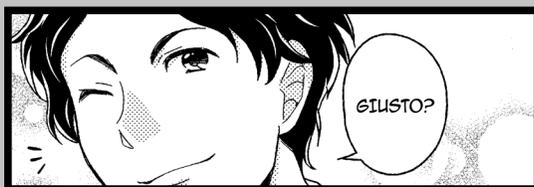


# Prologo

## La resilienza è...



# STORIA 1

Perché le cose non vanno bene?!

SUTO!

SÌ!

SONO REISA SUTO, HO 27 ANNI.

DA POCO LAVORO PER UN'AGENZIA PUBBLICITARIA. QUI TUTTI I GIORNI SONO FRENETICI.



NON HAI FATTO QUESTO PROPOSAL COME TI AVEVO DETTO.

PENSAVO FOSSE MIGLIORE IN QUESTO MODO...

SONO IO CHE DECIDO.

PER FAVORE, FAI COME TI HO DETTO.

**SUPERIORE SAITO SACHIKO (38)**



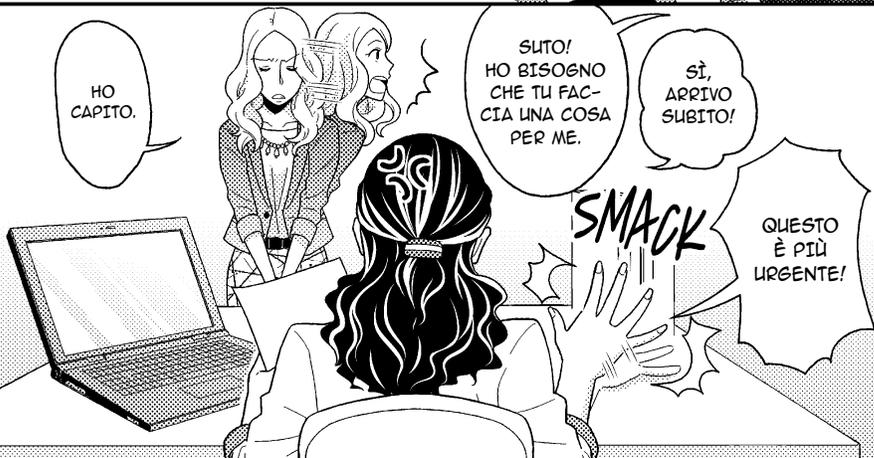
HO CAPITO.

