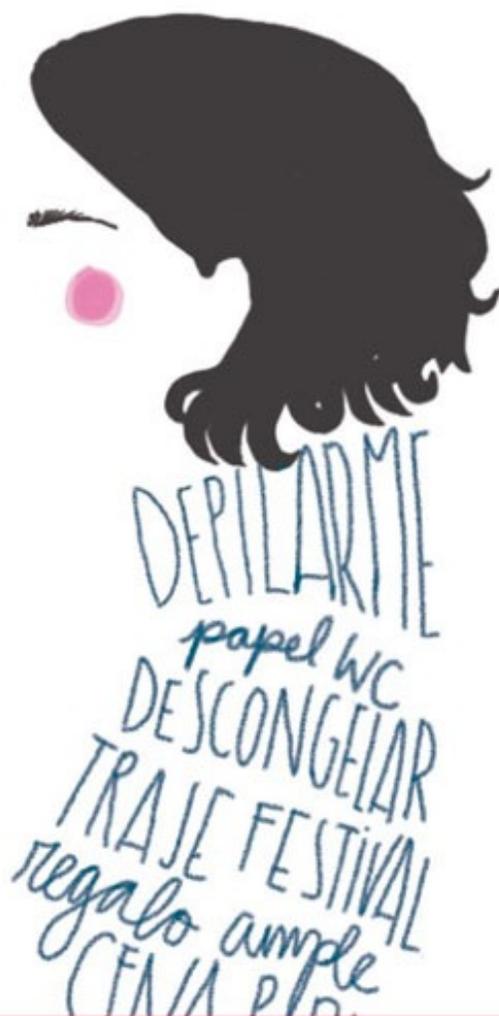


LIBÉRATE DE LA CARGA MENTAL

Iria Marañón

Por la autora del *best seller*
Educar en el feminismo



Plataforma
Actual

Descubre de qué está hecho ese peso extra
que aguantas (a diferencia de los hombres)
y cómo puedes deshacerte de él

Libérate de la carga mental

Iria Marañón



Primera edición en esta colección: octubre de 2018

© Iria Marañón, 2018

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17376-73-4

Diseño de portada:

Alba Ibarz González

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

1. Me niego a ser una *superwoman*

Qué es la carga mental y quiénes la sufren

La falsa libre elección

De «el problema que no tiene nombre» a la superheroína con sobrecarga mental

¿Educación o patriarcado?

Sin hijos o hijas y en pareja

Hombre, esto te incumbe

2. El trabajo te hará libre... y a la vez esclava

El trabajo doméstico

Empleadas del hogar

Trabajo remunerado fuera del hogar

Precariedad laboral

Nuevas formas de liderazgo no masculinizadas

Carga mental en otros tipos de familias

3. Si madre no hay más que una, por favor, no la reventéis

Madre hay más de una

Padre paseacarritos

Lactancia materna

Maternidad intensa o intensiva

Madres desencantadas con la maternidad

¿Es cierto que las mujeres no podemos tenerlo todo?

La carga de la no maternidad

Más personas que necesitan ser cuidadas

4. Quien bien te quiere te hará feliz

Educadas en el amor, educados en el sexo

Los mitos del amor romántico

Aguantar a la pareja

Las mujeres y el sexo

El sexo como una de las tareas de nuestro trabajo en el hogar

El maltrato psicológico

La violencia machista

El lesbianismo como opción política

5. Pero ¿la belleza no estaba en el interior?

Historia de la belleza femenina

Belleza impuesta

Nuestro cuerpo es como es

¿Libertad para estar guapas y sexis?

6. Liberarte de carga mental también es cosa de hombres

Los hombres y la carga mental

Nuevas masculinidades

Entonces, ¿qué tienen que hacer los hombres?

Hombres: cuidad

Hombres: trabajad en casa

Hombres: amad

Agradecimientos

*Para Carlos, para que sigamos trabajando en el reparto de la carga
mental.*

Me niego a ser una *superwoman*

«Manolo, hazte la cena tú solo»,
«No soy Siri, búscate la vida».

Frases en pancartas de manifestaciones feministas

Honoré de Balzac fue el autor de una de esas grandes frases machistas que ensalzan a la mujer para todo lo contrario: «La mujer casada es una esclava a quien hay que saber sentar en un trono». En lo primero no se equivocaba: las mujeres en pareja somos esclavas que cocinamos, planchamos, limpiamos, cuidamos y follamos, 365 días al año, 24 horas al día, por amor, es decir, a cambio de un sentimiento tan abstracto como poco canjeable por nada. Históricamente, y en la actualidad, las mujeres nos hemos encargado gratuitamente de las tareas domésticas y de los cuidados y, cuando pudimos acceder a la educación superior y al mercado laboral, más allá del trabajo proletario (que las mujeres realizaban en casa, en el campo o en la industria), conquistamos una esfera pública imprescindible para avanzar, pero pagando un alto precio: cumplir la doble o triple jornada laboral en casa mientras cargamos sobre nuestra cabeza y espaldas la responsabilidad de todo.

¿De verdad crees que la carga mental que sufres está equilibrada con la de tu pareja?

