

chi lavora (troppo) **non fa**

84.165 separazioni **54.351** divorzi, in continua crescita (raddoppiati in 10 anni) **430MILA** persone coinvolte (figli compresi)

business > motivazione

di Lucia Ingresso - l.ingrosso@millionaire.it

SI CHIAMA *WORK LIFE BALANCE*, È L'EQUILIBRIO TRA VITA PRIVATA E VITA LAVORATIVA. TRAGUARDO DIFFICILE, MA NON IMPOSSIBILE. ECCO COME FARE, IN 10 MOSSE



l'amore

1 Troppo lavoro, poco tempo libero: quali conseguenze per la nostra vita?

«Il contesto attuale non aiuta i sentimenti. Si lavora tanto, non sempre sentendosi apprezzati. C'è la crisi, la disoccupazione, i problemi economici: come si fa a dire no? Così la sera siamo stanchi. E non abbiamo tempo, né per noi né per la famiglia» esordisce la psicologa, psicoterapeuta e sessuologa Stefania Baronio (e-mail: stefania.baronio@libero.it).

2 Come trovare un equilibrio?

«Dare consigli è difficile. Io dico sempre che si fa carriera facendo convivere in equilibrio due paradigmi, quello dell'azione e quello della relazione. Se uno lavora tanto, è ovvio che la vita familiare, di relazione, ne risente» spiega

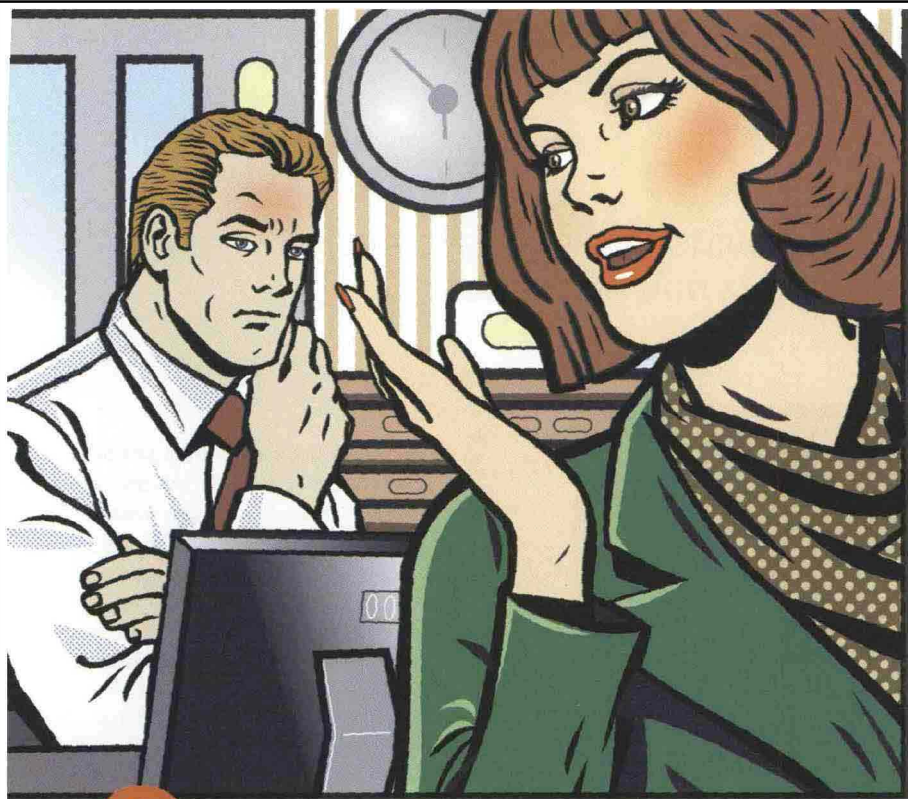


Roberto D'Incau, headhunter e autore di *Chi lavora non fa sesso*, il libro che ci ha dato lo spunto per questo articolo e che racconta 16 storie emblematiche: dal *workaholic* stressato alla casalinga pentita, dal pendolare stanco alla manager inquieta. «È grazie al mio mestiere, sempre a contatto con le persone che vogliono cambiare lavoro e spesso anche vita, che ho capito che questo è uno dei temi più

«caldi» del momento». ►►

Fonte: dati Istat 2008 (i più recenti disponibili)

150 giorni: l'iter della separazione consensuale, 937 di quella giudiziale 250 giorni: il rito consensuale del divorzio, 508 il contenzioso



casalinghe (ancora) disperate



Caterina Della Torre, grazie al sito Dol's (www.dols.net) di cui è editore, ha un vasto osservatorio sulla situazione delle coppie di oggi. Quali sono i problemi più

diffusi?

