

LAVORO

L' inserimento IN UFFICIO



Lui al nido o con i nonni. La mamma pronta a ricominciare. Come prima? Be', non proprio

Rientrare al lavoro dopo il congedo di maternità è dura. Lo è per ogni mamma, indistintamente. Perfino per quelle che non vedono l'ora di tornare. Per tutte la prima preoccupazione è il distacco: dopo 9 mesi di gravidanza, e spesso altrettanti passati a conoscersi, accarezzarsi, contemplarsi, separarsi dal bambino fa letteralmente paura. E se dovesse soffrirne? Se non me lo perdonasse? **E se per questo si ammalasse di più?** «Normalmente, con una buona organizzazione e un accurato passaggio di consegne, la maggior parte dei bambini trova presto un nuovo equilibrio, che si tratti di stare a casa con i nonni e la tata o di inserirsi al nido», spiega Pier Giovanni Bresciani, presidente Sipro, Società

Italiana di Psicologia del Lavoro e dell'Organizzazione. «E la separazione diventa una risorsa per la crescita del piccolo e anche della mamma».

✿ **Come la mettiamo con la neccmamma?** Concentrata com'è sulla sistemazione del bambino, molto spesso arriva davanti alla soglia dell'ufficio impreparata rispetto al proprio futuro. Ma, anche in questo caso, si tratta di affrontare un percorso di cambiamento, **che deve partire dalle proprie motivazioni.**

Le donne che hanno un forte desiderio di tornare al lavoro partono avvantaggiate: sanno che **la realizzazione professionale** rientra nella sfera dei propri desideri e probabilmente si sono tenute aggiornate durante tutto il periodo della maternità. Per loro, però, il rischio più alto è quello di cadere nell'illusione che tutto sia rimasto come

di Paola Loda disegni di Alberto Rebori

La neomamma deve fare i conti con un
Difficile che al suo rientro venga
della nuova esperienza. Piuttosto se ne sot



Non vedeva-
te l'ora di tornare? Bene, ma at-
tente a non dare per scontato che sarà tutto
rose e fiori. E mettete in conto di fare
dei compromessi.

prima e di non accettare che per conciliare maternità e lavoro è indispensabile arrivare a buoni compromessi. «Essere mamma, infatti, **richiede alle donne di rinegoziare** i diversi aspetti della vita, con se stesse, con il partner, e naturalmente con l'azienda, intesa come colleghi e datori di lavoro», fa notare Sara Cicolani, tra i più richiesti coach italiani nel campo dell'immagine, della comunicazione e della... neomaternità (vedi box a lato).

❁ **Il primo passo è rendersi conto** che a parità di orario si avranno meno energie personali da dedicare al lavoro, perché la testa va anche altrove e lo sforzo prolungato in ambito professionale adesso costa di più. E' quindi anche il momento di chiedersi se l'attività che si sta per riprendere interessa davvero o se, compatibilmente con la possibilità di rischiare di questi tempi, non **sia il momento di una svolta**. C'è da tenere presente, inoltre, che, come spiega Pier Giovanni Bresciani, «Il mondo delle imprese in Italia è immerso ancora in un orizzonte culturale ristretto, non paragonabile a quanto si vive nel campo della parità, in altri Paesi europei». Detto senza giri di parole, accanto a un manipolo di imprese illuminate che puntano a **considerare la neomamma una risorsa**, visto che è passata attraverso nuove esperienze

SE CI VUOLE UN AIUTINO

Tra gli strumenti più attuali per trovare un nuovo equilibrio tra la propria anima di mamma e di lavoratrice c'è il coaching, più precisamente il Mom coaching. (Info www.saracicolani.it oppure www.momcamp.it). «Con l'aiuto di un professionista qualificato e in poche sessioni, si impara a ridefinire le priorità, a lavorare sulla fiducia in se stesse e a comprendere come usare al meglio il proprio potenziale», spiega Sara Cicolani. In questo modo si scopre il valore del proprio tempo, ma anche come ravvivare le relazioni, rinnovare l'energia e come gestire le emozioni e lo stress.

«Un appoggio può venire poi dai professionisti dei centri di impiego e collocamento», suggerisce lo psicologo Pier Giovanni Bresciani, «figure che possono aiutare le donne a fare un bilancio delle competenze e a informarsi sulle normative in vigore. Senza dubbio, inoltre, una riflessione assistita da uno psicologo può aiutare le meno motivate a ritrovare la loro strada. Infine, è possibile fare riferimento anche alle Consigliere di parità, provinciali e regionali, a torto consultate solo in caso di vertenze. Invece sono aperte a iniziative di supporto specifiche e organizzano corsi e seminari». Per gli indirizzi più vicini a casa conviene cercare in rete digitando "consigliera di parità" e "provincia di...".



