

DONNE

sull'orlo di una crisi...

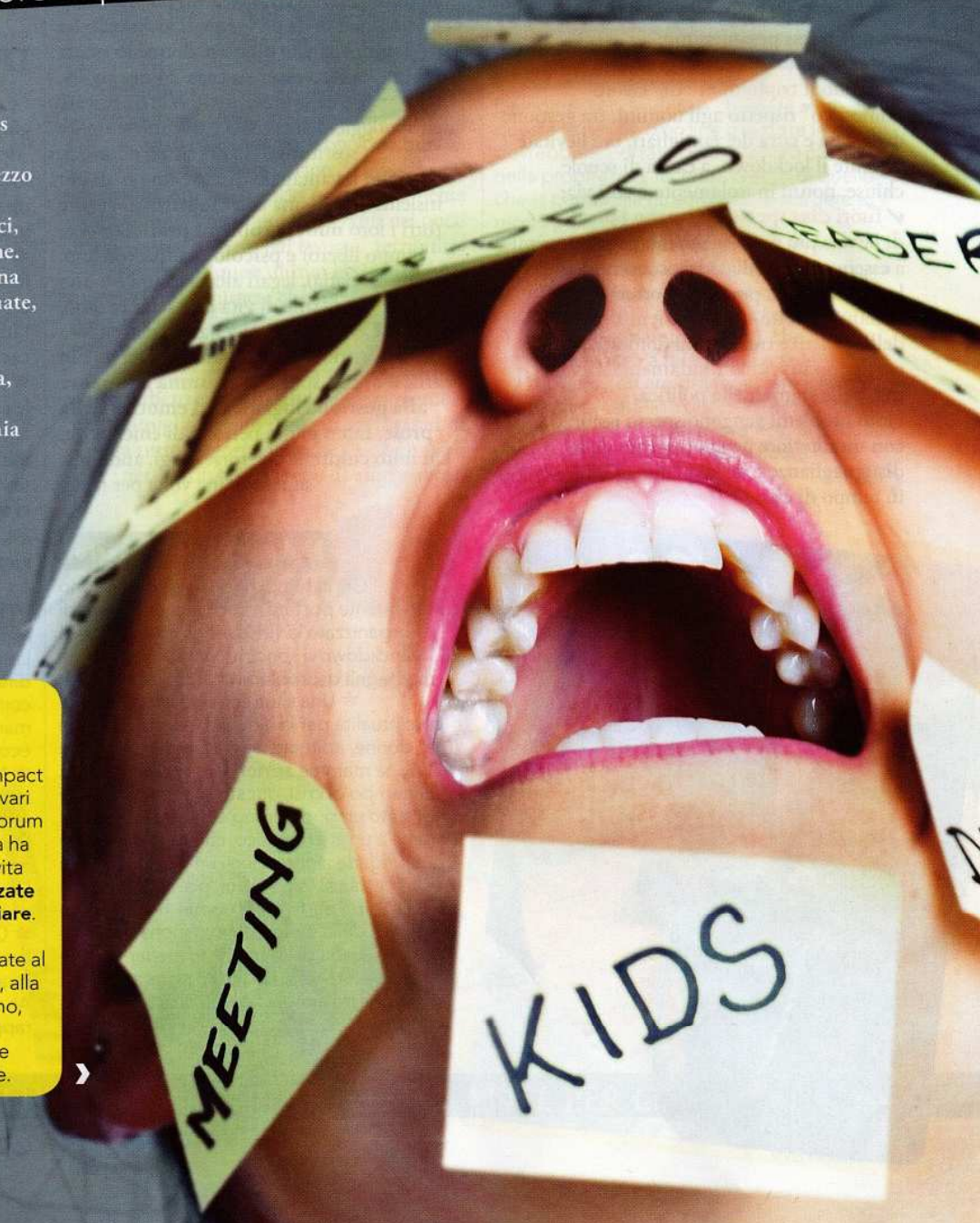
... di nervi! Da sempre in prima linea su più fronti, ora rischiano di scoppiare

Se è vero che il Coronavirus ha colpito più duramente gli uomini, a pagare il prezzo più alto del lockdown, in termini di tempo e sacrifici, sono state ancora una volta le donne. Che non hanno certo bisogno di una "ripartenza". Non si sono mai fermate, loro, tra figli a casa da scuola, smartworking, lavori domestici... A lanciare l'allarme rosso, anzi rosa, sono il World economic forum e l'UN Women dell'Onu: la pandemia rischia di spazzare via quei pochi metri di terreno verso la parità di genere, faticosamente guadagnati negli ultimi decenni. Con quali conseguenze? Come fare marcia indietro?