«Alla radice dei disagi, ci sono fattori generazionali ed educativi. Dai 50 anni in su, si parte dal presupposto che l'uomo sia la persona più "importante", che mantiene la famiglia, mentre la moglie si occupa della casa e dei figli. Tante donne di questa generazione lavorano, ma i loro partner continuano a trattarle da "casalinghe". I 40enni sono cresciuti con l'idea della parità, ma certi modelli culturali sono duri a morire».

E i 30enni?

«Da un lato non vogliono fare rinunce, dall'altro sono provati dalla precarietà che è ormai una condizione abituale, sul lavoro come nel privato».

È vero che il 30% dei litigi verte sul problema denaro?

«Rispetto al passato, oggi in famiglia "comanda" chi guadagna di più. Contano l'interesse e l'intesa. Ma poi il matrimonio, che può essere vista come una società familiare, si regge sui soldi». Come risolvere il problema?

«Una buona soluzione è quella dei conti separati. E magari di un conto comune con cui entrambi i partner contribuiscono ai bisogni della famiglia "ciascuno in relazione alle proprie sostanze e alla propria capacità di lavoro professionale o casalingo" (articolo 143 del Codice civile). Le famiglie composte da donne manager e uomini casalinghi sono sempre più frequenti. Se lei guadagna di più, che problema c'è? In presenza di cambiamenti, però, bisogna sempre confrontare i punti di vista, raggiungere una conciliazione che vada bene a tutti».

3 La prima regola da seguire?

«Non si può fare tutto, occorre compiere delle scelte. Ho conosciuto una donna con famiglia e un lavoro part time. Tutto bene, finché in ufficio le propongono un contratto full time, più soldi e responsabilità. Lei accetta. L'impegno professionale lievita. Ma in parallelo, lei continua a occuparsi della casa e della famiglia nello stesso modo. Vuole essere una manager importante e una casalinga perfetta. Così sacrifica tutto il suo tempo libero, diventa sempre più nervosa, non dorme, prende psicofarmaci» continua D'Incau.

4 Uno dei fattori critici è proprio il tempo...

«Il tempo è democratico: la giornata ha 24 ore per tutti. Dobbiamo dormire, lavorare, spostarci, mangiare, lavarci... Il poco che rimane, il cosiddetto "tempo libero", ce lo dobbiamo giostrare. E dividerlo tra le nostre passioni e i nostri affetti» prosegue Stefania Baronio.

5 C'è una gerarchia di priorità?

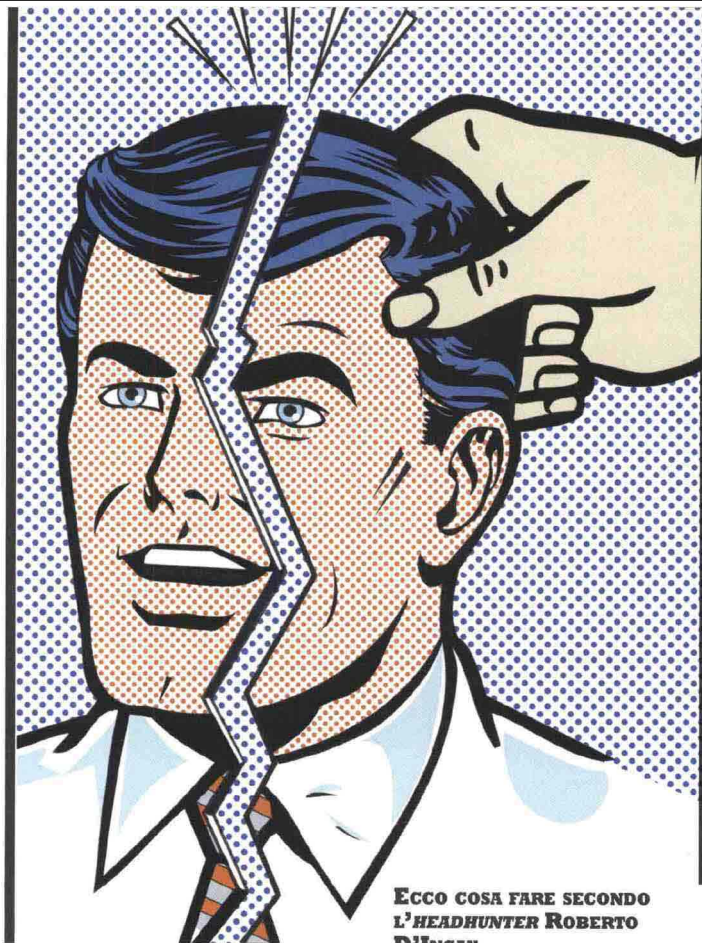
«Sì. Prima di tutto, dobbiamo trovare il tempo per noi stessi. Per molte persone, questa è diventata l'ultima cosa e invece deve essere la prima. A qualcuno basta una doccia, appena tornato a casa. Uno stacco breve, ma necessario» dice Baronio. Chi trascura se stesso, sottostima i propri bisogni, si sacrifica per gli altri e attinge alle proprie riserve di energia, alla fine rischia di incamminarsi sulla strada dell'esaurimento, fisico e psichico. E chi è esaurito diventa antipatico, intrattabile, negativo. È anche così che si minano le relazioni di coppia e quelle familiari.

