



AR PSICO

el síndrome YO TIRO DEL CARRO



¿Eres una de esas mujeres y madres que trabajan dentro y fuera de casa y ahora, además de cuidar a tus hijos, te ocupas también de tus mayores? Bienvenida a la '**generación sándwich**'. ¡Es el más difícil todavía! Pero te contamos cómo evitar sobrecargas innecesarias

Coordinación/Texto: MARTA CHAVERO. Ilustración: HF INFOGRAFÍA.



Como nos explica la psicóloga y escritora María Jesús Álava, las mujeres llevan una vida imposible: “Se levantan mucho más temprano de lo que su descanso necesita y, antes de ir a su trabajo, realizan una jornada completa. Han despertado a los niños, preparado el desayuno, recogido la casa... y todo eso sin parar, a contrarreloj. En el trabajo tienen que rendir tanto o más que la mejor y, de vuelta a casa: niños, ropa, compra, cena. Llegan a la cama reventadas, sabiendo que no van a dormir lo suficiente. Y en todo el día no han tenido ni un solo momento para ellas”.

Nos dice María Jesús Álava que, aunque algunos lo llamen “liberación”, muchas mujeres lo viven como una “auténtica trampa”. Caen, caemos, en el engaño de querer ser *superwoman*, la supermujer que llega a todo y pretende que, además, esté perfecto. “Muchas sienten que les vendieron la moto – así de rotunda se muestra Álava-. En España aún estamos en desventaja laboral, debemos demostrar nuestra valía continuamente, dejar claro que la maternidad no afecta al trabajo que realizamos o a nuestro rendimiento. En conclusión: tienes que esforzarte más y la sobrecarga es excesiva”.

Un informe elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo en 2006 califica esta situación de “falsa emancipación”. El mismo documento revela un dato importante: el 100% de las mujeres de entre 45 y 65 años, dedican seis horas diarias a las actividades relacionadas con el cuidado de los demás, mientras que sólo el 71% de los hombres lo hacen y su dedicación, en la mayoría de los casos, no alcanza las dos horas y media. Según un estudio de la Universidad de Michigan (EE. UU.), la pareja genera siete horas de trabajo doméstico extra cada semana, sin contar el tiempo que se dedica a los hijos o parientes.

Por eso, el psicólogo y escritor Bernabé Tierno nos advierte del peligro de las mujeres que no saben delegar y que quieren ser el “perejil de todas las salsas”. Reconozcámoslo: muchas veces nos sobrecargamos de gestiones y responsabilidades porque, sencillamente, no nos fiamos de cómo van a afrontar los hombres determinadas tareas. Un ejemplo: en el 95% de los colegios figura sólo el teléfono de la madre para avisar cuando el niño se pone enfermo. ¿Y en tu caso?

ME SIENTO SOLA

La soledad afectiva es una de las grandes consecuencias de tirar tanto del carro. Nos lo asegura María Jesús Álava: “Más del 75% de las mujeres que acuden a la consulta no lo hacen

CONSEJOS PARA SOBREVIVIR

Destierra a la superwoman que intenta controlar tu vida. Párate, delega, respira y tómate un momento para ti.

