

Es fácil distinguirla. Luce ojeras cuando pasea al nieto por el parque, sale a toda prisa del trabajo para acompañar a su madre al médico y, por la noche, prepara la cena al hijo que aún duerme en casa. ¿Cómo puede liberarse de cargas sin sentir que traiciona a los suyos?

¿CÓMO CUIDAR A PADRES E HIJOS a la vez?

por ESTHER GARCÍA-VALDECANTOS + fotos CARLOS ALBA

La hemos visto cada jueves en televisión: es una abuela entrañable, juiciosa, inteligente y comprensiva; una anciana que, lejos de molestar, ayuda a los suyos, los consuela y aconseja; alguien que sabe ser independiente. Viendo *Cuéntame*, ¿quién no ha deseado tener una Herminia en su vida? Sin embargo, ella pertenece a la década de los 70, cuando muchas mujeres trabajaban sólo en sus hogares, en los que siempre había hueco y tiempo para los mayores. Hoy, en la España del siglo XXI, las hijas ya no están en casa y los abuelos han aumentado su esperanza de vida en 20 años. Por eso, los que ahora tienen alrededor de 60 se encuentran a menudo encajonados en un emparedado doble, y a veces hasta triple. Por un lado, están sus padres, que rondan los 80, a los que tienen que dedicar horas, compañía, cariño y esfuerzo. Por el otro, sus hijos, de alrededor de 30, que aún no han abandonado el nido familiar o que, si lo han hecho, siguen dejándose hacer ciertas tareas, sobre todo las de lavandería, y, en último término, el cuidado diario de sus propios retoños. En medio hay una mujer (y algún hombre) con ojeras y cara contrariada que ya no sabe de dónde sacar las horas que le reclama cada una de las rebanadas del bocadillo: sus padres, sus vástagos y sus nietos. Su delicado equilibrio lo describe el libro *Mujeres Generación Sándwich* (Plataforma Editorial), de Milagros Álvarez Gortari, madre natural de cinco hijos y adoptiva de su propia madre, además de 10 veces abuela, directora de *Elle Deco* y *Casa Diez*, es decir, ejemplo vivo de lo que habla. En este *Manual de supervivencia cuando padres e hijos reclaman tu ayuda*, que así reza el subtítulo, se atreve a decir en voz alta lo que muchos (sobre todo, muchas) sienten en silencio. La angustia de mujeres como ella encuentra también eco en el resto de tertulias: Lola Carretero, Arantxa Jiménez y Montse Gil.

Lo dice Milagros en su libro: «Aunque lo parezca, cuidar a nuestros padres, que se hacen mayores, y a nuestros hijos, que consideran el hogar familiar como el mejor hotel del mundo, además de organizar la casa y desarrollar una vida profesional intensa, no es normal, ni fácil». No puede extrañar que los sufridos miembros de la generación 'sándwich' se sientan exprimidos...

Lola: Por primera vez en la historia, los de 60 atienden y no son atendidos, están al cargo de vástagos de 30 que no se han ido y de padres de 80 que han dejado de serlo para convertirse en otros hijos. Pero ¿estamos realmente con 60 años en la mejor edad para velar

1

Lola Carretero

Periodista. Especialista en sociedad y moda en la Cadena SER.

2

Milagros Álvarez Gortari

Directora de *Elle Deco* Autora del libro *Mujeres Generación Sándwich* (Plataforma Editorial)

3

Arantxa Jiménez

Directora de Operaciones de la Fundación Adecco

4

Montse Gil

Directora de Marketing de Twentieth Century FOX



1

2

3

4

por nadie? Yo respondo que, indiscutiblemente, no, porque, sin darte cuenta, empiezas a requerir mimos y atenciones o, al menos, liberarte de cargas.

