

# O FATOR RESILIÊNCIA

AMOSTRA

AMOSTRA

7 Dicas para Encontrar sua  
Força Interior e Superar os  
Obstáculos da Vida

# O FATOR RESILIÊNCIA



KAREN REIVICH e  
ANDREW SHATTÉ



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024

# O Fator Resiliência

Copyright © 2024 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

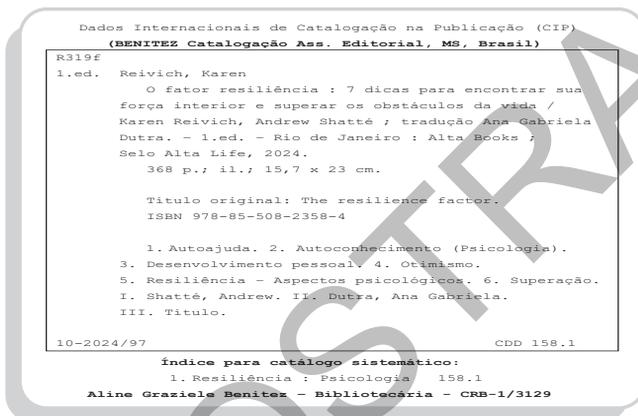
Copyright ©2002 Karen Reivich, Andrew Shatté.

ISBN: 978-85-508-2358-4

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *The Resilience Factor* © 2002 by Karen Reivich, Andrew Shatté. ISBN 978-0-767-91191-7. This translation is published and sold by Random House, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Gorki Starlin

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutús

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtor Editorial:** Thiê Alves

**Tradução:** Ana Gabriela Dutra

**Copidesque:** Wendy Campos

**Revisão:** Hellen Suzuki

**Diagramação:** Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouidoria:** [ouidoria@altabooks.com.br](mailto:ouidoria@altabooks.com.br)



Editora  
afiliada à:

ASSOCIADO

*Para Veronica e meus pais,  
Betty e Lloyd*

— AJS

◆ ◆ ◆

*Para meu marido, Guy, e nossos três filhos,  
Aaron, Jacob e Jonathan*

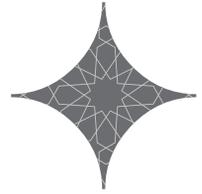
— KJR

AMOSTRA

# Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b>	1
<b>PARTE UM</b>   <i>O Comprometimento com a Mudança</i>	9
CAPÍTULO 1. A Importância da Resiliência	11
CAPÍTULO 2. Quão Resiliente Você É?	33
CAPÍTULO 3. Preparando o Terreno	51
<b>PARTE DOIS</b>   <i>Dominando as Sete Habilidades</i>	67
CAPÍTULO 4. Aprender Seus ABCs	69
CAPÍTULO 5. Evitar Armadilhas de Pensamento	99
CAPÍTULO 6. Detectar Icebergs	127
CAPÍTULO 7. Desafiar Crenças	149
CAPÍTULO 8. Colocar em Perspectiva	173
CAPÍTULO 9. Habilidades Rápidas: Acalmar e Focar e Resiliência em Tempo Real	193
<b>PARTE TRÊS</b>   <i>Aplicando as Habilidades</i>	223
CAPÍTULO 10. Resiliência no Casamento e em Relações de Longo Prazo	225
CAPÍTULO 11. Resiliência na Parentalidade	261
CAPÍTULO 12. Resiliência no Trabalho	291
CAPÍTULO 13. Resiliência na Vida	315
<b>AGRADECIMENTOS</b>	333
<b>NOTAS</b>	337
<b>SOBRE OS AUTORES</b>	353
<b>ÍNDICE</b>	355

AMOSTRA



## INTRODUÇÃO

**N**a última semana, quantas vezes você disse a si mesmo: “Não aguento mais esse estresse”, “Por que continuo tendo reações exageradas a detalhes tão insignificantes?” ou até mesmo “É só isso que a vida tem a oferecer?”. Ou talvez esteja “tudo bem”, mas ainda há a sensação de que falta algo. Se você é como a maioria das pessoas, que trabalham demais ou se sentem exaustas por conciliar muitas obrigações, é provável que teve pensamentos como esses recentemente. O que você precisa é de mais resiliência — a capacidade de perseverar e se adaptar quando as coisas dão errado.

