

fanpage.it



DONNA

[MODA](#) [BELLEZZA](#) [SALUTE E BENESSERE](#) [CRESCERE UN FIGLIO](#) [CASA](#)


COMMENTA

CONDIVIDI

2

Il carico mentale delle donne e l'urgenza di abbandonare i pregiudizi sui ruoli di genere

Gli uomini dedicano meno della metà del tempo rispetto alle donne per la cura della casa. Partendo da questo dato, in occasione della Giornata Internazionale della donna, abbiamo intervistato la psicologa Chiara Venturi per cercare di capire quale sono i motivi alla base di questa mancanza di equità e cosa si intende con "carico mentale".

NEWS

PSICOLOGIA FEMMINILE



6 MARZO 2021



16:25

di Francesca Parlato

Intervista a Dott.ssa Chiara Venturi

Psicologa, psicoterapeuta e consulente di coppia



PRIMA PAGINA



Sanremo 2021, tutti i look della quarta serata

Achille Lauro è icona della scorrettezza

Mahmood con la gonna è il principe di questo Festival

Matilde Gioli incanta in total black

MOSTRA ALTRO



Mahmood sul palco con la gonna: è il principe di questo Festival di Sanremo



13.245



Per capire cosa vuol dire carico mentale dobbiamo partire da un dato. In una famiglia dove lavorano sia la donna che l'uomo, secondo un'indagine del sindacato Usb, la prima si occupa della gestione della casa, dalle incombenze domestiche all'accudimento dei figli, per circa **4 ore al giorno**, mentre l'uomo per meno della metà, 1 ora e 47 minuti al giorno. Il carico mentale non ha a che vedere con quella capacità multitasking, tipica delle donne, di stare su più fronti contemporaneamente in maniera sempre efficiente, ma ha a che vedere con i **ruoli di genere** secondo cui le donne sono più "portate" all'accudimento del focolare domestico. *"Carico mentale è quel peso di impegni, responsabilità, scadenze e pressioni nella vita quotidiana familiare che tendenzialmente pende tutto sulle spalle delle donne* – ha spiegato a Fanpage.it la **psicologa e psicoterapeuta Chiara Venturi** – *A fronte di una sempre maggiore complessità delle nostre vite, gli impegni, le richieste e le aspettative si moltiplicano esponenzialmente e senza sosta, fino a raggiungere un carico emotivo e mentale talvolta insostenibile".*

La cura della casa: una faccenda da donne

Il sistema patriarcale e maschilista in cui siamo tutti noi immersi ha dato una connotazione femminile, **quasi che l'origine fosse genetica**, all'accudimento della casa. Non è strano allora che molte donne facciano fatica a delegare agli uomini le incombenze domestiche. *"Talvolta – spiega la psicologa – si ha proprio difficoltà a cedere il controllo. Tendiamo a farci carico di tutto, nel pregiudizio che "se non lo faccio io, chi lo fa?"*.

Il carico mentale emotivo

Oltre a riguardare la gestione pratica della casa, il carico mentale comprende anche quello emotivo. *"Anche se meno di un tempo, alcuni oneri domestici e soprattutto di cura e di accudimento, sono ancora appannaggio esclusivo della donna"*. Nello schema patriarcale la donna è ancora vista come la parte "emotiva" della coppia, mentre l'uomo come più "razionale". *"A causa di questa tradizione culturale si attribuiscono alla donna anche le funzioni di supporto e di contenimento emotivo"*.



Beatrice Veneti: "Chiamatemi direttore, non direttrice". A Sanremo la modernità è di facciata

f 7.291



Perché Madame a Sanremo 2021 sale sul palco sciala

f 4.762



Damiano dei Maneskin col body di paillettes a Sanremo 2021, è il nuovo trend della moda genderless

f 3.942



Achille Lauro icona della scorrettezza: nella quarta serata di Sanremo è una sposa con le...

f 2.902

Giulia Torlone

Barbara Palombelli sulle donne: a Sanremo un monologo retorico di cui avremmo fatto a meno



segui
Fanpage.it
su Facebook



segui
Fanpage.it
su Twitter

segui
Fanpage.it
su Smartphone

DOWNLOAD



I rischi nel lungo periodo

Anche se crediamo di essere multitasking e quindi di poter gestire tutto, di essere abituate a pensare contemporaneamente al lavoro, alla spesa, alla DAD dei bambini e alla mamma anziana da accudire, **il carico mentale logora**. "I principali sintomi emotivi sono lo **stress e l'ansia**, a cui si aggiungono le aspettative di arrivare dappertutto, di avere successo in ogni ambito, sensazioni di inadeguatezza e di essere sbagliate, nonché la dispersione delle energie e un senso di inefficacia e di insoddisfazione". E in alcuni casi, quando al sovraccarico mentale si aggiunge quello fisico, si rischia addirittura il **burn out**. "A lungo andare inoltre è possibile inoltre che il carico mentale generi anche conflittualità nella coppia".

