

# I processi motivazionali dell'escursionismo: motivazione o passione?

Mabel Morsiani

Psicologa formata in psicologia dell'escursionismo e Dottoressa in Filosofia

## RIASSUNTO

L'escursionismo è un'attività fisica che si svolge in natura, generalmente nel tempo libero e che, negli ultimi decenni, sta diventando sempre più popolare. Il modello dualistico della passione aiuta ad inquadrare i processi motivazionali. Secondo questa prospettiva teorica, la passione per un'attività può giocare un ruolo importante come spinta motivazionale a dedicarsi; tuttavia non sarebbe tanto la passione in sé a garantire benessere e adattamento, quanto piuttosto il suo orientamento prevalentemente armonioso. Numerosi studi hanno testato le ipotesi del modello in vari contesti di ricerca e generalmente hanno confermato il valore adattivo della cosiddetta passione armoniosa. Anche i praticanti escursionismo potrebbero trarre vantaggio da una maggiore consapevolezza dell'orientamento della propria passione e delle possibili conseguenze. Obiettivo del presente articolo è dunque favorire una maggiore conoscenza dei potenziali benefici della passione armoniosa ed evidenziare alcuni aspetti di ricerca che potrebbero essere contestualizzati anche all'ambito escursionistico, con importanti ricadute applicative.

Parole chiave: escursionismo; passione armoniosa; passione ossessiva

## SUMMARY

Hiking is a physical activity that takes place in nature, generally in free time. It has become increasingly popular over the last several decades. The dualistic model of passion helps frame the motivational processes of hiking. According to this theoretical perspective, the passion for an activity can play an important role as a motivational drive to dedicate oneself to it; however, it is not so much the passion itself that guarantees well-being and adaptation, but rather its predominantly harmonious orientation. Numerous studies have tested the model's hypotheses in various research contexts and have generally confirmed the adaptive value of the so-called harmonious passion. Even hikers could benefit from a greater awareness of the orientation of their passion and the possible consequences. This article therefore aims to promote a greater knowledge of the potential benefits of harmonious passion and to highlight some aspects of research that could also be contextualized in the hiking domain, with important practical implications.

Keywords: hiking; harmonious passion; obsessive passion

### Contatti:

mmorsiani@racine.ra.it

Articolo revisionato da:  
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:  
Francesca Vitali

### Citazione:

Morsiani, M. (2024). I processi  
motivazionali dell'escursionismo:  
motivazione o passione? *PSE  
Psicologia dello sport e dell'esercizio  
fisico*, (1)

© Copyright 2024. L'autore/Gli autori  
assegnano/assegnano a PSE *Psicologia  
dello Sport e dell'Esercizio* il diritto di  
prima pubblicazione dell'opera,  
contemporaneamente licenziata sotto una  
Licenza Creative Commons - Attribuzione  
che permette ad altri di condividere  
l'opera indicando la paternità  
intellettuale e la prima pubblicazione su  
questa rivista.

*«La virtù ha per oggetto passioni ed azioni, nelle quali l'eccesso costituisce un errore e il difetto è biasimato, mentre il mezzo è lodato ed ha successo: e queste sono, ambedue, caratteristiche della virtù. La virtù è dunque una sorta di medietà, perché appunto tende al mezzo.»  
Aristotele, Etica Nicomachea, 1106b, p. 165.*

## Il modello dualistico della passione applicato all'escursionismo

L'escursionismo è un'attività motoria, nello specifico di resistenza. Le discipline di resistenza sono quelle in cui si esegue un esercizio continuo e dinamico, che coinvolge globalmente il corpo, su medie o lunghe distanze (McCormick e Anstiss, 2020). L'escursionismo, in particolare, consiste nel camminare per ore, a volte per giorni, in ambiente naturale.

Fra i principali approcci teorici alla motivazione applicati nell'ambito dello sport e dell'esercizio fisico, il modello dualistico della passione (Vallerand, 2008; Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné, e Marsolais, 2003; Vallerand e Houffort, 2003; Vallerand e Miquelon, 2007), a nostro avviso, aiuta a comprendere e a inquadrare i processi motivazionali dell'esperienza escursionistica.

