

Prefazione di Pasquale Bellotti

Premessa

Introduzione

Box 1. La documentazione dell'impresa alpinistica

CAPITOLO PRIMO - Gli sport e le prestazioni estreme

CAPITOLO SECONDO - Le motivazioni in gioco

2.1 Una cornice teorica generale

2.1.1 La teoria sociocognitiva di Albert Bandura

2.1.2 L'effetto psicologico del progresso verso una meta importante

2.1.3 Autoefficacia e autostima

Box 2. "Se ho superato questo, posso superare qualsiasi cosa"

2.1.4 Autoefficacia e sport rischiosi

2.2 Che cosa alimenta la passione

2.2.1 La ricerca di un miglioramento personale

Box 3. Il flusso e l'arrampicata

2.2.2 L'adrenalina e il potere dello scampato pericolo

2.2.3 Visibilità e notorietà

Box 4. L'esperienza del rush

2.2.4 Il modellamento e l'emulazione

2.3 "Non ho paura di niente". Le conseguenze dell'errore e l'imponderabile

2.4 Controllo reale e controllo illusorio

CAPITOLO TERZO - Assunzione di rischi e prestigio nell'ambiente dell'arrampicata

3.1 Rischio e prestigio

3.2 Il rischio nei discorsi tra climber

3.3 "Guadagnare punti" come climber

3.4 Il giusto equilibrio tra rischio e abilità

3.5 L'interiorizzazione dei valori nella cultura dell'arrampicata

3.6 Internet come moltiplicatore del riconoscimento pubblico – reale e immaginario

Box 6. Altruismo ed egoismo nella scalata alpina

3.7 Accettazione del rischio o ricerca deliberata del rischio?

CAPITOLO QUARTO - Aspetti psicodinamici

4.1 La compensazione psicologica

4.2 La brama di gloria

4.3 "Comportati da uomo"

4.4 Quasi uno scongiuro

CAPITOLO QUINTO - Valore della vita e valori personali

5.1 "Impara a dire di no al tuo istinto di sopravvivenza"

5.2 La cultura avversa al rischio

5.3 Compensazione o adattamento?

CAPITOLO SESTO

Quando lo sport estremo diventa “una droga”

6.1 Il brivido dell'avventura dà dipendenza

6.1.1 Salieneza, immagine di sé, frequentazione selettiva e spesa discrezionale

6.1.2 Concentrazione/priorità

6.1.3 Modificazione dell'umore e ricompensa emotiva

6.1.4 Tolleranza

6.1.5 Sintomi di astinenza

Conclusioni

Appendice A. Domande di riflessione guidata sulla motivazione personale

Bibliografia

L'Autore