"Bastava chiedere"

Nel 2019 Emma Clit, ingegnere informatico, fumettista e blogger francese, ha spiegato in cosa consiste il carico mentale attraverso il racconto di scene di ordinaria vita domestica in un libro dal titolo più che esplicativo "**Bastava chiedere**" (in Italia è edito da [Laterza](#)). In uno dei capitoli c'è una donna che, mentre il marito è seduto in poltrona, cucina la cena e contemporaneamente aiuta i figlio piccoli a mangiare. Presa dai bambini non si accorge che la zuppa sul fuoco straborda e diventa immangiabile. A quel punto il marito la incolpa del disastro dicendole che le sarebbe bastato chiedergli aiuto. Il punto è proprio questo: **dire che sarebbe bastato chiedere una mano**, vuol dire dare per scontato che sia la donna ad avere la responsabilità della casa, che **il ruolo dell'uomo sia ausiliario** e che per ottenere il suo intervento sia necessario fare **un'esplicita richiesta**. Una divisione più equa dei compiti è il primo passo per alleggerirsi dal carico mentale, ma non è sufficiente. È necessario fare in modo che le incombenze quotidiane siano cogestite da entrambi i partner, non si può considerare la donna come la "manager" della casa e l'uomo un mero "esecutore", non basterebbe a sollevarla dal peso. "*Gli uomini devono essere sensibilizzati rispetto alla necessità di una **cooperazione efficace** che apporti maggiore serenità per la coppia stessa o per tutto il nucleo familiare, dando avvio a un circolo virtuoso più salutare per tutti*".

5 consigli per liberarsi dal carico mentale

Scardinare un sistema che da sempre funziona in questo modo non sarà né facile né veloce, prima che gli uomini capiscano che è arrivato il momento di mollare i privilegi che la società gli attribuisce, ci vorrà del tempo, ma i primi semi sono stati gettati. Intanto per migliorare la vita di coppia la psicologa Chiara Venturi ha stilato un elenco di cinque consigli per fare in modo che il carico mentale sia più equamente condiviso.

1. **Concordare gli incarichi e non sostituirsi al partner.** "*Una volta assegnata la divisione dei compiti, bisogna rispettarla. Evitiamo di svolgere noi donne le mansioni che spettano al nostro compagno e non sminuiamolo quando si occupa in prima persona delle incombenze (non è detto che se le cose non siano fatte a modo nostro, non siano fatte bene: magari potremmo anche imparare strategie nuove e più efficaci).*"
2. **Riconoscere i propri limiti.** "*È importante cercare sempre di chiedersi fino a che punto possiamo arrivare, se la qualità della nostra vita è accettabile e se c'è qualcosa di non indispensabile che si può tagliare dagli impegni, magari guadagnando qualche minuto per sé?*"

Fanpage.it news alert

ATTIVA



3. **L'importanza della precisione.** *"Evitiamo di essere generiche quando ci occupiamo della gestione pratica della casa. Non diciamo al nostro compagno frasi come "Ho bisogno che mi aiuti di più con la casa", ma diciamo "per favore, alle 19 stendi il bucato". Ciò evita fraintendimenti e aspettative deluse. E questo può valere anche in ambito affettivo: "Devi starmi più vicino" oppure "Accompagnami per favore a fare quella visita importante mercoledì". Questo aiuta a comprendersi quando ci sono linguaggi e significati diversi nella mente di due persone di sesso o di cultura diversi.*

4. **Avviso per le nuove coppie.** *"Quando una nuova coppia si forma, si avviano routine attraverso reciproche attribuzioni e proiezioni: è bene che sin da subito ci si confronti in maniera realistica rispetto a ciò che ci aspettiamo dal partner, anche a lungo termine. Se la donna avvia la sua relazione in maniera eccessivamente dedita e premurosa, e l'uomo si identifica in un ruolo passivo e "ricevente", è difficile modificare questi ruoli nel tempo. Ciascuno dei due partner ha le proprie modalità per gestire le questioni pratiche e affettive, ma è importante che ci sia un equilibrio e una reciprocità sin dal principio.*

5. Godiamoci il sollievo ricevuto

Le informazioni fornite su www.fanpage.it sono progettate per **integrare, non sostituire**, la relazione tra un paziente e il proprio medico.



Francesca Parlato



News



Psicologia femminile

Aggiungi un commento!



Nove persone su dieci hanno pregiudizi sulle donne. Soprattutto le donne.

 666



Parità di genere, aumentano le donne CEO in Italia e nel mondo

 23



Azzurro per maschi, rosa per femmine: la scelta dei colori crea pregiudizi nei bambini

 98