Tale modello, che negli anni è stato validato da numerosi studi condotti in vari contesti - tra cui, appunto, quello sportivo e di esercizio fisico -, con importanti ricadute applicative (per una sintesi si veda Vallerand, 2015), considera la passione un costrutto motivazionale e la definisce come una forte inclinazione verso una specifica attività (un oggetto, una persona o un'ideologia) che si ama o che piace molto e che si considera importante e significativa, per cui si investono tempo ed energie in modo costante e regolare, e che è parte della propria identità.

Da questa definizione si possono dedurre quelle che, per gli autori, sono le dimensioni della passione; dimensioni che, di seguito, si suggerisce siano applicabili all'escursionismo.

In primis, la passione è indirizzata verso qualcosa, ad esempio, una particolare attività, come uno sport o un hobby, cioè non riguarda ogni cosa e non è un tratto di personalità, ossia, secondo questa prospettiva teorica, non si può affermare che tale persona sia appassionata, ma che abbia una passione per qualcosa di circoscritto. L'escursionismo è, in effetti, come detto, un'attività motoria, nello specifico di resistenza, che si svolge in natura, solitamente nel tempo libero.

Nella definizione di passione si specifica che l'attività di cui si è appassionati suscita amore e desiderio profondi e duraturi, e viene considerata da chi la pratica di grande valore e significato e rappresenta una priorità, tanto che la propria vita tende a ruotare attorno ad essa.

Ma anche chi pratica escursionismo, di solito, è attirato da ciò che tale attività comporta: ad esempio, fra gli escursionisti è facile trovare persone che amano le montagne, che preferiscono l'attività fisica outdoor e prediligono lunghe camminate, anche in salita, per raggiungere vette incontaminate e selvagge, con panorami strabilianti; e che, una volta scese a valle,

potrebbero non vedere già l'ora di risalire. Cioè, ad animarli sembrerebbe essere proprio un desiderio intenso ed un amore inesauribile per la loro pratica. Inoltre, percorrere tragitti sfidanti, persistere nonostante la fatica, arrivare in cima, affrontare imprevisti, godere della maestosità della natura, e compiere tutto questo insieme ad altri compagni, sono elementi che generalmente conferiscono grande valore e significato all'attività stessa. E non è infrequente riscontrare che gli appassionati di escursionismo considerino prioritario assicurarsi delle opportunità per praticarlo.

Ancora, nella definizione si fa riferimento a "inclinazione", "energie", costanza e regolarità; termini che in psicologia solitamente afferiscono gli aspetti motivazionali. Infatti, per gli autori, la passione è motivante di per sé, cioè, genera un'inclinazione, una tendenza, un desiderio verso l'attività e spinge a dedicarsi con perseveranza ed impegno. Ma, se si presuppone che la passione sia per sua natura motivante, un importante corollario è che non sia un'emozione. Le passioni infatti sono attive, propositive e durature; al contrario le emozioni sono passive, scombuscolanti e di breve durata. Quindi il costrutto di passione riguarda il perseguire, il dedicarsi all'attività che si ama; e le emozioni, invece, corrispondono ai vissuti provati durante o dopo che ci si è dedicati alla propria passione. Di solito, infatti, quando si è appassionati rispetto ad un'attività, il livello di energia e di impegno che si sperimentano in relazione ad essa sono elevati, duraturi e persistenti nel tempo, tanto che le passioni possono durare anni, anche una vita, e chi è appassionato per qualcosa trova tempo ed energie da investire in modo regolare e costante per la propria passione.

Ma anche chi è appassionato di montagna e di escursionismo generalmente vi si dedica con entusiasmo, costanza ed impegno elevati, anche per anni, mostrando un atteggiamento attivo, che può spingere a crearsi occasioni per vivere la propria passione, anche entrando in contatto con altri escursionisti o con associazioni come il Club Alpino Italiano (CAI). Infatti, quando si prende parte all'attività è tutto tranne che infrequente sperimentare gioia, slancio, eccitazione ed, in generale, energia; come, alla partenza dell'escursione, quando, di solito, non si vede l'ora d'iniziare a camminare e di perdersi in mezzo alla natura; o nel momento in cui si raggiunge finalmente la cima, dopo ore di cammino sotto il sole e in salita, e si gode di un meritato momento di riposo, con vedute spettacolari. La propria passione, quindi, tende ad essere motivante di per sé.

