

## PREFAZIONE

### ALLA NUOVA EDIZIONE

Ogni giorno ci poniamo instancabilmente una singola domanda. Fa capolino nella nostra vita seguendo vie diverse e talvolta inattese. Qualche volta la formuliamo consapevolmente, ritrovandoci perfino intenti a sussurrarne le parole sottovoce. Per la maggior parte del tempo, però, non è questo che facciamo. Per molti di noi quell'interrogativo resta confinato in un angolo della mente, come un assillo legato alla presenza di qualcosa di non finito e d'incompleto nella nostra esistenza. Indipendentemente da come si presenta la domanda in sé, l'intenzione che la genera è identica. È semplicemente questa:

«Come posso migliorare la mia vita e quella della mia famiglia?».

La risposta a questa domanda costituisce il fondamento specifico di questa versione riveduta, intitolata *Il potere della resilienza*.

La prima versione di questo libro è stata pubblicata a gennaio del 2014. Ho festeggiato l'uscita del volume, il cui titolo era *The Turning Point: Creating Resilience in a Time of Extremes* [*The Turning Point: la resilienza. Come trarre beneficio dai momenti di crisi e trasformazione* (Macro 2014); *N.d.T.*], con un giro di conferenze *keynote* in tutto il mondo, durante il quale ho presentato l'argomento, condotto seminari di un giorno e laboratori di un fine settimana, per far arrivare le informazioni direttamente alle persone e alle comunità che a mio parere avrebbero tratto il maggior beneficio dal messaggio della resilienza. Negli Stati Uniti e nei Paesi che avevano pubblicato traduzioni del libro nelle rispettive lingue, ho avuto l'opportunità di osservare dal vivo nel mio uditorio alcuni fattori che non avrei mai potuto verificare attraverso semplici tabulati di vendite librarie. Dal mio osservatorio privilegiato sui palchi di tutto il mondo potevo guardare in faccia il mio pubblico per vedere di persona che effetto facevano i concetti che stavo illustrando.

Per esempio, quando sottolineavo che un “nuovo stato di normalità” (ossia un territorio inesplorato fatto di eventi estremi, quali i cambiamenti sociali, i mutamenti climatici, l’incertezza del lavoro, delle finanze, delle carriere, e lo stress che tali cambiamenti proiettano sulla nostra vita) si va sostituendo al familiare mondo del passato, la marea di teste che annuivano mi comunicava che ero in contatto col mio uditorio. E ogni volta che affermavo che per prima cosa dobbiamo riconoscere ed elaborare il lutto riferito alla fine di quel mondo che oggi sta scomparendo, per poter prosperare nel nuovo stato di normalità, i bisbigli di approvazione provenienti dalla sala mi comunicavano il valore benefico che ha per noi riconoscere apertamente e onestamente l’esistenza di un nuovo tipo di normalità.

Ma il linguaggio corporeo delle persone in sala mi rivelava anche altre cose, alcune delle quali erano meno gradevoli da scoprire per me. Per esempio, ben presto ho imparato a capire quando il pubblico iniziava a fare fatica nel seguire i miei ragionamenti. Inoltre, cosa forse più importante, il loro linguaggio corporeo mi insegnava anche a vedere quando non riuscivano affatto a dare un senso alle informazioni che presentavo. Tenendo conto dei momenti di silenzio totale, interrotti da occasionali colpi di tosse e dallo spostamento delle sedie, o da persone che uscivano dalla sala per una precoce pausa toilette, capivo chiaramente quando avevo oltrepassato il limite della zona di comfort delle idee comunemente accettate. Il punto è che, dalla sera del primo programma a Copenaghen in Danimarca, fino alla fine del mio giro, è emerso chiaramente uno schema riguardante le informazioni ritenute più significative e più utili dalla gente. Era uno schema prevedibile, ed è rimasto tale durante tutto l’itinerario.

