

Carriera e famiglia: se conosci i tuoi limiti le farai funzionare come un orologio

Perfezionismo. Sensi di colpa. Difficoltà a esprimere in modo sincero i nostri desideri. Disagio nel valorizzare i propri meriti. Sono atteggiamenti che ci creano qualche difficoltà sul lavoro e tra le mura domestiche. Ma non sono valichi insormontabili. Una formatrice-imprenditrice ci dà una ricetta per superarli. In entrambi i campi

di Maria Tatsos

Una donna in carriera. Una moglie e madre di famiglia. Due mondi lontani anni luce, direte voi. Meno di quanto si creda. Fra un'azienda e una famiglia, esistono punti di contatto. Entrambi sono microcosmi in cui la qualità delle relazioni fra persone è fondamentale. E come fra colleghi esistono precise regole del gioco, altrettanto accade nei rapporti con il proprio compagno e i figli. Ovviamente, la motivazione è differente: si lavora per denaro, si vive in famiglia per amore. Ma alcune delle strategie per migliorarsi rivolte alle donne che lavorano funzionano anche in coppia. Con l'aiuto di Odile Robotti, autrice de *Il talento delle donne. Avere successo nel mondo del lavoro rimanendo se stesse* (Sperling & Kupfer), formatrice, imprenditrice con un dottorato in psicologia e docente presso l'università Vita-Salute San Raffaele, ci siamo lanciate a caccia di buone idee, al femminile. E abbiamo provato a trasferirle dall'ufficio - di cui Robotti è esperta - alla vita familiare.

Il problema

Ti metti il bastone fra le ruote da sola

Spesso e volentieri, noi donne siamo maestre nell'autoinfliggerci dei limiti, che ci impediscono di esprimere al meglio le nostre capacità e di renderci più soddisfatte di quello che facciamo. Insomma, ci tarpiano le ali da sole. «La colpa è anche dell'educazione che le bambine ricevono», spiega Robotti. «Ci hanno insegnato a essere gentili, modeste, a mettere in secondo piano le nostre esigenze per andare d'accordo con il prossimo. Questo atteggiamento può limitare la nostra capacità di essere assertive, cioè di esprimere in modo chiaro i nostri bisogni, e ci rende meno capaci di difendere i nostri diritti». Qualche esempio.

Nel lavoro: non fai capire chiaramente al tuo capo le tue aspirazioni. Così quando si libera una posizione, non ti candidi chiaramente a ricoprirla, ma ►

aspetti che qualcuno si ricordi di te. Ma non lo fa nessuno. E viene premiato un collega più intraprendente.

Con il partner: da quando eri bambina, sogni un viaggio a Vienna. Tu e il tuo compagno mettete da parte dei soldi per partire. Poi, all'ultimo momento, lui insiste per andare in Croazia in barca e tu non te la senti di dirgli di no. Speri che se ne ricordi lui. Ma non lo fa.

✦ L'esercizio ✦

L'intervista esplorativa

Se vuoi rompere le sbarre di questa gabbia, il primo passo è conoscere meglio te stessa e i tuoi desideri. Per poter prendere le decisioni migliori nella sfera professionale e privata.

Le domande da farti sul lavoro:

- Cosa conta per me nel lavoro?
- Cosa cerco nel lavoro?
- Quali sono i miei punti di forza?
- Quali sono i miei punti deboli?

Queste domande diventano nella tua vita personale:

- Cosa conta per me in una relazione?
- Cosa cerco in un compagno?
- Quali sono i miei pregi?
- Quali sono i miei difetti?

Ti sei data delle risposte? A questo punto, come faresti sul lavoro, fissa degli obiettivi nella relazione. Se sei gelosa e ne sei consapevole, per esempio, è saggio evitare gli uomini troppo farfalloni. Se a lungo termine vuoi una famiglia e dei bambini, non fa per te un compagno che ti dice, fin da subito, che non vuole diventare padre. Ragionare così ti sembrerà poco romantico, ma non si tratta di non innamorarsi o di non lasciarsi andare. Semplicemente, sapere ciò che vuoi ti risparmi delle delusioni.

