba fatalities. Over the 14 months that scuba tank fill information was collected, an average of 65% (range: 60-71%) of the fill stations reported. Death and DCI incidence rates were calculated based on the 146,291 fills reported by the participating stations. During this same period there were 3 fatalities and 14 cases of non-fatal DCI. The incidence of recreational scuba death was 0.002% (2.05/100,000 dives). The incidence of non-fatal DCI was 0.010% (9.57/100,000 dives). Results are discussed in light of this being the first time a reasonably reliable measure of diving activity has been achieved in a large geographic area over an extended time period.

Psychology of diving: literary review and state of the art di Salvatore Capodiecì

Introduction

Until the Eighties diving was practiced by very few sportsmen; nowadays, instead, the situation has deeply changed and this sport is practiced by million of people. Diving is an activity often advised to mass tourism and so it has become a social practice. The development of this activity led some researchers to study the various psychological aspects characterizing it. In this work we will examine the main studies pointing out the most important features about psychology of the underwater activity, through a literary and bibliographical review.

The record of the psychological approach about sea related activities belongs undoubtedly to Alain Bombard (1958). He was a French sailor, physician and biologist who in 1952 sailed without food or water across the Atlantic Ocean with a pneumatic raft called *Hérétique*, living exclusively on sea water and raw fish. During sailing Bombard tried to fight the sense of solitude recording his reactions, even in his most lonely moments, until he arrived in one of the islands of the Caribbean Sea. Here is how Bombard summarized his successful experiment: "Legendary survivors, stiff and hasty victims, I know you didn't die of hunger or of thirst because of the sea: tossed about by the sea under the seagulls cry you died of fear".

The pioneers

"Psychological and psychiatric reactions in diving and in submarine warfare": this is the title of an article written by Behnke and published in 1945 by the American Journal of Psychology. It was 1962 in Italy, when Gianfranco Bernardi (1968) introduced a paper at the First International Symposium of Underwater Medicine titled "Psychology of Underwater Sports". In his paper he introduced a series of insights which are still modern. The scuba diver according to Bernardi, differently from the skin diver, is not a real sportsman, but an "amateur"; the first sensation the skin diver experiences is of being like a photographic plate to be impressed, like an inexperienced being, eager to gain experiences, willing to withstand any sacrifice to satisfy these wishes. In the early 60's, Sessa, Pallotta and Fati (1964) found in their researches that the reasons prompting a person to practice diving come from an individual's unconscious dynamics. When the contact line between air and water is crossed and diving becomes accomplished there would occur a gap between deep drives and conscious motivations. In 1968 Tatarelli stated that "the reserved, introverted person" is not fit for underwater activity, which might prove harmful as it might emphasize his or her "already depressed moral qualities". These are conclusions contrasting with the ones made by Caneva e Zuin, who, in 1970, in a research including 46 divers, found a high degree of introversion as a prevailing element. Other authors had already made preliminary researches about the personological evaluation of divers (Ross, 1968).

The 70's

They were the years of experimental psychology. In those years the researchers studied the effects of depth and stress in dangerous situations such as the underwater environment. Researchers such as Ross, Biersner and Ryman (Ross, 1970a; Ross, 1970b; Ross, 1971; Biersner, 1971; Gunderson, Rahe & Arthur, 1972; Biersner & Ryman, 1974; Ryman & Biersner, 1975; Knapp, Capel & Youngblood, 1976; Ross & Rejman, 1976) studied the relations between narcosis and attentive ability, the performance in an underwater environment, space perception and the adaptation of the diver to the distortion existing underneath the sea surface more deeply. Also, the study of the diver's personality and attitude were at the first stages of research. In Italy Zannini and Montinari (1971) published their remarks on the psycho attitudinal evaluation of divers in 1971; in 1975 Antonelli published "The diver's psychology" and in 1981 Pelaia published "The diver's subconscious mind". In their researches Griffiths, Steel and Vaccaro (Griffiths, Steel & Vaccaro, 1978; Griffiths, Steel & Vaccaro, 1979; Griffiths, Steel, Vaccaro & Karpman, 1981a) examined the diver's anxiety and the correlation between relaxing and diving techniques. John Adolfson (1974), who was then a researcher psychologist in the U.S. Naval Medical Research Institute at Bethesda (Maryland, USA) and was also the author of "Human Performance and Behavior in Hyperbaric Environments" and of many studies about the adaptability and human performances in an underwater environment, wrote in 1974, together with Thomas Berghage "Perception and Performance Under Water".

