



**Roberta Bortolucci**

**NON HO  
TEMPO  
DA PERDERE**

**DEDICATO ALLE DONNE  
CHE DECIDONO DI VOLERSI BENE**

**FrancoAngeli/Trend**

# Trend

*Le guide in un mondo che cambia*

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Roberta Bortolucci**

**NON HO  
TEMPO  
DA PERDERE**

**DEDICATO ALLE DONNE  
CHE DECIDONO DI VOLERSI BENE**

**FrancoAngeli/Trend**

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

<b>Perché questo libro</b>	pag. 11
<b>Premessa all'utilizzo</b>	» 15
<b>1. Segnare il sentiero. Prima parte</b>	» 17
1. Il tempo delle domande	» 19
2. L'autostima: la partenza	» 21
3. Una potenziale orchestra	» 24
4. L'autostima maschile e femminile	» 32
<b>2. Le scorciatoie</b>	» 39
1. Dododo	» 40
2. Il potere della dipendenza	» 43
3. Il Nemico Numero 1	» 46

4. Il critico e lo specchio	pag. 51
5. Ingombrarsi	» 53
<b>3. Partire leggeri</b>	» 59
1. Il passato	» 59
2. Peschiamo carte nuove	» 64
3. Brutti ma buoni	» 71
4. Il presente	» 77
<b>4. Segnare il sentiero. Seconda parte</b>	» 85
1. Ritrovarsi	» 85
2. Il cambiamento	» 88
3. Il patto con noi stessi	» 90
<b>5. Guardarsi intorno</b>	» 95
1. Rilassarsi	» 96
2. Respirare	» 96
3. Fermarsi	» 98
4. Immaginare	» 98
5. Pensare strategicamente	» 101
<b>6. Lasciare l'orma</b>	» 103
1. Gli indicatori di Qualità	» 103
2. Il futuro	» 106
3. La previsione negativa	» 107
4. Il futuro futuribile	» 108
5. Il futuro che so	» 109
6. Check-up	» 110
<b>7. Prepararsi un rifugio</b>	» 121
1. Ridere	» 123
2. I rifornimenti	» 125

3. L'ottimismo	pag. 130
4. La resilienza	» 134
<b>8. Piantare la bandiera</b>	» 139
1. Siete il successo	» 140
2. Il percorso di fattibilità	» 143
3. Guadagnate	» 144
<b>Bibliografia e fonti</b>	» 153



A mia madre  
e alla sua fatica di vivere  
che per lungo tempo  
è diventata la mia.



---

# Perché questo libro

Non ho mai tenuto il conto di quante donne hanno seguito in tutta Italia, i miei corsi di autostima. In 25 anni di docenze per le pubbliche amministrazioni, le piccole e medie imprese, le imprenditrici, le università, i sindacati, le cooperative, ho avuto donne di tutte le età, classi sociali e posizioni lavorative. Provo qui a lanciare un numero sicuramente in difetto: dal 2007 a oggi ho lavorato con circa 1200 donne.

Ho iniziato la mia attività lavorativa come consulente di organizzazione aziendale (attività che mantengo ancor oggi). Venivo quindi chiamata dalle aziende per cercare di capire come mai non si otteneva il massimo dell'efficacia ed efficienza, come mai certi reparti non si passavano le informazioni, come mai non si riusciva a tenere i tempi di consegna al cliente, e così via. Come tutti i miei colleghi (c'è stato un tempo in cui ero l'unica donna consulente per aziende metalmeccaniche in Emilia-Romagna), studiavo i processi e le procedure, l'organizzazione nel suo insieme, i problemi pratici relativi al passaggio delle informazioni, i software ecc. Ben presto però mi accorsi che potevo avere il più bel software esistente sulla terra ma se la persona incaricata a utilizzarlo non era motivata, interessata a farlo, quel software

non avrebbe mai funzionato. E questo è valido per tutti i processi organizzativi: tutto quello che è perfetto, logico e attuabile a tavolino, a nulla serve se le persone che devono poi gestirlo non ne sposano l'obiettivo, non se lo sentono addosso, non risponde in qualche maniera alle loro aspettative.

Le persone fanno il successo delle aziende. Le persone: gli uomini e le donne. Più le donne e gli uomini trovano un ambiente lavorativo gratificante, attento ai loro bisogni, motivante, più sono disposti a scambiare queste attenzioni con creatività, determinazione, capacità di soluzioni.

