

VOLLA

N.°4
SETTEMBRE 2022

Francesca Chillemi

Confido
nel **GENERE**
UMANO

MODA

LE NUOVE ROTTE
DELLO *stile*

ESSERE *vulnerabili*
è un SUPERPOTERE

“*Siamo quel
che siamo*”

WINE

che passione
TRA COCKTAIL
E TURISMO

**MARK
WAHLBERG**

**MAURIZIA
CACCIATORI**

**BEATRICE
GHERARDINI**

Il *multitasking* NON esiste in *natura*

Belle, brillanti, in carriera, sposate e con figli, ma anche sportive, amanti della cucina (sana, eh! Non sia mai...) e, per forza di cose, donne multitasking. Diciamo la verità: più o meno è ancora questo il modello a cui noi donne, sotto sotto, aspiriamo. Per meno di così, scattano subito dei giganteschi sensi di colpa. E il punto, in fondo, è tutto qui: l'ansia della perfezione è direttamente connessa a una bassa autostima, come spiega Chiara Cecutti, mental coach, counsellor, speaker motivazionale, esperta di team building e autrice dei libri "Quando il manager è donna e Multitasking? No grazie". Qualcuno a questo punto penserà: "Con un cv così, Cecutti viene a farci la morale sulla perfezione?". Invece la carriera di Cecutti si radica proprio sulla più grande delle imperfezioni: quella di "aver disatteso le attese di famiglia", come ci racconta lei stessa.

Cos'è successo?

Be', avevo rilevato l'azienda di famiglia e poi... l'ho chiusa! (ride) Ricordo che prima di prendere questa decisione, sono andata a fare un lancio da 4.500 metri con un paracadute. Una volta toccato terra mi sono detta: "Bene, se ho fatto questo, posso anche dire ai miei che chiudo l'azienda". Battuta a parte, è stato un cambio di vita radicale anche perché stiamo parlando di più di 25 anni fa, quando il coaching non era così diffu-



so. Comunque la mia famiglia mi parla ancora, quindi sono la dimostrazione vivente che ognuno di noi può prendere le proprie decisioni, assumendosi ovviamente tutte le responsabilità del caso.

Oggi viviamo in un'epoca dove bisogna essere performanti, efficienti e sul pezzo. Ma a che prezzo?

Il punto è proprio questo: a causa di alcuni retaggi sociali, le donne tendono a puntare alla perfezione, peccato che tale atteggiamento non sia premiante.

In alto e a fianco i libri pubblicati da Chiara Cecutti, mental coach, counsellor, speaker motivazionale ed esperta di team building



Sono più felici le persone che non basano la propria autostima su quanto fanno o riescono a fare. È quanto ci racconta **Chiara Cecutti**, mental coach, counsellor, speaker motivazionale, esperta di team building e autrice dei libri “Quando il manager è donna e Multitasking? No grazie”

La vera perfezione sta nel capire dove è importante essere più precisi possibili e dove invece non lo è. In alcune aree non prioritarie possiamo, anzi dobbiamo, puntare alla sufficienza. Nella mia esperienza di life coach, vedo che ottengono di più, e sono pure più felici, le persone che non basano la propria autostima su quanto fanno o riescono a fare. Di contro, chi cerca la perfezione spesso ha una bassa autostima o insegue delle aspettative genitoriali che ha introiettato in sé.

Non essere perfetti implica però concedersi il lusso di sbagliare. Come dobbiamo vivere i nostri passi falsi?

Tanto per cominciare non dovremmo chiamarli errori, men che meno colpe: sono semmai esperienze, i cui risultati possono essere in linea o non in linea con le aspettative. Tra l'altro quest'ultimi possono essere forieri di genialate: si prenda per esempio gli inventori. Alcuni sono arrivati alle più grandi scoperte attraverso degli esperimenti non riusciti, che li hanno spinti verso nuove teorie. E ancora: pensiamo ai bambini. Se hanno in mano due pezzi di plastica, uno a base triangolare e uno quadrata, che non si incastrano tra loro, fanno due cose: o insistono o cercano un altro pezzo. Il fatto è che noi adulti abbiamo smesso di essere condiscendenti verso le prove che generano esperienza e abbiamo iniziato a dettare le regole di “come si deve essere”.

Cosa si può fare per riguadagnare un approccio più distensivo verso l'errore?

Procedendo per gradi. Un primo passo potrebbe essere uscire dalla zona di comfort per andare in quella della challenge, tenendosi invece lontani dalla zona di rischio.

Come si esce invece dalla logica del “devo dimostrare che...”?

Dipende da cosa la ingenera. Bisogna quindi lavorare molto sulla propria consapevolezza per mettere a fuoco la fonte di questo nostro doverismo. Si può cercare il confronto con amici (meglio quelli che non offrono ricette ma abbiano un approccio maieutico) oppure rivolgersi a un professionista. Anche perché un conto è avere una tendenza a fare qualcosa, un altro è essere fagocitati da quel modo di essere.

In un suo libro, lei sfata il mito del multitasking: perché fa male?

Be', intanto il multitasking non esiste in natura. Non ci sono persone (ma nemmeno macchine!) in grado di fare più cose allo stesso tempo: semplicemente passano da un compito all'altro molto velocemente. Questo vuol dire che la nostra attenzione viene continuamente interrotta e ogni volta rifocalizzata su un nuovo “task” (compito, ndr). Così facendo, ci sottoponiamo a uno stress prolungato, che non ci fa bene né a livello fisico né mentale. Nel multitasking ci metto dentro però anche la tendenza a farsi carico di tutte le incombenze della giornata, senza chiedere aiuto agli altri membri della famiglia. Si tratta di una forma di perfezionismo, figlia del femminismo: la donna si è emancipata ma deve comunque mantenere il ruolo di moglie perfetta, impeccabile casalinga,



brava donna in carriera... Invece la vera emancipazione passa nel chiedere di meno a se stesse.

A questo punto sono curiosa: bisognerebbe rivedere anche il concetto di empowerment femminile?

Sì, nel momento in cui lo intendiamo solo come potenziamento. In realtà empowerment femminile è il “sentirsi capace”: vuol dire prendere consapevolezza di poter essere, di poter seguire la propria strada, di poter avere... Insomma, in un'espressione: di potersi autorealizzare, qualsiasi cosa questo significhi per ciascuna di noi. 