

SAMANTA VILLAR

La

CARGA

MENTAL

femenina



**O por qué las mujeres continúan
al mando del hogar a coste cero**

SAMANTA VILLAR

La

**CARGA
MENTAL**

femenina

**O por qué las mujeres continúan
al mando del hogar a coste cero**

Con la colaboración de Sara Brun

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Samanta Villar Fitó y Sara Brum Moreno, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2019

Depósito legal: B. 1.100-2019

ISBN: 978-84-08-20484-8

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print

Impresión: Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

I PARTE LA CARGA MENTAL FEMENINA

1. La decisión	13
2. ¿Qué es la carga mental?	24
3. Mónica	34
4. El trabajo en el hogar, un trabajo invisible	59
5. ¿Por qué no reconocemos a nuestras parejas cuando aparecen los hijos?	66
6. «¡Ahora los hombres ayudan!»	69
7. Ellos tienden a hacer las tareas que les gustan y que les hacen sentir bien	74
8. Hablemos de cifras con el Club de Malasmadres	78
9. ¿Ellos son conscientes de nuestra carga mental?	86
10. La invisibilidad de la mujer a lo largo de la historia. Las <i>project managers</i> del hogar desde hace miles de años	88

II PARTE

LA CARA B DE DELEGAR CARGA MENTAL

1. La llegada a casa con nuestros hijos	99
2. Paula	110
3. ¿Ceder o no ceder?	117
4. Marta	125
5. La cara B de ceder carga mental	141
6. La casa recogida, sí, pero ¿cuánto?	145
7. La falta de ocio	151
8. La comunicación, asignatura pendiente	156
9. Lo que se deja atrás	159
10. Aunque no te lo creas, tus hijos son capaces de hacer muchas más cosas de las que les pides	164

III PARTE

CONSECUENCIAS DE LA CARGA MENTAL

1. «Y reventé por la carga mental»	175
2. «No quiero renunciar a estar presente en la vida de mis hijos»	185
3. Echar el freno	191
4. La culpa	195
5. No veo a mis amigas porque...	198

IV PARTE
DE LA CONCILIACIÓN A LA
CORRESPONSABILIDAD

1. María	205
2. La conciliación no existe	216
3. De la conciliación a la corresponsabilidad	224
4. Conclusión	250
Agradecimientos	255

PARTE

I

*La carga
mental
femenina*

1

LA DECISIÓN

El primer año tras el nacimiento de mis hijos no trabajé porque tenía que elaborar un nuevo formato televisivo, y negociarlo con la cadena, cosa que implicaba una dedicación de varios meses. Así que estuve un año en casa con los niños. Al volver a mi rutina laboral, descubrí que, paradójicamente, yendo a trabajar, descansaba. Pero si la jornada se alargaba demasiado y no podía ver a los niños, me sentía triste y culpable. Todo había cambiado.

El once de octubre de 2017 por la mañana me encontraba en Málaga. Teníamos que rodar una secuencia por la tarde, pero la mañana se presentaba tranquila. Sin embargo, desde hacía días, o quizá meses, me inquietaba un tema que afectaría a mi profesión y que no sabía cómo plantear a la cadena: no podría seguir viajando como lo había hecho hasta entonces.

Principalmente, fueron dos los motivos que me habían hecho tomar esta decisión. Por supuesto, mis hijos, pero también mi edad: nací en 1975 y sentía que los años de estar siempre con la maleta a cuestas empezaban a llegar a su fin.

Evidentemente, la llegada de mis hijos aceleró la decisión que antes o después habría tomado. Yo quería criarlos como deseaba —o como había visto que me habían criado a mí— y esto significaba, sobre todo, estar presente, tantas horas como pudiera todos los días. Esto no era compatible con los viajes, que en mi trabajo son constantes. Durante diez años tuve la maleta abierta en la habitación más pequeña de la casa, con un neceser específico, completísimo, para salir en cualquier momento. Esa maleta no se guardaba porque en una década no pasé nunca más de una semana seguida en el mismo sitio. Literalmente. Por motivos laborales, mis viajes eran muy numerosos, pero, además, en mi vida privada, al tener a mi familia lejos y residir en una ciudad que no era la mía, seguía viajando con mucha asiduidad.

Al ser madre, solo la logística que tenía que poner en marcha para que yo desapareciera de casa unos cuantos días seguidos —recordemos que tengo mellizos, lo cual lo complica todo un poco más— me causaba

tensión. Y lo que me mataba del todo era no poder estar en los momentos importantes. Por ejemplo, el primer Halloween de mis hijos.

Ellos seguramente no recordarán la primera vez que se disfrazaron. Tenían menos de un año y era Halloween. Recuerdo perfectamente que yo no estaba con ellos. Su padre me envió una foto que me llegó en medio de un rodaje. Al recordarlo, todavía puedo sentir la desazón que experimenté al darme cuenta de que me estaba perdiendo la primera fiesta de disfraces de mis hijos.