✦ I consigli concreti ✦

Cancello il perfezionismo

Le donne sono spesso vittime della sindrome di Wonder Woman, l'eroina dai superpoteri. Quella che riesce a fare tutto alla perfezione: lavoratrice modello, fidanzata ideale, moglie efficientissima, mamma eccezionale e, alla sera, amante irresistibile. È un modello irraggiungibile perché, semplicemente, non esiste. Qualcuno, da bambina, ci ha educato a credere che essere inattaccabili sia il nostro dovere, che facendo tutto al meglio saremo amate. Non succede sul lavoro, e nemmeno in coppia. «Molte donne perfette sono mollate dai mariti», ricorda Robotti. «La perfezione allontana le persone. Può spaventare, far sentire l'uomo inadeguato. Mentre qualche debolezza attrae e risveglia il desiderio maschile di protezione».

Nel lavoro: una collega troppo perfetta per gli altri è faticosa, difficile, incontentabile. Non strafare.

Con il partner: archivia Miss Perfezione e concediti la possibilità di sbagliare. La cena è venuta male? Pazienza: sdrammatizza con una battuta e prendi l'iniziativa di invitare il tuo lui in pizzeria. Ti sentirai molto meglio.

142

Allenare l'assertività

L'assertività è la capacità di dire in modo onesto e chiaro quello che si pensa, di esprimere i propri bisogni, senza sensi di colpa o imbarazzo. Spesso nella vita, senza pensarci, si assume un atteggiamento passivo. «Si tace, per il timore di dispiacere e di offendere l'altro. E non essere più amate», commenta Robotti. «Alla lunga, a furia di sacrificare le proprie esigenze, si diventa frustrate. E questo non fa bene né sul lavoro né in una relazione».

Sul lavoro: allenati a esprimerti al meglio, senza scusarti per quello che devi dire. Come si fa? In modo breve e incisivo. Senza giustificarti. Sarai più apprezzata.

Con il partner: con lui può essere più difficile, all'inizio, imparare a esprimerti con dolcezza e fermezza, senza perdere la calma. Allenati con le amiche. Diventa propositiva quando uscite e prova a convincerle, per esempio, ad andare al cinema, se è il tuo desiderio.

Impara a dire "no" senza ferire gli altri

Smetti di essere sempre disponibile quando gli altri te lo chiedono. Troppi "sì" rischiano, prima o poi, di farti esplodere. Acconsentire sempre nella speranza che il tuo capo ti rinnovi il contratto o la tua relazione in crisi possa andare avanti non è garanzia di successo.

Sul lavoro: saper dire di no è importante, ma può non essere opportuno, in certe occasioni, con il proprio capo. Valuta con attenzione quando e come farlo.

Con il partner: e anche con i figli e altri familiari, è tuo diritto ogni tanto dire di no. Non cedere a distorsioni affettive, del tipo: «Se non vado con lui questo weekend non sono una buona moglie» o «se non compro l'iPad a mio figlio non sono una buona madre». Nemmeno se te lo suggeriscono gli interessati.

Valorizza le tue idee

Ecco un altro stereotipo dell'educazione femminile. Alle bambine si insegna ad apparire modeste, a non mettersi troppo in mostra per le proprie capacità. Il risultato? Si rischia di stare sempre nell'ombra.

Sul lavoro: hai ottenuto un successo? Non avere paura di dirlo. Dimostrerai ai colleghi che sei consapevole delle tue forze. Fallo con stile, senza esagerare. Così non passerai per egocentrica e narcisista.

Con il partner: hai avuto un'idea che ha risolto un problema di famiglia? Fallo notare, con garbo, al tuo compagno. Ci sono donne brillanti che scelgono di restare all'ombra del partner, per non sminuirlo. Alla lunga, finiscono per apparire stupide. E non fa bene all'autostima.

Fai pace con i sensi di colpa

Bilanciare lavoro e vita personale può essere un inferno. La società tende a far sentire le donne perennemente in colpa. Se non riesci a far tutto, sei tu a essere "sbagliata" (e non il sistema). Non farti incastrare. Non circondarti di persone negative, che ti rimproverano. E frequenta donne come te: la loro comprensione ti sarà di grande aiuto.

Sul lavoro: impara a delegare. Non colpevolizzarti per quello che non riesci a fare in prima persona. Non è un dramma se i figli a scuola li va a prendere la vicina di casa o una baby sitter.

Con il partner: non cadere nella trappola di sentirti sminuita per il tempo che sottrai a lui. Se sei contenta di te, la coppia ne beneficerà. Coinvolgi il partner e rendilo orgoglioso dei tuoi successi. ■