Milagros: Además, también por vez primera, la gente llega a los 60 todavía en buenas condiciones, y ahí surge un doble juego: por una parte puedes disfrutar de la vida, pero a la vez ¡tienes tantas cargas! Ese es el problema. En lo referente a las responsabilidades hacia los padres, existe un matiz de obligación absoluta que no puedes evitar, pero en lo que respecta a los hijos, las mujeres tenemos mucha culpa de lo que nos sucede... Los niños son ya adultos, van a trabajar y viajan por el mundo, pero cuando vuelven les llamamos para decirles: «¿Qué tal estás, quieres que te lleve algo de cena?» Por Dios, ¡si las que necesitamos que nos hagan la comida somos nosotras! Y luego están los de 65, que deberían disfrutar de su jubilación, y se encuentran con que les dejan todo el día a los nietos. Eso de obligar a los abuelos a cuidar de los críos de ocho a ocho me parece una crueldad.

Lola: Te digo una cosa, Milagros: si no quieres, no te cargan con ellos, pero muchas mujeres lo buscan deliberadamente, porque así vuelven a ser útiles, aunque más tarde se quejen.

Arantxa: También puede ser que así se sientan madres de nuevo. A lo mejor a esa edad, si ya estás jubilada, lo que más te apetece es ayudar a tu hijo... En realidad, esto es ley de vida.

Lola: Sí, cuidar de un niño da juventud a los mayores, eso es cierto. En cualquier caso, creo que lo más duro de la generación sándwich no es la conciliación laboral, que no tienes más remedio que lograr, sino la afectiva. Para mí es complicadísimo conciliar el cariño que tengo por mi madre con la carga que supone,

Milagros detalla en su libro cómo mujeres en la misma situación que ella llegan a sentir a veces la necesidad de huir de su propia madre, cómo hay días en que desearían

evitar hasta llamarla por teléfono... Y eso porque, según explica Lola, «acabas tutelándola. Por muy bien que esté, mejor estás tú con 30 años menos. Atenderla es tu obligación, pero no tu pasión ni tu necesidad, y se convierte en una carga brutal: buscar el equilibrio entre tus afectos, tu libertad y tu deber es dolorosísimo». A este delicado juego se enfrentan, según el estudio *La generación de la transición: entre el trabajo y la jubilación*, de La Caixa, un 33% de los que se encuentran entre 50 y 70 años, que tienen mayores dependientes. ¿Y qué ocurre cuando al dolor de constatar que, por ejemplo, tu madre no se vale por sí misma se une la culpabilidad de reconocer

que a veces querías estar lejos de ella?

Milagros: Hay momentos en los que estás desbordada, y te dices: «No puedo más, por favor, que esto acabe, la odio porque se está poniendo insostenible». Pues bien, no pasa nada, no hay que sentirse mal por pensar eso. En realidad, la quieres, si no, no te importaría nada.

Montse: Claro, pero esa culpa viene del tema →

«Las mujeres avanzaremos cuando no consintamos que la sociedad nos eche encima lo que no puede resolver.»

Lola Carretero

«
Al final, se trata de generosidad: nuestras madres nos dieron la vida, qué menos que atenderlas ahora a cambio.»

Arantxa Jiménez



de la obligación que mencionabas antes, y a mi me gustaría saber si es real o si nos la imponemos nosotras. Las mujeres creemos que además de dar el 100% en el trabajo, tenemos que ser siempre las que llevemos al niño a la revisión pediátrica, vayamos con los papás a donde sea y compremos el besugo en la pescadería. Al final, ¿hasta qué punto son parcelas que queremos controlar por eso de «ya hablo yo con el médico de mamá, que me entero mejor»? ¿Hasta dónde compartimos las tareas con nuestros hermanos? ¿y con nuestras parejas, en el caso de los hijos?

Lola: Cuando tienes 30 años y tu madre 60, si os lleváis bien, es una etapa fantástica porque hay mucho que compartir. La culpabilidad surge después, porque llega un momento en que la relación se rompe: ella ya no puede seguir tu ritmo ni hacerse cargo de tus crios porque está muy cansada, y vuestros mundos se alejan; de alguna manera, deja de ser madre. Entonces todo se convierte en una carga. Pierdes a esa persona de la que disfrutabas y, además, te cae encima lo que cauculas que pueden ser 15 ó 20 años atendiéndola, y eso es un drama, un desgajo brutal. Ahí te da igual si tiene la cabeza en su sitio, porque no te puede acompañar en el camino.

Montse: Resulta doloroso. Antes era siempre ella la que estaba pendiente de ti, pero no es que ya no te pueda acompañar, Lola, si no que tú te has convertido en su soporte: han cambiado los papeles.