In ultimo, dalla definizione si inferisce che l'attività è talmente importante per la persona che, col passare del tempo, viene vissuta come parte di sé e della propria identità: ogni individuo infatti è animato da proprie specifiche passioni; alcuni, ad esempio, possono essere appassionati di escursionismo, altri di snorkeling, altri ancora di musica, etc., e l'attività solitamente rispecchia alcune significative caratteristiche personali di chi la sceglie.

Ma cosa accade in chi pratica escursionismo? Ciò che si verifica, molto spesso, è che, col tempo, se si vivono esperienze soddisfacenti, si desidera partecipare a più escursioni, si decida di investire più tempo e risorse nell'attività e si allarghi il cerchio delle amicizie con cui condividere la propria passione. Cioè, l'escursionismo, a un certo punto,

potrebbe diventare parte integrante di sé, un'attività e un contesto in cui rispecchiarsi ed identificarsi; tanto che, per addurre un esempio emblematico e tratto da una situazione realmente verificatasi, si può decidere di festeggiare il proprio matrimonio in un rifugio, in alta montagna, offrendo agli invitati una torta con un profilo in glassa delle vette più importanti delle Dolomiti, il tutto realizzato da un proprio amico pasticciere, oltre che escursionista.

Alla luce di queste considerazioni, si può affermare che la passione, così come concepita nel modello oggetto di discussione, possa aiutare a comprendere i processi motivazionali alla base dell'esperienza escursionistica. In tal senso, acquisirebbe un significato più profondo l'espressione, piuttosto diffusa, "avere la passione per la montagna".

Ma, secondo gli autori, le dimensioni della passione non si esauriscono qui. Infatti, se un primo contributo significativo del loro modello è aver chiarito il ruolo della passione come spinta motivazionale, tuttavia i ricercatori sono andati oltre ed hanno posto il problema che la passione, di per sé, non sia garanzia di adattamento e benessere: questi importanti aspetti dipenderebbero non tanto dall'avere una passione, quanto dal tipo di passione che si sviluppa. Cioè, se è vero che si possa essere spinti dalla propria passione a impegnarsi in un'attività, sperimentando così entusiasmo ed elevata energia, e che quindi avere delle passioni possa contribuire a vivere momenti piacevoli; tuttavia, è altrettanto vero che non sempre amare con passione qualcosa (o qualcuno) sia di per sé salutare; cioè, ad essere rilevante non sarebbe solo cosa si fa, ma anche il come. Tanto è vero che le passioni hanno, secondo questa prospettiva, una natura dualistica – perciò il modello è definito dualistico - e possono essere più adattive o meno adattive. Le prime, dette armoniose, di solito, implicano un coinvolgimento attivo, grazie a cui è la persona a decidere quando e come dedicarsi all'attività, tendono a non generare conflitti, quanto piuttosto ad equilibrarsi con gli altri aspetti della propria vita e a rappresentare un valore aggiunto. In effetti, in genere, scaturiscono da un sé integrato e percepito come sicuro, elementi che possono favorire appunto processi adattivi, tra i quali il controllo sulla propria passione, che permetterebbe di dare spazio ad altri impegni ed interessi; e un orientamento flessibile e aperto alle esperienze che si vivono durante l'attività, grazie al quale, eventuali errori sarebbero tollerati ed accolti come opportunità di miglioramento personale. Viceversa, verso le seconde, dette ossessive, si ha generalmente un approccio più passivo, cioè si ha l'impressione che il controllo dell'attività stia sfuggendo: infatti, si tende a far fatica a non prendervi parte e, col tempo, si potrebbe diventare, per così dire, schiavi dell'attività. Invero, solitamente, la passione ossessiva trova terreno fertile quando il sé non è ben integrato e lo si percepisce fragile e, quindi, ci si potrebbe accostare all'attività in modo rigido e difensivo, interpretando come una minaccia l'impossibilità di

praticarla con il massimo della dedizione, o l'eventualità di far fronte a un fallimento. Questo approccio inflessibile può portare a conflitti intrapersonali ed interpersonali, ed in generale a sofferenza emotiva.

