

# **Lavoro e famiglia: consigli per conciliare le due cose**

Lavoriamo per poter contribuire alla felicità alla nostra famiglia. In che modo è possibile conciliare un'intensa vita di lavoro con il tempo richiesto dal coniuge e dai figli?

29/03/2016

**1<sup>a</sup> PARTE**

**Vita di famiglia e vita di lavoro**

Ai nostri giorni accade spesso di incontrare molte coppie di coniugi che vivono in continua tensione nel tentativo di conciliare la vita professionale con quella familiare. Si accorgono di non avere tempo ed energie sufficienti per arrivare a tutto: badare ai figli, prendersi cura della casa, non trascurare il lavoro professionale... Questa tensione può avere ripercussioni molto negative sulla famiglia. Malgrado gli sforzi che fanno, spesso i coniugi si sentono sconfitti dal vortice imposto dalla vita odierna. C'è una spiegazione?

La sfida per conciliare la vita di lavoro e la vita di famiglia sembra irrompere come un fenomeno nuovo e complesso, che molte coppie di coniugi non sanno ancora padroneggiare. Forse la causa più importante di questa situazione è stata l'inserimento massiccio delle donne nel mercato del lavoro durante i secoli XIX e XX, che ha

sconvolto la tranquilla dinamica nella quale prevaleva una chiara distribuzione dei compiti: l'ambito domestico apparteneva alla donna e il lavoro esterno all'uomo. Se ci soffermiamo a riflettere sulla situazione in cui oggi si trova la famiglia, notiamo alcuni aspetti ambivalenti.

### L'Esortazione apostolica

*Familiaris Consortio* la descrive in questi termini: "Da una parte vi è una coscienza più viva della libertà personale e una maggiore attenzione alla qualità delle relazioni interpersonali nel matrimonio, alla promozione della dignità della donna, alla procreazione responsabile, all'educazione dei figli; vi è inoltre la coscienza della necessità che si sviluppino relazioni tra le famiglie per un reciproco aiuto spirituale e materiale, la riscoperta della missione ecclesiale propria della famiglia e della sua

responsabilità per la costruzione di una società più giusta. Dall'altra parte, tuttavia, non mancano segni di preoccupante degradazione di alcuni valori fondamentali: una errata concezione teorica e pratica dell'indipendenza dei coniugi fra di loro; le gravi ambiguità circa il rapporto di autorità fra genitori e figli; le difficoltà concrete, che la famiglia spesso sperimenta nella trasmissione dei valori; il numero crescente dei divorzi; la piaga dell'aborto; il ricorso sempre più frequente alla sterilizzazione; l'instaurarsi di una vera e propria mentalità contraccettiva”<sup>i</sup>.

Questa sintesi ci può servire per orientare ogni situazione della vita (personale, lavorativa, familiare, sociale, ecc.), e stabilirne rispettivamente il posto e il rilievo.

## **Il significato del lavoro**

Prima di tutto, dobbiamo renderci conto che in qualche modo il lavoro è presente in tutti gli ambiti della nostra vita: sia quello non-remunerato, sia quello professionale, domestico o sociale; un cristiano può sempre lavorare, impegnarsi, a somiglianza di Cristo e del Padre: “Il Padre mio opera sempre e anch’Io opero” <sup>ii</sup>.

Il lavoro è un terreno connaturale all’essere umano. Siamo stati creati per lavorare <sup>iii</sup>; non soltanto per ottenere un sostentamento, ma per contribuire al progresso sociale e al bene dell’intera umanità. Come spiega la *Gaudium et spes*, Dio decide di creare l’uomo e la donna affinché governino le cose della terra in giustizia e santità. Questa attività è il loro lavoro. Nel suo significato più originario, il lavoro non è altro che l’attività dell’essere umano che interagisce con la creazione materiale; sicché, per costituzione,

siamo fatti per lavorare: “ *homo, quasi adiutor est Dei* ”, quasi l’aiutante di Dio, dice audacemente san Tommaso d’Aquino. La creazione, dunque, pur essendo perfetta perché è opera di Dio, può a sua volta essere perfezionata liberamente dall’uomo.