The 80's

In the early 80's, Odone and other researchers (Odone, Reggiani, Vassallo, Oelker & Rotunno, 1983a; Odone, Reggiani, Oelker, Rotunno & Vassallo, 1983b) through debating groups formed by divers and trainers, tried to detect the psycho dynamic basis of underwater psychology. Using psycho diagnostic techniques and phenomenological analysis, they tried to explain the seeming inconsistency in the personality traits noticed in the divers' groups. According to Odone and his partners, as most of underwater accidents are not accidental but they are due to unconscious reasons, it is essential to understand the psychodynamic mechanisms existing in the underwater activity and explain them in the didactical methods. In 1985, Spigolon and Dell'oro followed the same line of thought stating that autogenous training may be useful to the diver. Learning this technique may allow, as a matter of fact, to break the negative circle ranging from the predicament to the panic attack. In the 80's, coinciding with the technological revolution which modified the diving technique, many were the studies of experimental psychology and of the relation between the diver's stress and cognitive performance. Worth mentioning is Morgan's study "Psychological characteristics of the female diver" written in 1987, which emphasized that, back in those years, after decades of man's supremacy, diving began to be practiced by women as well. William Morgan, Director of "Sport Psychology Laboratory" at University of Wisconsin-Madison, was one of the researchers who, since the Eighties, contributed most to the psychological research in underwater activity especially with anxiety and panic studies. Morgan (Morgan 1981; Morgan 1983a; Morgan 1983b) examined over 500 experienced recreational divers and found out that over half of them experienced panic attacks and that at least one of these attacks occurred during diving. A strategy Morgan claimed Morgan to prevent panic attacks would be to identify the persons having the highest probability to have a panic attack before they start diving, by way of an easy anxiety tract test which might predict a panic attack in the 88% of the cases. Studies about the diver's stress, its cognitive and personological aspects continued in the 80's as well (Lewis & Baddeley, 1981; Griffith, Steel,

Vaccaro et al., 1981b; Heyman & Rose, 1980; Mears & Cleary, 1980; Biersner, McHugh, & Rahe, 1984; Biersner & La Rocco, 1983; Allen, 1983).

Bachrach and Egstrom (1987) were the researchers who, in that period, did the most remarkable studies about anxiety and panic in diving in the book "Stress and performance in diving", which is nowadays an essential reference for all researchers of underwater psychology.

In Italy, De Marco (1987) in his article "Psychology and psychodynamics in diving" collects a literary review of works about this subject.

From the 90's to the present

Conventions and Meetings

The first convention dedicated to the subject "Psychology of diving" took place in Mestre-Venice (Italy) on 11th november **2000 and was organized by Salvatore Capodieci from the Association of Medical Psychotherapists in Venice. Here is an excerpt of what** Capodieci said at the Convention as an opening speech: "Underwater activity, like all other risky sports, contains the glamour of a challenge with the unknown, which is often equal to the need to find new emotional drives, and the craving for adventure and for an intimate contact with nature with the sea in particular. Some emotional states might stir in the diver's subconscious mind, as in all other persons', which might devastatingly surface to the conscious mind even following seemingly meaningless pressures, especially if in a phase of tiredness and of altered attentiveness. This condition might determine the insurgence of stress and panic for the diver, which is very important that we are able to recognize and prevent" (Capodieci, 2000).

The first International Meeting dedicated to the Psychology of Underwater Activities, titled "Psyche and diving", took place in San Vito lo Capo (Sicily) from 17th to 19th October 2002 (Longo, 2002; Gargiulo, 2003b). It represented a specific moment of confrontation and reflection amongst the professionals of mental health and the professional teachers of amateur diving.