Kim Campbell fue ministra de Defensa de Canadá durante la década de 1990 y posteriormente primera ministra. Años después, durante una conferencia, confesó que mientras dirigía un gabinete de crisis debido a una situación militar complicada en su país, lo que le rondaba en la cabeza en ese momento era la idea de que no había descongelado los filetes para la cena. Estoy segura de que, salvando las distancias, esta anécdota ejemplifica perfectamente la situación de la mayoría de las mujeres que somos madres o soportamos cargas familiares. ¿Qué nos pasa? ¿Por qué las mujeres nos

creemos responsables de absolutamente todo lo que tenemos a nuestro alrededor? ¿Y por qué nos cargamos con contenido extra? Esto forma parte de un sistema en el que las mujeres salimos perdiendo: el patriarcado.

Cuando me fui a vivir con mi pareja ya era feminista y tenía claro que repartiríamos las tareas domésticas al cincuenta por ciento, así que compré una pizarra que colgué en la pequeña cocina de nuestro pequeño piso alquilado y ahí organicé las tareas del hogar y su reparto. Cada semana las tareas rotaban, por lo que cada uno de nosotros no se libraba de nada: limpiar los baños, la cocina, poner lavadoras, tender, planchar, hacer la compra, cambiar sábanas, hacer la comida, recoger la cena... Si te das cuenta del detalle, yo fui la que compré la pizarra, la rellené y la puse en la cocina con el calendario. Estoy segura de que esta planificación está en muchas casas de parejas jóvenes y no tan jóvenes, pero en esa pizarra no suele aparecer quién hace la lista de la compra, organiza los planes de ocio, dobla la manta del sofá cada noche, cuelga las toallas del baño en su gancho, cambia el rollo de papel higiénico, compra ibuprofeno en la farmacia, se da cuenta de que falta aceite o de que no hay manzanas, recoge calcetines del suelo o lleva los vasos del salón a la cocina..., es decir, las infinitas tareas invisibles que hacen que nuestra vida sea más organizada y que las mujeres ni siquiera somos conscientes que realizamos.

Hablando con mis amigas llegué a la conclusión de que la totalidad de las veces la que detectaba que había que limpiar los cristales de las ventanas era la mujer. La que detectaba que había que limpiar el horno era la mujer. La que detectaba que había que poner abrillantador en el lavaplatos seguía siendo la mujer. Pero ni ellas mismas eran conscientes de esas cosas ni del espacio que ocupaban en su cabeza. Y si alguna de esas parejas decidía traer bebés al mundo, la pizarra de la cocina ya no valía para repartir las tareas, porque estas eran prácticamente infinitas.

¿Cómo podemos organizarnos mujeres y hombres para ser realmente corresponsables en los trabajos reproductivos y domésticos? ¿Cuánta responsabilidad tienen los varones en la dejadez y cuánta tienen las mujeres en la asunción de tareas que no les corresponden? ¿Por qué los hombres, incluso si viven solos, se organizan de otra manera?

Si ya es complicado organizarse en pareja, cuando llega un bebé a casa hay una nueva vuelta de tuerca. Y cuando llega un segundo, hay parejas que, directamente, no lo soportan.

¿Por qué es tan diferente la maternidad de la paternidad? Cuando una pareja tiene una criatura, la sociedad no le exige nada al padre; este puede implicarse en la crianza en la medida en que lo considere necesario y siempre estará bien visto. Incluso hay padres que no han cambiado un pañal en su vida o que no tienen ni idea de la talla de ropa de su hijo, ni de las extraescolares a las que va ni del nombre de su profesora. Sin embargo, la sociedad presiona a la madre para que sea la madre perfecta e implicada, concedora de todo, ejecutora y responsable. Cuando nace una criatura, ejercer la paternidad es una opción personal, pero la maternidad es un deber social.

Muchas mujeres están tan obsesionadas con ser útiles y resolutivas que sufren el *síndrome de la mujer acelerada*: ocupan absolutamente todo su tiempo en realizar tareas productivas, duermen mal, se despiertan por las noches, sienten ansiedad, fatiga, quieren controlarlo todo..., sufren un estrés permanente y muchas tienen incluso que medicarse.

¿De dónde viene esto? Las mujeres, históricamente, tenemos que demostrar más para que se nos tenga en cuenta. El patriarcado es un sistema en el que el varón tiene el poder y controla todas las esferas de la vida. Las mujeres, que queremos alcanzar nuestra propia independencia, nos hemos percatado de que, si hacemos lo mismo que hacen los hombres, no llegamos, por lo que tenemos que dar el doble o el triple. Cuando estábamos relegadas al hogar y al trabajo reproductivo, nuestro estrés se reducía a ese ámbito (un ámbito que genera más estrés que cualquier otro porque gestiona la vida), pero, hoy en día, las mujeres que tenemos un empleo fuera de casa y que, además, somos responsables o corresponsables de las cargas familiares y del hogar queremos llegar a un todo casi imposible: queremos que nuestras hijas o hijos estén perfectamente cuidados y no les falte de nada, queremos que nuestra casa esté al día e impoluta, queremos disfrutar de nuestras amistades y de nuestro tiempo de ocio y, además, queremos tener una carrera profesional de éxito. ¿Es que queremos ser *superwoman*? Yo, no.