Senza eccezioni, il materiale che più attraeva il pubblico era costituito dall’*esperienza* concreta di creare la resilienza sia a livello fisico-corporeo sia nella propria vita, cioè dalle tecniche e dagli esercizi che li avrebbero aiutati ad accogliere il cambiamento traendone beneficio. Quando feci ritorno negli Stati Uniti lo schema restò invariato. Aveva carattere universale, svincolato da una singola cultura o da un singolo stile di vita; e sebbene *The Turning Point* presentasse molte tecniche per lo sviluppo della resilienza, che illustravo personalmente al pubblico durante i miei interventi dal vivo, le avevo collocate nei

capitoli finali, ritenendo che avrebbero acquisito più significato se fossero state inserite all'interno di un contesto più vasto.

Il pubblico in sala, però, mi dava indicazioni diverse. Non volevano attendere fino alla fine dei miei seminari per ricevere le esperienze con le "istruzioni per l'uso". Erano chiaramente ansiosi di conoscere le strategie e di sperimentare le tecniche che conducono rapidamente a una vita più sana, e volevano che le condividessi con loro il prima possibile. Io sono un buon ascoltatore; ho imparato a prendermi cura del mio pubblico e dei riscontri che mi comunica.

Questa nuova edizione del volume originale, dotata di un nuovo titolo, ristrutturata e ridefinita nelle sue finalità, è la mia risposta alle molte accorate richieste inerenti proprio tali prospettive. *Il potere della resilienza* è un'opera progettata per presentare rapidamente le tecniche e le applicazioni nell'arco dei primi tre capitoli. Da quel punto in poi il libro offre una descrizione schietta, veritiera e fattuale del motivo per cui è realmente necessario coltivare la resilienza, e di come attuare le tecniche apprese dal libro nella vita quotidiana.

Nella scienza più avanzata del XXI secolo oggi riecheggia lo spirito delle nostre più antiche e preziose tradizioni spirituali. Entrambi gli ambiti ci rivelano che la chiave della resilienza affonda le sue radici nel nostro cuore. Sia che stiate affrontando delle difficoltà di salute personali, siate impegnati ad aiutare i vostri cari a gestire pesanti problematiche esistenziali, viviate situazioni economiche proibitive o vi sentiate sopraffatti dalle criticità di questo mondo precario, questo libro è stato scritto pensando a voi. In queste pagine troverete l'occorrenza per affrontare in modo sano le più grandi sfide della vita. Accogliete questo libro dandomi in tal modo l'opportunità di ringraziarvi del sostegno e dell'attenzione che riservate al mio lavoro, a me e al mio messaggio.

Con gratitudine,  
**GREGG BRADEN**

# IL POTERE DELLA RESILIENZA IN UN'EPOCA DI EVENTI ESTREMI

**S**e in passato avete intrapreso un tipo di viaggio qualunque, conoscerete bene la routine. Per prepararvi alla partenza, prima di tutto vi fate un'idea di dove volete andare; poi controllate le condizioni climatiche, studiate le cartine e infine fate i bagagli, mettendoci dentro ciò che vi serve per mantenere intatte le vostre abitudini anche in viaggio.

La chiave di tutto è che, se sapete dove state andando, sapete anche cosa portare con voi. E quando siete in marcia verso un luogo in cui non vi siete mai recati prima, vi preparate ad affrontare l'ignoto. Questa è la semplice idea che sta alla base del libro che state leggendo.

