

GIOIA! *psicologia*

La parità si gioca sul *tempo*



È uno dei motivi per cui molte coppie, oggi, entrano in crisi: lei ha un lavoro che la tiene fino a tardi in ufficio, e poi la spesa, i figli, la casa, le giornate ingolfate di cose da fare. Lui un contratto a singhiozzo o incarichi precari da freelance che gli lasciano molto tempo libero. Un gap che si apre e la vita a due che si restringe. Lui recrimina, lei si sente in colpa. E la frustrazione cresce. A meno che...

di *Alessandra Di Pietro*

249

GIOIA! *psicologia*

Clelia, 45 anni, è un asso della produzione cinematografica, lavora 16 ore al giorno, porta a casa un ottimo stipendio, ha poco tempo per sé e dedica ogni minuto libero alla famiglia. Emilio, coetaneo e suo marito da 14 anni, non è mai decollato come interior design, lavora in modo saltuario e si occupa ben più di lei dei due gemelli di 9 anni. «Lo amo come il primo giorno, ma mi sento una bomba di rancore e rabbia. Emilio considera il mio mestiere come il suo peggior nemico, mi rinfaccia di essere stanca, distratta, poco interessata a lui o, peggio, ai bambini. I miei successi sono sviliti, faccio salti mortali per coordinare pediatra e tintoria, mi alzo alle cinque per sbrigare il lavoro e stare con loro, ma non basta mai per avere la sua approvazione». A Milano, Damiana, 38 anni, chef, lavora fino a notte fonda mentre il suo fidanzato è psicologo, orario fisso 9-17: «Ci vediamo poco e la mia assenza è motivo di tensioni. Mi ha chiesto di lasciare il lavoro, il sogno di tutta la mia vita: mi sono così risentita che gli ho nascosto una recente promozione». In entrambi i casi, gli uomini si ricavano comunque del tempo per sé, fuori da lavoro o famiglia: calcetto, cinema del mercoledì, birra con gli amici... Basta vedere la tenacia con cui custodiscono questo perimetro personale per sottolineare quanto siano grandi le disuguaglianze: le donne si dedicano a casa, famiglia e ufficio e lasciano ai margini il piacere, gli svaghi e spesso il sonno. Clelia e Damiana si fanno travolgere dal lavoro? Oppure sono i loro compagni a essere incapaci di accettare il ribaltamento di ruoli che le vede impegnate e autorevoli? E ritmi diversi di lavoro e relax possono stroncare le coppie, anche



Acquisire la capacità di delegare e riprenderci i nostri spazi: in questo dobbiamo imparare dagli uomini che, anche quando sono in carriera, di rado rinunciano al tempo per sé

se c'è un forte sentimento? «Sì», dice la life coach Roberta Bortolucci, autrice di *Non ho tempo da perdere. Dedicato alle donne che decidono di volersi bene* (Franco Angeli). «Soprattutto se le donne sono impegnate in carriere importanti che sottraggono al compagno e alla famiglia tempo e presenza». È una condizione sociale ed economica nuova, ma sempre più diffusa. Il magazine *Elle France* ne ha parlato come una delle principali cause di crisi e separazioni nelle relazioni

contemporanee. C'è la via d'uscita? Secondo Bortolucci, «serve impegno da entrambi le parti per mollare le rigidità e adattarsi alle nuove realtà senza essere travolti, creando una qualità di vita migliore».

Saper dire di no (sul posto di lavoro)

«Quando ci dedichiamo totalmente al lavoro e otteniamo risultati, rinforziamo la nostra autostima e la nostra identità», spiega la life coach Bortolucci, che però mette in guardia: «Questa dedizione, nel tempo, non dà grandi vantaggi. Sul lavoro sanno che rinunceremo alla nostra vita privata per risolvere i problemi dell'azienda. Nella vita privata, il bilanciamento tra i diversi bisogni della coppia si squilibra e uno dei due si sente ignorato». Come fare a dire di no sul posto di lavoro? «Serve un atto di volontà», dice l'esperta. «Occorre chiedersi quali limiti di tempo e di fatica ci si vuole dare. Una parte della mente ci immagina immortali, l'altra, più collegata al corpo, è in grado di fornirci i confini. Se l'equilibrio

