



# ABBASSO IL MULTITASKING

Ci hanno fatto credere che dobbiamo **dare il massimo** in ogni momento della giornata, facendo mille cose allo stesso tempo, con l'obbligo di arrivare a sera sfinite. Se no siamo sbagliate. Contrordine. Fate un respiro e mettetevi comode

di CARLOTTA SISTI

Il multitasking è, da sempre, prerogativa femminile. Fino quasi a sfiorare lo stereotipo, mille e più volte abbiamo ironizzato sull'incapacità, insita nel maschio, di fare due cose basiche allo stesso tempo mentre noi, guardate che brave, riusciamo a stare in Skype conference, intanto che con una mano giriamo il risotto e con l'altra ci diamo il mascara, che alle otto abbiamo una cena di lavoro. E quanto ci ha galvanizzate, negli ultimi anni, essere così: agenda

da capo di Stato, scadenze di lavoro, colloqui con gli insegnanti, trasferite e il cassetto senza fondo delle pubbliche relazioni. Sempre affannate, sempre al massimo, sempre con uno «scusa, ora non ho tempo» pronto, fino a che alcune, forse molte, hanno alzato la mano per chiedere: ma se invece di tutto facessi solo un po', che cosa ci sarebbe di male? Per esempio Vera, 36 anni, di Firenze, un marito e una bimba di tre, dopo essere stata a un passo dall'e-



saurimento nervoso, oggi ha fatto propria la filosofia di vita del «mandare a quel paese il multitasking». Sulla carta Vera aveva una situazione invidiabile: «Lavoravo per un'azienda molto cool, che mi faceva viaggiare di continuo, in posti che mai mi sarei potuta permettere da sola, che mi teneva sempre a contatto con persone creative e brillanti. In compenso però mi obbligava a orari e ritmi massacranti, a seguire tre progetti in parallelo, a gestire venti persone che dipendevano da me senza che formalmente quello fosse il mio ruolo. In più avevo gli affetti, mio marito e mia figlia, ma anche mio padre, che a un certo punto non è stato bene. La vita, allora, è diventata un'apnea. I pochissimi aperitivi con le amiche li passavo a controllare l'orologio per calcolare al secondo quanto tempo mi rimaneva per filare a casa, fare la lavatrice, cambiare le lenzuola, in vista di una settimana di lavoro nera. Ripensandoci, non credo che il multitasking sia la capacità di fare più cose alla volta, ma l'ossessione di obbligarci a farle. Ma a quale prezzo?».

**Quando le chiedo come si sente oggi, che si è licenziata senza un piano B**, ma solo spinta dal desiderio di tornare a gustarsi le cose «senza le spalle contratte, il respiro affannoso e gli attacchi di panico», Vera risponde: «È faticosissimo non vergognarsi di aver mollato un contratto a tempo indeterminato, è difficile sentirsi sbandati ed è difficile anche imparare da capo come riempire una giornata intera, ma non esagero quando dico che io dovevo ritrovare la mia identità. Quel lavoro così cool mi ha pian piano fatta sentire una perdente, una che aveva bisogno di una qualifica per riconoscersi e darsi un valore. Da femmina adulta mi sono sempre ritenuta in obbligo di sentirmi sfinita a fine giornata. Perché se non ti senti distrutta, e se non comunichi a tutto il mondo che sei a pezzi perché hai corso come una pazza tutto il giorno, allora sei davvero poco interessante. Questo è lo stigma da cui dobbiamo liberarci».

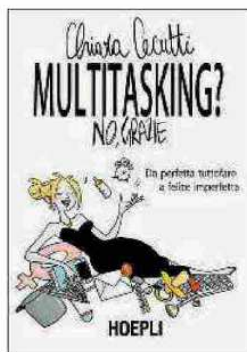
**Ridimensionare il modello "donna-dea Kali"**, con dieci braccia per non perdere nemmeno un pezzo, è tanto più complesso, perché ormai esso ingloba qualunque settore delle nostre vite. Lo spiega bene la columnist del *New Yorker* Jia Tolentino nel suo ultimo libro *Trick mirror*, quando parla di un'eterna tensione alla prestazione perfetta: «La donna ideale», scrive Tolentino, «è sinceramente interessata a qualunque cosa il mercato le richieda e a qualunque cosa il mercato le offra». Che si tratti di allenamento in palestra o di lavoro, ci hanno fatto credere che dobbiamo costantemente puntare a migliorare le nostre vite, ed è così che finiamo in *mental load*, ovvero in una situazione di pressione psicologica causata da un sovraccarico di responsabilità: lavorative, familiari e personali.

