

La donna multitasking, piena di impegni e responsabilità: non si sottrae a nessun dovere. E se invece allentasse un po' il controllo?



Affidarsi libera la mente

Bollette da pagare, figli e casa da gestire, menu da preparare. Ne risulta un carico mentale, un rumore di sottofondo, da cui è difficile liberarsi, pena i sensi di colpa. Una giornalista ci ha studiato e ragionato. Ne è nato un libro. E una grande capacità di delega

di Rosanna Campisi – illustrazione di Valentina Bongiovanni

Lui esiste e vive in mezzo a noi: si siede a tavola, accanto ai nostri figli, e poi si addormenta, proprio accanto al nostro letto matrimoniale. Ci accompagna in ufficio, si fa strani giri tra telefonate, agende, chat. Viaggia da un pensiero all'altro. Mica lo fermi. Semmai lo asseconi e lo fai per un motivo: l'alternativa non c'è e sembra normale che tocchi farlo a te. A te che sei

mamma/moglie/donna che gestisce la casa, e sembra normale a tutti. Marito, figli, società compresa. Fino al giorno in cui lui, che sembrava l'intruso - e che si chiama "carico mentale" - diventa altro: un ceccchino. Può la ricerca di incastri quotidiani tra appuntamenti col pediatra dei figli, partite di calcio di uno, corso di nuoto dell'altra, spesa per la famiglia

SEGUE

Affidarsi libera la mente

SEGUITO (anche on line, certo), post controllo del frigo, organizzazione di colf, tata, riunioni in ufficio, mansioni professionali, scadenze di bollette, pagamento dell'affitto, chiamata all'idraulico, controllo che il figlio abbia fatto i compiti, carico della lavatrice, prenotazione dell'ecografia ai genitori anziani - un lavoro che occupa la nostra testa h24 e che accade magari mentre tuo marito ti chiede dove sono finite le sue scarpe - far male, malissimo? Sì, uccide te (in esaurimento nervoso), la coppia (che divorzia): tutti. Il carico mentale in sostanza lo senti anche se stai seduta davanti a un pc senza correre in giro, è sapere che la libertà di non pensare a come organizzare, pur delegando, è persa. E mentre la tua testa ragiona ormai come Tetris, senti che forse è il destino di tutte le donne. Pazienza. Poi però qualcosa accade.

Liberarsi dal peso mentale si può

«Eravamo la coppia che meno di tutte poteva morire di carico mentale. Ero privilegiata. Avevo un marito molto presente nella gestione delle figlie e della casa. E da direttrice di una rivista, quando ricevevo le email delle lettrici sul tema, sapevo di non poter parlare a livello personale perché in fondo non potevo lamentarmi. Ho iniziato però a farmi delle domande, a studiare, a raccogliere interviste. Le ultime le ho fatte andando a Parigi per incontrare autrici di testi non ancora tradotti da noi: è successo poco prima del lockdown e dopo tutto è cambiato» racconta Annalisa Monfreda, base a Milano, madre di due figlie, giornalista e imprenditrice in campo editoriale (ha cofondato la piattaforma Rame) e autrice di *Ho scritto questo libro invece di divorziare* (Feltrinelli), il libro che lei definisce "il mio laboratorio di democrazia di intimità". «Vivendo tutti in casa in quel periodo mi sono resa conto che mio marito riusciva a chiudersi in una stanza e a trovare la concentrazione per lavorare, le mie figlie nelle emergenze della Dad chiamavano me, e io cambiavo stanza per lavorare ora on line al pc, ora per ordinare la spesa ora per annotare cosa dovevamo mangiare, comprare, contattare. Cambiavo "file" mentali, ma senza eliminarli. Scoprivo che dietro un solo pasto per la famiglia ci sono tre azioni e moltissimo cervello: pensare, comprare, cuocere. Realizzavo che mi mancava un "tempo sospeso", uno spazio di incanto, concentrazione e smarrimento: l'unico dove si finisce per ritrovarsi. Mi mancava perché il carico mentale è un rumore di sottofon-

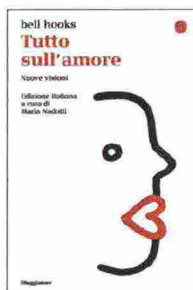
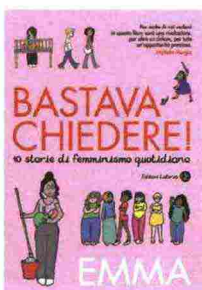
do che non mi lasciava libera di esprimere le mie potenzialità, il tributo pagato all'ubiquità del cervello. Il libro? L'ho scritto non per cercare cause o colpe. Mio marito del resto ha avuto una madre molto moderna e la mia, anche se casalinga del sud, ha sempre consigliato a me e a mia sorella di delegare tanto come madri lavoratrici. Ho voluto fare la cronaca di come mi sono liberata del carico mentale perché ho scoperto un mondo» continua. E il mondo è diventato un concentrato illuminante di studi sociologici, testi poetici, smentite scientifiche e citazioni letterarie, riuniti in un libro dall'apparenza innocua: leggerlo è come prendere un caffè con un'amica che ha capito tutto e ti ascolta, e mentre ti racconta la sua rivoluzione tu scopri la tua. Scopri (anche) che a) la definizione "carico mentale" appare per la prima volta negli anni '70 per indicare il lavoro che il manager si porta dall'ufficio a casa; b) dieci anni dopo indicherà tutto il lavoro che la donna si porta da casa in ufficio. «È molto facile che anche oggi l'uomo si porti il lavoro a casa