Arantxa: Se trata de generosidad, ellas nos dieron la vida, qué menos que atenderlas ahora a cambio... Sin embargo, reconozco que estoy en el periodo dulce que has mencionado, Lola. La mía tiene 72 años y está perfecta. Viene a casa desde Sevilla con unas ganas locas de ver a los niños, y nosotros también las tenemos de estar con ella.

Lola: Sí, pero en una década, tu madre ya no será la misma. A cierta edad, hacia los 78, más o menos, los mayores se vuelven como niños. El mundo les ha desbordado, no lo reconocen y se aferran al afecto y la dependencia hacia ti. Por eso te reclaman continuamente, y como no puedes estar ahí siempre, aunque les quieras a morir te sientes una mala persona día sí y día también.

Milagros: Los chantajes morales son durísimos, eso de «no me has venido a ver, no me has llamado»... A pesar de que saben lo que trabajas y la cantidad de cosas que tienes que hacer, cada vez piden más y se sienten más indefensos. La última de mi madre es que los sábados me llama y, con una voz de ultratumba, me dice que se va a morir, y sigue y sigue hasta que le digo: «mira, seguro que aguantas hasta mañana». Os aseguro que la primera vez que lo hizo me desperté 63 veces aquella noche, con una angustia terrible, pensando: «que no se muera, por favor...»

«A cierta edad los mayores se vuelven como niños y te reclaman continuamente. Como no puedes estar ahí siempre, te sientes una mala persona.»

¿Y qué decís de los que aceptan ocuparse de sus nietos a cambio de dejar de lado sus vidas? ¿Es una generosidad mal entendida?

Lola: Sin esas abuelas maravillosas, nosotras probablemente no estaríamos sentadas aquí hoy. Gracias a ellas somos unas privilegiadas: tenemos una profesión y hemos sacado adelante nuestras carreras. Hoy mismo, muchas de ellas están salvando a las nuevas ejecutivas.

Milagros: Muchas veces nos responsabilizamos de nuestros nietos por sentirnos útiles, pero otras tantas porque no nos dan opción. Una cosa es que tu madre te ayude y otra que tenga que estar disponible a las nueve en punto de la mañana... Conozco a una chica joven que obliga a su padre a llevar a su niña todos los días al colegio. Yo le digo: «¿No te da vergüenza? ¡Es un jubilado, y se tiene que levantar cada día a las ocho!»

Arantxa: Pero eso es la vida. Voy a poner de nuevo mi ejemplo. No sabéis la de veces que me he quedado sin chica a las ocho de la mañana, y entonces llamo a mi madre: «Mamá, ¿qué hago?». Y ella responde: «En cuatro horas estoy en tu casa». Se coge el AVE y viene desde Sevilla...

Milagros: Sí, es una manera de sobrevivir. Pero, mira, yo tengo una hija en Alemania y ahí las relaciones familiares son muy distintas. En su caso, además, sus suegros viajan sin parar, así que, cuando le pasan esas cosas, se apaña como puede, con amigos, vecinos o con alguien que contrata para cubrirle unas horas.

Arantxa: Claro, pero ahí entra el concepto diferente de familia que hay en los dos países. El arraigo que tenemos en España a los padres es enorme y, para mí, magnífico.

Montse: Me planteo si lo que ocurre aquí no es que hemos sido demasiado generosas, y eso ha hecho que no afloren necesidades que existen. Igual poco de exagerada, pero pienso que quizá por eso no estamos tan desarrollados en ayudas y atención social como otros lugares europeos. →



«
Me pregunto si nuestras
obligaciones son reales o
nos las imponemos
nosotras. ¿Hasta dónde
compartimos tareas?»

Montse Gil

En Francia, por ejemplo, la sociedad reclama al Estado, no se apoya en la familia.
Lola: Claro, es que en España el abuelo suplente al Estado en la guardería, y el hijo en el cuidado de los mayores... ¡El sándwich perfecto!

Milagros: Por eso creo que las mujeres somos, como dice Montse, tremendamente generosas. Seguimos desempeñando el mismo papel que siempre: cuidamos a los padres y a los hijos, y ahora, además, nos hemos incorporado al mundo laboral. Sin embargo, el Estado no se ha enterado de que nuestro trabajo es necesario.