ILLUSTRAZIONE DI AKINDO-TIMERAGE/GETTY IMAGES/ARTWORK DI ANA FRANCESCHINI

familiare va in crisi, incide su quello lavorativo. È necessario fare i conti con il partner: qual è il suo limite di sopportazione? Per superarlo, è necessario concordarlo insieme. Un esempio? Se ogni sera lui si occupa dei figli, ogni domenica noi spegniamo il cellulare. Ogni sacrificio va compensato con uguale moneta».

L'elasticità è una virtù

Uno stereotipo classico è: il potere all'uomo e la cura alla donna. Ma se lei è più brava, famosa, ricca o anche solo fortunata, «a lui conviene uscire dallo spirito competitivo e riappropriarsi del proprio ruolo a partire da altre prospettive», consiglia la coach. «Se non è più lui quello che mantiene la famiglia, può diventare autorevole consigliere, amministratore della ricchezza in casa». Oggi manager, attori e uomini comuni si fanno vanto di essere una figura paterna presente anche più della madre. «Non

dimentichiamo», aggiunge la coach, «che il padre, a livello psicologico, ha il compito di insegnare alle figlie femmine il rispetto e la stima di loro stesse e a coltivare comportamenti e valori che mantengono e accrescono l'autostima».

Imparare a godersi l'ozio

«Sarà che fin da piccole veniamo rimproverate se stiamo con le mani in mano ma, per esperienza, so che le donne faticano a stare sdraiate sul divano», dice Bortolucci. «Bisognerebbe imparare dai maschi a prendersi il tempo libero senza sensi di colpa: vuol dire volersi bene. Se in ufficio abbiamo ruoli di responsabilità, concentriamo gli sforzi per creare una leadership che punti sul team e sulla delega. In famiglia, considerare i mariti incapaci vuol dire diventare complici dello stereotipo che ci vuole regine della casa. Ma è un falso potere, perché abbassa la qualità della vita».

FACCIAMO A TURNO

Mariacristina Gribaudo e Massimo Bianchi hanno sei figli e sono manager dell'azienda di famiglia.

Il loro patto è semplice ma unico in Italia e, pare, nel mondo: per tre anni lei fa l'amministratore delegato e lui ha un ruolo minore in azienda, occupandosi della famiglia. Poi fanno cambio e il capo diventa lui. Sono alla quarta rotazione. L'idea funziona e ha permesso di gestire i figli, ora over 20. «È ottimo per l'azienda, poiché abbiamo stili diversi di gestire la leadership, ma anche per la famiglia», dice lei, ora anche presidente della Fondazione Musei Civici di Venezia. «Ci ha reso più solidali, aiutandoci a capire le rispettive responsabilità, la fatica di gestire i bambini e di prendere decisioni che influenzano i bilanci. E a rispettare le reciproche scelte».

Saper separare la casa dal lavoro

«Quando torniamo a casa, prima di aprire la porta, chiediamoci: dove sono qui, ora e adesso?», dice la coach. «Basta anche il metodo antico di lavarsi la faccia con acqua fredda. E se il marito fa o dice qualcosa di irritante, non approfondiamo le sue ragioni ma proviamo a capire perché quel commento ci innervosisce. Non possiamo cambiare l'altro, ma possiamo fare molto su di noi. Per esempio scoprire perché ce la prendiamo tanto».

Dividersi la fatica, condividere il piacere

«Alla sera non chiedete: "Cosa hai fatto oggi?", ma "cosa vogliamo fare insieme?"», dice la coach. «Il consiglio è dividersi le faccende faticose o noiose e fare insieme le più divertenti: cucinare, invitare le persone a cena, curare le piante. Significa fare uno sforzo per trovare lo spazio comune e, soprattutto, per mantenerlo». □