Non è vero che il femminismo ha fallito. Il problema sono i ruoli che si cristallizzano nella coppia. In realtà mamma e papà sono figure intercambiabili

perché a lui vengono chiesti successo e carriera, tutte cose che puoi raggiungere però sulla base di regole scritte quando la donna non lavorava. Oggi molto sta cambiando, per fortuna. La generazione dei trentenni si sta emancipando da questa idea di successo, tocca alle aziende fare la loro parte. Per il futuro sono fiduciosa» aggiunge.

Il cervello è unisex

E la fiducia qui ha a che fare con tre verità: non è vero che il femminismo ha fallito, cioè è vero che le donne si sono sobbarcate di lavoro su lavoro ma quella tappa è servita e ora serve l'ultimo tassello; e non è neanche vero che serve arrendersi alle evidenze spacciate per scientificamente provate come "la mamma è sempre la mamma" e "la donna è biologicamente predisposta ad avere un cervello multitasking". «La prima è un'assunzione non dimostrata, ma ricavata da libri di pedagogia in cui gli autori si riferivano al fatto che la mamma in genere sta a casa e non lavora. Mamma e papà, nella cura dei figli, sono figure intercambiabili: ecco la verità. Il problema sono i ruoli che si cristallizzano nella coppia, ma in quel caso serve solo essere consapevole che quel che accade è frutto di un patto interno. Il cervello multitasking femminile? Un mito dannoso e tra i più diffusi. Il cervello è unisex e la conferma arriva dalle famiglie omosessuali dove due uomini sanno organizzarsi coi figli come farebbe una madre. C'è un preciso momento in cui tutto è iniziato e risale **SEGUE**



I cinque libri che hanno ispirato questo articolo. I titoli riprendono gli stereotipi più diffusi nel rapporto tra uomini e donne. Per la "pacificazione" nella gestione domestica serve molto dialogo.

Affidarsi libera la mente

SEGUITO all'industrializzazione. Mentre le famiglie lasciano la campagna, in città per la prima volta le donne si devono occupare di quei figli che erano stati al centro delle cure degli anziani del villaggio. Si trovano sole a gestire tutto un nuovo carico e lo sono ancora: ed è il dramma che sta vivendo la famiglia mononucleare oggi» aggiunge Monfreda che ammette di essere stata vittima anche lei di "maternità intensiva" (un ideale culturale italiano in nome del quale ci si aspetta che le donne sacrificino carriera e tempo libero per la prole durante la settimana, al pari della paternità intensiva concentrata solo nei weekend o la sera).

Scegliere bisogni e priorità

E allora? Oltre ad ambire a un'equa distribuzione del carico mentale, forse la coppia dovrebbe anche ripensare la sua presenza in società: dentro una rete, magari. Che sia quella del condominio o quella delle famiglie che mettono in comune tate, colf. Aiutarsi creando nuovi villaggi.

La confessione di Monfreda sarà frutto della pandemia, ma la questione ha tanti precedenti letterari che dovrebbero far riflettere: il primo studio fu pubblicato nel 1984 da Monique Haicault, poi ne arrivarono altri, da *Devo dirti sempre tutto. Come suddividere al meglio il carico mentale nella vita di coppia* di Marie-Laure Monneret (DeA) a *Bastava chiedere! 10 storie di femminismo quotidiano* di Emma (Laterza). Per la serie, vi siete mai chieste quante volte il vostro partner vi ha risposto «bastava chiedere», come se fossimo le addette all'organizzazione della casa al punto che se avessimo risposto in modo inopportuno avremmo solo rischiato di essere definite "isteriche"?

Sentirsi costantemente responsabili del benessere emotivo o sessuale del nostro partner non fa bene e forse nemmeno ascoltare le confessioni del vedovo protagonista di *After Life* su Netflix, dove mentre racconta tutte le ragioni per cui non smetterà mai di amare la moglie morta di cancro, dice: io a casa le lascio fare le cose perché sapevo che lei le faceva meglio di me. E così, angosciato lui e angosciati noi per quell'amore meraviglioso, vien voglia però di urlare anche un po': eh no, troppo facile! Anche Michelle Obama si è sposata con l'ambizione di avere tutto. Con la prima figlia sceglie il part time, con la seconda le cose si complicano perché il senso di colpa toglie il fiato e i confini tra casa e lavoro sfumano: si chiede se deve licenziarsi per fare solo la mamma ma alla fine no, non molla il lavoro. Rinuncia solo a una cosa: a essere tutto, sceglie bisogni e priorità e torna al lavoro full time.