Nello stesso tempo sappiamo che, dopo il peccato originale, il dolore e la fatica si sono aggiunti al lavoro. Tuttavia, più che la fatica, la peggiore conseguenza del peccato è forse l’orgoglio: la deformazione del lavoro che ci fa dimenticare di essere aiutanti di Dio, ci fa invertire i termini e, attraverso il lavoro, ci fa desiderare di essere Dio a noi stessi.

Siamo collaboratori di Dio nella famiglia, nella cura dei figli, nel lavoro professionale. Se ci lasciamo trascinare dall’orgoglio o dalla pigrizia, non prenderemo le decisioni adeguate per ottenere il giusto

equilibrio nella nostra famiglia. Per esempio, un orgoglio professionale smisurato o il rifiuto a svolgere incarichi di scarsa importanza potrebbero farci trascurare l'ambiente familiare, dove troviamo la maggiore fonte di felicità.

## **L'unità di vita**

In secondo luogo, l'ambito professionale e quello familiare non dovrebbero contrapporsi, perché sono complementari: l'ambito familiare si arricchisce con la vita professionale e, a sua volta, la vita professionale, in base alla prospettiva familiare, si colma di significato e di slancio.

Lo affermava recisamente san Josemaría rispondendo a una domanda: “Le due attività sono compatibili. Tu le rendi compatibili. Oggi, nella vita, quasi tutti hanno un plurimpiego [...]. E ti dico che hai

ragione, che sono due attività perfettamente compatibili” <sup>iv</sup>.

Papa Francesco afferma: “La famiglia è un grande banco di prova. Quando l’organizzazione del lavoro la tiene in ostaggio, o addirittura ne ostacola il cammino, allora siamo sicuri che la società umana ha incominciato a lavorare contro se stessa. Le famiglie cristiane ricevono da questa congiuntura una grande sfida e una grande missione. Esse portano in campo i valori fondamentali della creazione di Dio: l’identità e il legame dell’uomo e della donna, la generazione dei figli, il lavoro che rende domestica la terra e abitabile il mondo” <sup>v</sup>.

La coerenza cristiana porta a dare priorità, a seconda delle circostanze, a ognuna delle attività che derivano dalla nostra condizione di genitori, coniugi, amici, colleghi... In questo consiste la lotta per mantenere

l'unità di vita: stabilire le priorità; vale a dire, fissare lo sguardo sugli obiettivi più alti di amore di Dio e di amore per gli altri, qualunque sia l'ambito nel quale operiamo.

Questi obiettivi ci aiutano a mettere al posto giusto le molteplici attività, che seguono un ordine gerarchico in conformità a questo ideale di vita. Nello stesso tempo, ci aiutano a cercare di praticarle intensamente, traendone il massimo vantaggio: con i piedi ben piantati a terra e lo sguardo rivolto al cielo, come piaceva ripetere a san Josemaría. In sostanza, più che di conciliare, si tratta di integrare le diverse attività di ogni giornata, o almeno, farne il tentativo tutti i giorni.

## Il lavoro di casa

In grande misura, bisogna cercare di creare un proprio progetto coniugale, adeguato alle necessità di ogni famiglia: senza figli, con molti o

con pochi figli, o figli con particolari necessità, oltre a una particolare attenzione ai nonni... Se uno dei coniugi decide di dedicarsi al lavoro di casa, si tratta di una scelta legittima. In realtà, sono molte le madri che optano per dedicarsi esclusivamente alla casa. Con mentalità professionale, anch'esse devono conciliare questo lavoro con la loro vita familiare.

Prendersi cura della casa consiste nel badare ai mille dettagli della convivenza quotidiana che, curati con amore, traboccano di trascendenza umana e soprannaturale. Così spiega una donna inglese, madre di cinque figli: "In fin dei conti, gran parte della vita consiste in cose piccole: rimettere tutto in ordine quando finisco il mio lavoro fatto con amore, offrire il lavaggio dei calzini maleodoranti per il lavoro apostolico della Chiesa in Kazakistan o dovunque, stare a

sentire un figlio quando sono stanca e desidero cinque minuti di pace, essere educata con l'agente di commercio che telefona proprio nel momento in cui sto portando il pranzo in tavola...” <sup>vi</sup>.