Tale ulteriore e fondamentale caratteristica del concetto di passione può aiutare a comprendere due possibili differenti approcci all'escursionismo.

Da un lato, infatti, vi possono essere escursionisti che, seppure si identifichino con l'attività per cui hanno passione, vi dedichino notevole tempo ed energie, tuttavia sono in grado di coinvolgersi anche in altre attività che piacciono o che si ha necessità di svolgere (ad esempio, altri hobby, impegni lavorativi e familiari); e, in generale, riescono a decidere quando impegnarsi, e ciò permetterebbe loro di mantenere un equilibrio fra l'escursionismo e gli altri ambiti di vita.

Dall'altro lato, si possono incontrare appassionati di escursionismo che tendono a dedicarsi, però più di quanto vorrebbero o dovrebbero. Per esempio, in quanto incapaci a non prendervi parte, potrebbero tralasciare o trascurare altre importanti attività o relazioni estranee al contesto escursionistico; oppure faticare a non pensare alla loro passione, quando anche fossero impegnati in altro. In un certo senso, ne diventerebbero dipendenti e si potrebbe percepire in loro tenacia, ma, a volte, anche smania ed ostinazione rigida e inflessibile, e riscontrare che nella loro vita manchi un equilibrio di fondo: sebbene possano vivere momenti piacevoli grazie al loro coinvolgimento nell'attività di cui sono appassionati, tuttavia, al di fuori di essa, la sensazione generale potrebbe essere di vuoto e di insoddisfazione.

Nel primo caso, cioè, a motivare sarebbe una passione armoniosa; nel secondo invece, una passione ossessiva.

#### *Conseguenze della passione su concentrazione, attenzione e presa di decisioni*

Il modello oggetto di analisi ha proposto che l'orientamento armonioso o ossessivo della propria passione possa avere molteplici e importanti conseguenze, sia a livello intrapersonale, cioè, sui processi interni alla persona (cognitivi ed emotivi), sul suo benessere psicologico e salute fisica; che interpersonale, ossia con implicazioni sulle altre persone con cui si entra in relazione, sia nel contesto dell'attività che in altre aree di vita. In realtà, numerosi studi, fra i quali molti condotti da Vallerand e dai suoi collaboratori, già da alcuni anni, si sono posti l'obiettivo di testare quanto ipotizzato e, assai spesso, ne sono emerse conferme e validazioni. Generalizzando, ciò che si è evidenziato, in vari contesti di ricerca, è che la passione armoniosa si associ a risposte adattive, viceversa per quella ossessiva.

Qui si è deciso di considerare unicamente le conseguenze intrapersonali inerenti il dominio cognitivo, allo scopo di suggerire spunti di riflessione e possibili implicazioni per chi pratica escursionismo.

Nel complesso, passando in rassegna alcuni studi in merito, ciò che si rileva è che la passione armoniosa possa agevolare i processi cognitivi indirizzati verso l'ambiente, come la concentrazione, l'attenzione e la presa di decisioni sotto stress; non così la passione ossessiva. Più nello specifico, si è visto, sia in una popolazione di studenti (Vallerand et al, 2003. Study

