



A cura di
Fabrizio Nannini

SURVIVOR

COME SI SOPRAVVIVE A UN EVENTO DRAMMATICO, UN CATACLISMA, UN TERREMOTO, UNA GUERRA, UNA CATASTROFE AMBIENTALE? È SUFFICIENTE UNA PREPARAZIONE ATLETICA DA IRONMAN, UN PO' DI FORTUNA E UN PIZZICO DI ABILITÀ MANUALI ALLA MAC GYVER? CERTO, TUTTE QUESTE QUALITÀ POSSONO AIUTARTI, MA SENZA UNA ADEGUATA PREPARAZIONE MENTALE ANCHE TU SARAI SPACCIATO. SCOPRI CHE COSA VUOL DIRE ESSERE VERAMENTE FORTI E PRONTI A TUTTO. SCOPRI COME RAGIONA E COME SI COMPORTA UN VERO **SURVIVOR!**



Saper accendere un fuoco con poco o niente a disposizione è una cosa utilissima da imparare, vista la capacità del fuoco stesso di scaldare e sollevare il morale delle persone che vi si siedono attorno.



CHI È IL VERO SURVIVOR?

È una persona che riesce ad adattarsi attivamente e rapidamente a tutto. Ovvero: ha una stabilità emotiva notevole che gli permette di analizzare la situazione in maniera obiettiva e di reagire rapidamente, riesce a pianificare il futuro a piccoli passi e riesce a armonizzare e a influenzare positivamente il suo gruppo e il suo ambiente. Ma soprattutto il vero survivor è pienamente consapevole dei propri limiti, fisici e psicologici, non si arrende mai una volta che ha stabilito il suo obiettivo, per quanto impegnativo esso sia, e con questa sua grande "resilienza" riesce a vivere bene anche in situazioni difficili se non impossibili per tutti gli altri. Il survivor quindi non è un ottimista sfegatato ma un realista pragmatico che pensa in termini assolutamente positivi e costruttivi, finalizzando ogni suo sforzo alla soluzione dei problemi e senza sprecare energie in attività inutili. Come puoi diventare anche tu un survivor e aumentare le tue possibilità di sopravvivere in ogni tipo di situazione a rischio? Innanzitutto diminuendo lo stress di base, quello della tua vita quotidiana, dato che quando dovrai affrontare una situazione stressante arrivando da uno stato già di per sé stressato avrai per forza una difficoltà in più. Il controllo di sé e della respirazione, quindi, ha effetti positivi immediati sul tuo modo di reagire alle situazioni di crisi. Praticare esercizi di respirazione quotidiani è semplicissimo e ha quindi vantaggi incalcolabili e imprevedibili.

Il secondo fattore determinante è rappresentato dalle tue condizioni fisiche. Attenzione: se è vero che non serve essere campioni di triathlon o tantomeno di tennis, è però vero che più sei in forma e più riuscirai ad avere la resilienza adeguata per uscire con le tue forze da una situazione di pericolo. Praticare la meditazione è un'altro modo per abbassare il proprio livello di stress e imparare a reagire meno emotivamente a qualsiasi tipo di pericolo improvviso e imprevedibile. Ma non è tutto: leggi queste pagine e scopri come e in quanti modi puoi sopravvivere alle peggiori situazioni per diventare anche tu un perfetto SURVIVOR!



Un coltello robusto da lavoro e un kit di sopravvivenza sono importantissimi per essere in sicurezza nelle uscite outdoor: con il coltello si può fare di tutto, dalla costruzione di un riparo all'accensione di un fuoco, mentre in un kit di sopravvivenza serio puoi trovare gli strumenti adatti a superare ogni situazione.



Fotografie: Daniela Berruti e Fabrizio Nannini.
Modelli: Francesco Campiotti e Fabrizio Nannini, istruttori di Survival F.I.S.S.S.
Si ringrazia Extrema Ratio Knives per i coltelli e S.O.D. Gear per l'abbigliamento, oltre all'outdoor campus "I Pini di Aquilino" di Cornaredo per la location.