UN ALLARME MONDIALE

Il documento programmatico "The impact of Covid-19 on women" dell'Onu e i vari report sul tema del World economic forum parlano chiaro: l'emergenza sanitaria ha sollevato una serie di criticità nella vita delle donne, già di partenza **penalizzate a livello sociale, economico e familiare**.

★ Alcune problematiche sono "planetarie" e altre più "italiane", legate al nostro retroterra culturale e, in parte, alla politica di crisi adottata dal Governo, affiancato da **task force quasi totalmente maschili**, non sempre sensibili alle difficoltà delle donne.



Le criticità generali

Forti, sempre pronte a sobbarcarsi le incombenze più pesanti, ma poco protette e molto più a rischio in tutti i sensi.

Nel mondo, le donne...

- ✓ **rappresentano il 70% circa di chi si occupa dei malati e delle persone più deboli**, negli ospedali come a casa, quindi fin dall'inizio dell'emergenza Covid-19 sono state molto più esposte al rischio di contagio e a uno stress pesantissimo;
- ✓ **dentro casa già in tempi normali svolgono il triplo di ore di "lavoro domestico"** rispetto agli uomini, tra gestione della casa e cura dei famigliari, ore lievitate durante il lockdown, a causa di scuole chiuse, nonni in isolamento e così via;
- ✓ **fuori casa spesso occupano i posti di lavoro più precari** e meno pagati, i primi a essere colpiti dalla crisi economica che la pandemia ha portato e porterà con sé;
- ✓ **hanno subito un incremento delle violenze** tra le mura domestiche; **occupano un ruolo fondamentale nella crisi** ma, nelle stanze della politica, i loro problemi vengono spesso ignorati, con un ulteriore peggioramento delle disuguaglianze e della qualità di vita in tempo di crisi.



Sul campo di battaglia nei ruoli di

In Italia, il lockdown è stato vissuto dalle donne in tanti modi diversi, impossibile generalizzare. Ma un fatto è certo: ha messo a dura prova una buona parte del mondo femminile sul fronte pratico e psicologico. Da un lato, le ha costrette a risolvere nuovi problemi concreti, dall'altro ha portato con sé un futuro incerto, perché "niente sarà più come prima". Come sarà questo "dopo" per le donne? Lo abbiamo chiesto alla psichiatra Susanna Cohen.



... MAMMA NO STOP

Prima dell'emergenza sanitaria, tutte le mamme beneficiavano di un po' di tempo lontano dalla prole, ma il lockdown ha introdotto nella vita di molte donne lo smart working, ovvero essere a casa 24 ore su 24, e nello stesso tempo le ha private dell'appoggio della scuola e di tutte le figure "sostitutive" (baby sitter, nonni...).

- * Con il vantaggio di stare un po' di più insieme ai figli, ma con l'urgenza di gestire tutti i loro **nuovi problemi pratici** (gioco, tempo libero) e **psicologici** (nervosismo, ansia, apatia), legati alla chiusura e a uno stile di vita non sempre sano.
- * Certo molti papà hanno dato il loro contributo ma, quando è presente in carne e ossa, è spesso **la mamma che pensa alla gestione logistica ed emotiva della prole**, tanto più in periodo di emergenza. Un mito culturale che forse, oggi, andrebbe superato una volta per tutte.

» il parere dell'esperta

Già in tempi normali le donne sono culturalmente portate a sobbarcarsi l'onere di organizzare la vita dei figli, ma durante il lockdown si sono ritrovate a gestire una montagna di problemi pratici e psicologici.

- * Una situazione ad alto rischio di conflittualità per la famiglia e di stress per le donne, abituate a pensare di non essere buone mamme se non fanno tutto da sole.
- * In tempo di crisi, questo modello culturale è stato un boomerang e ha esposto molte mamme a un sovraccarico, che oggi potrebbe spingerle a riprendersi un po' di spazio, a capire che se si "sfilano" un po' il mondo non crolla. D'altra parte molti uomini hanno preso coscienza della mole di lavoro (non retribuito) portato avanti dalle donne e, magari, hanno iniziato a sostenerle di più. Bisogna accettare questo aiuto. E se non arriva? Bisogna imparare a chiederlo.

