

*«La resilienza è stata al centro di importanti ricerche in ambienti militari, soprattutto negli anni successivi all'11 settembre 2001. Ripetute esperienze di combattimento in Afghanistan e in Iraq hanno messo a dura prova i membri dell'esercito e le loro famiglie, costretti a vivere distanti per periodi di tempo che parevano interminabili. L'opportunità di incrementare la resilienza è stata rapidamente compresa e sono stati implementati programmi per migliorare tale capacità nei militari appartenenti all'Esercito, alla Marina, all'Aviazione, ai Marines, e anche nelle loro famiglie, affinché potessero affrontare le sfide a lungo termine associate ai combattimenti e alla separazione. Steven Stein e Paul Bartone hanno studiato e approfondito l'argomento per aiutare i leader a comprendere e promuovere una cultura della resilienza con l'obiettivo di migliorare la produttività, la salute e i profitti. Questo volume deve essere letto assolutamente!».*

Major General Randy Manner (US Army, in congedo),  
executive coach

*«Questo intelligente volume è una guida per comprendere come incrementare la resistenza psicologica nella quotidianità, per favorire e migliorare il lavoro, la salute e le relazioni. Gli autori, considerati a buon titolo tra i maggiori esperti al mondo in merito alla resistenza psicologica, applicando le conoscenze acquisite nell'attività di ricerca e nella pratica professionale con lavoratori ai quali sono richieste performance gravose (per esempio, operatori di primo soccorso e militari) offrono al lettore argomenti innovativi e accessibili su come utilizzare la migliore comprensione della resistenza psicologica per convertire lo stress in una vita di successo. Gli autori offrono esempi pratici, accattivanti, in cui è facile riconoscersi, che favoriscono insight sorprendenti in merito al mindset fondato sulla resistenza psicologica e sull'impegno, il controllo, la sfida. Le innovative strategie pratiche volte a sviluppare e impiegare la capacità di resistere, nel contesto della propria vita, sul piano psicologico fanno di questo volume una lettura obbligata per i professionisti della salute mentale, i dirigenti e chiunque desideri acquisire una maggiore consapevolezza in merito a questo costrutto per affrontare le sfide della quotidianità».*

Colonnello Thomas J. Williams, PhD (US Army, in congedo),  
Senior Operational Psychologist

*«Il connubio tra il lavoro di Steven Stein sull'intelligenza emotiva e quello di Paul Bartone sulla resistenza psicologica ha prodotto un volume eccellente. Far*

*sì che i leader sviluppino l'intelligenza emotiva e che, al contempo, si dimostrino psicologicamente resistenti e resilienti rappresenta una pietra angolare del lavoro volto a formare migliaia di dirigenti di ogni settore. Questo volume è una lettura obbligata per chiunque intenda migliorare la propria capacità di dirigere e condurre i propri collaboratori nel modo più efficace, in un'epoca piuttosto stressante».*

Daniel Quinn, Senior Consultant, Xator's Leadership Foundry

*«In qualità di US Navy SEAL in congedo e, ora, consulente per lo sviluppo di team e la formazione di leader, mi sento di affermare che questo volume rappresenta un'ottima lettura. In esso ritrovo molte delle considerazioni che nel corso degli anni mi è capitato di fare in merito alle modalità che le persone impiegano per gestire lo stress e alle ragioni per le quali raggiungono il successo. Stein e Bartone hanno condotto un lavoro eccellente, impiegando i dati prodotti dalle ricerche scientifiche per stabilire delle correlazioni tra i fattori che costituiscono la resistenza psicologica (impegno, controllo e sfida), grazie ad anni di esperienza, allo studio e ad attente considerazioni e valutazioni. La resistenza psicologica e le sue componenti possono rappresentare lo sviluppo decisivo per gli specialisti e i professionisti alla ricerca di un vantaggio competitivo. Non vedo l'ora di impiegare i concetti espressi in questo volume per incrementare la consapevolezza dei miei futuri clienti».*

Dr. Chris Auger,  
LCDR (US Navy SEAL, in congedo)

*«Che lettura meravigliosa! Gli autori illustrano e divulgano le informazioni essenziali sul fattore decisivo che consente di far fronte, con successo, allo stress della vita quotidiana. Questo volume offre una sorta di "scudo mentale"; si tratta di una lettura obbligata per i leader militari che intendono eccellere in condizioni di stress e di cambiamento. Questo libro offre soluzioni, fondate su evidenze scientifiche, che consentono agli individui di ritornare a essere padroni della loro vita e di trovare il loro scopo. Questo libro è un must per tutti; ma, soprattutto, come nel mio caso, per i militari».*