1), che in una di lavoratori di mezza età (Forest, Mageau, Sarrazin, e Morin, 2010), che la passione armoniosa si associava positivamente alla concentrazione mentre si praticava l'attività, al contrario della passione ossessiva, che non dava luogo a relazioni significative. Da un altro studio (Ho, Wong, e Lee, 2010), condotto sempre in contesto lavorativo, è emerso che la passione armoniosa era correlata positivamente e in modo significativo con l'attenzione, mentre quella ossessiva lo era in modo negativo. In particolare, i ricercatori, rifacendosi a studi precedenti (Gardner, Dunham, Cummings, e Pierce, 1989; Kahneman, 1973; Rothbard, 2001), sono partiti da una definizione di attenzione focalizzata sugli aspetti quantitativi, intesa, cioè, come la quantità di risorse cognitive, fra cui concentrazione ed energia psichica, che di solito si impiegano quando si compie uno sforzo cognitivo. Secondo tale prospettiva, la disponibilità di tali risorse è limitata: si tratta, quindi, di decidere come investire in modo adeguato. Più precisamente, alla luce di quanto è emerso dalla ricerca, chi nutre una passione armoniosa per il proprio lavoro tenderebbe a sperimentare stati cognitivi più funzionali, riuscendo a focalizzarsi maggiormente sulle proprie mansioni, rispetto a chi sia orientato da una passione ossessiva. In questo caso, infatti si potrebbe contare su livelli più bassi di energia e minori disponibilità di risorse cognitive. Infatti, chi ha una passione armoniosa solitamente svolge le attività lavorative con un approccio più flessibile e aperto, foriero di minori conflitti interni, in confronto a chi sia mosso da passione ossessiva; il tutto a vantaggio della quantità di risorse attentive che sarà in grado di investire nelle varie mansioni, risorse che, invece, potrebbero essere disponibili in quantità minori, qualora vi fossero anche conflitti interni da gestire, come accadrebbe in presenza di passione ossessiva.

Un'altra ricerca (Philippe, Vallerand, Andrianarisoa e Brunel, 2009. Study 2), che ha coinvolto gli arbitri di calcio, ha analizzato la relazione fra passione armoniosa e ossessiva e problemi di concentrazione in situazioni stressanti durante le partite, quando, cioè, venivano commessi errori arbitrali (per esempio, si fischiava un'infrazione non avvenuta, o, al contrario, se ne ignorava una realmente verificatasi). I risultati hanno evidenziato che i problemi di concentrazione si correlavano negativamente con la passione armoniosa, mentre non vi era nessuna relazione significativa con la passione ossessiva. In altre parole, la passione armoniosa assicurerebbe una sorta di protezione verso i problemi di concentrazione, che tendono ad insorgere quando si è sotto stress. Con questo tipo di passione si resterebbe per così dire resilienti di fronte alle avversità. Ciò non accadrebbe con la passione ossessiva.

Sempre in questo studio, si è analizzato anche l'impatto della passione sulla presa di decisioni sotto pressione, cioè specificamente dopo che si è commesso un errore arbitrale. Ne è emerso che gli arbitri che, in quanto

motivati dalla passione armoniosa, mantenevano la concentrazione nelle situazioni critiche, poi operavano decisioni imparziali; al contrario di quelli che, influenzati dalla loro passione ossessiva, tendevano a perdere la necessaria concentrazione e quindi a prendere decisioni non obiettive, come ripiegare sui cosiddetti "fischietti di compensazione" (cioè, favorire la squadra che precedentemente, per errore, era stata penalizzata).

Dunque, l'orientamento della propria passione sembra impattare anche sulla qualità della presa di decisioni, cioè le persone con una passione armoniosa per una determinata attività opererebbero decisioni più appropriate rispetto a chi abbia una passione ossessiva, specialmente sotto stress. Infatti, il funzionamento cognitivo ed emotivo di chi ha una passione armoniosa sarebbe tale da facilitare il perdurare della concentrazione nell'attività, anche dopo aver commesso un errore, e da prevenire l'insorgere di pensieri intrusivi, a vantaggio di una presa di decisioni oculata. Al contrario, con una passione ossessiva, dopo un errore, si opererebbero decisioni non funzionali, probabilmente perché non si sarebbe in grado di regolare le proprie emozioni (ad esempio, vergogna, senso di colpa, imbarazzo, ansia, rabbia) e si tenderebbe a ruminare sull'accaduto, a svantaggio ovviamente della concentrazione. Inoltre, da tali decisioni probabilmente si genererebbero ulteriori errori; in altre parole, la passione ossessiva potrebbe innescare un circolo vizioso di esperienze emozionali negative, problemi di concentrazione e, quindi, successive decisioni non funzionali.