È incominciato così il mio studio sui bisogni, motivazioni e valori degli uomini e delle donne nel mondo del lavoro. In realtà nessuno di noi scinde così nettamente la propria sfera personale da quella lavorativa: quello che io sono nel mio privato non è molto distante da quello che sono sul lavoro. La maniera in cui tratto i problemi, la mia gestione delle emozioni, gli ostacoli nei rapporti interpersonali, la fiducia in me stessa, fa parte del mio vivere 24 ore al giorno dovunque io sia. Poi la famiglia ha i suoi legami, il lavoro le sue regole, il sociale la sua cultura. Lo zoccolo duro su cui poggiamo le nostre azioni/reazioni ai principali avvenimenti della vita è lo stesso.

Donne e uomini: due mondi così diversi con bisogni diversi, aspettative diverse, emozioni diverse.

Questo libro è dedicato alle donne, magari il prossimo lo dedicherò agli uomini. Alle donne perché il mondo aziendale e quello sociale hanno un imprinting maschile, in cui le donne spesso annegano.

Nelle mie aule ci sono soprattutto donne che lavorano e che oggi fanno sempre più fatica a mettere insieme una propria identità personale e un'identità di ruolo.

L'obiettivo e la motivazione per cui partecipano a questi percorsi è sempre uguale: conoscere se stesse, stare meglio con se stesse, acquisire strumenti per valorizzare le proprie capacità sul lavoro. Vengono per ascoltare e mettersi in gioco, per capire e provare a cambiare. Portano i loro ricordi e i loro sogni, le aspettative e dubbi. Le mie lezioni non sono mai identiche perché a ogni sessione anch'io acquisisco conoscenze, comportamenti da indagare maggiormente, soluzioni creative inaspettate che le donne mettono in atto nella loro quotidianità. In tutti questi anni ho cercato di essere sempre molto pratica, di portare esempi e piccoli strumenti di auto aiuto che servono a conoscersi meglio, a

modificare comportamenti dannosi, a utilizzare al meglio le proprie risorse, a chiarire e perseguire i propri obiettivi.

Il titolo *Non ho tempo da perdere* dovrebbe essere il grido della società italiana, delle imprese che, consapevoli di cosa voglia dire a livello di perdita economica non applicare le pari opportunità, si muovono all'unisono per ridurre questo gap.

*Non ho tempo da perdere* dovrebbe essere l'affermazione consapevole delle donne che si attivano per acquisire strumenti per uscire dal guscio e provare a vivere una vita piena, armonica, in cui riuscire a valorizzare se stesse.

Una chiarezza di fondo: il femminile non è meglio del maschile e il maschile non è meglio del femminile. Siamo diversi e complementari. Quello che manca oggi è un rispetto e un'accoglienza reciproca. Entrambi abbiamo bisogno di imparare qualcosa del nostro genere e dell'altro, di aggiustare, di modellare. Quando riusciremo a sentirci deboli e forti insieme, riusciremo a parlarci.



---

# Premessa all'utilizzo

Questo è un libro pratico, è fatto di teorie, esempi, esercitazioni. Le esercitazioni servono a personalizzare e approfondire la teoria. Se ce la fate tenetevi un quaderno di fianco e utilizzatelo per fare le esercitazioni. Ma potete tenervi accanto semplicemente una matita e segnate sulle stesse pagine i vostri appunti e personalizzazioni.

Vi ho segnalato un percorso logico e l'ho raffigurato come gli step per effettuare un viaggio, una check-list per arrivare alla propria meta.

Nel Capitolo 1 affronto il tema dell'autostima perché è un problema che emerge costante nelle aule delle donne indipendentemente dall'età, dalla posizione lavorativa e dalla situazione familiare. Come nasce e come si sviluppa l'autostima? La teoria è accompagnata da esempi concreti vissuti in aula con tante donne diverse.

Il Capitolo 2 è dedicato ai nemici interni ed esterni che pongono continui ostacoli alla nostra realizzazione. Primo tra tutti è l'autocritica perché le donne sono spesso ferocemente in attacco verso se stesse, si perdonano poco e si colpevolizzano molto.