1 Si estás irritable, cansada o triste, algo no funciona bien. Frena, analiza y prioriza tus tareas.

2 Busca todos los días un momento para tus cosas y no renuncies a él. Será tu minuto zen, sólo para ti.

3 No quieras ser el perejil de todas las salsas: aprende a delegar en tus hijos y en tu pareja.

4 Haz ver a tu familia que formáis una pequeña empresa en la que “todo es de todos”.

5 Dosifícate, relativiza; es mejor que utilizar tranquilizantes. Aunque, si te los recetan, es que son necesarios.

6 Si no llegas a todo, no lo intentes. Una pequeña huelga de brazos caídos es más eficaz que un enfado.

7 Jamás te hagas la víctima. En esta vida siempre hay ocasiones para llenar el corazón de optimismo.

8 Si te sientes sola es porque quieres. Seguro que hay alguien esperando tu llamada para tomar un café.

9 No consientas ataques a tu dignidad. Si estás insatisfecha, no sigas con tu pareja. La vida continúa.

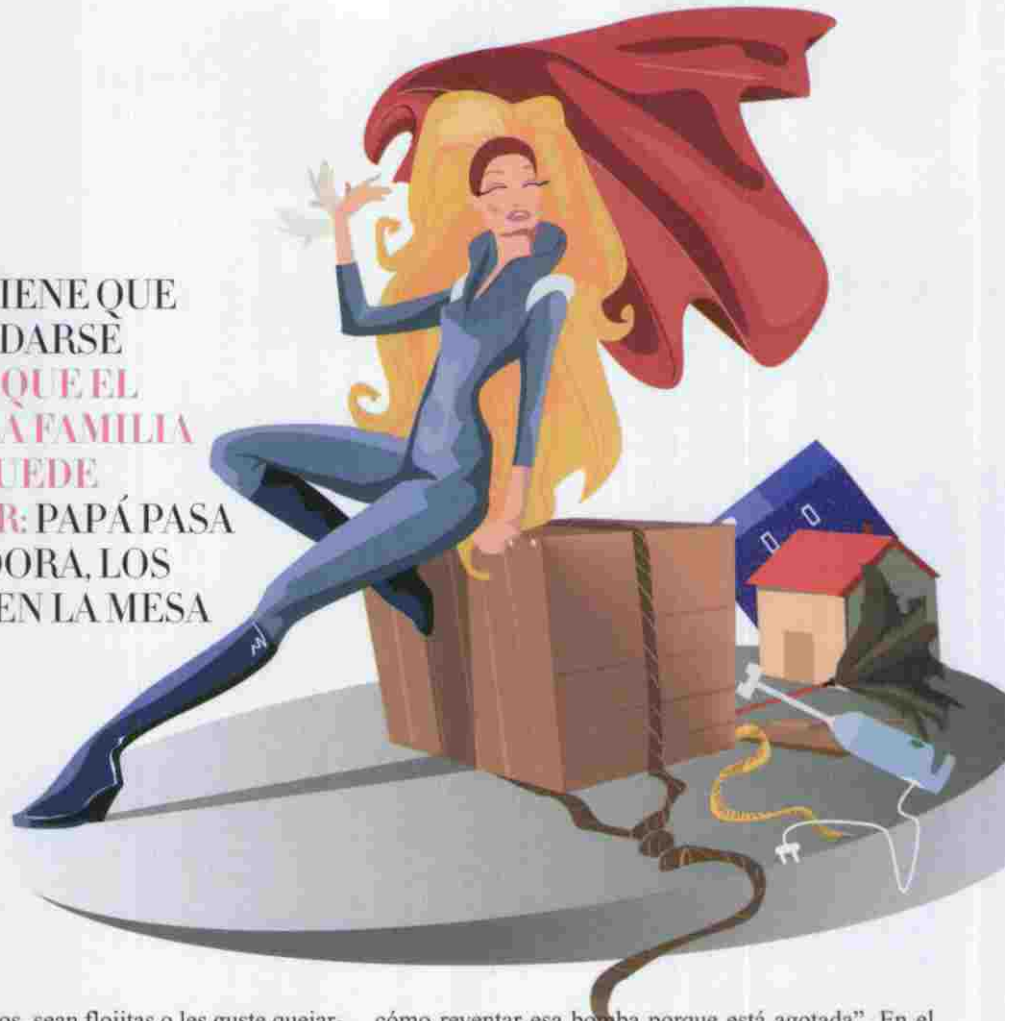
10 Y no renuncies nunca a ser tú misma. Quienes te quieren de verdad seguirán haciéndoto.