E' il vostro tesoro,
d'accordo, ma per conciliare affetti
e professione non potete cavarvela da sole.
Coinvolgete papà e parenti, senza sen-
si di colpa.

orizzonte culturale ancora ristretto. Considerata una risorsa, in virtù sottolineano i limiti. Di tempo, innanzitutto

formative, impera nelle altre il **pregiudizio contro la dipendente mamma**, della quale si enfatizza solo l'eventuale "perdita": di tempo, utilizzato per visite mediche e urgenze, senza mai tener conto del balzo in avanti dal punto di vista della **capacità organizzativa che ogni maternità porta con sé**. Archiviati insomma i romantici (e poco realistici) sogni a occhi aperti, conviene affrontare il ritorno al lavoro con la concretezza di chi è pronto a dare il massimo, ma non si aspetta di ricevere a ogni piè sospinto coccole e attestazioni di stima dall'azienda. Per le donne che, al contrario, vorrebbero tanto rimanere a casa, e sono costrette a rientrare in ufficio solo per esigenze economiche, il percorso professionale riprende a maggior ragione in salita.

❁ **Manca infatti lo stimolo a rimettersi in gioco.** «Non è detto, però» avverte la coach, «che la scelta di fare la mamma in maniera esclusiva corrisponda alle

AZIENDE "SENSIBILI"

C'è una buona notizia: non tutti i datori di lavoro concordano con il pregiudizio comune, che vuole che la mamma in azienda sia una difficoltà. La pensano esattamente al contrario le associate al Gruppo Donne Manager di Manageritalia Milano che, di recente, hanno lanciato il progetto "Un fiocco in azienda", in collaborazione con il Comune di Milano e La Casa Rosa. Si tratta di un programma che aiuta le madri e le imprese ad affrontare serenamente la maternità, facilitando il rientro al lavoro. Come? Fornendo un aiuto nel disbrigo delle pratiche burocratiche e tre colloqui gratuiti, due prima e uno dopo il parto, mirati a costruire un progetto personalizzato di reinserimento. Info: donne.manageritalia.it/un-fiocco-inazienda



La testa è altrove: forse era meglio restare a casa... Prima di rinunciare a un posto oggi prezioso, tenete duro: i primi tempi sono i più difficili.

reali aspirazioni della donna: a volte è una reazione di difesa, di chiusura per problematiche non risolte prima di timbrare il cartellino, come il fatto che la sistemazione trovata per il bambino non convince o che si teme un ambiente che si è già rivelato ostile alla gravidanza». Il **primo consiglio**, in questi casi, è di guardare avanti, proiettandosi oltre gli anni del nido e delle acrobazie impossibili. «Bisogna poi sapere che rientrare nel mondo del lavoro dopo una pausa, anche di soli tre-quattro anni, può essere molto difficile, se nel frattempo non ci si è tenute aggiorna-

te, non si sono accumulate competenze, qualunque sia la propria professione o il proprio mestiere», prosegue l'esperta. Meglio **puntare su progetti a breve scadenza**, senza rinunciare a "guardarsi intorno". Bonificare il clima aziendale è il passo successivo.

❁ **Bisogna trovare la forza** di entrare dentro le cause dell'ostilità: i colleghi hanno dovuto supplire in tutto e per tutto alla nostra assenza? Abbiamo smesso di interessarci ai "soliti discorsi" per parlare solo di nausea ed ecografie? **Senza cercare colpevoli**, può essere utile cercare di guardare la situazione da un punto di vista diverso. E per farlo occorre coprirsi meglio le spalle, per "investire" qualcosa di più nella relazione con i colleghi. Il che significa **coinvolgere quante più persone possibili** disposte a dare una mano nell'organizzazione domestica, per condividere le incombenze inevitabili: gli spostamenti del bambino, le visite di controllo, le malattie... Poi, **firmare ogni sera poche priorità** irrinunciabili in ambito familiare e tener presenti solo quelle, senza pretendere di fare ciò che non è strettamente necessario.

Ultimo: essere indulgenti con se stesse, quando non si corrisponde alla propria immagine di perfezione. Insomma, il vero rischio, per tutte, è pensare che il cambiamento che ha attraversato la propria vita non sia destinato a coinvolgere anche il lavoro. ☺