

Patrick Bouvard, Jérôme Heuzé

# COLLEGHI INSOPPORTABILI

Il leccapiedi, la vittima, il seccatore  
e altre bestie da ufficio

**RESISTENZA UMANA**

## ELISA, LA SUPERSTRESSATA

**Elisa è una giovane donna dinamica, che divide la sua vita tra la professione e il nobile ruolo di madre di famiglia. È sempre in lotta contro il tempo, cercando di sbrigare le sue infinite commissioni e incombenze. E si sa, più hai da fare, più corri, e più corri più sei stressato. Ma nel caso di Elisa lo stress ha raggiunto livelli impensabili: sempre tesa come una corda di violino, conduce un'esistenza ai limiti del crollo psicofisico. Eppure, benché si lamenti costantemente, in realtà non è affatto disposta a cambiare il suo stile di vita. In poche parole, Elisa aderisce fedelmente alla nuova moda: quella dello stress.**

Per Elisa ogni momento della giornata può diventare l'occasione di una crisi nervosa acuta. Da quando apre gli occhi al mattino a quando torna tra le braccia di Morfeo, attraversa a ritmo sfrenato un'esistenza in cui tutto le dà sui nervi. Ogni impegno quotidiano per lei è una «irritazione», una fonte di preoccupazioni che innesca una spirale d'ansia e genera tensioni, irritazioni e gli insuperabili problemi di salute tipici di chi somatizza lo stress. Con la fronte sempre corruciata, Elisa vive la sua quotidianità come un pesante fardello.

Non si deve però cadere nell'errore di considerarla una povera vittima di circostanze avverse – come peraltro lei vorrebbe farvi credere: grande parte dello stress

che subisce è colpa sua. Ma non fatevi ingannare dalle apparenze, Elisa non lo fa per spirito di sopportazione o di sacrificio, è solo che ama il ruolo di vittima perché può lagnarsi a suo piacimento. Sparge i suoi lamenti a destra e a sinistra, rendendone partecipe chiunque le capiti a tiro, e non provate a sdrammatizzare: verreste tacciati di essere dei bruti insensibili alle ingiustizie dell'esistenza. Supportata da litri di caffè, Elisa subisce con coraggio e stoicismo il complotto del mondo, degli esseri umani e del calendario.

### **Un po' di stress non fa mai male!**

Effettivamente, Elisa ha escogitato un metodo semplice ma efficace per scaricare, almeno in parte, il suo stress: lo trasmette agli altri. Basta vederla correre affannata che già ci si sente un po' spossati! Dato che lo stress è più contagioso persino dell'allegria, Elisa non impiegherà molto a guastare l'ambiente di lavoro. E visto che le persone sorridenti e gioviali la insospettiscono (dove mai troveranno tanto ottimismo?) saranno loro le sue prime vittime. Attenzione quindi, buontemponi!

Come se non bastasse, Elisa ha uno speciale talento per l'allarmismo. Indipendentemente dall'argomento della conversazione, lei ha il dono di scovarne i risvolti più sgradevoli e di prospettare disastrosi sviluppi. Se qualcosa vi preoccupa guardatevi bene dal parlargliene o finirete per buttarvi sotto il primo treno!

### **Cosa rischia**

A forza di stress l'organismo finisce per cedere, ed è proprio quello che è successo a Elisa: sull'orlo dell'esaurimento è stata costretta a prendersi una pausa forzata. E adesso tocca alla sua famiglia sopportarla...

# Come rimanere sereni a contatto con Elisa

## Alcuni consigli per sopportarla

### Per non permetterle di deprimervi:

- ↳ Non pranzate con lei se non siete dell'umore giusto.
- ↳ Appena si profila all'orizzonte, iniziate all'istante una sessione di training autogeno, e cercate di non perdere la calma. Quando inizia a parlarvi distogliete immediatamente l'attenzione e immaginate di trovarvi su una spiaggia dorata e deserta.
- ↳ Non parlatele mai dei vostri problemi, nelle sue mani si trasformerebbero in catastrofi.
- ↳ Se siete il suo capo: per evitare che vi rubi due ore parlando di questioni secondarie obbligate la a esporre ogni argomento secondo la sua reale gravità ed urgenza.
- ↳ Non datele corda e mostratevi indifferenti davanti ai suoi guai: sdegnata da tanta disumanità si cercherà subito un nuovo compagno di merende, che la compatisca a piacimento.

### Evitate di dirle:

- ↳ Oh povera Elisa, come mi dispiace...
- ↳ Allora Elisa, come va?
- ↳ Partecipi anche tu allo stage di motivazione del mese prossimo?

### Per aiutarla a rilassarsi un po':

- ↳ Lodate gli effetti benefici della talassoterapia o del massaggio ayurvedico.
- ↳ Rispondetele sempre usando un tono di voce volutamente lento e pacato e mostratevi sempre con il sorriso sulle labbra.