6 Come trovare il coraggio di guardarsi dentro?

«In molti casi, l'ideale è prendersi una vacanza, partire da soli, almeno per un mese, in un posto dove il cellulare non prende. Uscire dalla routine della propria vita, togliersi la maschera, fermarsi a riflettere su di sé permette di svoltare» continua D'Incau.

business > motivazione

«Piccoli malesseri, momenti di ansia, insonnia: sono sintomi di un disagio profondo. Andate alla ricerca dei motivi, prima che si trasformino in qualcosa di più serio» Roberto D'Incau



ECCO COSA FARE SECONDO L'HEADHUNTER ROBERTO D'INCAU

7 Cosa dire a chi passa 11 mesi di routine per vivere il 12° dove e come si vuole?

«A chi vive solo attendendo la libertà estiva consiglio di avere il coraggio di fare tutto l'anno ciò che si ama davvero. Non basta essere tranquilli, bisogna essere realizzati. Raffreddare le proprie aspirazioni è una delle cose più tristi del mondo. La vita è una sola. Guardarsi indietro, una volta maturi, e constatare di non aver fatto nulla di ciò che amavamo è un bilancio desolante» continua D'Incau.

8 Quante ore bisognerebbe lavorare ogni giorno?

«Non c'è un orario giusto e uno sbagliato in assoluto. Se una persona ama la sua professione, può anche lavorare 15 ore al giorno, weekend compresi, nessuno glielo impedisce. Il problema nasce quando si ha un partner, una famiglia. In questi casi, la conciliazione fra vita professionale e privata va condivisa» riprende Stefania Baronio.

9 L'Italia è uno dei Paesi in cui il work life balance è più difficile, specialmente per le donne...

«Qualcosa di positivo si sta muovendo, nelle aziende e nella società più in generale» assicura D'Incau. «L'unione di coppia va seguita, coltivata. Bisogna investirci, sudare. È faticoso, ma gratificante. Guai a pensare che se ti sposi "sei a posto"» conclude Stefania Baronio.

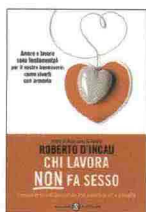
10 Quando la coppia non scoppia?

Il collante della coppia è l'amore, che va alimentato di giorno in giorno. Con comprensione, rinunce, dialogo. Se si hanno valori di riferimento e interessi comuni, ci sono più possibilità di stare insieme a lungo. D'amore e d'accordo. Del resto "la coppia è quella malattia di cui essa stessa può essere la cura".

in pratica

- > Si fa carriera portando risultati, ma anche intessendo un network di rapporti efficaci.
- > Impara l'arte della delega e liberati dall'ansia di controllo. Chi non riesce a delegare dovrebbe capire perché. A volte basta un viaggio per guardarsi da fuori e prendere una pausa dal quotidiano.
- > Trova il coraggio di fare solo ciò che ami veramente.
- > Evita i "sacrifici necessari". I sacrifici di oggi rischiano di essere i rimpianti di domani.
- > Butta via pregiudizi e vecchi ruoli, in famiglia e sul lavoro.
- > Cerca sempre di ritagliare tempo per te stesso.
- > L'azienda non è una famiglia e la famiglia non dev'essere un'azienda. Per un buon equilibrio occorre avere la giusta dose di distacco.

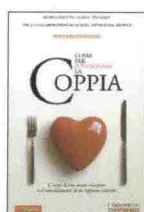
LETTURE UTILI



Chi lavora non fa sesso. L'equilibrio (im)possibile tra lavoro e vita privata, di Roberto D'Incau (Salani, 13 euro).



Se la coppia è in crisi..., di Russ Harris (FrancoAngeli, 22 euro).



Come far funzionare la coppia, di B. Costa Prades e J. Malarewicz (Vallardi, 12 euro).



Se stiamo insieme ci sarà un perché, di Edoardo Razzini (B.C. Dalai, 18 euro).