\* \* \*

## 2<sup>a</sup> PARTE

### **Linee per l'equilibrio lavoro/ famiglia**

Nella prima parte di questo articolo abbiamo trattato dell’unità di vita e della desiderabile integrazione tra lavoro professionale e vita familiare. In questa seconda parte suggeriamo alcune linee che ci possono aiutare a fare passi avanti nell’impegno di rendere compatibili i due ambiti. Queste regole possono essere riassunte in quattro: anticipare, accettare (farsi carico), apprendere e amare.

Anticipare

Accettare

Apprendere

Amare

Per arrivare a tutto, conviene essere pratici e anticipare per quanto possibile le cose da fare. Con un sufficiente anticipo, possiamo sistemare prima le grandi “pietre”, quelle importanti, in modo che ogni attività abbia il suo posto e ci sia posto per tutto. Nell’anticipare, dobbiamo però avere chiara l’ordine fondante di tutto: Dio, gli altri e io; è una formula rapida che ci permette di sintetizzare l’ordine che deve guidare la vita del cristiano.

A volte questo può richiedere di fissare il giorno e l’ora per ogni lavoro da fare, senza lasciare spazio all’improvvisazione. Soltanto se abbiamo un programma, sarà

possibile essere flessibili e fare fronte agli imprevisti che si presentano durante la giornata.

Un modo di anticipare ed essere flessibili consiste nell'applicare anche alla gestione della casa il sistema delle imprese: fissare alcune mete, le strategie, le precedenze, alcuni incarichi che si possono delegare e che occorre comunicare per tempo. Se la nostra famiglia è l'“affare più importante”, dobbiamo fare ogni passo in base a una certa organizzazione. Lasciare tutto all'improvvisazione non assicura la pace né l'ordine che si richiede in una convivenza.

Ciò che vale costa, dice il proverbio. La cosa migliore è saper padroneggiare la grande energia fisica e mentale che questo comporta. “ La sfida dell'equilibrio consiste nel saper vivere coerentemente il nostro progetto

familiare, riconoscendo che, per il grandioso fatto di essere una coppia di coniugi, abbiamo assunto una serie di obblighi che ci debbono impegnare nel vivere, rifuggendo da ogni falsa scusa che impedisca od ostacoli il compimento di tali obblighi e vivendo con realismo ogni situazione che ci si possa presentare nella vita” <sup>vii</sup>.

In un determinato momento della vita può accadere che sia necessario svolgere un grande quantità di lavoro, fuori e dentro casa, e questo richiede grandi dosi di realismo e di generosità; richiede anche di evitare la tendenza al perfezionismo e alle manie personali.

Non siamo soli e non siamo gli unici ad avere tentato di conciliare il lavoro e la famiglia. Sono diversi i modi di affrontare un'esistenza dai molteplici fronti di attività. Per esempio, si può imparare molto

partecipando ad alcuni corsi di orientamento familiare o anche dalle testimonianze di altri genitori cristiani che si sforzano di vivere come tali, alternando l'ambito lavorativo e quello familiare <sup>viii</sup>.

In pratica, per mantenere un equilibrio adeguato tra il lavoro e la famiglia, spesso è indispensabile gestire bene la nostra risorsa più scarsa: il tempo. Esistono diversi trucchi e consigli per moltiplicare il tempo a nostra disposizione:

— *“Fa’ quello che devi e sta’ in quello che fai”*, diceva san Josemaría<sup>ix</sup>. In tal modo eviteremo di perdere tempo per concentrarci nuovamente in ogni cosa, facendo in modo di terminarla nel tempo previsto. Potremo anche offrirlo a Dio ed evitare la dispersione dovuta al fatto di dover badare a troppe questioni contemporaneamente.

— *Fissare un tempo per il lavoro professionale.* Appare indispensabile mettere un limite settimanale alle ore da dedicare al lavoro fuori casa. Il tempo per stare con i figli e con il coniuge dev'essere considerato sacro.