APUNTES

El calendario

Lo primero de todo, cread un calendario compartido para que tu pareja y tú tengáis presente todo lo que hay que hacer. Anotad en el calendario absolutamente todo lo que se debe hacer cada día. Si no tienes pareja con la que compartir la carga mental y puedes compartirla con otra persona, crea el calendario con ella. Si eres únicamente tú, te vendrá bien el calendario para liberarte de parte de la carga.

Es fundamental anotarlo en un papel, en tu móvil o en una *app* para liberar espacio en la cabeza (lo que se anota puede desaparecer de la mente) y, si podéis, que suene una alarma con tiempo con las cosas que se deben hacer.

Si no consigues repartir de forma equitativa las tareas domésticas, te aconsejo que te hagas con una lista con todas las cosas que hay que hacer en casa. Después, divide las tareas en dos, para cada semana, e id rotando. Es bastante perjudicial que solo una parte de la pareja se encargue siempre de una sola tarea.

Qué es la carga mental y quiénes la sufren

La carga mental es la creación de listas, la planificación, el recuerdo de detalles, fechas, citas y todo el trabajo invisible que las personas realizamos para organizar nuestras vidas y las vidas de las personas que dependen de nosotras. A la carga mental siempre debemos sumarle la carga física, que es la consecuencia de la primera.

Normalmente, nuestro trabajo remunerado nos tiene absorbida buena parte de la carga mental, ya que sabemos que debemos ejecutar una serie de acciones para conseguir nuestros objetivos laborales. Con el tema financiero ocurre lo mismo, y con las tareas domésticas y los cuidados, también. Pero la gran diferencia reside en que hay personas que soportan mayor carga mental que otras, y está demostrado que las mujeres con cargas familiares sufren una carga mental exagerada con respecto a sus homólogos masculinos.

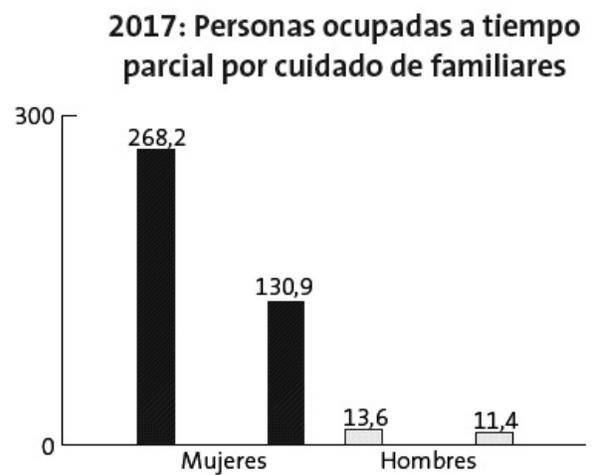
Una amiga mía tiene una hija de siete años que juega al fútbol de defensa. Cuando estaba acabando la liga y se dio cuenta de que no había metido un solo gol por jugar en la posición en la que jugaba, le dijo a su madre que, por una vez, le gustaría jugar de delantera y meter un gol. Mi amiga estuvo varios días hablando con ella de lo que significa el juego en equipo, e hizo hincapié en la idea de que todas las personas que participan en el juego tienen un papel importante en el resultado del partido. Pasaban los días y su hija insistía en la ilusión que tenía en meter un gol, la escuchó mientras explicaba cómo el resto de sus amigas y amigos podían meter goles y lo orgullosos que estaban cuando los celebraban. Mi amiga estuvo varios días con el tema rondándole en la cabeza, buscando una solución para su hija, así que le sugirió que se lo dijera al entrenador. Cuando esa tarde le preguntó si había conseguido hablar con el entrenador, la niña confesó que no se atrevía y que no tenía muy claro si iba a ser una buena idea. Ahí seguía el tema, mientras mi amiga le daba vueltas de forma intermitente para encontrar una solución. El día antes del último partido, puesto que mi amiga tenía un viaje y no iba estar, le contó a su pareja el asunto y le pidió que hablara con el entrenador. Su pareja le pidió al entrenador si podían poner a la niña unos minutos de delantera. A la mañana siguiente, durante el partido, la pusieron cinco minutos de delantera y metió un gol en el último partido de la liga. El padre llamó a mi amiga para contárselo, emocionado, porque su retoño había jugado cinco minutos de delantera y

había metido un gol, y todo gracias a él. Mi amiga se quedó estupefacta. ¿Gracias a él? «Sí, yo hablé ayer con el entrenador para que la pusieran de delantera», contestó. Él, sencillamente, había ejecutado la orden de hablar con el entrenador la tarde anterior al partido. Pero las gestiones previas con su hija, las charlas motivadoras para detectar su situación y la decisión de hablar o no con el entrenador habían ocupado el espacio mental de mi amiga durante días. ¿Por qué el padre se sintió responsable del éxito de su hija y no detectó que había sido el resultado de un proceso en equipo?

Según el Instituto Nacional de Estadística,¹ en 2016, el 95 % de las mujeres se ocupaban del cuidado y la educación de sus criaturas, frente a un 68 % de los padres. Con respecto a las tareas domésticas y la cocina, el 84 % de las mujeres asumían esa responsabilidad frente a un 42 % en los hombres. Esto significa que, tal como muestra el INE, hay una proporción mucho mayor de mujeres que de hombres que realiza las tareas relacionadas con el cuidado de los niños y niñas, las tareas domésticas y la cocina.

