

## IMPEGNI IN SIMULTANEA

Quando, nella giornata, le capita di svolgere più attività in contemporanea?

ATTIVITÀ	DONNE	UOMINI
durante i pasti	9,5%	3,4%
mentre pulisco casa	6,3%	0%
quando mi prendo cura di me	1,6%	0%
in vacanza	3,2%	2,6%

E per quante ore ogni giorno fa più cose nello stesso momento?

DURATA	DONNE	UOMINI
da 3 a 5 ore	22,2%	12,9%
da 5 a 8 ore	11,1%	2,6%

### UNA SU 4 VIVE "IN PARALLELO" FINO A 5 ORE

Se il tempo non basta, la soluzione è fare più cose in simultanea. Le donne ammettono di farlo in pausa pranzo, mentre puliscono, dal parrucchiere e in ferie. Gli uomini in minima parte durante i pasti e in vacanza. Anche il tempo dedicato alle attività in parallelo è più alto per le donne.

Dati: Camera di Commercio di Milano 2011

# LEI È SEMPRE PIÙ "TUTTOFARE"

**SA FAR QUADRARE  
LAVORO E FAMIGLIA.  
«A DIFFERENZA DI LUI  
USA DUE EMISFERI  
CEREBRALI NELLO  
STESSO MOMENTO»,  
DICE LA BIOLOGA,  
E IL SOCIOLOGO: «È  
ALLENATA DA SECOLI»**

di Alessandra Gavazzi e Rossana Linguini

**S**congela il pollo per la cena mentre rifanno i letti. Con una mano sola, però. Con l'altra reggono il telefono e prendono appuntamento con il pediatra. Poi corrono al lavoro. Ma anche dalla scrivania coordinano i compiti dei figli e, nel caso, li consolano per un brutto voto. In pausa, sbocconcellando un panino per strada, fanno un salto in lavanderia. E, rientrando, ci sono ancora la spesa, le pulizie, i bambini da recuperare a rugby o a inglese, il marito da accudire. Ma le donne come fanno a fare tutto?

Un interrogativo che dà persino il nome a un film appena uscito, protagonista Sarah ▶

**SARAH JESSICA PARKER  
MAMMA "MULTI-TASKING"**  
Sarah Jessica Parker, 46 anni:  
nel film *Ma come fa a far tutto?*  
è una madre che cerca  
di conciliare carriera e famiglia.

Lei è sempre più "tuttofare"

**UNA GIORNATA DI 27 ORE**  
Una madre al telefono lavora al pc mentre cura i suoi figli. Secondo la Camera di Commercio di Milano, la giornata delle donne dura 27 ore, frutto delle tante attività svolte in contemporanea.

## SI RIPOSA MOLTO MENO

In Europa, i minuti del tempo libero per le donne sono molti meno di quelli degli uomini: ecco, Paese per Paese, le differenze in media

PAESE	MINUTI
NORVEGIA	-16
REGNO UNITO	-21
GERMANIA	-23
SVEZIA	-24
FINLANDIA	-26
BELGIO	-30
FRANCIA	-43
LETTONIA	-45
POLONIA	-46
SPAGNA	-47
ESTONIA	-48
ITALIA	-49
UNGHERIA	-56
LITUANIA	-57
SLOVENIA	-59

**LE ITALIANE SONO QUARTULTIME**  
Il fanalino di coda è la Slovenia, dove la donna ha 59 minuti di tempo libero meno dell'uomo in media ogni giorno. L'Italia, con i suoi 49 minuti, è quartultima.

Jessica Parker. Che, smessi i panni della single Carrie Bradshaw, si infila quelli più comuni di moglie e madre lavoratrice. E cerca di barcamenarsi tra carriera e famiglia. Una sfida impossibile? No, a patto di essere donne. Lo dicono i dati statistici che vedete in queste pagine: la giornata delle signore dura 27 ore, proprio grazie alla loro capacità di seguire diverse attività nello stesso momento. Il 9,5 per cento (contro il 3,4 degli uomini) ammette di sbrigare altre faccende mentre mangia, oltre il 6 per cento mentre pulisce la casa o è dal parrucchiere (la stima è della Camera di Commercio di Milano) a fronte di un poco confortante zero per cento maschile. Ma lo conferma anche la scienza: secondo una ricerca dell'Università dell'Hertfordshire, il cervello femminile è fino al 70 per cento più "bravo" a organizzare priorità e stabilire le strategie rispetto a quello maschile.