Lately, papers about diving psychology begin to appear in other conventions about Sports Medicine, Underwater Medicine and Skin and Scuba Divers (Capodieci, 2003). Also in San Vito Lo Capo, from 23rd to 25th October 2003, the second Meeting about "Psyche and diving" took place (Longo, 2003). The subject was the direct exploration, through the activation of small discussion and elaboration groups, of some aspects of relational and psychodynamic processes which are active in underwater diving such as, for example, the aspects about motivational dynamics and emotional problems which may affect the security in diving, the management of recreational diving groups from professional leaders, as well as the management of communication processes during training activities. On 27th March 2004 in Mestre-Venice (Italy) took place the Convention titled "On Colapesce's tracks: the one thousand faces of diving" where Capodieci dealt with the subject "Emotions and experiences of underwater activity" (Capodieci, 2004).

In Siracusa, Sicily, from 19th to 21st May 2004, took place the First International Convention of the Psychology of diving titled "Underneath the Sea and to the bottom of the Soul" (Freghierri, 2004; Longo, 2004) organized by the Italian Psychology of Diving Association (A.I.P.A.S.), whereas from 23rd to 26th September 2004 the International Meeting on the Psychology of Diving took place in Palermo (Italy) and was organized by COJI, CONI and by the University of Palermo.

Conclusions

If in 1945, Behnke's article marked the beginning of the scientific interest for the Psychology of underwater activities, we can state that after 60 years this field of research still remains in a pioneering phase. Being placed at the border among Underwater Medicine, Psychology and Sports Medicine, Psychology, Psychiatry and Psychotherapy, this new discipline needs to increase its scope with new studies and deeper researches. Despite the important contribution lately made by some researchers, we still have little knowledge of the mechanisms leading to panic attacks during diving; the recreational and technical aspects of the diver's personality as well as the psychodynamic basis of this activity and its correlations with other extreme sports were studied too little. Nowadays there is no psycho attitudinal protocol collaborating with the medical protocols in the selection of the persons practicing diving both for sports and professionally; the social and psycho educational aspects which are essential to this activity are also dealt with only occasionally and to a very limited extent. I conclude this historical digression wishing that this new discipline may continue to increase with the help of new researches and investigations.

Bibliography

1. Adolphson, J.A., & Berghage, T.E. (1974). Perception and Performance Under Water. New York, John Wiley and Sons.
2. Allen, R.J. (1983). Controlling diver stress panic. New Win Publishing.
3. Antonelli F. (1975). La psicologia del subacqueo. Il Sub, 7, 56-58.
4. Bachrach, A.J., & Egstrom, G.H (1987). Stress and performance in diving. San Pedro (CA): Best Publishing Co.
5. Behnke, A.R. (1945). Psychological and psychiatric reactions in diving and in submarine warfare. American Journal of Psychology, 101: 720-725.
6. Bernardi, G. (1968). Psicologia dello Sport Subacqueo. In Olschki M, Olschki A. (a cura di), Scritti di Medicina Subacquea (pp. 249-255). Firenze, I: Gruppo Ricerche Scientifiche e Tecniche Subacquee.
7. Biersner, R.J. (1971). Personality factors and risk-taking of professional divers. Medicina dello Sport, 24, 340-345.
8. Biersner, R.J., & Ryman, D.H. (1974). Prediction of scuba training performance. Journal of Applied Psychology, 59, 519-21.
9. Biersner, R.J., & LaRocco, J.M. (1983). Personality characteristics of US Navy divers. Journal of Occupational Psychology, 56 (4), 329-334.
10. Biersner, R.J., McHugh, W.B., & Rahe, R.H. (1984). Biochemical and mood responses predictive of stressful diving performance. Journal of Human Stress, 10 (1), 43-49.
11. Bombard, A. (1958). Naufrage volontaire. Hachete, FR: Ed. de Paris.
12. Caneva, S., Zuin, G.C. (1970). Psychological evaluation of scuba divers. In G.S. Kenyon (Ed.): Contemporary Psychology of Sport. Chicago: Athletic Institute.