## IL NOSTRO VIAGGIO

Siamo tutti viaggiatori impegnati in un percorso, e il nostro è un grande viaggio. Esso ci conduce verso un luogo in cui nessuno è mai stato prima. Non esistono guide turistiche né recensioni su Internet per dirci esattamente come sarà la nostra destinazione. Non esistono elenchi già sperimentati per spiegarci cosa ci servirà quando arriveremo a destinazione. Quelli che teniamo in mano non sono biglietti per una breve escursione in una località esotica, da cui potremo fare ritorno in capo a qualche giorno: sono piuttosto dei biglietti di sola andata. Si tratta di un viaggio completamente diverso. Non ci stiamo limitando a dirigerci verso un altro punto qualunque della Terra, stiamo piuttosto avanzando verso un altro mondo, nascosto fra le pieghe della nostra vita quotidiana; e sono le scelte che facciamo nel presente a condurci là. Stiamo sfrecciando in massa lungo la corsia di sorpasso di una super-autostrada che attraversa i confini della tradizione e di credenze,

religioni e abitudini del passato. Nel farlo, ci capita anche di superare ampiamente i limiti di ciò che ritenevamo possibile. Queste esperienze rappresentano per noi un vero e proprio passaporto, che ci conduce verso il mondo nuovo che si sta profilando davanti ai nostri occhi.

## LA NOSTRA DESTINAZIONE

Non sono certo di come sarà la nostra destinazione. Quando il polverone si poserà e avremo imparato ad adattarci ai mutamenti climatici anziché cercare di controllarli, quando nuove economie sostenibili avranno sostituito quelle che oggi si rivelano frammentarie e fallimentari, quando saremo passati all'uso di un tipo di tecnologia capace di fornirci fino all'ultima goccia dell'energia che ci serve, ma senza provocare i devastanti effetti collaterali dei combustibili fossili, solo allora riesco a immaginare come saranno l'esistenza umana e il mondo; e nel farlo, mi prefiguro un luogo migliore per tutti noi.

*Vedo un mondo nel quale il livello di vita di tutti è stato migliorato, anziché peggiorato ai danni di molti per sostenere un numero ristretto di individui. Mi prefiguro un mondo in cui le differenze riferite al colore della nostra pelle e alle religioni in cui crediamo sono divenute obsolete e in cui ricorrere alla minaccia della guerra per risolvere i nostri problemi non avrà più alcun senso. Vedo un mondo nel quale il nostro amore per la cooperazione ha superato la paura che ci separa gli uni dagli altri. E intravedo anche il mutamento di pensiero che rende possibile ciascuna di queste cose. Tuttavia, per attuarlo, dobbiamo cominciare a riconoscere le realtà che abbiamo di fronte e la promessa che racchiude. Un buon punto d'inizio sta nel renderci conto che stiamo attraversando un'epoca segnata da condizioni estreme.*

## UN'EPOCA DI EVENTI ESTREMI

In questa nostra epoca ci si possono aspettare *grandi* cose: cambiamenti *enormi* sia a livello mondiale sia nella nostra vita personale; inoltre, tanto per essere chiari, gli eventi estremi a cui mi riferisco non devono necessariamente essere solo negativi; ma se è per questo,

non deve nemmeno trattarsi per forza di eventi positivi. Si tratta semplicemente di *grandi* eventi: gli eventi immensi che stanno accadendo sia intorno a noi nella vita di tutti i giorni sia nel resto del mondo. Sebbene mi proponga di descrivere le cause di tali estremi nei prossimi capitoli, il punto cruciale da tenere a mente fin da ora è che stiamo attraversando una rara epoca di transizione.

Stiamo vivendo la comparsa di una nuova forma di «normalità» e il successo di questa transizione dipende dai seguenti fattori: (1) la nostra disponibilità a prendere atto del cambiamento e (2) la nostra capacità di accoglierlo in modo sano. Oggi la globalizzazione del lavoro, delle finanze, dei mercati e delle risorse ci pone di fronte all'impossibilità di scorporare gli estremi che si manifestano nel mondo dal significato che assumono nella nostra quotidianità.