Dunque le donne sarebbero geneticamente portate a essere *multi-tasking*? «Non esageriamo, l'ambiente e l'educazione hanno sempre un gran peso. Ma ci sono differenze anatomiche e fisiologiche innegabili tra maschi e femmine. A partire dal cervello», spiega la dottoressa Barbara Garavaglia, biologa e presidente del Comitato unico di garanzia per le pari opportunità, per il benessere dei la-

voratori e contro le discriminazioni dell'Istituto neurologico Besta di Milano. «Gli uomini usano prevalentemente l'emisfero dominante, ovvero il sinistro, il che implica che siano più propensi a risolvere i problemi uno per volta. Le donne, invece, utilizzano entrambi gli emisferi nello stesso momento». Un'interazione continua che le rende più predisposte alla comunicazione. «Per questo lei è anche più creativa nella pianificazione degli impegni, riesce a pensare e fare più cose contemporaneamente (*multi-tasking*), mentre lui deve fare una cosa per volta (*task-oriented*)», continua la dottoressa Garavaglia.

Ma c'entrano anche gli ormoni. «L'azione dell'ossitocina, rilasciata in condizioni di stress come il travaglio e il parto, è potenziata dagli estrogeni presenti nel corpo femminile, aumentando l'effetto calmante», dice la biologa. «Negli uomini, invece, durante una situazione di stress aumenta il testosterone, che ha un effetto inibitorio sull'ossitocina, acuendo l'aggressività». Ecco perché le donne sanno far fronte alla pressione con più tranquillità. Ma non c'è solo la biologia. «È questione di allenamento», ammette disarmante il sociologo Enrico Finzi. «Le donne da sempre sono abituate a fare tante cose diverse per persone diverse contemporaneamente. È un ►

Dati Eurostat 2009

pluralismo ricco, fatto non solo di efficienza, ma di molteplicità e qualità delle relazioni che si intessono nello stesso momento». Accanto al dovere, però, c'è anche «la *revanche sociale*», spiega Finzi. «Dopo secoli in cui le donne sono state relegate solo in certi ruoli, sono giustamente ambiziose. Vogliono farsi valere nel lavoro, ma continuano i "mestieri" tradizionali, come la cura dei bambini, degli anziani e dei disabili». Per molte, lavorare è una necessità economica. «Ma anche un modo per acquisire autonomia, dignità e un reddito proprio». Insomma, vogliono tutto: amore, figli, carriera. E per averlo sono disposte a incastrare gli impegni come in un sudoku impossibile, in una rincorsa continua. «Le signore devono essere ottime madri, partner sexy, ai vertici sul lavoro, conoscere le lingue straniere, essere sempre eleganti e con il sorriso pronto. Ma Wonder Woman non esiste», sottolinea Finzi.

Come evitare di esaurirsi? «Appoggiatevi a chi si

trova nelle vostre stesse condizioni. E poi scrivete una lista di priorità ogni giorno». Il consiglio è di Silvia Tassarotti, *coach* aziendale e *speaker* per "W.I.N. Conference", forum mondiale per la *leadership* al femminile che si terrà dal 5 ottobre a Roma. «Le donne, alla ricerca di equilibrio tra ruoli, diventano un po' come "giocoliere" che ogni mattina devono far quadrare gli impegni di tutta la famiglia», continua la consulente. La via d'uscita è nelle relazioni. «Cercate di costruirvi un *network* di supporto: vicini, conoscenti e mamme dei compagni di classe possono diventare risorse importanti per favori "salva-tempo". L'importante è non farsi carico di tutto. E un sistema per non esaurire le energie passa anche dalla famiglia. Anzi dai più piccoli. «Educateli all'autonomia», continua la Tassarotti. «Apparecchiare la tavola o rifare il letto li rende partecipi della vita in casa e alleggerisce le vostre incombenze». Qualche trucco pratico? «Scrivete una lista delle cose da fare da spuntare man mano. Segnatevi tutto, dai colloqui scolastici al bollo dell'assicurazione. Funziona anche con la spesa: pensate a cosa volete cucinare nei giorni seguenti e comprate gli ingredienti. È uno sforzo, ma vi evita la corsa all'alimentari dell'ultimo momento». E infine un *must* da rispolverare: «Segnate gli appuntamenti anche sul calendario in cucina. Condividere con gli altri è meglio che tenere tutto a mente». Anche se rimane una domanda. «Alle donne la società chiede troppo», conclude Finzi. «A intervenire dovrebbero essere gli uomini. Ma quando?».

Alessandra Gavazzi e Rossana Linguini

+70%

LA MAGGIORE  
CAPACITÀ DI  
PIANIFICAZIONE  
DELLE DONNE,  
SECONDO UN TEST