Todo mundo precisa de resiliência, pois uma coisa é certa: a vida envolve adversidades. Há os inevitáveis inconvenientes diários — trabalho pendente às 16h45, filhos que precisam estar em lugares diferentes ao mesmo tempo, desentendimentos com o parceiro. Provavelmente também há grandes contratempos — um emprego perdido, um relacionamento fracassado. E eventos recentes mostraram que nossa vida também pode ser afetada por grandes traumas. Mas, se você aumentar sua resiliência, conseguirá superar a maioria dos obstáculos que a vida coloca em seu caminho.

É um conceito tão importante que merece ser repetido: todo mundo precisa de resiliência. Mais de cinquenta anos de pesquisa científica comprovaram que a resiliência é o segredo para o sucesso no trabalho e a satisfação na vida. Seu nível na curva de resiliência — suas reservas naturais de resiliência — afeta seu desempenho na escola e no trabalho, sua saúde física, sua saúde mental e a qualidade de seus relacionamentos. É o ingrediente básico para a felicidade e o sucesso.

Quão resiliente você é? Nossa pesquisa mostra que grande parte das pessoas se considera bastante resiliente. Mas a realidade é que a maioria de nós não está emocional ou psicologicamente preparada para lidar com a adversidade, ou seja, em vez de enfrentar nossos problemas com coragem e confiança, corremos o risco de desistir e de nos sentirmos incapazes.

E, mesmo que você seja resiliente de certas maneiras e em áreas específicas de sua vida, pode precisar de ajuda em outras. Nossos estudos indicam que a resiliência é composta de sete habilidades distintas, e quase ninguém é bom em todas.

Você pode aumentar sua resiliência? Com certeza. Trata-se de mudar a forma como você *pensa* sobre a adversidade. Por mais de três décadas, os psicólogos têm investigado como os processos de pensamento afetam a resiliência e qual é o papel da resiliência na obtenção de sucesso e satisfação. Como psicoterapeutas e cientistas, nós nos concentramos em mudar o pensamento das pessoas para que elas desenvolvam maior resiliência, e tivemos um enorme sucesso aumentando a resiliência de pais, casais, trabalhadores do mundo corporativo e ajudando crianças em risco de depressão e universitários com baixo desempenho.

Neste livro, você terá a oportunidade de medir sua resiliência, descobrindo seus pontos fortes e as áreas em que pode melhorar. Nosso objetivo é ensinar as sete habilidades de resiliência que desenvolvemos nos últimos quinze anos. Essas habilidades possibilitarão uma compreensão completa de como e por que você pensa de determinada maneira. Munidos da autoconsciência que elas proporcionam, milhares de crianças, adolescentes, pais e funcionários corporativos usaram as habilidades para se tornarem mais felizes, produtivos, bem-sucedidos e equilibrados.

## Um Exercício Mental

Você poderia nos conceder alguns minutos? Pedimos que você se coloque no papel principal da cena a seguir. Imagine que, ultimamente, você tem trabalhado mais horas do que o habitual. Embora seu trabalho tenha períodos de intensa demanda que duram alguns dias ou até uma semana, esse último período tem sido uma maratona — semanas de dias absurdamente longos que o deixam esgotado.

Hoje é um dia particularmente difícil. As tribulações começam assim que você chega ao escritório às 8h. Três mensagens de voz o aguardam. A primeira é de um cliente reclamando por ainda não ter recebido uma entrega do seu departamento, esperada dias antes. A segunda é do seu assistente anunciando com tristeza que os números que ele lhe entregou ontem, os quais você passou a maior parte do dia incorporando ao seu projeto