Así que unos meses después, estando en Málaga, hablé con Mari Àngels, la codirectora de mis programas y amiga personal, sobre esta angustia. Habíamos firmado por ocho programas y, si estos iban bien de audiencia, firmaríamos por cuatro más, sin detener los rodajes. Pero esa mañana decidí que renunciaba a los cuatro últimos, dejando de ganar un dinero considerable, y con mala conciencia por lo que pudiera pasar con mi equipo, que seguramente se iría a la calle hasta que tuviéramos preparado el nuevo programa.

—Quería pensar un nuevo formato —le dije—. Uno en el que yo no tuviera que viajar tanto. Y también me gustaría llevarme toda la producción y posproducción a Barcelona, que es donde vivimos.

Hasta entonces, parte del programa se hacía desde Madrid, y yo pasaba demasiado tiempo en el AVE. Esto es lo que le planteé a mi compañera para que fuera trasladando poco a poco el mensaje a la cadena, y se pudieran hacer a la idea de una manera paulatina. Lo que yo no sabía es que la decisión se iba a precipitar irremediabilmente.

Dos horas más tarde me llamó mi marido desde Barcelona y me dijo que mi hijo estaba entrando en quirófano. Prácticamente desde que nació, una vez al mes, más o menos, se ponía enfermo y vomitaba. Este malestar le duraba unas horas. Estábamos atentos a la pauta de alimentación por si se manifestaba alguna intolerancia. Habíamos cuidado las ingestas probando con unos y otros alimentos, y en las primeras pruebas todo había salido negativo. Los médicos no le daban mayor importancia.

Cuando emprendí rumbo a Málaga el día anterior, el niño estaba vomitando. Yo pensé que volvía a ser un episodio más sin consecuencias, y no aplacé mi viaje. Estaba mi marido con él y seguramente al día siguiente se encontraría mejor. Pero no fue así. Aquella crisis fue mucho peor que las anteriores, no retenía ni el agua, y cuando empezó a vomitar verde oscuro, se encendieron todas las alarmas.

Cuando descolgué el teléfono y me dijo que entraba en quirófano, sentí el miedo más profundo. Me costaba hablar. Lloraba.

—¿Qué pasa?, ¿qué pasa? —le preguntaba a mi marido hecha un mar de nervios.

—Tú no te preocupes, está todo bien, pero le han visto que tiene algo en el intestino y tienen que abrirle para saber qué es, pero tú no te preocupes —intentaba explicarme calmado—. Pero ¿puedes venir a Barcelona?

Por supuesto, hice las maletas inmediatamente. Pero el teletransporte no existe, y las diez horas que me costó llegar fueron las más angustiosas de mi vida.

La primera llamada que hice fue al trabajo para avisar de que lo dejaba todo como estaba. Mari Àngels intentaba calmarme sin conseguirlo y puso a todo el equipo a buscar la manera de que yo llegara a Barcelona lo antes posible. Pero estábamos en un puente, el de octubre, en Málaga parecía verano y los transportes estaban a reventar. Pensando que ganaría tiempo, me fui al aeropuerto. Salía un vuelo al cabo de hora y media sin plazas libres, pero pensé, a la desesperada, que a lo mejor lo podía coger. También había otro por la tarde, muy tarde.

Entré en el recinto con la maleta, las gafas de sol y sin parar de llorar. Como el niño iba a entrar en quirófano, era inútil estar llamando todo el rato, no habría novedades. Así que me concentré en conseguir una plaza donde fuera. Yo solo pensaba en llegar a Barcelona cuanto antes. En el aeropuerto me arrastré y supliqué ventanilla tras ventanilla hasta encontrar la correcta. Iba a una, y resultaba que era la de más allá, y así hasta ocho sitios diferentes.

Recuerdo que, de lo histérica que estaba, ni siquiera me mostraba nerviosa. Hablaba en voz baja y despacio. Les decía: «Mirad, mi hijo acaba de entrar en el quirófano. Necesito coger un vuelo ya, por favor», con la voz en *shock*. El personal de la compañía aérea me miraba con lástima. Los trabajadores empaticaban conmigo, ¿cómo no hacerlo?, pero no podían solucionar mi problema. No podían venderme un billete para un vuelo que salía en una hora, a pesar de que había diez plazas libres de pasajeros que no se habían presentado. No podían porque el sistema informático no les dejaba, era ilegal y la persona que me lo estaba explicando lo hacía hasta con vergüenza.

Cuando mi cabeza entendió que no iba a volar porque la informática no me dejaba, salí corriendo del aeropuerto, cogí un taxi y me dirigí a la estación de

tren. Había perdido dos horas en detrimento de un AVE que partía justo cuando llegué.

