



UN LIBRO IN RETE

TECNICHE DI RESISTENZA INTERIORE

COME SOPRAVVIVERE ALLA CRISI DELLA NOSTRA SOCIETÀ'

MONDADORI

Pietro Trabucchi
autore del libro

Sebastiano Zanoli
manager e scrittore

introduce e coordina

Alessandro Grainer
guanxinet



venerdì 27 marzo 2015 ore 20.30

PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 - Valdagno (VI)

per informazioni: info@guanxinet.it - www.guanxinet.it tel. 0445 406758
in collaborazione con Libreria De Franceschi snc Valdagno (VI) tel. 0445 412877

UNA SERIE DI FATTORI CULTURALI ED UNO STILE DI VITA SCORRETTO INDEBOLISCONO LE NOSTRE CAPACITÀ PSICOLOGICHE.

QUESTE SONO LE VERE RADICI DELLA CRISI CHE INVESTE LE SOCIETÀ AVANZATE.

Prima ancora che economica, la crisi è interiore. Oggi nella nostra società si registra un progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui. A quella che l'autore chiama "la resa interiore" concorrono fattori culturali, educativi e legati allo stile di vita: ogni minima difficoltà viene affrontata per mezzo di *pillole o aiuti esterni*. Lo sviluppo della *volontà individuale* viene ostacolato poiché in antitesi con la *propensione al consumo*. E le tecnologie digitali devastano la capacità di rimanere concentrati anche per pochi istanti su di un obiettivo. Miti come "il talento" o le "capacità innate" – supportati dal ricorso ad una genetica *frintesa* – erodono la *fiducia* nelle proprie capacità. La mancanza di meritocrazia disincentiva la fede nell'*impegno* come strumento per raggiungere il successo. La costante dissociazione dal presente mina il senso di realtà fino alle sue fondamenta corporee e percettive.

Sotto l'innocua apparenza di un manuale self-help, Trabucchi conduce una critica documentata e profonda della nostra società in tempo di crisi, mostrando gli effetti cerebrali di molte pratiche quotidiane. Nonostante il linguaggio ironico, il risultato è agghiacciante: *la nostra è la società del crollo delle risorse interiori*. Eppure il libro non è affatto privo di speranza. Possiamo ancora farcela se non staremo fermi ad aspettare che siano le riforme politiche o amministrative a salvarci. Se cominceremo noi per primi ad *allenare* le nostre risorse interiori. Attingendo alla sua esperienza di preparatore mentale di campioni, come a quella di docente universitario e ricercatore, Trabucchi ci mostra una serie di tecniche per recuperare e sviluppare quello straordinario patrimonio di risorse psicologiche che chiamiamo con il nome di "*resilienza*".

Pietro Trabucchi: è uno psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza. E' stato Psicologo della Squadra Olimpica Italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e per molti anni psicologo delle Squadre Nazionali di Triathlon. Ora si dedica alle Squadre Nazionali di Ultramaratona. Autore di diversi libri, è Professore incaricato presso l'Università di Verona, e collabora con il Centro di ricerca in Bioingegneria e Scienze motorie di Rovereto (oggi Cerism) e con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Si è occupato di formazione in varie aziende sul tema della gestione dello stress. Iniziata la pratica delle arti marziali da bambino, è in seguito diventato appassionato praticante di discipline di endurance e di alpinismo. Ha scalato l'Everest dal versante Nord in occasione della spedizione "Everest Vitesse" (2005) ed ha diverse spedizioni extraeuropee al suo attivo. Ha corso e terminato 4 volte sia il Tor des Geants che la PTL; e Yukon Artic e "Rock and Ice Ultra" nell'Artico canadese. Corre quando riesce e ama sia la teoria che la pratica dell'allenamento.

Sebastiano Zanolli: manager e scrittore. Ha sviluppato e approfondito i temi legati alle performance professionali e personali. Sebastiano sceglie un approccio alla professione misto di pragmatismo e sentimento. È autore di 6 volumi di grande successo: "La grande differenza" (2003), "Una soluzione intelligente" (2005), "Paura a parte" (2006), "Io, società a responsabilità illimitata" (2008), "Dovresti tornare a guidare il camion Elvis" (2011). "Aveva ragione Popper, tutta la vita è risolvere problemi" (2014). Tutti i libri sono editi dalla Franco Angeli.

Alessandro Grainer: dottore di ricerca in Neuroscienze, insegnante e professore incaricato presso l'Università di Padova. E' in pubblicazione il suo libro "Running" ed HOEPLI.