Lola: Una sociedad desarrollada no debe permitir que Arantxa tenga que recurrir a su madre, que está a más de 500 kilómetros. Las empresas con más de 25 empleados deberían tener guardería y comedor, y ahí se acababa el problema. ¿Por qué no las tienen ya? Pues porque sólo un 10 o un 12% de los altos directivos son mujeres, y el resto no ve el problema: no tiene que llamar a nadie para que acuda desde Sevilla, como Arantxa, ellos van al trabajo tal cual, con chica, con abuela o sin ellas.

Montse: Es que la generosidad también deber ser compartida. Al final, resulta que todas las mujeres somos desprendidas y los hombres unos egoístas. Pues no, ¡hay que reclamarles que se impliquen en todo!

Milagros: Por eso, en el libro insisto en que conviene hablar con el otro constantemente, y exigirle. Cuando hay que llevar al niño al médico, debemos preguntar: «¿Cómo está tu calendario?» Las mujeres tenemos culpa, porque somos las primeras en asumir las tareas, y eso es comodísimo para todos.

Para Lola, padres y madres son además responsables de que exista el otro pan del emparedado, ese que forman los hijos ya talluditos, que con más de 30 primaveras aún siguen anclados —y quién sabe por cuánto tiempo— en el domicilio familiar. «Me pregunto por qué lo consentimos. Entre cuatro pueden alquilar un piso por 250 euros, pero les estamos dejando vivir en casa a todo tren. Somos hiperprotectores», apunta. «Quienes lo aceptan lo hacen porque mantienen con ellos una relación muy mal entendida, de una devoción insana», responde Milagros. El tema abre una reflexión sobre el futuro: ¿qué sucederá cuando el tiempo pase y esos chicos deban hacerse cargo de quien hoy los mimaba? La pregunta la pone Lola encima de la mesa: «¿Cómo será el sándwich a partir de las próximas generaciones?»

Arantxa: Yo querría introducir un hábito de esperanza. Lo siento, pero vuelvo a mi experiencia: cuando mi abuela se puso enferma, se volvió dependiente y demás, nos encargábamos de ella los nietos, tanto mujeres como hombres y, por supuesto, sus

hijos. La norma no era repartir, sino compartir.

Milagros: La situación no va a ser la misma, porque nosotras somos ya conscientes de esta realidad y nos estamos preocupando de plantearnos qué haremos cuando envejezcamos. Vamos a facilitarles el trabajo a nuestros hijos.

Montse: Sí, y la generosidad será entonces para nosotras mismas, por el simple hecho de que no tendremos quien nos cuide; ellos estarán viviendo en cualquier parte del mundo.

Lola: Yo reclamo que el Estado del bienestar se mantenga para que nuestras hijas no necesiten pasar por la experiencia del sándwich: que haya, como ya sucede en Estados Unidos, núcleos sociales asequibles donde puedas vivir sin ser una carga para nadie y estés con tus iguales.

Milagros: Y eso no es incompatible con tener una relación magnífica con tus vástagos. Lo que se debe solucionar es la dependencia material y física, que haya devoción y no obligación.

«Habremos avanzado mucho cuando no importe no ser las mejores hijas ni las mejores madres, cuando no consentamos que la sociedad nos eche encima lo que no es capaz de resolver», sostiene Lola. «Parece que en la partida de nacimiento de las mujeres pone que nuestros hijos, nuestras madres y hasta las de nuestras parejas serán para nosotras, ¡pues no!», se indigna. La acompaña Montse: «El nivel de perfección que se nos pide está a años luz del que se reclama a los hombres. Hay que parar eso de exigimos aún más a nosotras mismas». «Nuestra generación no es la del sándwich, ¡es la del puré, nos han pasado por la Turmix!», apostilla Lola, que pone, entre risas, el punto final a la tertulia. X

«Tenemos mucha culpa de lo que nos pasa.
Los 'niños' ya son adultos, pero les decimos
¿Quieres que te lleve algo de cena?»

Milagros Álvarez Gortari



Opina
¿POR QUÉ LAS MUJERES
NOS VOLVEMOS INDISPENSABLES?