La única opción que me quedaba era otro AVE que salía a las tres de la tarde y llegaba a Barcelona a las nueve la noche. Eran las dos y media. Mi hijo llevaba en el quirófano desde la una. En ese tren tampoco había plazas. Lloré, expliqué todos los detalles de mi periplo y le supliqué al revisor. Por suerte se apiadó de mí y, cometiendo una irregularidad, me dijo: «Sube, no hay plazas, pero no te preocupes, ya veremos dónde te puedes sentar».

Acomodada en el tren, creo que hubo un momento en el que se me fundieron los fusibles. Me sentía tan derrotada que ni siquiera sufría. Estaba en blanco.

Me hubiera gustado estar con mi hijo desde el día anterior, calmarlo al entrar al hospital, esperar durante la operación, agarrarle la mano cuando despertara de la anestesia. Pero no había podido ser, y estaba en un tren que, aunque fuera de alta velocidad, iba a llegar a las nueve de la noche de un día que estaba resultando eterno.

La calma vino no solo cuando ya vi que estaba de camino, sino también de los numerosos mensajes que me

iba mandando mi marido que decían que el niño estaba bien, y que todo había salido según lo previsto.

Cuando el tren llegó a Barcelona salí corriendo a buscar un taxi y hacia el hospital. Entré con la maleta por la puerta de la habitación. El niño dormía. Estaba lleno de tubos. Uno era la sonda gástrica, otro la de la orina, y por vía intravenosa le suministraban calmantes y antibióticos. En su cuerpo de veinte meses de edad, la parafernalia médica impresionaba. Me aguanté las ganas de llorar porque sentía que debía ser fuerte en un momento así. Por suerte, el niño estaba relajado y dormía con un rostro apacible. Me gustó la bata que le habían puesto, con motivos infantiles. Quizá recuerdo ese detalle como un refugio en medio del miedo y la tristeza.

En el hospital, cuando me vio fuerte para escucharlo, mi marido me contó el día que ellos, todos, habían pasado.

Había llegado a urgencias por la mañana con mi hijo. La doctora, al ver el vómito, los mandó directamente a Sant Joan de Déu porque se dio cuenta de que aquello requería cirugía.

Afortunadamente todo salió bien y nos encontramos con el escenario más *light*. Estuvo una semana ingre-

sado. En ese tiempo, mi pragmatismo y la confianza en la sanidad española jugaron a mi favor. Si ellos decían que todo estaba en su sitio, así era.

Días más tarde, rememorando ese fatídico día, recordé la conversación que había tenido con Mani esa misma mañana acerca del cambio de formato del programa, para que yo no viajara tanto. Recuerdo que comentamos la necesidad de pensar una estrategia para que la noticia no sentara mal a la cadena. Pero la estrategia fue ninguna. Les llamé y dije: «Mira, ya está. Yo tengo que estar con mi hijo y punto». El argumento que puso mi hijo encima de la mesa era bestial.

El cambio de formato del programa no se produjo de la noche a la mañana, pero se hizo. Hicieron falta varias propuestas y múltiples reuniones para que todos, cadena, productora y yo misma, nos pusiéramos de acuerdo en una manera de trabajar que se adaptara a mi estilo de vida, y este pasaba por no viajar tanto y hacer toda la producción en Barcelona. Me inventé un formato para no perderme a mis hijos. Salió bien, pero hubiera sido capaz de dejar la televisión con tal de no apartarme de ellos.

La mayoría de la gente que toma una decisión así son mujeres.

No sé qué mujer puede hacer esto sin salir perjudicada laboralmente y con el techo de cristal presente de continuo. Probablemente ninguna, y en muchos hogares en este país, se repite la fórmula de que el hombre trabaje una jornada completa y la mujer media, o bien jornada reducida, para poder atender a los hijos. Y esto parece lo normal porque todavía hoy en día sobrevuela, aunque más ligeramente, la idea de que el ámbito del hombre es el trabajo y el de la mujer, la casa.

Pero hay que tener en cuenta que el hogar y sus necesidades son también un trabajo, aunque parezca no verse. Se trata de poner lavadoras e ir a la compra, pero también de pensar toda la infraestructura necesaria para el correcto funcionamiento del hogar. Una tarea que recae mayoritariamente en las mujeres, y que nos agota.

Esta *distracción* que nos proporciona la casa no es obsesiva ni gratuita, es simplemente la necesaria para lograr que tus hijos coman, vayan al colegio vestidos con ropa limpia, acudan a sus actividades, visiten al médico cuando lo necesiten, hagan sus tareas, vivan en un hogar aseado y un largo etcétera. Se llama *responsabilidad*, y se trata, básicamente, de tenerlo todo en cuenta, controlado y organizado, más que de em-

plear tiempo para las tareas. La carga mental no surge de la multitud de estas, sino de ser el único responsable de ellas y de tener la mente constantemente ocupada en que no se te olvide nada, en la planificación, gestión y organización de una responsabilidad de la que no te puedes deshacer, y que no tiene por qué ser solo de uno de los miembros de la pareja.