#### *Conseguenze della passione sull'autostima*

Analizzando la letteratura scientifica, si riscontra che i due tipi di passione possono influenzare anche i processi cognitivi riguardanti la percezione di sé, come, ad esempio, l'autostima. L'autostima è un giudizio di valore che si dà di se stessi, espresso sulla base di quanto ci si percepisce di andare bene così come si è (Fox e Lindwall, 2014). L'autostima può variare da alta a bassa, ed è possibile valutarla a livello globale (cioè, in generale), a livello contestuale (in un ambito specifico, come lo sport), o a livello situazionale (in riferimento al compito che si sta eseguendo nel qui e ora).

Come già accennato, il modello di Vallerand e colleghi (2003) postula che la passione armoniosa affondi le proprie radici in un sé ben integrato e percepito come sicuro, viceversa per la passione ossessiva; perciò la prima dovrebbe associarsi positivamente ad elevata autostima, al contrario, la seconda non dovrebbe correlarsi o correlarsi negativamente.

Svariate ricerche hanno testato queste ipotesi; nello specifico alcune hanno valutato la relazione fra passione ed autostima globale. Ad esempio, una di esse (Vallerand, Ntoumanis, Philippe, Lavigne, Carbonneau, Bonneville, Lagacé-Labonté e Maliha, 2008. Study 2) ha coinvolto un gruppo di tifosi, poco prima di assistere alla finale della Coppa del Mondo FIFA 2006, partita che vedeva in campo la propria squadra (l'Italia o la Francia), ed ha rilevato che la passione armoniosa per il proprio team era positivamente associata all'autostima globale, invece la passione ossessiva non si correlava in modo significativo.

In un altro studio (Stenseng e Dalskau, 2010. Study 1), basato

su un campione di circa 200 appassionati di attività sportive come il nuoto, il ciclismo e il calcio, si è visto che chi aveva un orientamento armonioso riportava più elevati livelli di autostima nella scala di Rosenberg (strumento che misura l'autostima globale), rispetto a chi mostrava un approccio ossessivo. E' stata misurata anche l'autostima contestuale, cioè relativa allo sport praticato, attraverso un questionario elaborato ad hoc dai ricercatori, costituito di 5 item, fra cui, ad esempio: "L'attività migliora la mia autostima", "Svolgendo l'attività accresco la fiducia che ho in me stesso". E' emerso che non vi erano differenze significative fra chi era motivato dalla passione armoniosa rispetto a chi lo era da quella ossessiva; tuttavia, aspetto sicuramente più importante, confrontando i livelli di autostima globale e contestuale all'interno dello stesso gruppo di individui, si riscontrava una differenza sostanziale, cioè chi aveva una passione ossessiva otteneva punteggi più bassi nella valutazione dell'autostima globale rispetto a quella contestuale; invece, in caso di passione armoniosa si raggiungevano punteggi più alti nell'autostima globale in confronto a quella contestuale. Ciò a significare, secondo gli autori, che l'autostima verrebbe sperimentata in modo diverso da chi ha una passione armoniosa o ossessiva; cioè chi ha una passione ossessiva può percepire un incremento di autostima nel momento in cui pratica l'attività (cosa che non accadrebbe a chi ha una passione armoniosa, la cui autostima sarebbe già di per sé elevata); in altre parole, l'autostima contestuale compenserebbe una bassa autostima globale. Tale aspetto potrebbe essere particolarmente gratificante per queste persone, proprio in considerazione della loro bassa autostima globale. E così si può spiegare come mai chi abbia una passione ossessiva tenda a persistere in modo rigido e inflessibile nell'attività, divenendone, col tempo, dipendente.