¿Cómo podemos, además, percibir el nivel de carga mental que padecen las mujeres?

Esta gráfica² muestra una comparativa de cómo las mujeres asumen las excedencias y las reducciones de jornadas laborales por cuidados:



Como otro estudio³ reciente indica, los hombres dedican de media 39,7 horas semanales al trabajo remunerado frente a las 33,9 de las mujeres; con respecto al trabajo no remunerado (tareas domésticas y de cuidados de familiares), los hombres dedican semanalmente 14 horas frente a las 26,5 que invierten las mujeres.

Este mismo estudio incide en el hecho de que solo el 2 % de las parejas se reparten equitativamente el permiso de maternidad. Lo que significa que, en el 98 % de los casos, es la madre la que asume el total del permiso de cuidados.

APUNTES

La tabla de la carga mental

Cuando se publicó el libro *Educación en el feminismo*, me sorprendió que muchas mujeres me dijeran: «Está muy bien, pero una de las cosas que más me ha impactado ha sido la tabla de carga mental». Eso significa

que muchas de ellas no fueron conscientes de todo lo que hacían de forma invisible hasta que leyeron la tabla. A lo largo de este libro, comenzaré cada capítulo con la parte de la tabla de carga mental ampliada correspondiente para que la rellenes y tomes conciencia de lo que haces tú en proporción a lo que hace tu pareja, así que colorea de un color todas las tareas que haces tú y de otro color todas las tareas que hace tu pareja. Reflexiona sobre tu carga mental y física y añade aquellas que no localizas en la tabla.

La falsa libre elección

Cuando hablo con alguna amiga mía y me cuenta que se ha pedido la reducción de jornada o una excedencia para el cuidado de sus criaturas, algo perfectamente legítimo y que por suerte es uno de los avances feministas de nuestra sociedad, intenta justificarse diciéndome: «Lo hemos decidido mi pareja y yo así porque es lo mejor». A veces algunas especifican que «él gana más», o «yo llevo mejor a los niños», o «en su empresa no puede hacerlo y yo tengo más facilidad». Me sorprende que todavía alguien piense que las decisiones que toma con respecto a los cuidados y la asunción de tareas domésticas son realmente decisiones completamente libres y consensuadas en pareja. Me sorprende también cuando alguna me dice que su pareja cocina (generalmente a esa pareja le gusta cocinar) y pasa la aspiradora, mientras que ella se ocupa del resto, y me lo comenta como si fuera el gran avance para las mujeres. También hay hombres que me dicen que cocinan o planchan, como si con ellos el patriarcado se hubiera acabado. Igualmente me sorprenden las que me dicen que no tienen ambición profesional: «Pero no es una cuestión de género, es que a mí no me ha interesado nunca promocionarme y prefiero hacer otras cosas». Estoy segura de que cualquier otra decisión la toman con total libertad, pero cualquier asunto relacionado con una esfera de la sociedad patriarcal tan arraigada como esta es muy difícil que se tome con verdadera libertad. Debemos ser conscientes de que, cuando una decisión personal se repite de forma general en nuestro género, seguramente es producto del sistema, no de nuestra decisión libre y personal.

Las feministas de la segunda ola sintetizaron esta situación en una frase: «Lo personal es político». Esta frase significa que muchas de las vivencias y decisiones personales que tomamos «libremente» son producto de la sociedad patriarcal en la que vivimos. ¿No te parece demasiada casualidad que más del 80 % de las excedencias que se piden para el cuidado sean de mujeres?⁴ ¿No crees que, si solo el 6 % de los hombres se reduce la jornada para el cuidado de menores, frente a un 31 % de las mujeres,⁵ es porque quizá no se deba a una decisión tan espontánea? Si solo el 2 % de las parejas se reparten equitativamente el permiso de maternidad y en el 98 % de los casos es la madre la que asume el total del permiso de cuidados, ¿de verdad sigues pensando que es una decisión personal y libre? No son casualidades. Quizás es el momento de replantearnos que las

decisiones que tomamos en áreas específicas son producto de un sistema arraigado en nuestra sociedad que, además, genera importantes desigualdades e injusticia social.

Ana de Miguel⁶ dice que vivimos en sociedades formalmente igualitarias, en las que la mayoría de las personas apoya la igualdad de mujeres y hombres. Incluso hay personas que consideran que esa igualdad ya se ha conseguido. Esto es así porque la desigualdad no se produce por coacciones a través de leyes o de ideas sobre la inferioridad de la mujer, nadie dice hoy en día: «Mujer, quédate en casa con los niños», ni nadie expone: «Mujer, no tengas ambiciones profesionales», por lo que la opresión se justifica a través de la «libre elección». Como argumenta De Miguel, actualmente la estructura patriarcal se asienta sobre la creencia de que «como ya hay igualdad», cualquier acción que las mujeres realizan es fruto de su «libre elección». De este modo, las mujeres decidimos asumir los cuidados mayoritariamente o tener menos ambición profesional que los hombres y, como lo hemos decidido «libremente», no existe la opresión.