LCDR Tara M. Smallidge, PhD, MBA, MSC, US Navy, Research Psychologist,  
Naval Nuclear Power Training Command (NNPTC)

(Queste considerazioni esprimono un punto di vista personale  
e non rappresentano necessariamente la posizione ufficiale  
del Dipartimento della Difesa statunitense o dei suoi membri)

*«Lo stress è una componente inevitabile della vita: la salute, il successo e la felicità dipendono dalla capacità di gestirlo, non già di evitarlo. Facendo riferimento a evidenze scientifiche validate, a strumenti pratici e a esempi tratti dalla vita reale, Steven Stein e Paul Bartone mostrano come sia possibile costruire un mindset fondato sulla resistenza psicologica che aiuti a superare le circostanze più difficili e garantisca prestazioni migliori».*

Michael Katchen, co-fondatore e CEO di Wealthsimple, un'impresa innovativa di servizi finanziari che opera in Canada, negli Stati Uniti e nel Regno Unito

*«I sagaci concetti espressi in questo volume sono potenti e pragmatici. Nel mio ambito professionale, essendo alla guida di un'organizzazione mondiale di coaching volta allo sviluppo della leadership, ho visto migliaia di leader impegnarsi per far fronte allo stress, consapevoli del fatto che ciò influisce sui risultati ottenuti da un'organizzazione. Corredando i risultati prodotti da solide ricerche scientifiche con esempi pratici e che illustrano dinamiche relazionali, questo libro di auto-aiuto rappresenta una lettura obbligata per chiunque voglia vivere una vita più felice e maggiormente produttiva».*

Steve Dion, presidente, The DROSTE Group

*«Se potessi scegliere una sola qualità da donare ai miei figli, non sarebbe la bellezza, l'atleticità, o l'intelligenza, bensì la resistenza psicologica – un insieme formidabile di caratteristiche che aumentano la probabilità che si impegnino nel mondo (invece di tirarsi indietro), che si mostrino attivi nel progettare la loro vita (invece di essere vittime inermi) e che trovino un significato (in luogo della noia insensata) in tutto ciò che esperiranno e realizzeranno. La capacità di resistere è una qualità che ripaga sempre. Steve e Paul hanno compiuto un lavoro magistrale, riassumendo e integrando i risultati di quasi cinquant'anni di ricerca in un manuale di facile lettura e che si rivelerà utile per costruire una vita che valga la pena di essere vissuta».*

Scott A. Snook, Master in Business Administration, docente di Economia aziendale presso la Harvard Business School

*«Sto comprando una gran quantità di copie di questo libro in modo da poterlo donare a tutte le persone a cui tengo – i miei figli, i miei amici, i dirigenti aziendali per i quali faccio coaching. Steve Stein e Paul Bartone hanno confezionato*

*un dono per chiunque si confronti con lo stress nella quotidianità. Gli autori offrono esempi, tratti dal mondo reale, che riguardano la vita di rockstar, di prigionieri di guerra, di persone comuni, al fine di mostrare come essi hanno impiegato questi stessi strumenti per superare le grandi difficoltà che hanno incontrato nella loro vita e per incoraggiare tutti a fare lo stesso. Apprezzo il fatto che il libro sia ben fondato sui risultati prodotti dalla ricerca scientifica, pur rimanendo un volume di facile lettura. Invece di perdersi nella speculazione teorica, questo volume offre consigli pratici che chiunque può attuare per rendere la propria vita più appagante».*

Allen Moore, PhD,  
global lead di Executive Coaching, Korn Ferry

*«Le persone molto resilienti godono di un vantaggio competitivo. Garantire che la vostra organizzazione disponga di un sufficiente capitale finanziario, di processi e modelli di business adeguati, di un efficiente sistema di controllo del rischio e di procedure per resistere all'impatto di una condizione economica potenzialmente sfavorevole non è sufficiente per creare un business veramente sostenibile e di successo. Questo volume costituisce una lettura fondamentale per i dirigenti che vogliono migliorare la loro resilienza e quella delle persone con cui lavorano. Resistere è un volume ricco di consigli e illustra tecniche pragmaticamente orientate per raggiungere questi risultati! Gli autori sfoggiano la loro competenza nel dare significato ai dati prodotti dalla ricerca e nel rendere piacevole l'apprendimento da parte del lettore, grazie al grande impatto dello stile narrativo. La caratteristica che preferisco di questo libro è la serie di domande, davvero stimolanti, poste alla fine di ogni paragrafo, che favorisce la riflessione sui nostri obiettivi, sul nostro mindset, sulle abitudini e gli atteggiamenti, sui processi di coping ecc. C'è molto da scoprire in questo volume che favorisce riflessioni profonde su noi stessi!».*