13. Capodiecì, S. (2000, November). Congress: Psychology of diving. Psychodive, Retrieved May 28, 2002, from www.psychodive.it/modules.php?name=News&file=article&sid=9&mode=&order=0&thold=0
14. Capodiecì, S. (2001). Sports and Psyche. Psychomedia. From www.psychomedia.it/pm/grpind/sportindx1.htm
15. Capodiecì, S. (2003). L'attacco di panico nell'immersione in apnea (caratteristiche, gravità e confronto con i sommozzatori). Convegno interdisciplinare sulle Scienze dell'apnea. Ustica 4- 6 luglio, 2003. Retrieved October 10, 2003, from Apnea Academy Web site: www.scienzapnea.org/Relazioni/Capodiecì/index.htm
16. Capodiecì, S. (2004, March). Congress: On Colapesce's tracks: the one thousand faces of diving. Psychodive. Retrieved April 27, 2004, from www.psychodive.it/modules.php?name=News&file=article&sid=17
17. De Marco, P. (1987). Psicologia e psicodinamica dell'immersione. *Rassegna della letteratura. Movimento*, 3 (3), 202-204.
18. Fregghieri, C. (2004). La psicologia in maschera e pinne. I Congresso Internazionale dell'AIPAS. *Deep*, 33, 33-35.
19. Gargiulo, M.L. (2002a). Motivational Dynamics in Scuba Diving. *Alert Diver*, III, 18-21.
20. Gargiulo, M.L. (2002b). Denial! I just couldn't be ill. *Alert Diver*, IV, 12-17.
21. Gargiulo, M.L. (2003a). Fear. What is it? *Alert Diver*, IV, 15-19.
22. Gargiulo, M.L. (2003b). The Psyche and Diving. An important Convention. *Alert Diver*, II, 2003, 18-21.
23. Griffiths, T., Steel, D.H., & Vaccaro, P. (1978). Anxiety levels of beginning scuba students. *Perceptual Motor Skills*, 47, 312-14.
24. Griffiths, T., Steel, D.H., & Vaccaro, P. (1979). Relationship Between Anxiety and Performance in SCUBA Diving. *Perceptual and Motor Skills*, 48, 1009-1010.
25. Griffiths, T., Steel, D.H., Vaccaro, P., & Karpman, J. (1981a). The Effects of Relaxation Techniques on Anxiety and Underwater Performance. *The International Journal of Sport Psychology*, 12, 176-182.
26. Griffith, T., Steel, D.H., Vaccaro, P. et al. (1981b). The effects of relaxation and cognitive rehearsals on the anxiety levels and performance of scuba students. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 113-9.
27. Grouios, G. (1992). The effect of mental practice on diving performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 60-69.
28. Gunderson, E.K., Rahe, R.H., & Arthur, R.J. (1972). Prediction of performance in stressful underwater demolition training. *Journal of Applied Psychology*, 56, 340-2.
29. Heyman, S.R., & Rose, K.G. (1980). Psychological variables affecting scuba performance. In C.H. Nadeau, W.R. Balliwell, Newell K.M. et al. (Eds.). *Psychology of Motor Behavior and Sport* (pp. 180-188). Champaign, IL: Human Kinetics.
30. Hopkins, R.O., & Weaver, L.K. (2001). Acute psychosis associated with diving. *Undersea & Hyperbaric Medicine*, 28(3), 145-8.
31. Hunt, J. C. (1993). Straightening out the bends. *AquaCorps*, 5, 16-23.
32. Hunt, J.C. (1995). Divers accounts of normal risk. *Symbolic Interaction*, 18 (4), 349-462.
33. Hunt, J.C. (1996). Diving the wreck: risk and injury in sport scuba diving. *Psychoanalytic Quarterly*, LXV, 591-622.
34. Kemmer, A. (2004). Before going on a diving holiday--consider this. *MMW Fortschritte der Medizin.*, 19, 146 (8), 39-42.
35. Knapp, R.J., Capel, W.C., & Youngblood, D.A. (1976). Stress in the deep: A study of undersea divers in controlled dangerous situations. *Journal of Applied Psychology*, 61(4), 507-512.
36. Ladd, G., Victor, S., & Stevens, L. (2002). The Abacus Project: establishing the risk of recreational scuba death and decompression illness. *South Pacific Underwater Medicine Society (SPUMS) Journal*, 32(3), 124-128.