Un ejemplo claro es el feminismo neoliberal, que propone que la mujer, como ya es «libre», es libre de tomar decisiones con respecto a su cuerpo. Una mujer es libre de hacerse una foto sexi y colgarla en las redes, claro que sí, es completamente libre de hacerlo. También esa foto representa todo lo que quiere el patriarcado (mujeres complacientes y de fácil acceso sexual). ¿Esa mujer es libre y está empoderada? Dependerá de la mujer y del contexto, pero, si está empoderada, no lo es por subir esa foto. Tenemos que asumir que hacerle el juego al patriarcado y darle lo que pide, por muy libremente que lo hagamos, no es un acto subversivo ni rebelde.

Lo mismo ocurre con las personas que defienden la prostitución, la pornografía o los vientres de alquiler para que las mujeres puedan tomar «libremente» decisiones. El sistema patriarcal quiere prostitución para que los hombres puedan tener relaciones sexuales con mujeres siempre que quieran y puedan pagarlo, quiere pornografía para que los hombres puedan ver a mujeres desnudas practicando sexo cuando les apetezca y quiere que las mujeres estén a su servicio gestando bebés para formar a sus familias. Estas ideas neoliberales no suelen tener en cuenta que el patriarcado condiciona nuestras decisiones, por lo que no es un planteamiento abstracto, en el que las mujeres deciden con total libertad. Por poner un ejemplo, cuando no existía una regulación del trabajo, las personas trabajaban sin descansos, en el campo o en las fábricas, por una remuneración precaria. ¿Eran libres? Por supuesto, no eran esclavas, pero esas personas apenas tenían

opciones. Hoy en día, en España las mujeres trabajadoras de la fresa, ¿son libres? Las mujeres migrantes, en situación irregular, que cobran menos por un trabajo que en el sector agrícola se paga más, que soportan abusos sexuales y físicos, ¿son realmente libres? Efectivamente, nadie las obliga a hacerlo amenazándolas con un cuchillo en el cuello, pero tienen una situación que les deja poco margen de libertad.

El sistema patriarcal se ha estructurado para que las mujeres seamos las que asumimos, de forma «voluntaria», los trabajos de cuidados y las tareas domésticas, algo que, parece ser, decidimos de forma «libre». Y este mismo sistema es el que organizó el capitalismo de manera que este trabajo no fuera remunerado. Y no solo eso, como explica Silvia Federici, el trabajo doméstico y el trabajo de cuidados es un trabajo que realizamos las mujeres por amor, no por dinero. Además, las mujeres tenemos que amar incondicionalmente y perpetuar nuestra belleza. ¿De verdad piensas que son decisiones libres?

APUNTES

Asumir la «no libertad»

Para poder solucionar un problema, es imprescindible asumirlo.

Piensa en la ropa que llevas puesta. Piensa en cuánto tiempo pasas depilándote, tiñéndote las canas o fortaleciendo la piel en el gimnasio. Piensa incluso en la decisión de tener criaturas o pareja. Piensa en cuándo friegas los platos de la cena de forma espontánea.

¿En algún momento te planteaste estas opciones o sencillamente llegaron por inercia?

Hay madres que han querido ser madres siempre, las hay que tomaron la decisión en el último minuto y las hay a las que la situación les vino dada. Hay mujeres que no conciben una vida sin pareja. Otras son incapaces de salir de casa sin pendientes porque se sienten desnudas.

Reflexiona sobre si las decisiones que tomas de forma cotidiana están condicionadas por algo que las rodea. La publicidad se ha encargado de vendernos lo que no necesitamos, de convencernos de que un producto es mejor que otro. Haz un análisis general de algunas cosas que detectes que haces, porque así es como el sistema que tienes a tu alrededor ha decidido que decidas. Realiza una lista con las cosas que se consideran opresión patriarcal que deciden las mujeres libremente: tacones, maquillaje, tinte, delgadez, retoques estéticos, minifaldas, joyas, celos, disponibilidad sexual..., y luego reflexiona sobre si eres realmente libre a la hora de decidir. ¿Crees que la decisión de dar de mamar a tu bebé fue una decisión libre? ¿Crees que la decisión de reducirte la jornada también? ¿Crees que, si no tienes ambiciones profesionales, también es una cuestión personal?

De «el problema que no tiene nombre» a la superheroína con sobrecarga mental

En este libro me voy a situar, principalmente, en la realidad de las mujeres de clase media en un país como España. La realidad de las mujeres en el resto de los contextos no se puede abarcar en un libro de divulgación como este.