Pedro Angulo, responsabile del Leadership Development,  
AIB Bank (Allied Irish Banks)

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Steven J. Stein  
Paul T. Bartone

# Resistere

Come utilizzare lo stress  
per raggiungere i tuoi obiettivi

Premessa di Alex Bellini



Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale: *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*

© 2020 by Multi-Health Systems Inc. and Paul T. Bartone.

Tutti i diritti riservati. Questa traduzione è stata pubblicata su licenza dell'editore originale John Wiley & Sons, Inc.

Limitazione di responsabilità / Esclusione di garanzia: sebbene l'editore e gli autori abbiano fatto del loro meglio nella stesura e nella preparazione di questo libro, non sottoscrivono dichiarazioni o garanzie in merito all'accuratezza o alla completezza dei suoi contenuti e specificatamente non rilasciano alcuna garanzia implicita rispetto alla commerciabilità o idoneità per uno scopo particolare. Nessuna garanzia può essere derivata da quanto espresso dai rappresentanti di vendita o dal materiale pubblicitario. I consigli e le strategie contenuti in questo volume potrebbero non essere adatti alla vostra situazione. In caso di necessità, consultate un professionista. Né l'editore né gli autori saranno ritenuti responsabili per eventuali perdite di profitto o altri danni commerciali, inclusi – ma non limitati a – danni speciali, accidentali, consequenziali o di altro tipo.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2021 Giunti Psychometrics S.r.l.

via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: agosto 2021



Stampato presso Grafica Veneta S.p.A. – Trebaseleghe (PD)



*Ai nostri nipoti,  
Gemma Emery e Micah David (di Steven)  
e Hazel Grace (di Paul).  
Sperando che crescano in un mondo caratterizzato  
da una maggiore capacità di resistere.*



# Indice

Premessa di Alex Bellini	XIII
Introduzione	XV
1. Lo stress: perché se ne parla tanto?	3
2. Impegno: perché è importante perseguire uno scopo nella vita	23
3. Incrementare l'impegno	41
4. Il ruolo della sfida nell'ambito della resistenza psicologica	61
5. Costruire un mindset orientato alla sfida	89
6. Comprendere il fattore controllo nell'ambito della resistenza psicologica	113
7. Incrementate il controllo su voi stessi	131
8. In che modo la resistenza psicologica protegge la salute e la performance. Uno sguardo più in profondità	151
9. La resistenza psicologica al lavoro	171
10. Che cosa possiamo imparare dalla resistenza psicologica in relazione alle carriere che richiedono elevate performance. Musicisti e atleti	203
11. Il ruolo della resistenza psicologica negli operatori di pronto intervento. Polizia e vigili del fuoco	247
12. I leader dotati di resistenza psicologica	263

13. La resistenza psicologica nella US Military Academy di West Point	273
14. Resistenza psicologica e salute	291
15. Passare da una vita stressata a una vita di successo. Il ruolo della resistenza psicologica nella trasformazione del vostro mondo	311
Conclusioni	335
Ringraziamenti	337
Gli autori	339
Riferimenti bibliografici	341

## Premessa

Immaginate di vivere al di là del limite umano, a temperature degne dello spazio profondo, con poco cibo e attrezzature inadeguate anche per una normale gita sulla neve. Immaginate di non avere alcun contatto con il mondo esterno, nessun mezzo meccanico di supporto: siete soli con le vostre gambe e le vostre braccia, al di là di qualche muta di cani da slitta affamati anche più di voi. A tutto questo, aggiungete il fatto di essere responsabili della vita di 28 uomini e di fare una scelta: immaginate di scegliere di non voler morire, di volere riportare a casa tutti i vostri compagni. Immaginate di desiderare, con ogni fibra del vostro essere, di continuare caparbiamente a lottare. E quindi, tramite questa volontà, di riconoscere una caratteristica distintamente umana: tanto più l'uomo riesce a dare un senso e uno scopo alla propria vita, tanto più sa resistere.