AR PSICO

LA MUJER TIENE QUE
DELEGAR Y DARSE
CUENTA DE QUE EL
RESTO DE LA FAMILIA
TAMBIÉN PUEDE
COLABORAR: PAPÁ PASA
LA ASPIRADORA, LOS
NIÑOS PONEN LA MESA



porque aguanten menos, sean flojitas o les guste quejarse. Llegan en un momento de extrema ansiedad, pánico, situaciones límite o a punto de separarse. Se sienten solas con sus problemas". Pero esta 'generación sándwich' sufre también consecuencias físicas. "El gran problema –explica Bernabé Tierno– es que todo se ha convertido en trabajo, te lo llevas a casa y allí se genera también tensión. Se están produciendo más ictus cerebrales femeninos que nunca y sufrimos las enfermedades cardiovasculares en mujeres. La mujer no llega a tiempo a todo. Cuando está en tensión genera adrenalina y cortisol, dos hormonas que servían al hombre primitivo para huir de las fieras cuando le acechaban. Ahora no. Tanto uno como otro están sentados frente al ordenador; apenas hacen ejercicio y esas hormonas pasan directamente a las arterias y se convierten en colesterol puro y duro. A más tensión (tu jefe quería un informe para ayer, te llaman del colegio porque tu hijo está enfermo, etc.), más hormonas se segregan y, al final, tres de cada cuatro mujeres sufren estrés y son claras candidatas al infarto", concluye el experto.

Y del sexo, ni hablemos. No nos quedan ni energías. "Sexualmente, la mujer a los cuarenta años es una bomba atómica", asegura Tierno. "El problema es que no sabe

cómo reventar esa bomba porque está agotada". En el informe *Salud y Género 2006* se describen los síntomas y enfermedades que puede conllevar este "tirar del carro yo sola": depresión, agotamiento, lumbalgia, ansiedad, tristeza, enfermedades osteoarticulares, dolor crónico, cefaleas, malas digestiones, astenia, mareos y fibromialgia".

EL TRUCO: DOSIFICAR

Antonia Campaña trabaja en un diario de tirada nacional, tiene 45 años, dos hijos. Estudió Magisterio, trabajó como recepcionista en una empresa de importación y, desde hace 25 años, está en el periódico. Nos cuenta cómo tiempo atrás, cuando no tenía yogures en la nevera, aquello se convertía en un gran drama. También los fines de semana, cuando trabajaba en el periódico y le tocaba estar de guardia. "Habitualmente he sido de pedir pocos favores a mi madre y no siempre tenía dinero para pagar una ayuda. Volvía corriendo de trabajar, envolvía al niño en una manta, lo bajaba al parque y cuando subía... la casa era un caos. Las veces que he tenido canguro he llegado, incluso, a preparar la cena. Un contrasentido total".

Y añade: "El problema no es todo lo que tienes que hacer, que es mucho, sino que hay que aprender a dosificarse, a



ver lo que es necesario y lo que no. Si la alternativa es poner el grito en el cielo porque hay una pelusa de dos metros de largo debajo del sofá o hacer un *puzzle* con mi hija, la elección tiene que estar clara: el *puzzle*", nos asegura Antonia.

María Jesús Álava reconoce que no es fácil dosificarse porque la autoexigencia y la responsabilidad de las mujeres consigo mismas es muy alta: "Si nos seguimos tratando como si no fuéramos humanos, sino sobrenaturales, tarde o temprano se sucumbe. La solución no es que la mujer renuncie a su vida en pareja o que hombres egoístas busquen mujeres poco exigentes. La solución sólo vendrá cuando los hombres entiendan que tenemos derecho a una vida propia, que la convivencia es compartir".

Firme defensora de la conciliación de la vida laboral y familiar, Álava señala que existen dos peligros. Por una parte, las empresas, que no van a hacer mucho más en este terreno mientras no les sea rentable desde el punto de vista económico. Y por otro, nosotras mismas. "Hablamos mucho pero somos poco coherentes porque, al final, acabamos asumiendo todo el peso del hogar. Es vital no transigir desde el principio y actuar en consecuencia. Decir: 'Dejo de hacer cosas porque no llego en función de las circunstancias y que sea mi marido, mi pareja, quien las asuma'..."