Quanto gli avvenimenti accaduti nel passato continuino a influire su

quello che facciamo e siamo, è il tema del Capitolo 3. Saper lasciare andare le cose “inutili” di ieri e nello stesso tempo saper “utilizzare” il presente per ampliare le possibilità e le occasioni della vita è la base di una buona autostima.

Far rinascere l’entusiasmo di una nuova partenza, di una nuova voglia di essere ed esistere sono i temi del Capitolo 4. Cambiare è possibile ma ci vuole una strategia, fare un patto con se stessi...

Il Capitolo 5 insegna piccoli strumenti pratici che ci aiutano ogni giorno ad abbassare ansia e preoccupazioni: da una buona respirazione alle tecniche di visualizzazione. Abituarsi a trovare sempre in una giornata qualcosa di positivo.

Il Capitolo 6 è lo sguardo sereno ma anche pianificatore sul futuro, creando indicatori di benessere che devono essere nostri, dipendere da noi. Programmare un futuro possibile e migliore. Farsi un check-up... emotivo. Rimettersi in contatto con parti di noi che abbiamo tenuto soffocate per troppo tempo. Prendersi cura delle nostre paure, monetizzare le esperienze fatte, assicurare e avere fiducia nelle proprie capacità di recupero.

Nel Capitolo 7, “innamorarsi di sé” vuol dire volersi bene, prima regola che le donne devono imparare. Attivare quella parte sana di egoismo che ci permette di ridere, essere ottimisti, goderci le cose piacevoli della vita e farle accadere. E quando le cose vanno male imparare la resilienza: la capacità di rialzarsi dopo una sconfitta. Perché l’importante non è l’insuccesso ma cosa ne fai dell’insuccesso.

Il Capitolo 8, infine, ci insegna, una volta acquisita, a come mantenere salda la nostra autostima per essere orgogliose di quello che si è, della strada fatta, dei risultati raggiunti. Coccolarsi, viziarsi anche senza nessun motivo solo come premio della nostra esistenza.

E imparare un più sano rapporto con il denaro accettando di... guadagnare.

Buon viaggio.

# Segnare il sentiero. Prima parte

Non puoi sperare di vincere finché non sai perché perdi.

B. Lipson

Quando vi accingete a organizzare un viaggio in macchina, in treno o in aereo, qual è la prima cosa che fate? Incominciate a pensare dove vi piacerebbe andare. Ed ecco che vi vengono in mente luoghi che altri vi hanno raccontato, documentari visti in televisione, i classici europei (Londra, Dublino, Parigi, Praga...), i simboli della modernità architettonica come New York, Dubai, terre di cultura come il Tibet, Messico e gli atzechi ecc.

Quale sarà il luogo migliore? Il più bello? Il più giusto? Di chi fidarsi: dei propri sogni o dei racconti altrui? Ricordo un amico che scelse come primo viaggio transoceanico di andare a visitare i luoghi di un mito della sua infanzia: Davy Crockett. Altri hanno scelto a seconda del clima, della natura, della solitudine o della folla. Quale è il vostro obiettivo: distrarvi, riposarvi, imparare, meravigliarvi, estraniarvi?

In realtà non esiste il posto migliore, esiste l'obiettivo migliore: quello di cui avete bisogno in quel preciso momento della vostra vita.

Una volta deciso il dove, prendete una cartina, cercate il luogo che avete scelto e incominciate a studiare il percorso per raggiungerlo. Una cartina è un insieme di linee e di nomi. Eppure mentre studiate il percor-

so andate oltre alla visione a una dimensione. È automatico, se dovete fare un tratto in autostrada immaginate le corsie, il tempo che occorre, le città che sorpasserete, dove lasciare l'autostrada per un percorso più lungo ma sicuramente più piacevole da fare. Se dovete superare le Alpi vi immaginate il traforo, i tornanti, le salite e le discese, i paesini dove fermarvi, i luoghi dove ammirare i panorami. Avete già in mente quando la stanchezza del viaggio si farà sentire e converrà trovare vitto e alloggio. Vi fate un'idea del tempo che occorrerà. È già un cortometraggio che potete raccontare ai vostri amici per aggregare altri compagni di viaggio. E alla fine con l'evidenziatore segnate il percorso.