Sono passati già più di cento anni da quando Ernest Shackleton, esploratore britannico a capo di una spedizione attraverso il continente antartico, fu costretto a fare i conti con una sequenza infinita di imprevisti che portò lui e i suoi 28 uomini a vivere l'esperienza più incredibile della storia moderna dell'esplorazione polare. Benché nel libro che vi state apprestando a leggere non troverete alcun riferimento alla vicenda di Shackleton, trovo che la sua vita e in particolare la sua disavventura in Antartide siano un costante rimando al tema centrale di *Resistere*, ossia la resistenza psicologica, quell'insieme di atteggiamenti e abilità che fornisce il coraggio utile alle persone per trasformare potenziali disastri in opportunità di crescita e realizzazione.

Resistere è una caratteristica dell'essere umano – di tutti, non solo di alcuni –, ma quali sono le condizioni che l'attivano? E poi, com'è possibile che alcune persone abbiamo vissuto situazioni estreme e non solo siano sopravvissute ma si siano anche fortificate, mentre altre sembrano venir sopraffatte dal minimo disagio o cambiamento?

L'opinione dei due autori, gli psicologi americani Steven J. Stein e Paul T. Bartone, è che la differenza dipenda da una serie di abilità associate alla resistenza psicologica: l'*impegno*, inteso come la volontà di perseguire i propri interessi con energia, oltre alla percezione di un senso di competenza e autostima, la *tendenza* a «considerare il cambiamento e le perturbazioni come interessanti opportunità che favoriscono la crescita e l'apprendimento», e infine il *controllo*, ovvero la credenza che le azioni siano in grado di produrre effetti certi.

Nelle pagine di questo libro troverete anche un nuovo modo di considerare lo stress che la vita ci riserva e potrete pure trovare il modo di aiutare le persone che vi sono care. Forti degli strumenti che acquisirete, comincerete a vedere il cambiamento non come un cambio di direzione, ma come la direzione stessa in cui si muove l'intera vita. E questo farà tutta la differenza del mondo.

Alex Bellini  
esploratore, autore di imprese estreme

# Introduzione

Mentre il mondo cambia intorno a noi, e la tecnologia pare sempre più integrata nella nostra vita, il bisogno di interazioni sociali continua ad aumentare. Molti di noi hanno vissuto abbastanza per ricordare i giorni in cui i personal computer sono apparsi sulla scena per la prima volta.

Ci veniva promesso che avremmo risparmiato talmente tanto tempo da poter iniziare a pianificare settimane lavorative meno impegnative, vacanze più lunghe e persino periodi sabbatici. Ma con l'introduzione del Blackberry (lo ricordate?) e dell'iPhone, le nostre giornate lavorative si sono improvvisamente estese fino a comprendere le sere, le notti, i fine settimana, persino le ferie. Ora sappiamo bene che le innovazioni tecnologiche non sempre funzionano esattamente come avevano previsto i loro inventori. Né generano gli effetti attesi.

Non stiamo solo vivendo una rivoluzione tecnologica, bensì facciamo esperienza della nuova era dell'informazione. Per esempio, ora abbiamo a disposizione molte più conoscenze sulla salute mentale e sulle dinamiche psicologiche di quante ne abbiamo mai avute nel corso della storia. Il numero di articoli scientifici pubblicati in merito alla salute mentale è sbalorditivo. Attualmente, ci sono 525 riviste scientifiche che pubblicano migliaia di articoli proprio su questo argomento. Se fate una ricerca su Amazon.com potete trovare oltre 60.000 libri che trattano tematiche relative alla salute mentale, e questi numeri continuano a crescere.

Eppure, nonostante la diffusione di informazioni relative alla salute mentale e la sempre maggiore possibilità di accedere alla

tecnologia, non siamo ancora stati in grado di porre sotto controllo alcuni dei nostri problemi. In effetti, da molti punti di vista, possiamo addirittura pensare che la situazione sia, in qualche modo, peggiorata.

Per esempio, abbiamo osservato il drammatico aumento degli effetti negativi dello stress. I dati prodotti dalla ricerca scientifica, riportati dall'American Institute of Stress, mostrano che la maggior fonte di stress, per quanto riguarda la vita degli adulti statunitensi, è l'ambito lavorativo. Inoltre, lo stress è aumentato progressivamente negli ultimi decenni. L'aumento dei livelli di stress in contesti lavorativi, che viene percepito come una perdita di controllo associata a un incremento delle richieste, pare correlato positivamente con una maggior prevalenza di infarti del miocardio, ipertensione e altri disturbi somatici.