La crisi dovuta ai mutamenti climatici è un perfetto esempio di tale collegamento: le eccezionali siccità provocate dai cambiamenti dei modelli climatici globali si traducono direttamente in scarsità dei raccolti stagionali e in aumenti di prezzo dei prodotti che acquistiamo nei nostri mercati locali. L'indebitamento estremo e il fallimento di economie situate all'altro capo del pianeta producono il rialzo immediato dei prezzi della benzina e l'aumento delle tariffe di autobus, treni e taxi che ci portano al lavoro ogni giorno. A causa di questi e di altri eventi estremi, si è verificata una contrazione del prestito bancario e, nel contempo, l'interesse che ci viene corrisposto sui nostri risparmi, conti correnti e conti pensione ha raggiunto i minimi storici, avvicinandosi allo zero. Il rallentamento globale dell'industria si ripercuote direttamente sulla perdita dei posti di lavoro e della sicurezza dell'occupazione nelle nostre comunità locali.

Queste sono le tipiche criticità globali che stanno causando grandi cambiamenti nella nostra vita. Tra le molte incertezze che comportano, però, vi è un fattore di cui possiamo essere certi: la nostra vita sta cambiando con rapidità inaudita, secondo modalità alle quali non siamo né abituati né preparati.

## LA CHIAVE

Sono ottimista per natura. Intravvedo reali motivi di ottimismo nella nostra vita. Nel contempo, sono anche realista. Non mi faccio alcu-

na illusione quando si tratta di riconoscere l'enorme mole di lavoro necessaria per inoltrarci nel nuovo mondo che ci aspetta. La nostra capacità di affrontare con successo le sfide che stanno convergendo sulla nostra esistenza prende avvio dalla capacità di far posto alla domanda forse più ovvia, ma anche più difficile, che possiamo fare a noi stessi: *come possiamo gestire i problemi, se non siamo disposti a prenderne atto?*

La nostra disponibilità a riconoscere l'enorme portata di questo semplice interrogativo è la chiave per rafforzare la nostra resilienza in questa epoca di eventi estremi.

## SIAMO TUTTI IMPEGNATI NEL VIAGGIO DELLA VITA

La grande differenza fra i viaggi che possiamo aver fatto in passato e il grande viaggio che ci coinvolge oggi è che non possiamo più scegliere i nostri compagni di avventura. Il motivo è semplice: tutti gli abitanti del pianeta partecipano al nostro stesso viaggio. Non si può lasciare indietro nessuno. Il mondo odierno si fonda su una tale moltitudine di correlazioni, distribuite su talmente tanti piani, da rendere impossibile il verificarsi di una trasformazione in una sua parte senza che spuntino ripercussioni anche altrove. Ho assistito direttamente a questo fenomeno durante gli spostamenti che mi hanno condotto in alcuni dei luoghi più remoti e isolati rimasti al mondo, per esempio in Tibet.

Nel 2005, dopo un certo numero di pellegrinaggi nei monasteri dell'altopiano del Tibet, ho visto per la prima volta gli inquietanti bagliori dei telefoni cellulari che, da sotto le tuniche di monaci e monache, illuminavano gli oscuri recessi di quegli edifici secolari. Per le persone che vivevano in quei monasteri segregati dal resto del mondo, l'isolamento su cui un tempo si fondava la loro vita si è ormai avviato verso una nuova rete di connessioni. La nuova tecnologia raccoglie in sé la promessa che la loro realtà e la loro vita non saranno mai più le stesse.

## UNA CRISI DEL PENSIERO

Va però osservato che non è necessario recarsi in Tibet per aver prova dei drammatici cambiamenti globali che stanno avvenendo. Il cambiamento si riflette ovunque, sia sul modo in cui le cose funzionano oggi nella nostra vita, sia su come le cose di prima *non funzionano più*. Per esempio, l'era dell'economia fondata sul petrolio sta cedendo il passo a una nuova economia, basata su forme di energia più pulite e sostenibili. Il vecchio concetto di produzione alimentare centralizzata, attuata da grandi industrie agricole situate a mezzo mondo di distanza, sta facendo posto a una nuova produzione alimentare sana e sostenibile, che fa capo a piccole fattorie capaci di dare vigore agli indotti locali. La vecchia prassi che favoriva la creazione di ricchezza da parte di industrie che distruggono il nostro pianeta sta facendo spazio a nuovi modelli di investimento socialmente responsabili.

