

21 APRILE 2020 - N. 17

**CORONA
VIRUS
CHIAMA
IL NOSTRO
ESPERTO**

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

**IMMUNITÀ
COVID 19**
A CHI DARANNO
IL PATENTINO

**QUARANTENA
COME RIPARTIRE
CON IL PIEDE
GIUSTO QUANDO
FINIRÀ**

**GYM
A CASA**
GLI ESERCIZI
TOTAL BODY
E CONTRO
IL MAL
DI SCHIENA
DA DIVANO

**IO MANGIO
ITALIANO**
CON LA DIETA E LE RICETTE
MIGLIORI DEL MONDO

MIOPIA
LE SOLUZIONI
PER TUTTE
LE ETÀ

14 trattamenti
beauty
fai da te

Stile Italia Edizioni

Settimanale - aprile - anno XLIII - n.17 - Poste Italiane SpA -
Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria
€4,50 - Germania €5,10 - Belgio €5,00 - Spagna €4,70 - Francia
€4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera
Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,50 - U.K. £4,50 - Usa \$
8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40





NEUROSCIENZE

LE DONNE NON SONO MULTITASKING

È dimostrato: la mente umana, senza alcuna differenza di genere, non è programmata per lavorare su più fronti. Se ci si concentra su un'attività si ottengono risultati migliori e ci si stressa meno

di **Barbara Gabbrielli**

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Stefania Ortensi psicoterapeuta e psicologa dello sport a Muggiò (MB)

Se è vero che le donne rivestono diversi ruoli contemporaneamente e le loro giornate si compongono di attività che spesso si sovrappongono, non è altrettanto vero che il loro cervello sia più portato di quello maschile a un tale sovraccarico. A sfatare il mito del multitasking femminile sono stati tre scienziati tedeschi dell'università di Aachen, stabilendo dopo attente valutazioni che non esistono

differenze di genere. Non solo: lo studio ha anche dimostrato che, a prescindere dal genere, la mente umana non è programmata per lavorare su molteplici fronti, ma sceglie su cosa concentrarsi. Sia le donne sia gli uomini protagonisti dello studio tedesco, impegnati in più attività, hanno infatti ottenuto risultati più scarsi di quelli raggiunti dal gruppo di persone incaricate di fare una sola cosa. Le donne allora non nascono "multitasker", semplicemente sono costrette a diventarlo. Pagandone il prezzo: «Una recente ricerca pubblicata sull'*American Sociological Review* conferma che sono soprattutto le donne, e in particolare le madri a vivere →



L'autrice
Chiara Cecutti,
life coach.



Spunti di riflessione e consigli per evitare una vita sovraccarica di impegni e insoddisfazione. Tutto in *Multitasking? No, grazie* (Hoepli, 16,90 €).

→ queste situazioni di overload, con un conseguente vissuto di insoddisfazione e di perenne conflitto, in particolare tra due aree principali, la famiglia e il lavoro», avverte Stefania Ortensi, psicoterapeuta e psicologa di Psicosport (*psicosport.it*).

Un sintomo di fragilità

Eppure, le stesse donne sono fiere e onorate di sobbarcarsi tutto. «È successo anche a me», conferma Chiara Cecutti, executive e life coach, counsellor e autrice di *Multitasking? No, grazie* (vedi box). «Sentirmi il perfetto esempio di donna "bonne à tout faire" mi ha riempita di orgoglio, mi pareva di possedere una super-qualità di cui andare molto fiera. Finché mi è venuto il sospetto che al contrario si trattasse di una fregatura». In realtà, pensare che sia normale arrivare a sera stravolte dalla stanchezza dopo aver lavorato, cucinato, fatto i compiti con i figli e magari anche organizzato il weekend è un "comportamento nevrotico", come lo definisce la psicoterapeuta Monica Morganti. Che osserva: «Certamente agire in modalità multitasking garantisce l'ammirazione da parte dei nostri partner, amici o datori di lavoro, perché ci conferisce il ruolo di problem solver. Ma affaticarsi in questo modo non è da applausi, anzi. È il sintomo di una

profonda fragilità, dell'incapacità di mostrarsi per come si è, ovvero con i nostri limiti e le nostre esigenze». Eccolo quindi il vero nemico: il desiderio inconscio di apprezzamento. «Il multitasking è infatti funzionale all'essere amate, ma la gratificazione è illusoria», riprende Stefania Ortensi. «Perché genera solo ansia e senso di inadeguatezza, visto che - come osservato dallo studio tedesco - compiere più attività che impegnano delle stesse aree cerebrali porta a un decremento delle performance, a una diminuzione della concentrazione e a un aumento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress».

Perché è difficile chiedere aiuto

Una recente raccolta di vignette disegnate da Emma, blogger e ingegnere informatico francese, ha un titolo emblematico: *Bastava chiedere* (Laterza, 18 €). Frase che ogni donna si sente dire quando, alla fine, crolla e sbotta dicendo che non può più andare avanti così. Ma perché è così difficile chiedere aiuto? «Perché l'immagine che ci è stata trasmessa è quella di una donna che deve fare tutto», risponde la Ortensi. Allontanarsi da questo modello e mettere in pratica i consigli qui a destra è allora l'unica strada per sottrarsi alla tirannia del multitasking. ●

FINALMENTE LIBERA IN QUATTRO STEP

«Per proteggersi dalla deriva del multitasking, le donne devono imparare a essere egosintoniche, cioè in sintonia con i propri bisogni», esorta la psicoterapeuta Monica Morganti. Ecco come riuscirci.

①

Il primo passo è diventare consapevoli che sovraccaricarsi di cose da fare è sbagliato.

②

Occorre mettersi in ascolto dei segnali emotivi e fisici che corpo e mente ci inviano per farci capire che stiamo chiedendo troppo a noi stesse: emicranie, stanchezza, disturbi, ansia.

③

È fondamentale capire quali sono le situazioni che portano al multitasking e progettare un cambiamento.

④

Suddividiamo la giornata in tante scatoline, una per ogni impegno. In questo modo avremo la sensazione che ogni cosa abbia il proprio posto e un tempo dedicato: ciò ci farà sentire meno in affanno e ci farà concentrare sul momento presente. Che è poi l'unico modo per assolvere bene ai propri compiti e raggiungere gli obiettivi prefissati.