Anche nella propria vita bisogna avere la capacità di immaginarsi sia dove si vuole arrivare, sia la strada, il tempo che occorrerà, le salite e le discese. Si parte con una chiara direzione e poi si aggiusta strada facendo, a secondo degli imprevisti, le occasioni e gli ostacoli che la vita ti para dinnanzi. Ci saranno gli anni di pausa e gli anni di corsa.

La strada da percorrere è il mistero e il miracolo della vita, non dove arrivi. Arrivare sarà solo una conseguenza. Invece troppo spesso ho incontrato donne e uomini senza fiato, con poche risorse vitali, che hanno corso tanto, che hanno combattuto tanto, per raggiungere "quella" meta. Come un'oasi nel deserto. Peccato che il loro cammino non era il deserto e loro l'hanno percorso senza vedere, senza imparare, senza condividere, senza *vivere*.

Perché è così importante immaginare e vivere il percorso? Perché in ogni curva c'è un motivo, in ogni ostacolo c'è un'occasione, in ogni salita c'è una sfida, a ogni incrocio una domanda. I percorsi di una vita assomigliano a una carta nautica: non c'è una sola rotta per giungere a destinazione, devi tener conto della forza dei venti, dello stato del mare, della condizione dell'imbarcazione, degli umori dell'equipaggio. Giorno dopo giorno.

Il fascino dei racconti dei grandi viaggiatori del passato è che il viaggio li ha cambiati, sono partiti in un modo e sono arrivati essendo altro. Non sempre migliori o peggiori, semplicemente più unici, più rispondenti a loro stessi. Attraverso il viaggio hanno capito e messo in gioco parti di sé, hanno sperimentato paura e coraggio, hanno pensato di non farcela e spavalamente sono andati avanti.

L'essere umano ha la possibilità di indirizzare la propria vita, di scegliere come e dove vivere e quasi sempre ci riesce se ha chiarezza sui

propri obiettivi e la flessibilità nel mutarli, se è vigile e consapevole di tutto quello che gli sta portando il cammino.

Perché dunque ci si perde, perché arriviamo dove non vogliamo e facciamo una vita che ci fa stare male?

## 1. Il tempo delle domande

Perché è difficile e faticoso rispondere a se stessi. Dovrebbe essere la cosa più naturale conoscersi e capirsi, ma siamo più portati a mettere tutte le nostre energie nel capire il fuori, più che il dentro. L'essere umano, alla nascita e nei primi anni di vita, è tra le specie viventi, la più vulnerabile che esista su questa terra. La maggior parte degli animali che vengono alla luce sono in grado di sopravvivere anche senza l'aiuto di un essere adulto della stessa specie, sono in grado di nutrirsi, di camminare, di strisciare o nuotare. Il bambino se non ha accanto qualcuno che si prenda cura di lui, che lo nutre e lo protegge dal freddo, dal caldo, dai pericoli quotidiani, non può sopravvivere. Noi senza gli altri non esisteremmo. La nostra vulnerabilità, il senso dell'estremo pericolo se restiamo soli, diventa un terribile lacciuolo comportamentale. Senza gli altri non solo non esistiamo ma dagli altri impariamo come si cammina a due zampe, come si tiene in mano una forchetta, come ci si allaccia le scarpe, come si corre, come si parla, come si scrive, come ci si relaziona, cosa fare dei nostri sentimenti... cosa pensare dei nostri pensieri. L'obbligo alla sopravvivenza ci ha abituato a guardare fuori da noi per trovare le strade, i comportamenti e le risposte. Abbiamo imparato ad affidarci all'altro. Per molti anni, a causa dell'essenza stessa dell'essere umani, il fuori-l'altro sapeva, l'interno-io doveva imparare. L'altro conosce, ha, gestisce. Io apprendo, imito, eseguo. Mi fido di me o dell'altro? So abbastanza per decidere o c'è qualcuno che sa più di me? È questa la strada o esiste una strada più veloce già fatta da altri? Esistono già le risposte o devo cercare le mie risposte? Siamo più abituati a chiedere all'altro, all'amico/a, al genitore, al collega cosa ne pensa e cosa farebbe lui al posto nostro. È chiaro, ci diciamo, che lui/lei può darmi un buon consiglio: non è implicato come me nella situazione, è più neutro, può prendere le distanze, vedere con logica e dare un buon suggerimento.

Il vero problema è che abbiamo imparato a non fidarci di noi stessi.