Inoltre, col tramonto del passato e con l'avvento di un mondo rinnovato, lo scontro tra il vecchio e il nuovo sta evidenziando un'altra crisi, forse più estesa, che noi tutti stiamo affrontando e di cui tuttavia non leggeremo mai o non sentiremo mai parlare dai principali media. È una crisi silenziosa, paragonabile alla presenza del proverbiale elefante nel nostro salotto di casa: qualcosa che è davanti agli occhi di tutti e che, tuttavia, nessuno è pronto a riconoscere.

*È innegabile che una delle maggiori crisi che stiamo affrontando in quest'epoca di eventi estremi sia rappresentata da una crisi del pensiero.* Ed è proprio il pensiero umano a rappresentare la chiave che ci permette di affrontare i nostri bisogni nel nuovo stato di normalità. A noi tutti è affidato un compito mai svolto prima. Siamo davanti alla sfida di modificare radicalmente la nostra concezione di noi stessi e del nostro modo di rapportarci agli altri e al mondo, e di farlo più rapidamente di quanto non sia mai stato fatto prima da qualunque altra generazione ci abbia preceduti.

La nostra disponibilità a concepire le cose diversamente sarà la chiave del successo di questo viaggio; e sebbene il percorso che abbiamo intrapreso sia decisamente imponente, si tratterà comunque di un viaggio molto breve, poiché il mondo verso il quale stiamo avanzando è già qui. È con noi, proprio adesso.

## ABBIAMO LE SOLUZIONI

Per nostra fortuna, la tecnologia che ci serve per risolvere le più grandi sfide che ci attendono è già stata scoperta. I maggiori problemi che avremmo potuto prefigurarci sono già stati risolti. I principi avanzati sono già stati compresi. Convivono tutti nel presente, nel qui e ora, a portata di mano. Tutto ciò che si frappone fra noi e il mondo nuovo (quello dove l'energia abbonda e proviene da fonti pulite accessibili a ogni membro della famiglia globale; quello dove c'è abbondanza di cibo pulito e sano per sfamare ogni bocca; quello dove ogni essere umano è in grado di soddisfare i propri bisogni primari per vivere una vita confortevole e densa di significato) è rappresentato da un tipo di *pensiero* capace di accogliere nella nostra esistenza ciò che, nel nostro mondo, esiste già.

La domanda che adesso ci dobbiamo porre, e che esige una risposta, è la seguente: siamo disposti ad accogliere il modo di pensare che assegna la priorità a questi sviluppi possibili? Permetteremo alle verità più profonde del nostro rapporto con noi stessi, con gli altri e con la Terra, di trasformarsi nel nostro passaporto di viaggio?

Questo libro è stato scritto affinché possiate contribuire a rispondere proprio a tali domande.

## IL QUADRO GENERALE

Leggendo le pagine che seguono vi invito a tenere a mente cinque dati oggettivi:

**Fatto n. 1. Ora tutto è diverso.** Dal crollo delle economie nazionali al mutamento globale della dominanza energetica, fino alle realtà del cambiamento climatico e del fallimento della guerra come metodo per dirimere le divergenze umane, siamo in balia di una convergenza di condizioni estreme che fino a oggi la storia mondiale non aveva mai conosciuto. Proprio *perché* ora tutto è diverso, le vecchie concezioni del passato non sono più in grado di risolvere i nostri problemi.

**Fatto n. 2. La vita migliora, e la chiave di ciò è la resilienza.** È importante ricordare che le sole cose che oggi si stanno sgretolando nella nostra vita sono i modi di vivere e di pensare non più sostenibili. La resilienza personale fa spazio a grandi cambiamenti esistenziali e rappresenta il nostro maggiore alleato in quest'epoca densa di eventi estremi.