... INSEGNANTE D'EMERGENZA

Le scuole hanno chiuso i battenti non a giugno, ma a fine febbraio. E qui la famosa "ripartenza" non c'è mai stata, perché in Italia **le aule sono rimaste off limits** e se ne riparerà... a settembre! Con un grande punto interrogativo su quel che sarà.

- * Certo, la sicurezza prima di tutto, ma che fatica trovarsi di punto in bianco senza la tabella di marcia degli orari scolastici e con l'impellenza di organizzare la **"scuola casalinga" imposta dalla Dad!**
- * La didattica a distanza ha trasformato le case in una sorta di internet point e ha anche creato non poche tensioni tra una mamma-maestra, sempre più a corto di tempo e di pazienza, e **figli ormai apatici e svogliati**. Anche quelli che prima andavano a scuola volentieri e che oggi passano la giornata incollati a tablet e videogiochi.

» il parere dell'esperta

La chiusura delle scuole ha creato numerose difficoltà alle famiglie, perché ha richiesto un coinvolgimento più massiccio dei genitori, mamme in primis, e in molti casi uno sforzo economico per attrezzarsi con pc e cellulari.

- * Molte mamme si sono ritrovate loro malgrado a gestire lezioni virtuali e compiti a raffica, a incentivare figli demoralizzati dalla Dad, a subire "l'ansia da prestazione" di fronte a materie astruse e alle incombenze digitali... Un grande stress, soprattutto in caso di figli poco autonomi sul fronte scolastico e hi-tech.
- * Ora è tempo che anche le mamme chiudano la scuola casalinga e ridimensionino il tutto: un quadrimestre anomalo non è una tragedia! Anzi, allentare la presa sui figli e recuperare un rapporto più sereno. A settembre, si vedrà!



➔ IN TEMPO DI CRISI LA CONDIVISIONE DI TUTTI



VIOLENZA DOMESTICA DURANTE IL LOCKDOWN

Chiuso in casa per settimane insieme al proprio "aguzzino". Per le donne maltrattate, il lockdown deve essere stato un calvario.

* La conferma arriva dall'Oms, che segnala casi di violenza sulle donne triplicati, dal World Economic Forum, che parla di impatto catastrofico della pandemia sul fronte abusi domestici, e dai centri antiviolenza D.i.Re: tra marzo e aprile, le chiamate di chi li aveva già contattati in precedenza sono aumentate del 73%, mentre le nuove richieste d'aiuto sono calate.

* «Il lockdown può aver esacerbato conflitti preesistenti, ma ha anche reso più difficile denunciarli, come confermano i dati Istat sulle denunce per maltrattamenti» commenta la dottoressa Francesca Merzagora, presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute della donna.

... DOLCE METÀ ACCUDENTE

Ci sono donne che, per natura, trovano un profondo appagamento nell'accudimento del marito o del partner e altre più autonome e meno accomodanti. In mezzo a questi due estremi, un'infinità di sfumature.

* Ma, nel "gioco delle coppie", l'emergenza sanitaria può aver rimischiato le carte. Le donne che prima erano dedite al partner possono aver iniziato una sorta di distacco, perché oberate di impegni e cariche di stress, mentre quelle meno accudenti possono aver scoperto il piacere di prendersi cura dell'altro.

* Anche la chiusura e il distanziamento sociale, che hanno escluso per molte settimane i contatti con le persone esterne ai convivenzi, può avere accentuato il desiderio di accudimento. Nulla da eccepire, quando non sfocia, però, in una sorta di iperprotettività verso il partner, servito, riverito e sollevato da ogni incombenza domestica.

» il parere dell'esperta

La crisi può aver fatto realizzare alle donne così accudenti nei confronti del partner da sgravarlo di qualunque onere domestico e familiare che, invece, non ce la fanno a occuparsi di tutto. E che, nella coppia, ci vuole una maggiore reciprocità e condivisione.

* L'emergenza, cioè, può aver messo le donne di fronte ai propri limiti e aver fatto nascere un anelito di emancipazione. Non possono esserci sempre a 360 gradi! Va bene l'accudimento, non l'assoggettamento. Va bene la premura verso l'altro, a patto di saper ammettere "non ce la faccio" senza sensi di colpa e di agire, poi, di conseguenza.

... DOMESTICA TUTTOFARE

Lui cucina lei... pulisce, carica la lavatrice, stira, bagna le piante, dà da mangiare al gatto e l'elenco potrebbe continuare.

* È un enorme carico di lavoro non retribuito, quello che pesa quotidianamente sulle donne, spesso portato avanti nel poco tempo lasciato libero dal lavoro... retribuito.