**Federica Zoccali, 35 anni, due figli**, un lavoro in una multinazionale e un altro come mental coach, è perfettamente inserita nella realtà multitasking, ma ha anche trovato gli strumenti per maneggiarla senza che arrechi (troppi) danni: «Il nostro cervello», spiega, «è programmato per risparmiare energie e non per essere messo in cabina di pilotaggio con dieci monitor accesi e magari in sottofondo della musica techno. Mi piace parlare di ecologia delle scelte: visto che oggi siamo giustamente più attenti al tema dell'ecologia del nostro macro-sistema, il pianeta Terra, la stessa cura dovremmo applicarla a noi stessi, al nostro micro-sistema, per evi-

tare di andare in surriscaldamento. Perché ciò non accada, è giusto fare una mappatura delle aree della nostra vita portando le priorità al primo posto, e lasciando in fondo alla classifica le altre mille cose che non sono così importanti, ma che occupano comunque tanto spazio nei nostri pensieri e nelle nostre giornate. Dobbiamo imparare a ridefinire il successo per noi stesse, invece di lasciare che siano la società e le altre persone a dirci come vivere».

**Lydia ha 26 anni, è di Jesolo e sta per terminare un master in Turismo**. La sua è una voce diversa, fin dal principio, quando con estrema naturalezza mi racconta di non essere una persona ambiziosa. «Sono sempre andata bene a scuola», dice, «sono la prima laureata della mia famiglia, mi piace l'idea di crescere professionalmente, ma non ho mai puntato a posizioni di alto livello. Quello che desidero nella vita è un lavoro normale, che mi permetta di viaggiare, andare a un concerto, uscire a cena con le amiche, senza impossessarsi della totalità del mio tempo e delle mie energie». Le chiedo se questo sia un atteggiamento diffuso tra le donne della sua generazione, ma Lydia risponde: «Tra le mie coetanee percepisco un'inquietudine perenne, l'ansia di non fare abbastanza per raggiungere gli obiettivi, mi trasmettono la sensazione che 24 ore non bastino mai, nemmeno quando non hai nemmeno una famiglia». E la famiglia, a proposito, dove si colloca in questo panorama di normalità? «È come un dovere. Se non volessi né una carriera pazzesca, né una famiglia a cui dedicare amore, cura, tempo, allora mi sentirei in colpa. Mi sentirei di non valere niente. Perché se quella là che è diventata amministratore delegato di una grande azienda non ha voluto figli, ci sta, ma se per caso non li volessi io, che non sarò mai una *workaholic*, la società mi giudicherà inutile».

**Anche Annalisa, 42 anni, napoletana ma milanese d'adozione**, single e impiegata in un'agenzia pubblicitaria, sente ingiusto che «dalle donne moderne ci si aspetti che riempiano ogni momento libero con un secondo lavoro o con attività di "cura di sé" organizzate. È come se il mio tempo libero dovesse essere dedicato a migliorarmi: la meditazione per l'ansia, un diario per tenere sotto controllo la salute mentale, esercizio fisico, una seconda laurea... Gli uomini possono avere un hobby per rilasciare la tensione del lavoro, mentre il mio relax è visto come una pigrizia che non mi "ottimizzerà". E infatti nel tempo libero sono soffocata dal senso di colpa, perché non sto guadagnando, non sto coltivando il mio Instagram, non sto immaginando nuovi progetti, non sto cercando su Tinder qualcuno con cui uscire e possibilmente mettere su famiglia. Il punto è che io voglio vivere così: con lunghe pause di puro ozio tra una giornata di lavoro e l'altra. E che mi guardino pure come una che ha smesso di lottare per avere di più, perché è vero, ho smesso, e ho capito che non sono mai stata meglio di adesso». |



IN LIBRERIA  
Sul tema è appena uscito il manuale *Multitasking? No, grazie* (Hoepli), di Chiara Cecutti, life coach e consulente.