— *Evitare le attività sterili,* come vedere in televisione programmi di scarso valore, oppure fare conversazioni inutili o nocive, che servono solo a rubare tempo. Spiega Nuria Chinchilla che certe volte tendiamo ad attribuire agli altri, o alle circostanze, la colpa della nostra stanchezza, quando invece siamo noi a perdere tempo in attività senza importanza: “E se guardassimo prima di tutto a noi stessi? Infatti, questa è l'unica realtà che noi possiamo cambiare. Sicuramente constateremmo una certa mancanza di organizzazione personale, una confusione sulle priorità, scarse deleghe ai collaboratori, eccesso di ottimismo nell'apprezzare le proprie

capacità e il proprio potenziale di lavoro, pretesa di abbracciare un campo di attività troppo vasto, poca puntualità e poco controllo dell’orario, differimento o precipitazione nelle decisioni importanti...”<sup>x</sup>.

— *Tempo di qualità.* Una sana vita di famiglia richiede sia una certa quantità *di tempo* che una qualità *nel tempo*, in modo da poter così svolgere le funzioni inerenti ai nostri ruoli di genitori e sposi. Un modo di soddisfare tale necessità è quello di predisporre a tal fine i fine settimana e le vacanze: un tempo di “completa disponibilità”, per occuparsi in modo particolare del coniuge e dei figli, facendo così qualche passo avanti nel desiderato equilibrio. Possiamo pensare ad attività che ci permettano di stare insieme, che ci arricchiscano e ci rafforzino come membri di una famiglia. Se non privilegiamo questo periodo di tempo da passare con il

coniuge e con i nostri figli, se organizziamo delle vacanze emozionanti ma che non ci permettono di stare insieme con tranquillità, non avremo fatto un passo avanti nel progetto comune che sono il matrimonio e la famiglia.

— *Stabilire dei momenti di riflessione.* Quanto più numerosi sono i compiti che dobbiamo svolgere, tanto più sono necessari alcuni istanti di “fermata” durante la giornata, per riflettere su come organizzarli meglio. Per un cristiano questi momenti di riflessione sono momenti di preghiera. Dio ci tiene sempre compagnia e possiamo chiedergli aiuto nei momenti di grande attività.

In definitiva, è l'amore di Dio che dà unità, mette ordine nei cuori, indica le priorità. “Tra le priorità c'è quella di saper mettere sempre il bene delle persone al di sopra di ogni altro interesse, lavorando per servire,

come manifestazione della carità; e vivere la carità in modo ordinato, cominciando da coloro che Dio ha affidato più direttamente alle nostre cure” <sup>xi</sup>.

L'amore per gli altri ci permette di mettere bene a fuoco la nostra vita e di renderci conto di quanto sia positiva la nostra situazione: se abbiamo bisogno di conciliare un lavoro esigente con una famiglia è segno di una grande fortuna. Non siamo vittime ma destinatari di grandi doni.

### ***Rosalía Baena***

---

i San Giovanni Paolo II, *Familiaris Consortio*, n. 6.

ii *Gv* 5, 17.

iii Cfr. *Gn* 2, 15 (Vg).

iv San Josemaría, appunti di una riunione familiare, Santiago del Cile, 7-VII-1974.

v Papa Francesco, Udienza generale, 19-VIII-2015.

vi Cfr. <https://opusdei.org/it-it/article/curare-la-mia-fami...>

vii Cfr. “Familia y trabajo” (Nota tecnica. Corso *L'amore coniugale* II).

viii Cfr. per esempio: <https://opusdei.org/es-es/article/familia-trabajo-y-buen-humor/>

<https://opusdei.org/it-it/article/la-difficile-combi...>

<https://opusdei.org/it-it/article/curare-la-mia-fami...>

<https://opusdei.org/es-es/article/mi-familia-mi-trabajo-mi-isla-y-otros-animales/>

<https://opusdei.org/it-it/article/avere-una-famiglia-numerosa-comporta-parecchio-lavoro-ma-puo-essere-molto-divertente/>.

ix San Josemaría, Cammino, n. 815.

xNuria Chinchilla e Consuelo León, La ambición femenina. Como reconciliar trabajo y familia, Madrid, Ed. Aguilar, Madrid 2004, p. 12.

xiCfr. J. López Díaz e C. Ruiz, “Lavoro e famiglia”, in (<https://opusdei.org/it-it/article/lavoro-e-famiglia/>).

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it/article/lavoro-e-famiglia-norme-per-conciliare-le-due-cose/>  
(03/02/2026)