

## Donne più stressate degli uomini: impariamo a delegare

Autore: francesca

Data: 14 Maggio 2013



Alzi la mano a chi non accade di non lamentarsi che ha troppe cose da fare e a cui pensare, che è stanca e/o stressata perché di corsa dalla mattina alla sera, che sente gravare tutti gli oneri (domestici e familiari, oltre che lavorativi) sulle proprie spalle?

Studi e ricerche confermano non solo che **le donne soffrono tre volte di più degli uomini di stress**, ma anche che **sono loro a detenere le redini della gestione della casa e dei figli**, nonostante molte mogli e mamme di oggi siano anche impegnate sul fronte lavorativo e non raramente con un investimento – in termini di energie e tempo – paritetico a quello degli uomini. Infatti secondo i dati Istat, in media l'uomo dedica il 6% della giornata al lavoro familiare, contro il 20% delle donne. Anche in merito all'accudimento dei figli, per quanto ci sia stato un lieve movimento in favore di una maggiore partecipazione attiva degli uomini, rimane pur sempre un'asimmetria di genere del 72,7% (Istat, 2006 – "Diventare padri in Italia. Fecondità e figli secondo un approccio di genere").

Pertanto lo scenario della donna italiana di oggi è quello di una “**superdonna**” (da capire se in questo caso, l’essere “super” è da intendersi in positivo o meno) che in virtù di [abilità di multitasking](#) (che ha o che comunque deve sviluppare), deve fare acrobazie per gestire e **conciliare lavoro e famiglia**, spesso con pochi e roscati spazi personali e quando concessi, non esenti da sensi di colpa. Tutto ciò viene spesso (troppo spesso) spiegato con un’attribuzione della responsabilità all’esterno: *“mio marito non mi aiuta”, “il mio compagno a è abituato a non fare niente”, “ai figli non posso chiedere niente, poverini”*.

Per quanto sia vero che alcuni uomini si aspettino che le faccende domestiche come anche la cura dei figli sia “affare da donne” e quindi mantengano una “comoda” visione maschilista della ripartizione dei compiti familiari e domestici (magari non tenendo sufficientemente di conto che casa e figli sono pure loro e dimenticando troppo in fretta che anche la compagna può essere impegnata col lavoro), è altresì vero che spesso siamo noi donne ad agire, magari senza esserne coscienti, in modo tale da mantenere un ménage che ci vede inevitabilmente sovraccaricate. Perché? **Perché non riusciamo a delegare.**

Infatti se analizziamo meglio la questione, vediamo come spesso [siamo noi a voler occupare di tante attività domestiche e familiari](#): *“perché lui non fa bene”, “perché faccio prima e meglio”*. Conclusione? **Siamo anche noi a contribuire fortemente al nostro sovraccarico**, sia perché spesso facciamo fatica a delegare compiti e attività che vogliamo gestire e/o controllare in prima persona e a tollerare che alcune cose siano fatte in modo diverso rispetto alle nostre abitudini sia perché spesso riconosciamo agli altri bisogni e desideri che non concediamo a noi stesse (ad esempio, il marito e i figli hanno facoltà di rilassarsi, noi meno!).

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/donne-piu-stressate-degli-uomini-impariamo-a-delegare/>

Generato il 28/04/2025