Sempre che quest'ultimo ci sia, perché il rapporto Onu denuncia che spesso il peso del "domestic work" di fatto impedisce al genere femminile di trovare un'occupazione esterna.

* L'emergenza, poi, ha moltiplicato le incombenze casalinghe perché i membri della famiglia si sono ritrovati ammassati in casa tutto il giorno e anche perché è stato necessario fare a meno di aiuti esterni.

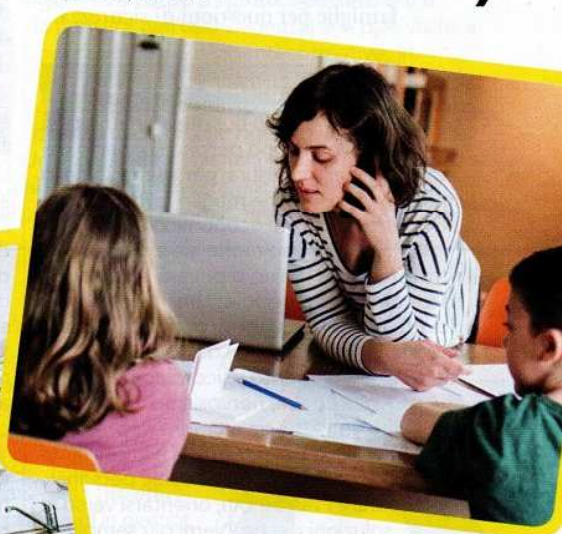
» il parere dell'esperta

Delegare, condividere e chiedere aiuto. Sono queste le parole d'ordine che tutte le donne dovrebbero portare dentro le loro case e nella propria vita, facendo tesoro di quello che la pandemia ha solo fatto emergere in modo più evidente.

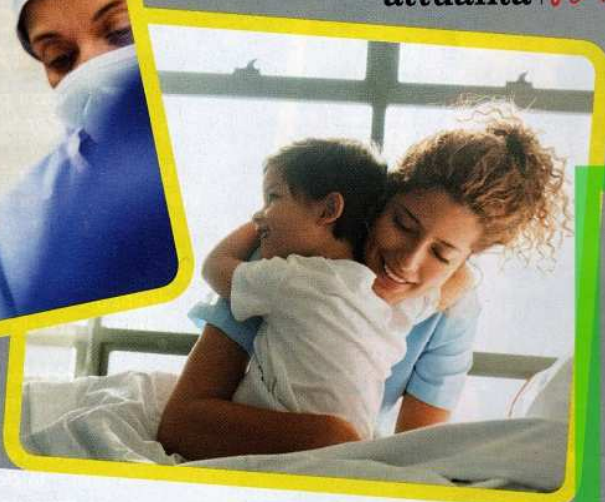
* La difficoltà di non riuscire ad arrivare a tutto deve essere riconosciuta e comunicata in modo chiaro, perché altrimenti si rischiano contraccolpi fisici e psicologici da stress.

* Le donne separate con figli, che invece sono "costrette" a fare tutto da sole, dovrebbero cercare di ottimizzare il lavoro domestico, evitando di essere perfezioniste e abbassando le proprie pretese. Si fa quello che si può e si riesce, e se qualcosa resta indietro, pazienza!

aiuto
SE NON ARRIVA
"DA SOLO", CHIEDERLO!



GLI ONERI DOMESTICI DIVENTA ANCORA PIÙ IMPORTANTE PER LE FAMIGLIE



La scrittrice

«Progettare un futuro che vada verso una reale parità»

Abbiamo chiesto a **Chiara Cecutti**, autrice di "Multitasking? No grazie", un parere sulla situazione femminile ai tempi del Covid-19.

... LAVORATRICE DENTRO/FUORI CASA

L'emergenza sanitaria ha scatenato un terremoto generale nel mondo del lavoro, con conseguenze immediate e sul lungo termine per tutti, ma soprattutto per le donne.

* Le professioniste che avevano alle spalle aziende/settori solidi forse non hanno accusato contraccolpi economici, ma "solo" organizzativi, mentre quelle con mestieri precari, sottopagati o dei settori più colpiti dalla crisi si sono ritrovate di punto in bianco **senza lavoro o in cassa integrazione**. E con tutti gli altri problemi addosso!