En el imaginario colectivo tenemos esas películas de Hollywood en las que una abnegada madre prepara un desayuno pantagruélico, con café, zumos, tortitas, tostadas, huevos y beicon. La familia entera baja a desayunar y, después de morder el borde de una tostada o darle un sorbo al zumo de naranja, se van todos en pleno a sus quehaceres cotidianos fuera de la casa, mientras la madre se queda sola, con todo el día por delante y un desayuno para alimentar a un equipo de fútbol. Si lo tenemos incorporado a nuestro inconsciente es porque esta escena es demasiado habitual en el cine y, salvando las distancias, en la vida. En la película *Revolutionary Road*, el personaje que interpreta Kate Winslet, April, es una mujer independiente, con ganas de viajar y hacer cosas, pero al casarse renuncia a todo y, en su lugar, cumple el sueño americano de tener una casita con jardín en las afueras, un marido que la mantiene y criaturas. Sería feliz, pero sus renunciadas le pesarán hasta el final, con la incompreensión de su marido y de sus amigos. ¿Por qué una mujer de la década de 1950 quiere irse a París a trabajar como secretaria para que su marido pueda dejar de trabajar cuando tiene una vida cómoda y de ensueño en un barrio residencial norteamericano? Porque esta mujer necesita huir del trabajo reproductivo y doméstico.

En 1963 se publicó en Estados Unidos el libro *La mística de la feminidad*, de Betty Friedan. Con él, la autora pretendía dar respuesta al «problema que no tiene nombre», un malestar que sufrían las mujeres de la mitad del siglo XX en Estados Unidos: tras la Segunda Guerra Mundial, hubo un retroceso en todas las áreas que las mujeres habían conquistado y, a pesar de tener derecho al voto, tener acceso a la universidad y poder acceder a puestos de trabajo no proletarios, a la estadounidense media la convencieron de que debía tener una vida alejada de la esfera pública, con una casa en un barrio residencial, un marido que trabajara fuera del hogar y unos hijos a los que cuidar.

Mientras que un siglo antes las mujeres habían luchado para poder acceder a la educación superior, en esa época las jóvenes iban a la universidad a *pescar* marido, ya que lo que en ese momento tenían que hacer era casarse y criar hijos. Incluso se creó un

nuevo grado en la universidad para las mujeres, el PHT, Putting Husband Through, para ayudar al marido a estudiar, y las residencias universitarias tenían dormitorios para matrimonios de estudiantes. Educaban a las mujeres para ocuparse exclusivamente de su hogar, de su marido y de sus criaturas. Pero cuando esas mujeres se veían en la deseada situación de ama de casa, surgía el conflicto. Había mujeres que acudían al psiquiatra porque no encontraban la satisfacción al encerar el suelo, porque no encontraban su vida plena dedicándose a zurcir los calcetines de su prole y de su marido.

Era una inquietud extraña, una sensación de disgusto, una ansiedad que ya se sentía en Estados Unidos a mediados del siglo actual. Todas las esposas luchaban contra ella. Cuando hacían las camas, iban a la compra, comían emparedados con sus hijos o los llevaban al cine los días de asueto, incluso cuando descansaban por la noche al lado de sus maridos, se hacían, con temor, esta pregunta: ¿Esto es todo?⁷

En la serie *Mad Men*, Betty Draper (la mujer del protagonista, Don Draper) va al psiquiatra porque siente entumecimiento en las manos, un trastorno que piensan que puede ser psicológico. El psiquiatra, además de desvelar el secreto profesional y comentar las sesiones con su marido, hace más caso a los comentarios de él sobre su mujer que a los de ella misma. ¿Tiene que ver su situación personal de mujer florero con sus problemas psicológicos? A las mujeres de esa época algo raro debía pasarles para no ser capaces de disfrutar de esa maravillosa vida, en esa maravillosa casa con jardín, con ese maravilloso marido que trae el dinero a casa y esas maravillosas criaturas que dan toda la felicidad. «Si en realidad no me ocurre nada», decían la mayoría de ellas. Por eso Betty Friedan lo llamó «el problema que no tiene nombre». Sin embargo, sí que tenía nombre: desigualdad generada por el sistema patriarcal. La mujer estaba relegada al espacio de los cuidados y del hogar, donde debía realizarse de forma plena mientras era económicamente dependiente y no tenía opción a desarrollarse fuera del hogar. Sin embargo, las primeras señales de rechazo a esta realidad no surgieron del libro de Friedan, como bien explica Silvia Federici,⁸ sino de las luchas de las *welfare mothers*,⁹ que denunciaban, por ejemplo, lo absurdo de reconocer el cuidado infantil como trabajo solo cuando tiene que ver con el cuidado de las criaturas de otras madres; incluso proponían intercambiarse los hijos para que el trabajo de cuidados pudiera ser remunerado.

Por otro lado, cuando el sistema permitió que la mujer volviera a la esfera pública, su acceso al trabajo remunerado no dio lugar a un reparto más equitativo del trabajo

doméstico. Como dice Federici,¹⁰ «hemos pasado de mujeres apartadas de la sociedad a mujeres con sobrecarga física y mental. El trabajo como la no liberación para las mujeres».

Las mujeres hemos salido al mundo laboral y hemos accedido a un trabajo que antes teníamos vetado, pero eso no ha supuesto ninguna liberación, porque seguimos siendo responsables de los cuidados y de las tareas domésticas. El hombre, por su parte, no participa del otro trabajo y continúa dedicado en exclusiva al trabajo remunerado, lo que sigue generando grandes desigualdades e injusticias, ya que las mujeres nos sentimos responsables de sacar adelante un empleo y, además, de todo lo que concierne a nuestro hogar.