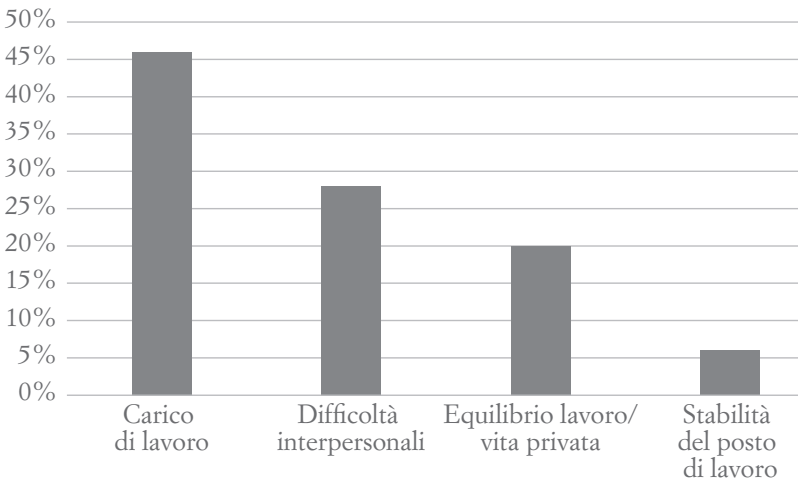
I Centers for Disease Control and Prevention del National Institute for Occupational Safety and Health hanno riportato alcune evidenze statistiche piuttosto preoccupanti sullo stress associato agli ambienti professionali. In un sondaggio, il 40% dei lavoratori ha descritto la propria professione come «molto o estremamente stressante». Un altro sondaggio ha rilevato che il 26% dei lavoratori riferisce di essere «spesso o molto spesso esaurito, oppure stressato dalle condizioni lavorative». E un terzo sondaggio, realizzato dalla Yale University, ha indicato che il 29% dei lavoratori si percepisce «abbastanza o estremamente stressato dal lavoro». Per quanto riguarda i nostri progressi nell'era dell'informazione e della tecnologia, il 75% della popolazione attiva ritiene che, oggi, in ambito professionale i lavoratori subiscano maggior stress rispetto a quelli della generazione precedente.

Questi numeri non si traducono solo in enormi perdite per l'economia, ma implicano anche un enorme costo in termini di risorse umane. Si stima che, ogni giorno, negli Stati Uniti, circa un milione di persone non si rechi sul posto di lavoro a causa dello stress. È stato anche stimato che, in media, l'assenteismo costi alle aziende statunitensi circa 3.5 milioni di dollari all'anno. Una grande società ha osservato che il 60% delle assenze dei



dipendenti poteva essere attribuito a problemi psicologici associati allo stress prodotto dal contesto lavorativo.

Quali sono le principali cause che determinano stress sul posto di lavoro? Un sondaggio ha rilevato la seguente ripartizione: il 46% degli intervistati ha indicato il carico di lavoro, il 28% ha fatto riferimento a problemi di natura interpersonale, il 20% ha segnalato la difficoltà di destreggiarsi tra il lavoro e la vita personale; infine, il 6% riporta la precarietà del posto di lavoro (American Institute of Stress, 2006), come illustrato nella Figura 1. Quanto sono gestibili questi problemi? In questo volume, considereremo le modalità attraverso le quali è possibile gestire meglio sia voi stessi sia alcune di queste situazioni. La nostra speranza è che le informazioni e le indicazioni pratiche che vi proponiamo possano aiutarvi a condurre una vita più appagante e meno caratterizzata dallo stress.



**Figura 1** – Cause dello stress sul posto di lavoro.

In questo libro, presentiamo il nuovo (invero, è stato definito 30 anni fa) e poco noto concetto di “resistenza psicologica” (*hardiness*). Tale costrutto è composto da tre fattori: impegno, controllo e sfida. Questi stessi fattori partecipano alla creazio-

ne di una sorta di “scudo mentale” che aiuta le persone non solo a mantenersi in salute ma addirittura a dare il meglio di sé in condizioni caratterizzate da stress e cambiamento. Illustreremo questi fattori nel corso di tutto il volume.

Ma come siamo giunti a occuparci di questo costrutto? Paul Stein ha sviluppato la sua tesi di dottorato proprio su questo argomento, oltre 30 anni fa. Dopo aver constatato che molti manager reagivano con modalità differenti alla notizia relativa a fusioni riguardanti le loro organizzazioni – alcuni subivano profondamente lo stress, mentre altri manifestavano entusiasmo nei confronti della nuova sfida – ha deciso di studiare approfonditamente il fenomeno. In occasione della stesura della tesi di dottorato, ha valutato il ruolo dello stress in un gruppo specifico di lavoratori, gli autisti di autobus urbani. Al termine dello studio, era abbastanza sicuro di aver individuato grandi differenze nel modo in cui i conducenti di autobus reagivano a condizioni stressanti praticamente identiche.