**Fatto n. 3. Il *punto di svolta* rappresentato da una trasformazione rigogliosa può rimpiazzare il *punto critico* rapportabile agli eventi estremi che ci fanno paura.** La natura ci sta offrendo un lasso di tempo in cui ogni crisi può dar luogo a una trasformazione, in cui il semplice atto di sopravvivere agli estremi globali può essere tramutato in un modello di vita rigogliosa. Un momento simile si configura come *punto di svolta*. Quest'ultimo si presenta quando una nuova forza, sia essa un fatto, una scoperta o un'esperienza, modifica il modo in cui affrontiamo il corso degli eventi che ci riguardano. *Ciò che conta è sapere che i punti di svolta della vita possono avere carattere spontaneo, o essere creati.*

**Fatto n. 4. Abbiamo già in mano le nuove soluzioni.** Siamo già in possesso delle soluzioni necessarie a creare dei punti di svolta capaci di portare una trasformazione nella nostra esistenza. Non dobbiamo reinventare la ruota. Dobbiamo piuttosto costruire una "via" di pensiero che offra alla "ruota" delle soluzioni un terreno su cui viaggiare.

**Fatto n. 5. La crisi più grande è la più dura da accettare.** Il singolo fattore che si frappone fra la crisi e la trasformazione ha eluso in egual misura scienziati, politici e leader religiosi: si tratta di una *crisi del pensiero*. Dobbiamo cioè aprirci a un tipo di logica che ci consenta di far posto nella nostra vita alle soluzioni già esistenti.

Questi cinque fattori vanno direttamente al punto delle sfide che stiamo affrontando e custodiscono il segreto della successiva fase di trasformazione, sia di noi stessi che del mondo. La nostra capacità di sopravvivere in balia di questo enorme cambiamento, rappresentata

dalla *nostra resilienza personale*, rappresenta il primo passo per garantire il successo del nostro viaggio.

## IN QUESTO LIBRO

Nei prossimi capitoli vi inviterò a condividere un viaggio autentico e concreto, fatto di possibilità molto reali. Questo non rappresenta affatto uno scenario sdolcinato dell'esistenza, vista attraverso le lenti rosa delle pie illusioni. Si tratta piuttosto di un'onesta valutazione delle varie realtà che hanno già bussato alla porta di casa nostra e delle strategie assennate che possono aiutarci a compiere scelte capaci di trasformare la nostra vita.

Nelle seguenti pagine risponderò alle due domande che sembrano dominare i pensieri di tutti: *quale significato rivestono le condizioni di criticità globali nella nostra vita personale, e come possiamo migliorare la nostra esistenza quotidiana, sia per noi stessi che per le nostre famiglie?* Durante la lettura scoprirete:

- le strategie relative alla resilienza basata sul cuore, utili per accogliere il cambiamento e la perdita in modo sano.
- I cambiamenti concreti che potete attuare subito nella vostra vita per trasformare i punti critici di cambiamento in punti di svolta trasformativi.
- Il percorso da compiere per adattare con successo la vostra concezione del lavoro e della carriera, del denaro e delle vostre risorse finanziarie, a un mondo trasformato.
- I fattori che definiscono quest'epoca di eventi estremi e che sono trascurati dai media tradizionali.
- Le chiavi per elevare ciascuno di noi a uno standard più elevato di vita, sana e sostenibile.

È importante che sappiate fin dall'inizio cosa potete aspettarvi da questo libro, perché è stato scritto, che cos'è, e che cosa invece non è.