Pensarás que esto hoy en día ha cambiado mucho. Sin embargo, según el último Eurobarómetro sobre igualdad de género,¹¹ un 51 % piensa que la igualdad de género se ha logrado en política, y el 48 % cree que se ha alcanzado en el trabajo. Estos encuestados tienen una percepción distorsionada de la realidad, porque no conocen las cifras oficiales: solo el 19 % de las alcaldías en municipios españoles están ocupadas por mujeres, solo hay un 13 % de rectoras en la universidad, solo un 12 % de embajadoras, solo un 24 % de consejeras del IBEX 35 y un mísero 2 % de mujeres en la presidencia de las cámaras comercio.

Por otro lado, ocho de cada diez europeos piensan que los hombres deberían asumir la misma cantidad de responsabilidades domésticas y acogerse al permiso por paternidad para dedicarse al cuidado de sus criaturas; uno de cada diez cree que es inaceptable que los hombres lloren, y casi siete de cada diez piensan que las mujeres son más propensas que los hombres a tomar decisiones basadas en sus emociones.

Todas las personas estamos de acuerdo en que hombres y mujeres deben repartirse equitativamente las tareas reproductivas y domésticas. ¿Por qué no ocurre entonces?

¿Educación o patriarcado?

El patriarcado lo empapa todo de machismo y nuestro aprendizaje no es una excepción. De nuevo, nuestros enemigos, los estereotipos, y la educación que recibimos basada en ellos, son responsables de cómo nos comportamos las mujeres y los hombres: las mujeres tenemos empatía, nos gusta ocuparnos de las personas, complacerlas, comunicarnos y obedecer, cualidades imprescindibles para ser unas buenas amas de casa y cuidadoras. Desde que somos pequeñas, nos adiestran para este papel: jugamos a las cocinitas, a las muñecas y a limpiar la casa. También jugamos a maquillarnos, a ponernos tacones y a peinarnos. Jugamos a ser médicas y enfermeras (cuidadoras), profesoras (cuidadoras/educadoras) y azafatas (cuidadoras/complacientes). A nuestro alrededor vemos cómo nuestras madres cuidan, nuestras profesoras cuidan y las enfermeras y médicas cuidan; son nuestros referentes femeninos en el mundo, en trabajos dentro y fuera del hogar dedicados a los cuidados y a las tareas domésticas. Ya sabemos que los hombres no; los niños juegan a ser superhéroes, piratas en busca de aventuras, juegan al fútbol, con coches y a ser exploradores. Sus juegos están completamente alejados del hogar. Así, cuando crecen, todas las tareas reproductivas les son completamente ajenas, como si no fuera con ellos, porque, en el fondo, no están adiestrados para ocuparse de ellas de forma espontánea, mientras que nosotras sí.

Sus referentes han sido los hombres de su alrededor, hombres que no mueven un dedo en casa y que se ocupan de traer el dinero: en la esfera pública, hombres poderosos, políticos, científicos, periodistas, pensadores, artistas, empresarios. En la intimidad y en los referentes culturales, hombres poco comunicativos, menos sensibles y emocionales que las mujeres. Los varones aprenden muy pronto qué es ser un hombre, y cuando un adulto le dice: «Pórtate como un hombre» sabe perfectamente que eso supone hacer «cosas de chicos», no expresar sus sentimientos, ni llorar ni jugar a las muñecas. Y cuando a una niña le dicen: «Pórtate como una señorita», también sabe perfectamente que tiene que ser sumisa y servicial.

Y no solo nos educan en casa o en el colegio: el cine, las series, los libros, el arte, las letras de las canciones, los medios de comunicación, la prensa, el lenguaje, la panadera, el tendero, el político, las leyes, la publicidad y cada ciudadana y ciudadano enseña a las criaturas y a las personas cómo tienen que comportarse y actuar. Y esto es así por culpa

del patriarcado, un sistema invisible en el que prevalece la autoridad y el poder del hombre por encima de la mujer.

Este sistema se visibiliza en la forma en la que educamos y nos educan, que impregna absolutamente toda nuestra percepción. Por eso, las mujeres nos tomamos por norma general la reducción de jornada cuando somos madres, y los padres no, pensando que es una decisión «libre». Por eso, las mujeres nos ocupamos de nuestros bebés con más intensidad que sus padres, también de forma «libre». Por eso, las mujeres hacemos más tareas del hogar que los hombres, «libremente». Por eso, las mujeres tenemos menos ambición profesional, algo que hemos decidido «libremente». Por eso, las mujeres dedicamos más tiempo a cuidar nuestro cuerpo de forma «libre».

A las niñas nos educan para estar pendientes de este tipo de cosas, por ese motivo las mujeres somos, de forma generalizada, las que sabemos cómo es la inteligencia emocional de nuestras criaturas o los tipos de crianzas y las que hablamos en el chat del colegio, lo que nos añade carga mental. Por este motivo, los hombres se sienten ajenos a todo esto, lo que los libera de carga mental.