Sempre gli stessi autori, in un secondo studio (Stenseng e Dalskau, 2010. Study 2), hanno voluto comprendere meglio le dinamiche alla base dell'autostima nelle persone con passione ossessiva ed, in particolare, in un gruppo di persone perlopiù appassionate di sport ed esercizio fisico, hanno testato l'ipotesi che chi abbia un orientamento ossessivo, contrariamente a chi lo abbia armonioso, faccia dipendere la propria autostima contestuale dalla valutazione che dà della propria prestazione in confronto a quella degli altri; e che la propria autostima globale sia influenzata da quella contestuale. Quanto supposto è stato confermato dai risultati, tanto che gli autori hanno concluso che le persone con una passione ossessiva per una determinata attività tendono ad avere, in generale, un'autostima alta fintanto che riescono meglio degli altri in quello specifico contesto, cioè, essa sarebbe soggetta ad alti e bassi, a seconda delle proprie prestazioni. Una possibile conseguenza è che ci si approcci in modo difensivo ai fallimenti ed agli errori collegati all'attività della quale si sia appassionati: dagli insuccessi si potrebbero, infatti, ricavare

informazioni negative, che non resterebbero circoscritte a quel particolare ambito, ma diventerebbero rilevanti per il proprio senso di sé (già fragile) e ne rappresenterebbero una minaccia. Tutto ciò non si verificherebbe in chi abbia una passione armoniosa.

#### *Implicazioni in contesto escursionistico*

Sebbene gli studi di cui sopra abbiano coinvolto popolazioni generali (studenti, lavoratori, arbitri, tifosi, atleti, praticanti esercizio fisico), tuttavia le conclusioni potrebbero riguardare anche chi pratica escursionismo. L'escursionismo, infatti, soprattutto in alcuni momenti di particolare complessità e criticità, richiede attenzione e concentrazione elevati, e anche una buona autostima, in alcune circostanze, può fare la differenza.

Si pensi, ad esempio, a quando, percorrendo un ghiaione in discesa, sia necessario focalizzare l'attenzione su ogni singolo passo, su come posizionare i piedi e i bastoncini telescopici per evitare di cadere; oppure, più comunemente, alle volte in cui si cammini in un sentiero con a terra possibili inciampi, come radici in rilievo, e/o con ai lati rovi e cespugli sporgenti, e sia quindi importante concentrarsi per evitare urti o passi falsi; o alle circostanze in cui il terreno sia fangoso e scivoloso e, di nuovo, si renda indispensabile monitorare ogni movimento per non perdere l'equilibrio. Garantirsi, attraverso un orientamento prevalentemente armonioso all'escursionismo, un buon funzionamento cognitivo (derivante da un approccio flessibile ed aperto all'attività), e quindi livelli di attenzione e concentrazione ottimali, anche in circostanze complesse come queste, potrebbe essere molto adattivo e funzionale all'esperienza. Chi fosse dominato da una passione ossessiva per l'escursionismo, infatti, potrebbe contare su minori disponibilità di risorse attentive: per esempio, a volte potrebbe essere distratto da pensieri intrusivi, derivanti dalla preoccupazione di aver preso parte all'escursione, a discapito di altre attività (come lo studio, o il lavoro), o persone importanti (familiari, amici, etc.); o dall'ansia e dal timore di fare una brutta figura se inciampa o rallenta il passo.

Ancora, durante le escursioni, spesso può essere necessario prendere decisioni sotto pressione; si consideri, di nuovo a titolo esemplificativo, le volte in cui sia inevitabile operare una scelta rispetto al percorso, in tempi rapidi e in condizioni di stress, qualora le condizioni meteorologiche cambino in modo inaspettato e improvviso. Alla luce di quanto detto, se si ha una passione armoniosa, si potrebbe essere agevolati nel mantenere la concentrazione e quindi nel valutare in modo accurato ed equilibrato le varie opzioni e nello scegliere quella ottimale; si potrebbe forse anche contare su un senso di sé sicuro e su una buona autostima e, perciò, decidere di rinunciare al percorso predefinito, senza per questo sentirsi "sconfitti", poiché in quel momento si sarebbe guidati dalla tutela della sicurezza e non tanto dal volere raggiungere la vetta ad ogni costo. Viceversa, con una passione ossessiva ci si potrebbe sentire costretti a proseguire fino in cima, mettendo a rischio la propria e, se si sta accompagnando un gruppo, altrui vita; o, se si rinunciava, lo si potrebbe fare con un vissuto di fallimento. Rinunciare alla vetta, quindi, sarebbe interpretato come un affronto al proprio valore.