- ***Il potere della resilienza non è un'opera scientifica.*** Sebbene mi appresti a condividere con voi i principi scientifici di avanguardia che ci inducono a riformulare il nostro rapporto col mondo e il modo in cui siamo stati condizionati a risolvere i nostri problemi, la stesura di quest'opera non è conforme al formato o agli standard di un manuale scientifico o di una rivista specialistica.
- ***Non si tratta di un corpus di ricerche sottoposte a peer-reviewing.*** Ciascun capitolo non è stato sottoposto a un lungo processo di revisione affidata a un comitato istituito *ad hoc* o a un gruppo selezionato di esperti condizionati a vedere il mondo attraverso gli occhi di un singolo campo di studio, quale la fisica, la matematica o la psicologia.
- ***Questo libro è fondato su consistenti ricerche e su una solida documentazione.*** Le sue norme di stesura riflettono una buona fruibilità da parte del lettore, basata su casistiche, archivi storici ed esperienze personali dell'autore, che si schierano a sostegno di una visione auto-potenziante di noi stessi nel mondo.
- ***Questo libro è un esempio di cosa accade quando attraversiamo i confini tradizionali che separano la scienza dalla spiritualità.*** Coniugando le scoperte del XX secolo nei settori della biologia, delle scienze della terra e dei mutamenti sociali, possiamo acquisire sia un quadro di riferimento potente in cui collocare i drammatici mutamenti della nostra epoca, sia un contesto capace di sostenerci nella loro gestione.

## QUANDO I FATTI SONO CHIARI, LE SCELTE DIVENTANO OVVIE

In passato tutti siamo stati indotti a concepire noi stessi, le nostre nazioni, religioni ed esistenze in base a concezioni che ci hanno permesso di dare un senso al mondo, basandoci sulle storie che, in ogni epoca storica, sono state considerate una fonte di verità dalle nostre famiglie e comunità. Se siamo onesti con noi stessi e riconosciamo che il mondo sta cambiando, allora ha senso che anche quelle storie

subiscano una trasformazione. Vi invito a riflettere sui fatti presentati in questo libro e a esplorare il significato che rivestono per voi. Parlatene con le persone che partecipano alla vostra vita. Nel farlo scoprirete da soli se, e come, la vostra storia cambia.

*Il potere della resilienza* è stato scritto tenendo a mente un fine ben preciso: restituire a noi stessi il potere personale nel fare le scelte che conducono alla buona riuscita della nostra vita, in un mondo rinnovato, trasformato e sostenibile. Credo sia possibile imboccare questo sentiero, pur continuando a tramandare le nostre tradizioni familiari e l'eredità storica che tanto arricchiscono la nostra esperienza esistenziale.

La chiave della nostra trasformazione è semplicemente questa: più conosciamo noi stessi, più strumenti avremo per compiere scelte di saggezza.

**GREGG BRADEN**

Santa Fe, Nuovo Messico

# INDICE

<b><i>Prefazione alla nuova edizione</i></b> .....	5
<b><i>Introduzione. Il potere della resilienza in un'epoca di eventi estremi</i></b> .....	8
<b>Capitolo 1</b> Il cuore inesplorato. Nuove scoperte rivelano misteri wancora più profondi .....	18
<b>Capitolo 2</b> La resilienza che viene dal cuore. Il potere di sopravvivere alle criticità della vita ....	72
<b>Capitolo 3</b> Vivere con resilienza. Cinque chiavi per una comunità sana .....	101
<b>Capitolo 4</b> Ora è diverso. La nostra epoca di eventi estremi	146
<b>Capitolo 5</b> Buone notizie. Abbiamo già le soluzioni .....	186
<b>Capitolo 6</b> Dai punti critici ai punti di svolta. Il potere di scegliere .....	227
<b>Capitolo 7</b> Prendere sul serio una vita trasformata. Soluzioni reali nel mondo reale.....	263
<i>Risorse</i> .....	310
<i>Ringraziamenti</i> .....	312
<i>Permessi</i> .....	315
<i>Nota biografica sull'Autore</i> .....	316