DELEGAR Y DIALOGAR

¿Verdad que nos suenan estas dos palabras: "delegar" y "dialogar"? ¿Verdad que también te suena eso de "Mi marido no entiende nada, no va a cambiar nunca"? ¿Quién no comparte con Antonia Campaña una entrada triunfal en casa, después de llevar tres días buscando el maravilloso disfraz de tu hija, y ves a tu pareja, frente al televisor, que ni se inmuta cuando entras por la puerta y te pones a hacer la cena?

Nos quedamos con un consejo de Bernabé Tierno: "La mujer tiene que aprender a delegar y a darse cuenta de que los niños pueden hacer cosas solos. Por ejemplo, poner la mesa. Hay que ser padres inteligentes y comprender que ellos también cuentan. Desde pequeños hay que inculcarles el lema de que 'todo es para todos' (papá pasa la aspiradora, tú pones la mesa). Podemos llevar los niños a la compra y que sean ellos quien tachen las cosas de la lista; o que se encarguen de echar el arroz a la paella, por ejemplo. Que se sientan útiles, protagonistas".

La familia, afirma este veterano psicólogo, es como una pequeña empresa. "Hay que encontrar el especialista en ensaladas, que puede ser papá; el que mejor hace las camas o el que mejor limpia los zapatos; al experto en pasar la aspiradora o en planchar. Compartir, haciendo cada uno lo que más le guste o lo que más fácil le resulte". Tierno nos desvela que él, por ejemplo, plancha fatal, pero que todas las mañanas le lleva un zumo de papaya a su mujer a la cama. Y para que tomemos



EN BUSCA DE LA PAZ PERDIDA

Francesc Torralba, doctor en Filosofía y Teología y catedrático de Ética en la Universidad Ramón Llull de Barcelona, en su libro *Sosegarse en un mundo sin sosiego* (Plataforma Editorial, 18 €), hace un retrato muy acertado de la vida de una mujer, básicamente, acelerada. El autor publica una serie de cartas que nunca llegaron a su destinataria, una mujer de entre 35 y 45 años, cuya vida transcurre en continua tensión y a un ritmo frenético. Es una correspondencia incompleta, que Torralba ha despojado de elementos identificativos, que va más allá de las buenas formas y mediante la cual invita al lector a la serenidad, a través de una reflexión interna. En definitiva, propone buscar la paz interior desde uno mismo. Se trata de un texto práctico y delicado, que también ofrece consejos muy útiles.

**"HABLAMOS MUCHO
 PERO SOMOS POCO
 COHERENTES PORQUE,
 AL FINAL, ACABAMOS
 ASUMIENDO TODO EL
 PESO DEL HOGAR. ES
 VITAL NO TRANSIGIR
 DESDE EL PRINCIPIO"**





AR PSICO

nota nos sumerge en la manera de pensar masculina: "Algunos sienten miedo o ridículo si sus amigos o compañeros de trabajo averiguan que hacen tareas domésticas, puesto que la reacción siguiente es decirles que su mujer les domina". Nada más lejos de la realidad. "Cuando se trabaja en equipo queda más tiempo para charlar, para dar un paseo, para ver una película, para estar en familia. En mi casa quien primero sale de la cocina es mi mujer, y los demás nos quedamos recogiendo. Es el 'todo para todos'..."