A tal proposito, ci si può chiedere come potrebbe reagire un accompagnatore, con una passione prevalentemente ossessiva per l'escursionismo, quando l'escursione da lui organizzata e proposta non raccogliesse l'adesione dei partecipanti; oppure venisse sottoposta a critiche da parte degli altri colleghi accompagnatori, qualora le difficoltà tecniche apparissero eccessive o le condizioni di sicurezza non sufficientemente salvaguardate: fino a che punto la propria autostima resterebbe intatta, oppure ne verrebbe intaccata? Considererebbe le critiche come spunti di riflessione in un'ottica di miglioramento o come attacchi personali? Oppure, come potrebbe comportarsi un escursionista motivato da passione ossessiva, se si trovasse in un gruppo con persone che camminano più velocemente di lui? Riuscirebbe a comunicare di essere in difficoltà a mantenere quel passo e a chiedere di rallentare un poco il ritmo di camminata, o si sentirebbe talmente sopraffatto da un vissuto di inadeguatezza da forzarsi ad andare avanti, a costo di esaurire completamente le sue energie?

### Conclusioni

Come si è visto, sono numerosi gli spunti di riflessione derivanti dall'applicazione del modello dualistico della passione di Vallerand e colleghi (2003) all'esperienza escursionistica e dall'analisi di studi volti a dimostrare gli effetti positivi della passione armoniosa sui processi cognitivi. Ciò che si suggerisce, in conclusione, è che i praticanti escursionismo potrebbero trarre vantaggio da una maggiore consapevolezza rispetto al tipo di passione che li motiva ed alle possibili conseguenze; aspetto che potrebbe tradursi in un loro coinvolgimento più funzionale.

Fino ad ora, gli studi volti a testare le ipotesi del modello si sono indirizzati perlopiù verso il contesto lavorativo, dello studio, dello sport, dell'esercizio fisico e del tempo libero e generalmente hanno confermato la funzione adattiva della passione armoniosa. Considerato che l'escursionismo è un'attività del tempo libero, che si caratterizza come disciplina motoria praticata in ambiente naturale, e che, negli ultimi anni, sta coinvolgendo sempre più persone di diverse età, spesso grazie all'operato di associazioni radicate nel territorio, anche con finalità di salute e benessere; alcuni aspetti di ricerca qui presentati potrebbero essere contestualizzati anche in ambito specificamente escursionistico, con importanti ricadute applicative.

### BIBLIOGRAFIA

- Aristotele (1986). *Etica Nicomachea*. Milano, Italy: Biblioteca Universale Rizzoli, vol. I.
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., & Morin, E. M. (2010). "Work is my passion": The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences De*
- L'Administration, 28(1), 27–40. <https://doi.org/10.1002/cjas.170>
- Gardner, D. G., Dunham, R. B., Cummings, L. L., & Pierce, J. L. (1989). Focus of attention at work: Construct definition and empirical validation. *Journal of Occupational Psychology*, 62(1), 61–77. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1989.tb00478.x>
- Fox, K. R., & Lindwall, M. (2014). Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 34-48). New York, NY: Routledge.
- Ho, V. T., Wong, S.-S., & Lee, C. H. (2010). A tale of passion: Linking job passion and cognitive engagement to employee work performance. *Journal of Management Studies*, 48(1), 26–47. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00878.x>
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- McCormick, A., & Anstiss, P. (2020). Self-talk and endurance sports. In A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in sport* (pp. 153-167). New York, NY: Routledge.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 77–96. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.77>
- Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? the dynamics of engagement in work and family roles. *Administrative Science Quarterly*, 46(4), 655–684. <https://doi.org/10.2307/3094827>
- Stenseng, F., & Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 881–894. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.6.881>
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York, NY: Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les Passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., & Houffort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management* (Vol. 3, pp. 175–204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In S. Jowett & D. Lavallée (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 200–225). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Philippe, F. L., Lavigne, G. L., Carbonneau, N., Bonneville, A., Lagacé-Labonté, C., & Maliha, G. (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sports Sciences*, 26(12), 1279–1293. <https://doi.org/10.1080/02640410802123185>