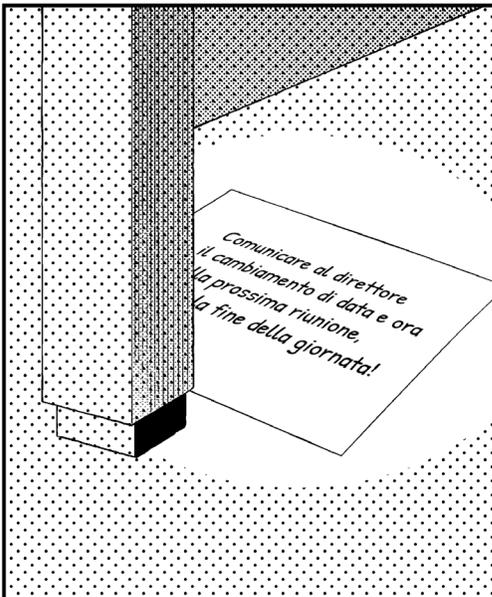
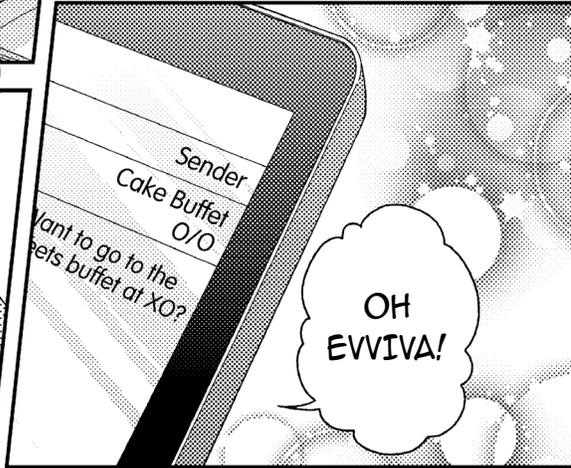
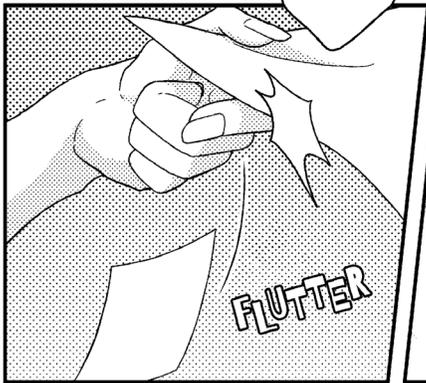
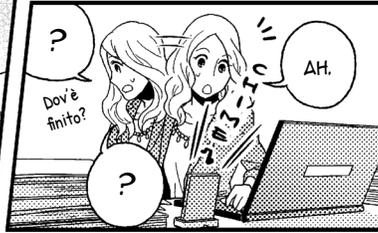
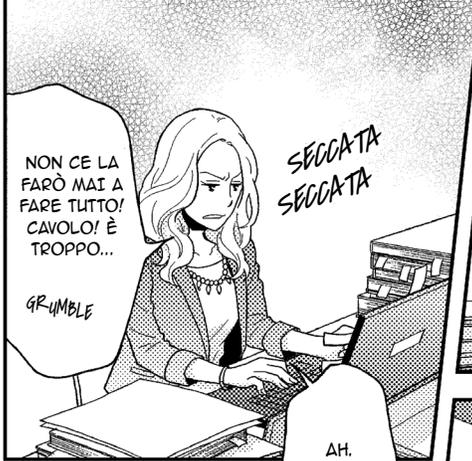
SUTO!  
HO BISOGNO CHE TU FAC-  
CIA UNA COSA PER ME.

SÌ,  
ARRIVO SUBITO!

**SMACK**

QUESTO È PIÙ URGENTE!







IL FINE SETTIMANA, IN UN HOTEL...



BAM



MUNCH

È BUONISSIMO!



COME FAI A MANGIARE COSÌ TANTO?

BEH, È PER ALLEVIARE LO STRESS.



VA BENE... COME VA IL NUOVO LAVORO?

IL MIO CAPO È SUPER ESIGENTE.

È IGNORA TUTTE LE IDEE CHE PROPONGO ...



AH CAVOLO! MANGIAMO E NON PENSIAMOCI!

CHATTER

CHATTER

CHE COSA POSSO ORDINARE DOPO...?



## Perché oggi serve la resilienza

### ⇒ **Lo stress logora l'animo**

La protagonista di questa storia, Reisa Suto, ha appena cambiato impiego e lavora per un'agenzia pubblicitaria. Nel nuovo luogo di lavoro, le sue giornate sono piene di stress.

Molti di noi avranno sperimentato situazioni simili. Magari ci siamo detti: “Ho troppo lavoro da fare. Non riuscirò mai a rispettare la scadenza”, “Non posso mostrare la mia debolezza di fronte a un mio superiore” oppure “Ultimamente le cose non mi vanno bene. Sento molta stanchezza”. Se reprimete queste grida che arrivano dal vostro animo e vi sforzate troppo, la fatica si accumulerà.

Secondo un sondaggio del Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare giapponese, circa il 60% dei lavoratori prova una qualche forma di stress e preoccupazione sul luogo di lavoro (Fonte: 2012 Laborer Health Investigation).