Ma come spesso accade in psicologia, al fine di studiare i fattori psicologici, occorre sviluppare strumenti di valutazione che siano in grado di caratterizzarli nel miglior modo possibile. D'altra parte, senza misurazioni validate parleremmo solo di teorie, idee e opinioni. Sebbene queste rappresentino sempre un utile punto di partenza, non sappiamo davvero cosa sia “reale”, finché non possiamo misurarlo e validarlo. Quindi, possiamo fare riferimento a qualsiasi teoria sullo stress e su come gestirlo, ma senza corredare il nostro argomento con evidenze prodotte dalla ricerca, non produrremo altro che una mera serie di opinioni. Dopo il dottorato, Paul ha proseguito la propria carriera sviluppando indagini sulla resistenza psicologica dei militari, ha insegnato all'Accademia militare di West Point, congedandosi infine con il grado di colonnello.

Nel corso di quegli anni, Paul ha anche sviluppato uno strumento di valutazione per misurare la resistenza psicologica. Per comprendere come tale caratteristica psicologica agisca sulle persone, è importante poter disporre di misure e dati quantitativi. Originariamente, tale strumento era chiamato Dispositio-

nal Resilience Scale (DRS), ma, dopo molti anni di ricerca, lo strumento si è evoluto fino alla versione DRS15-R. Ora, lo strumento è stato sottoposto a revisione ed è stato ulteriormente migliorato grazie all'impiego di grandi campioni rappresentativi e allo sviluppo di una maggiore applicabilità. Attualmente, lo strumento aggiornato si chiama Hardiness Resilience Gauge (HRG). Grazie all'impiego, per molti anni, di tale strumento in contesti di ricerca, abbiamo acquisito quelle informazioni che, oggi, costituiscono il fondamento di gran parte di ciò che abbiamo appreso sulla resistenza psicologica. Molti degli studi che indichiamo in questo volume si sono avvalsi di questo strumento di valutazione della resistenza psicologica.

Molti professionisti, a livello internazionale, hanno ottenuto la certificazione per poter impiegare l'HRG. Per entrare in contatto con uno di loro, è sufficiente scrivere all'indirizzo [customerservice@mhs.com](mailto:customerservice@mhs.com). Per imparare a utilizzare lo strumento e diventare un professionista certificato, potete contattarci allo stesso indirizzo email.

In quello stesso lasso temporale, Steven è stato impegnato, per oltre 25 anni, nell'affinamento e nell'espansione delle nostre conoscenze nell'ambito dell'intelligenza emotiva. Steven è stato uno dei pionieri per quanto riguarda lo sviluppo, la diffusione e l'impiego degli strumenti di misura più utilizzati al mondo relativi all'intelligenza emotiva (l'Emotional Quotient Inventory 2.0, EQ-i 2.0, e il Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test, MSCEIT), e si è lungamente appassionato allo studio dei fattori che determinano la salute emotiva. Il connubio tra i fattori associati alla resistenza psicologica e quelli correlati alla tolleranza dello stress che riguardano l'intelligenza emotiva rappresenta la perfetta base per continuare questo lavoro di ricerca.

In questo volume, facciamo riferimento a molti esempi di persone e situazioni, sia reali sia di fantasia, per illustrare i nostri argomenti. Per quanto riguarda le esemplificazioni tratte dalla vita reale abbiamo usato i nomi completi delle persone e, quando abbiamo pubblicato i punteggi relativi alla loro resistenza psicologica, lo abbiamo fatto con il loro permesso. Per quan-

to riguarda i riferimenti fittizi abbiamo in genere scelto esempi di persone che abbiamo realmente conosciuto, ma impiegando nomi di fantasia e modificando leggermente i dettagli, al fine di renderle non riconoscibili e di preservare il loro diritto alla riservatezza.

Auspichiamo che le informazioni, i dati tratti dalle ricerche, i casi studio, gli aneddoti e gli esercizi proposti in questo volume possano contribuire a trasformare lo stress in qualcosa di funzionale per voi (attraverso lo sviluppo di un mindset fondato sulla resistenza psicologica) e vi possano aiutare nel perseguimento dei vostri obiettivi nella vita.

Steven J. Stein, PhD  
Paul T. Bartone, PhD