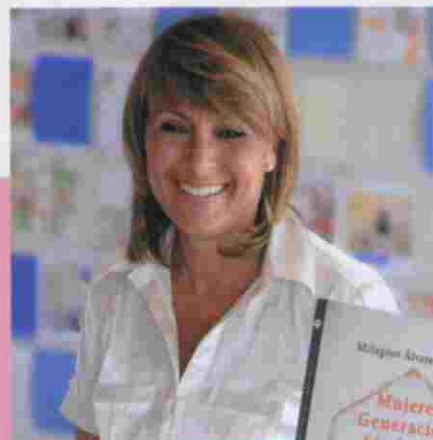
PARAR Y RELATIVIZAR

¿Cómo conseguir que la situación no nos desborde? Nos cuenta Antonia que, ahora, la guinda en su vida es atender a su madre, que vive en un tercer piso, sin ascensor, y no se quiere cambiar de casa. Es decir, ella está instalada ya en la triple jornada laboral. No le gusta hacerse la mártir, pero su testimonio tiene un doble valor. Tenía tres hijos, pero Nacho, que habita en su corazón, murió en un accidente de tráfico. Años después le diagnosticaron un cáncer de mama y ahora es su hija Irene quien también batalla contra esta enfermedad. Una vida llena de dificultades.

Por eso, su lema es relativizar todos sus problemas. ¿Cómo? "Dialogo conmigo misma. Hago una parada de pensamiento. Cuando estoy liada, me paro dos minutos. Es como una fórmula de matemáticas: tienes los datos, lees el contenido y buscas la solución, porque tu vida está por encima de todo. Esto produce paz". En su última revisión fueron al médico Irene y ella. Su hija tenía un bulto en la mama que resultó benigno. La sorpresa se la llevó ella. "A mí me dijeron que tenía un nódulo e iba llorando por la calle. Pensaba que no me podía pasar esto. Y nos aborda un chaval con la hucha de la cuestión contra el cáncer. Las dos nos echamos a reír".

LIGERA DE EQUIPAJE

Reconoce que su vida es un poco atípica, pero que también ha pasado por momentos de enfados y agobio. "Hay días que me desbordan, que me pongo de los nervios, aunque luego intento relativizar las cosas. A pesar de todo, estoy aquí para disfrutar del cariño de mis hijos. No lo he tenido fácil, pero la vida me ha dado una segunda oportunidad. Pude perder a dos de mis hijos en el accidente y se fue Nacho. Mi matrimonio pudo haberse resentido, porque mi marido no estaba en España, pero no fue así. Así que las tonterías ya no me afectan. Ahora voy ligera de equipaje". Un buen consejo de una cuarentañera muy vital que nos puede ayudar a tirar del carro, pero no en soledad. En compañía de los nuestros, de esa pequeña empresa que es la familia, en la que la mujer es el núcleo duro, y cuyo lema bien podría ser: "Cuidate a ti misma para cuidar a los demás". ●



Milagros Álvarez Gortari
 Periodista y escritora



"Es un error pensar que somos imprescindibles"

Nos viene como anillo al dedo. La periodista Milagros Álvarez Gortari acaba de publicar *Mujeres Generación Sándwich. Con la familia auestas* (Plataforma Editorial, 17 €). La idea surgió de su experiencia personal.

¿Por qué decidiste escribir el libro?

Llegó un momento en mi vida en el que toqué fondo. Mi madre, viuda y con trastorno bipolar, necesitaba mi atención, yo tenía que atender a mis hijos, mi marido, mi casa y seguir trabajando. Me senté en un sofá y me planteé: "O me muerdo o reacciono y salgo adelante". Por supuesto, opté por la segunda alternativa. Y lo primero de todo fue organizarme y pedir ayuda.

Al final, la sociedad nos ha metido un gol con el mito de la superwoman...

Pues sí. La estúpida palabrita para referirnos a las mujeres de esta sufridora 'generación sándwich', que compaginan como pueden trabajo, familia, padres, vida propia, etc. Y todo esto sin superpoderes, con mucho esfuerzo y cariño, y cabreo, desesperación, soledad y, por si fuera poco, un gran sentido de culpabilidad.

¿Qué propones para salvar la situación?

No es fácil, pero tenemos que delegar; no estamos solas. Hay hermanos, hijos, marido, ayuda externa, etc. La primera regla es clave: cuidarnos a nosotras mismas o seremos incapaces de afrontar lo demás.