



L'INOCULAZIONE DI STRESS NELL'ADDESTRAMENTO OPERATIVO AL TIRO.

di Eros Gelfi
Istruttore di Tiro Operativo

Introduzione

Lo studio della psicologia nell'ambito dell'attività operativa di militari e poliziotti ha subito negli ultimi anni dei rapidi progressi dovuti sicuramente allo studio approfondito di menti brillanti, tanto per citarne una conosciuta a livello mondiale, il colonnello Dave Grossman.

Si è capito che l'addestramento tecnico, la preparazione fisica e la fornitura di mezzi e dotazioni tecnologicamente avanzati ha poco senso se non si è "lavorato" adeguatamente sull'atteggiamento psicologico degli operatori.

Uno degli eventi di maggiore stress acuto a cui può essere sottoposto un operatore è l'utilizzo dell'arma da fuoco per la propria autodifesa o per difendere altre persone.

Dalle statistiche sappiamo che un reale conflitto a fuoco dura solitamente pochi secondi e che genericamente avviene a distanza ravvicinata.

In questa brevissima frazione di tempo l'operatore deve scegliere l'opzione reattiva basandosi sul tipo di minaccia e sulla situazione di luogo in cui si trova (presenza di altre persone che non c'entrano nulla, di persone prese in ostaggio ecc.). Dagli studi recenti sappiamo che l'operatore può essere sottoposto a delle alterazioni percettive e di memoria dovute all'utilizzo di una sola parte del cervello (amigdala) che viene attivata in situazione di stress da paura al fine di proporre una risposta rapida ed immediata (combatti o scappa) che avrebbe sicuramente dei tempi più lunghi di esecuzione e sarebbe meno efficiente se la stessa fosse programmata ed effettuata utilizzando il solo pensiero razionale.

Psicologia e strategie di prevenzione

Gli studi di psicologia applicati al training hanno quindi il fine di addestrare l'operatore, attraverso particolari tecniche, a compensare le alterazioni percettive e di sviluppare la giusta memoria muscolare per superare azioni pericolose da stress (soprattutto maneggi errati dell'arma).

Non per ultimo vengono fornite all'operatore quelle informazioni utili al fine di conoscere analiticamente le distorsioni percettive: al fine di superare la situazione di stupore al loro accadere ed essere già pronti a passare alla fase reattiva.

L'addestramento in condizioni di stress simulato

Ho già scritto più volte in questi anni di addestramento "Force on Force" perché secondo me dovrebbe essere condiviso alla maggior parte di operatori possibili e non relegato solamente alla formazione di team "specializzati": l'utilizzo di situazioni operative riprodotte su un video in un poligono interattivo non è sufficiente per la valutazione della performance dell'operatore in quanto lo stress indotto e la percezione della realtà risultano influire solo in minima parte sulla persona.

Il vero addestramento in condizioni di stress simulato è quello FoF quando sono applicate le giuste tecniche psicologiche (graduali e sotto controllo di un medico-psicologo) per riprodurre il più possibile la situazione di stress acuto da paura

Tecniche di stress indotto

L'inoculazione graduale di stress in addestramento ha un fine: immunizzare il più possibile l'operatore dalle cattive reazioni biomeccaniche da distorsione percettiva in situazione di stress acuto: in parole povere creare un filtro difensivo che, anche se non annulla totalmente gli effetti, limita nel possibile il disagio procurato dalle distorsioni percettive.

In gergo psicologico l'inoculazione graduale di stress aumenta il livello di "resilienza" ovvero quella capacità dell'operatore (che non è innata ma va appunto addestrata) di resistere alle avversità mantenendo flessibilità ed equilibrio.

Invasività della "stress inoculation"

Fornire un addestramento da inoculazione di stress ad un operatore vuol dire "entrare" nel profondo delle sue emozioni con tecniche che possono arrivare ad avere livelli di invasività piuttosto elevati anche se gradualmente.

Per questa ragione **si raccomanda** che l'istruttore di tiro sia coadiuvato da un medico psicologo che studi i livelli di resistenza allo stress del **singolo operatore** al

fine di dosare il giusto carico di inoculazione senza eccedere in un disagio grave e/o rischi per la salute.

Lo stress fisico

Questo tipo di stress è il più facile da generare e da sempre viene utilizzato nell'addestramento sia di militari che poliziotti.

L'attività fisica portata ad un certo livello abitua il corpo a lavorare sulle grandi masse muscolari, sul cuore (alti livelli di battito cardiaco) e sulla respirazione (aumento della capacità polmonare), ovvero tutti quegli organi interessati dagli effetti da stress acuto.

Nello stress fisico possiamo includere anche il dolore provocato dal munizionamento non letale (e per chi ha provato gli effetti di una simunition che colpisce in una zona del corpo non coperta da protezioni non aggiungo altro....).

Lo stress emotivo

Indurre stress emotivo significa innanzitutto lavorare sul fattore "tempo". Mettere dei limiti di tempo nell'esecuzione di un esercizio è fra le tecniche più utilizzate, come anche il tono volutamente autoritario degli istruttori o una serie di ordini senza una logica di risposta operativa o anche distrarre l'operatore con domande personali per poi riprenderlo e fargli terminare l'esercizio in velocità procurandogli un sovraccarico sensoriale.

Lo stress percettivo

Tenere l'operatore in luogo buio e poi repentinamente portarlo all'esterno facendogli effettuare un esercizio senza dargli il tempo di abituarsi alla differenza di luminosità; far sparare l'operatore senza l'utilizzo di cuffie per abituarlo al reale "suono" di un conflitto a fuoco, contaminare parzialmente con uno spray O.C. ed obbligare ad una azione reattiva.

Conoscenza degli effetti delle distorsioni percettive e tecniche biomeccaniche di risoluzione

Fornire la conoscenza dei vari tipi di distorsione percettiva cui può essere sottoposto un operatore in condizioni di forte stress è sicuramente uno dei punti da integrare nella costruzione del nostro "filtro difensivo".

La conoscenza degli effetti non lascia l'operatore "indifeso" al loro manifestarsi in quanto è consapevole che possono accadere e che è stato addestrato per reagire adeguatamente e proseguire la sua azione difensiva.

A questo si aggiungono tutte le tecniche biomeccaniche che vanno da un notevole lavoro in bianco per creare la memoria motrice dei gesti principali (maneggi in particolare, tecniche di estrazione ecc) sempre fatti nella stessa maniera e ripetuti nel tempo, la tecnica di “scanning” per visualizzare l’intera “kill zone” e contrastare l’effetto tunnel, l’insegnamento di tecniche di tiro istintivo a breve distanza in risposta a problemi di individuazione delle mire per distorsione visiva, esercizi di discriminazione per aumentare il livello di presenza mentale e capacità di concentrazione e così via.

Per concludere

Molte volte (forse troppe) guardiamo all’estero come fonte di novità ed anteprima in tema di tecniche e tattiche senza renderci conto che alle volte “menti brillanti” le abbiamo pure a casa nostra.

Colgo così l’occasione per ringraziare il Dott. Marco Strano, psicologo capo della Polizia di Stato, pioniere in Italia e non solo (collabora pure con l’F.B.I.) sul tema della “Combat Psychology” e lode ai suoi splendidi trattati sul tema, per me reale fonte di ispirazione e crescita professionale.

Grazie per la Vostra cortese attenzione,



L’istruttore di tiro operativo

Eros Gelfi

gelfi.eros@libero.it