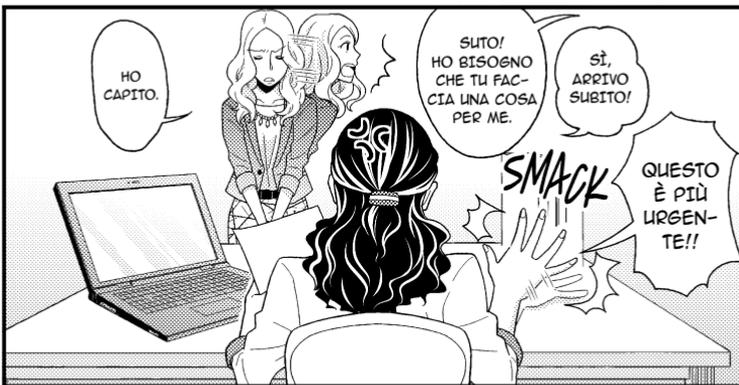
Sono tre i fattori principali che generano stress sul posto di lavoro:

- problemi nelle relazioni interpersonali;
- qualità delle questioni lavorative;
- preoccupazione per il carico di lavoro.

Un tipico esempio del primo fattore è la relazione con il proprio superiore. Reisa non riesce ad abituarsi all'atteggiamento direttivo del suo capo e comincia a innervosirsi. Se questo rapporto dovesse peggiorare, c'è la possibilità che si trasformi in abuso.

Diversi altri rapporti gerarchici possono diventare una fonte di stress. Avere colleghi insensibili, non ricevere riconoscimento da parte dei superiori e non riuscire a gestire i propri sottoposti sono solo alcuni esempi.

Per quanto riguarda, invece, la qualità delle questioni lavorative, qualunque compito snervante può diventare una fonte di stress.



*Anche la protagonista, Reisa, ha accumulato stress a causa di un lavoro a cui non è abituata dopo aver cambiato impiego e del rapporto con il suo capo.*

**La resilienza è...**

Per esempio, un'agenzia pubblicitaria come quella in cui si svolge questa storia è un luogo di lavoro che non permette errori o ritardi. Inoltre, lavori che hanno a che fare con il denaro e con la vita delle persone, o che implicano scadenze da rispettare, possono facilmente causare tensione mentale.

Infine, le preoccupazioni per il carico di lavoro sono applicabili soprattutto a quegli impieghi che prevedono giornate lavorative lunghe, e specialmente quelli che richiedono di viaggiare molto. Le persone che svolgono mansioni di questo tipo faticano a trovare un equilibrio tra il lavoro e la vita personale perché non riescono a passare molto tempo con le loro famiglie.

**⇒ Le svolte nella carriera sono pericolose per l'animo**

Nel corso della vita, di tanto in tanto potreste perdere la motivazione dopo aver provato lo stress e la pressione del lavoro. Per esempio, le persone provano molto stress quando cominciano un nuovo lavoro, come è successo a Reisa. I lavoratori assunti a metà carriera sentono la pressione delle aspettative, perché spesso ci si aspetta che diventino subito delle risorse stabili per l'azienda. Se falliscono, potrebbero perdere la motivazione. Il trasferimento in un nuovo reparto o presso una nuova sede può essere un altro fattore che alimenta lo stress.

Gli incarichi all'estero possono essere tra le esperienze di lavoro più stressanti. Oltre alle differenze linguistiche e culturali, se non si riesce a entrare in connessione con i colleghi, si potrebbe rima-

neri isolati e ritornare prima del tempo nel proprio paese, e questo potrebbe essere visto come un fallimento.

Anche quando la nuova opportunità è associata a una promozione, la situazione può essere vissuta come un calvario. Specialmente le donne potrebbero sentirsi isolate a rivestire nuovi ruoli di leadership, dal momento che potrebbero non avere modelli e mentori a cui fare riferimento.

Tutti i punti di svolta nella carriera sono ugualmente stressanti e l'animo può stancarsi e indebolirsi, impedendoci di andare avanti. Si tratta di situazioni comuni che tutti possono sperimentare. Di conseguenza, ciascuno di noi, prima o poi, corre il rischio di provare stress e perdere la motivazione. Dal momento che non è sempre possibile evitare le fonti di stress, l'ideale è sviluppare le abilità necessarie per convivere con tensione e pressione.