* Poi c'è il grosso **esercito di donne in prima linea sul fronte sanitario**, dentro e fuori dagli ospedali. Quelle che, oltre a convivere con il rischio costante di contagio, si sono trovate ad affrontare turni estenuanti, un contatto ravvicinato con la sofferenza e la morte, l'allontanamento forzoso dalle famiglie per questioni di sicurezza...

» il parere dell'esperta

Ci sono donne che sono riuscite a organizzarsi bene e che hanno persino scoperto dei vantaggi nella clausura, per esempio nello smartworking, perché magari favorite da un certo contesto economico e abitativo.

* Ma ce ne sono molte altre che si sono ritrovate senza lavoro o prive di paracaduti economici, perché sole, che invece hanno dovuto affrontare enormi difficoltà. Alcune hanno manifestato sintomi da "burnout", uno stato di esaurimento psicofisico da lavoro, che provoca apatia, nervosismo, irritabilità, insonnia, ansia e umore depresso...

* La situazione è pesante, ma è importante cercare di fare perno sulle risorse personali, separare i vari ambiti, orientarsi verso le soluzioni dei problemi più semplici e rimandare ciò che non è prioritario adesso.

... BADANTE/ INFERMIERA

Come sottolinea il rapporto dell'Unicef "Cinque azioni per la parità di genere nella risposta al Covid-19", le donne non si trovano solo in prima linea in tutte le emergenze di salute pubblica (come infermiere, medici, operatrici sanitarie ecc.), ma si fanno anche carico della maggior parte delle cure necessarie per i membri della famiglia malati o non autosufficienti.

* In tempo di clausura, poi, **l'impegno si è moltiplicato per chi aveva genitori o parenti anziani**, magari non malati, ma comunque in isolamento, quindi con bisogni vitali, come la spesa o le medicine.

* Questa situazione ha comportato per molte donne un grande **carico in termini di tempo e di responsabilità**, ma anche di impatto emotivo.

» il parere dell'esperta

L'isolamento imposto dal lockdown agli anziani ha avuto un doppio effetto: aumentare il carico per i loro famigliari, in primis per le donne, quando hanno potuto aiutarli; creare dei profondi traumi psicologici se, per difficoltà reali o motivi di sicurezza, non è stato possibile fornire quest'assistenza.

* Per chi aveva genitori o parenti anziani, magari malati, è stata insomma molto dura, anche per la preoccupazione costante del contagio e delle sue conseguenze.

* Una paura che accompagna molte famiglie e che si supera anche ripartendo da una nuova spartizione delle incombenze in ambito familiare: se io, donna, mi sto occupando di un parente anziano, tu, uomo, ti occupi dei figli o della casa. Un nuovo modo di pensare che deve germogliare prima di tutto nelle donne...

• L'emergenza ha costretto le donne a diventare, se possibile, ancora più "multitasking"?

Purtroppo sì, in particolare quelle che prima fruivano di qualche aiuto esterno e che si sono ritrovate in smartworking con figli in età scolare da seguire. Ancor di più se con genitori da assistere. Fatte salve alcune apprezzabilissime eccezioni, se per noi donne il carico si è decuplicato, per la maggior parte degli uomini è aumentato solo in piccola percentuale, costringendoci a moltiplicare il nostro fare una volta di più.

• Il rischio di scivolare indietro è reale? Che cosa prevede per il futuro?

Il lavoro di cura non retribuito era già tre volte maggiore rispetto a quello degli uomini, costringendo molte donne a lavorare in modo remunerato al limite in part-time. Questa tendenza rischia di aumentare, perciò se vogliamo evitare di retrocedere nell'uguaglianza di genere, è necessario progettare fin da ora un futuro che invece vada verso una reale parità, che non può prevedere la rinuncia all'autonomia psicologica ed economica che deriva dal lavoro.

• Qualche consiglio a quelle (tante!) che stanno per esplodere?

Lasciar andare il bisogno di occuparsi di tutto; accettare una casa imperfetta nell'ordine; accogliere con entusiasmo i manicaretti della suocera; lasciar fare di più ai propri compagni, anche se significa non guardare come lo fanno, e concedersi invece nel frattempo uno spazio per se stesse; educare con pazienza coniugi e figli: è vero che se facciamo da sole facciamo probabilmente più in fretta, ma da qualche parte bisogna pur iniziare...

Servizio Lorenza Resuli.

Con la consulenza della dottoressa Susanna Cohen, psichiatra e psicoterapeuta a Milano.

➔ ANCHE AI FIGLI VA INSEGNATO CHE IN CASA TUTTI Danno UNA MANO