37. Lewis, V.J., & Baddeley, A.D. (1981). Cognitive performance, sleep quality, and mood during deep oxyhelium diving. *Ergonomics*, 24, 773-793.
38. Longo, M. (2002). Psyche and Diving. Psychomedia. Retrieved September 10, 2002, from www.psychomedia.it/pm-cong/2002/psicimm.htm
39. Longo, M. (2003). Psyche and Diving. Psychomedia. Retrieved October 2, 2003, from www.psychomedia.it/pm-cong/2003/diving.htm
40. Longo, M. (2004). Underneath the Sea and to the bottom of the Soul ("Sotto al mare in fondo all'anima"). Psychomedia. Retrieved April 6, 2004, from www.psychomedia.it/pm-cong/2004/sportepsiche.htm
41. Mears, J.D., & Cleary, P.J. (1980). Anxiety as a factor in underwater performance. *Ergonomics*, 23, 549-57.
42. Morgan, W.P. (1987). Psychological characteristics of the female diver. In W.P. Fife (Ed.), *Women in Diving* (pp. 45-54). Bethesda: Undersea Medical Society Inc.
43. Morgan, W.P. (1981). Interaction of anxiety, perceived exertion, and dyspnea in the person-respirator interface. *Medical Science & Sports Exercise*, 13, 73-75.
44. Morgan, W.P. (1983a). Psychological problems associated with the wearing of industrial respirators: a review. *American Industrial Hygiene Association Journal*, 44, 671-6.
45. Morgan, W.P. (1983b). Hyperventilation syndrome: a review. *American Industrial Hygiene Association Journal*, 44, 685-9.
46. Nevo, B., & Breitstein, S. (1999). *Psychological and Behavioral Aspects of Diving*. San Pedro, CA: Best Publishing Company.
47. Odone, L., Reggiani, E., Vassallo, G.M., Oelker, L., & Rotunno, R. (1983a). The psychodynamic basis of diver training. *Minerva Medica*, 74(35), 2033-7.
48. Odone, L., Reggiani, E., Oelker, L., Rotunno, R., & Vassallo, G.M. (1983b). Psychodynamic aspects of sports diving. *Minerva Medica*, 74(35), 2039-46.
49. Pelaia P. (1981). Subcosciente da sub. *Il Sub*, 4, 32-36.
50. Polani, D. (1999). *Psicologia dell'immersione*. Firenze, I: Editoriale Olimpia.
51. Ross, H.E. (1968). Personality of student divers. *Underwater Association Report*, 3, 59-62.
52. Ross, H.E. (1970a). Adaptation of divers to curvature distortion under water. *Ergonomics*, 13, 489-499.
53. Ross, H.E., Dickinson, D.J., & Jupp, B.P. (1970b). Geographic orientation under water. *Human Factors*, 12, 13-23.
54. Ross, H.E. (1971). Spatial perception under water. In J.D. Woods & J.N. Lythgoe (Eds.), *Underwater Science* (chapter 3). London: Oxford University Press.
55. Ross, H.E., & Rejman, M.H. (1976). Narcosis and visual attention. In E.A. Drew, J.N. Lythgoe & J.D. Woods (eds.), *Underwater Research*. London: Academic Press.
56. Ryman, D.H., & Biersner, R.J. (1975). Attitudes predictive of diving training success. *Personality Psychology*, 28, 181-8.
57. Sessa, T., Pallotta, R., & Fati, S. (1964). Profilo psicologico del subacqueo. *Medicina Sportiva*, 27, 119-123.

58. Slosman, D.O., De Ribaupierre, S., Chicherio, C. et al. (2004). Negative neurofunctional effects of frequency, depth and environment in recreational scuba diving: the Geneva "memory dive" study. *British Journal Sport Medicine*, 2004, 38 (2): 108-14.
59. Spigolon, L., & Dell'oro, A (1985). Autogenic training in frogmen. *International Journal of Sport Psychology*, 16 (4), 312-320.
60. Tatarelli, G. (1968). Problemi psicologici della sicurezza subacquea. *Medicina Sportiva*, 21, 261.
61. Zannini, D., & Montinari, G. (1971). Osservazioni sulla valutazione psicoattitudinale degli operatori subacquei. *Medicina Sportiva*, 24, 293-298.