

# LA FRECCIA

PER CHI AMA VIAGGIARE

ANNO XII | NUMERO 5 | MAGGIO 2020 | [www.italiane.it](http://www.italiane.it)



## #RIPARTIAMOITALIA

LA PAROLA A SINDACI E GOVERNATORI

IL PAESE DALLA FINESTRA  
GLI SCATTI DI MCCURRY E GASTEL

 FERROVIE  
DELLO STATO  
ITALIANE

# IMPERFETTE E FELICI

## COME EVITARE IL SOVRACCARICO DI ATTIVITÀ SFATANDO IL MITO DEL MULTITASKING

di Chiara Cecutti [chiaracecutti.com](http://chiaracecutti.com) [f chiaracecutticoachcounselor](https://www.facebook.com/chiaracecutticoachcounselor)

**A**vere la capacità di fare molte cose in contemporanea è considerata una virtù tutta femminile che raggiunge livelli di giocoleria ed equilibrismo straordinari quando la vita della donna comprende, oltre a una casa e un lavoro da gestire, anche dei figli da crescere. E di questa abilità andiamo fiere e orgogliose senza però renderci conto – forse perché non ne siamo a conoscenza (o semplicemente perché poter vantare un primato così eclatante sull'uomo è davvero troppo attraente) – delle conseguenze negative che questo nostro agire produce nel medio e soprattutto nel lungo periodo.

Naturalmente l'entità che determina il sovraccarico da attività è soggettiva, ci sono persone con una soglia molto più elevata di altre nel reggere lo stress. Qualsiasi essa sia, però, è bene identificare la propria e correre ai ripari, a maggior ragione nel momento che stiamo vivendo, in cui ci è stato imposto di restare in casa o uscire molto poco, senza la possibilità di recuperare e bilanciare le energie psichiche cambiando aria, se non aprendo le finestre, cosa che non varia comunque lo scenario attorno a noi.

Quali sono, allora, i segreti per ridurre il rischio di stress da multitasking? In buona parte sono gli stessi, per una situazione ordinaria o straordinaria come quella attuale. Lo step fondamentale è aumentare la propria consapevolezza rispetto alle reali motivazioni che ci portano a fare così tante cose, invece di delegare qualche incombenza ai nostri compagni, responsabilizzare i nostri figli a partire dal loro quarto o quinto compleanno, dedicarci alle nostre priorità anziché a tutto lo scibile umano, prenderci un po' di tempo per noi stesse, preparando una semplice omelette anziché alzarci all'alba per cuocere le lasagne o accettando il fatto che le presine della cucina possono anche non essere stirate.

Solo comprendendo perché ci sovraccarichiamo così tanto potremo



© Elena Tricò

scegliere di cambiare i nostri comportamenti, se non altro in nome della salute e del buonumore che tanto aiuta il benessere generale e anche la vita di coppia.

Come venirne a capo? Mettendosi a tavolino con tutta la famiglia per concordare una suddivisione dei compiti quotidiani, a partire dalle cose che a ognuno piace di più – o pesa di meno – fare, negoziandole o sorteggiandole affinché diventino un gioco. Infine, organizzare tempi e luoghi che prevedano la possibilità di ritagliarsi momenti e aree per sé, soprattutto nel caso di spazi contenuti, e alternare la gestione dei figli con il proprio partner.



Hoepli, pp. 170 € 16,90