Compromessi ed empatia

«Ho tante pazienti che mi parlano dell'assenza di iniziativa da parte del compagno nella gestione del carico e della loro scontentezza coniugale. Io le invito a portare il problema nella coppia e parlarne con il partner» precisa Giancarlo Dimaggio, psichiatra, psicoterapeuta e autore di *Stranamore ha la meglio* (Baldini+Castoldi). «Poi succede che provano a cambiare qualcosa. Ovvero lei delega a lui, ma mai in modo completo perché lei mantiene lo stesso il controllo di tutto. Sarà sfiducia, sarà il bisogno di vedere che lui faccia le cose nel modo in cui

le farebbe lei. O sarà che le donne appaiono eccessive agli occhi degli uomini per quel tipico ipercontrollo femminile guidato dal perfezionismo. La questione per me però non ha a che fare col patriarcato, ma solo con una differenza di attitudini: basta vedere come nell'educazione dei figli gli uomini tendano molto di più a favorire la gestione autonoma. Come se ne esce? Negoziando negoziando e negoziando» aggiunge Di Maggio che a proposito delle differenze scientifiche tra i sessi ha da aggiungere qualcosa. «Gli studi di psicologia dimostrano che gli uomini tendono sempre a porsi agli estremi. Ovvero, donne e uomini per esempio hanno gli stessi livelli di violenza ma gli uomini agiscono senza mezze misure. Quanto alle capacità empatiche, è vero che le donne ne hanno di più. Ed è vero che sono più coscientose davanti ai problemi - ragion per cui vanno meglio a scuola - e hanno un senso del dolore psicologico più ampio, ovvero sono più prone a provare ansia e sensi di colpa. Tutto questo per dire che se l'equità nella divisione del carico si basa su un piano morale, nella realtà non so se sia davvero possibile. Ogni coppia dovrebbe "a modo suo" trovare compromessi per gestire carichi e sovraccarichi senza dimenticare che, componente biologica a parte, c'è anche quella culturale. I miei colleghi norvegesi alle 16 smettono di lavorare per andare a prendere i figli all'asilo e lo dicono ad alta voce davanti ai capi» conclude Dimaggio.

Lequità nella divisione del carico mentale si basa su un piano morale, ma nella realtà non sempre è possibile.
La parola chiave?
Negoziazione

Ritrovare amore e sogni

E allora cosa avrà negoziato, dentro il suo libro, Monfreda per non divorziare? I suoi sogni. Quando li ha condivisi col marito, quando ha lasciato il suo posto da direttrice per lanciarsi in una

nuova avventura imprenditoriale e le paure e le ansie inevitabili si sono fatte vive, trovare accanto chi la supportasse è stato l'inizio della creazione di un nuovo patto, la base per creare equità a furia di dialoghi rivoluzionari nati dentro le pareti domestiche. «Ho dato voce ai miei desideri più che alla rabbia e quando io perdo la fiducia lui perdeva la pazienza. Mi spronava a studiare e a non fermarmi. Per il resto domani parto per lavoro e vado a Roma» mi confessa durante l'intervista. «In passato avrei chiamato senza sosta tata e marito a distanza per assicurarmi che fosse tutto regolare per le figlie. Stavolta non lo farò, tempo fa mi ha dimostrato di riuscire a gestire tutto in modo diverso da me ma impeccabile. Ho deciso di fidarmi» conclude Monfreda.

Viviamo in tempi che non si fidano dell'amore, scrive Bell Hooks nel bellissimo *Tutto sull'amore (il Saggiatore)*: banalizzato da brutte canzoni e mediocri romanzi, reso frivolo da social patinati, l'amore non ci scalda più. Siamo cinici e diffidenti. Ma l'amore, soprattutto quello romantico, scrive Hooks, è una forza straordinaria che può cambiare il mondo.

Ecco, alla fine se abbiamo parlato di carico mentale è perché l'amore da solo non basta e fin qui nulla di nuovo sotto al sole. Può diventare però altro: un sovraccarico (vuoto e inutile) pure lui ma solo se tutto ciò che ci rende interessanti - passioni, progetti, desideri e amicizie - non le condividiamo con il partner. È questa la strada più veloce verso la parità dei sessi e si percorre a casa: ogni giorno, parlando, e alimentando quella materia di cui sono fatti i sogni (sì, anche i nostri). iO

© RIPRODUZIONE RISERVATA