Sin hijos o hijas y en pareja

Eres feminista, tienes pareja y no tienes criaturas a tu cargo, ¿crees que a ti esto de no repartir las tareas equitativamente no te ocurre? Leí un interesante artículo¹² de Beatriz Serrano titulado «Mis amigas y yo podríamos dominar el mundo... pero es que estamos cuidando de nuestros novios», en el que analiza cómo sus amigas y ella dedican un tiempo importante en comentar cómo gestionan las tareas del hogar con sus parejas. Un dato revelador es que cuando una mujer hace la compra se acuerda de las cuchillas de afeitar de su pareja o de su desodorante, y cuando la hace el hombre es incapaz de diferenciar tampones regulares de *salvaslips*. Por otro lado, las hay que se tragan todos los problemas mentales de sus parejas, sus cambios de humor, sus silencios, mientras que ellas esconden sus propios problemas y pasan años sin sentirse escuchadas. La idea de que las mujeres sin criaturas no tienen el problema de la carga mental es errónea: las mujeres asumen su carga **más la de su pareja**.

Por otro lado, las mujeres dedican 3 horas y 50 minutos diarios a las tareas del hogar, frente a las 2 horas y 3 minutos que los hombres consideran que hacen.¹³ Digo que «consideran que hacen» porque, cuando la pregunta es cruzada y les preguntan a ellas cuánto trabajo hacen ellos, responden que 1 hora y 39 minutos, frente a las 3 horas y 33 minutos que ellos consideran que sus parejas mujeres hacen. Es obvio y está completamente asentado en nuestra sociedad: las mujeres hacemos más. Cargamos con más.

Hombre, esto te incumbe

En una comida durante la promoción de mi libro anterior me senté al lado de un hombre que no conocía. Hablamos de feminismo, me dijo que, hasta hace poco, él se consideraba feminista porque lo veía muy necesario. Sin embargo, ahora, tal como se planteaba la (según él) «nueva forma» de feminismo, sentía que ya no era natural, que tenía que pensarse dos veces lo que decía y cómo lo decía por si podía ofender a alguien: «Todo esto está muy bien, pero yo ya no me siento con la libertad de antes de poder decir lo primero que me viene a la cabeza, he perdido espontaneidad». Le contesté que no me parecía nada malo que él tuviera que pensarse dos veces lo que decía cuando lo que estaba en juego era perpetuar un sistema patriarcal que genera desigualdades e injusticias evidentes, incluso violencia machista. Hoy en día, cualquier persona con un mínimo de criterio es consciente de que no puede hacer chistes racistas o xenófobos. ¿Hemos perdido espontaneidad? Sinceramente, no me importa si hemos perdido espontaneidad, pero la sociedad ha ganado en justicia social.

Mientras que las mujeres hemos vivido varias olas feministas, con sus consiguientes avances, los hombres han permanecido inmutables, como si nada de esto fuera con ellos. Ante nuestros progresos, algunos de ellos nos han apoyado desde la barrera, han aplaudido sinceramente nuestros logros, pero como si la cosa no les afectara. ¿Ya tenéis acceso a una formación superior? Fantástico. ¿Que ya podéis acceder a puestos de responsabilidad? Guay. ¿Por fin tenéis un salario acorde a lo que hacéis? Bravo. En efecto, las mujeres vamos mejorando nuestros derechos sociales, los hombres nos acompañan en las manifestaciones feministas para darnos su apoyo, pero luego llegamos a casa y creen que, en el mejor de los supuestos, ejecutando nuestras órdenes ya están cumpliendo con su responsabilidad. Rotundamente, no. Los hombres tienen que replantearse su papel en esta nueva sociedad: deben ser conscientes del espacio que ocupan y de cómo lo ocupan. Deben responsabilizarse de los trabajos reproductivos y domésticos.

Si en la actualidad las mujeres soportamos una carga mental mayor, es porque los hombres, directamente, no asumen las responsabilidades que les corresponden y, además, nos añaden una carga mental extra.

Una amiga me contó que ella y su pareja estaban en casi todos los grupos de WhatsApp del colegio. Cuando el curso estaba terminando, su hijo pequeño tenía que llevar un dibujo de sus profesores porque habían decidido estampar los dibujos de todas las criaturas en una taza para regalársela. Esa semana ella tenía mucho lío de trabajo en la oficina, por lo que asumió que su pareja iba a encargarse de que su hijo hiciese el dibujo y lo entregara. Sin embargo, aunque su pareja estaba metida en el chat, ni leía los mensajes ni se había enterado de nada. El día en que debía entregarse el dibujo, se le ocurrió llamarlo para preguntarle si el niño había llevado el suyo, una inocente pregunta de control, asumiendo que eso ya estaba hecho. Él no sabía de lo que le estaba hablando y no había leído un solo mensaje del chat referido a eso. ¿Por qué ocurrió? Porque, generalmente, ella se ocupaba de las cosas del colegio. Es algo inconsciente, que hace sin pensar. Para él es un área en la que se involucra lo justo, y siempre bajo sus pautas. ¿De quién es la culpa de que esto ocurra?

El otro día estaba tomándome algo con una amiga en una terraza y comentamos que durante todo el día parecía que iba a llover, pero no llovía. Nos quedamos calladas un momento mirando las nubes. De pronto, me dice: «Te puedes creer que llevo todo el día pensando si tiendo la lavadora fuera o dentro». En ese momento, además de asumir con horror y dosis de humor nuestro papel, nos preguntamos si nuestras parejas estarían pensando lo mismo.

Por otro lado, ¿seguro que criar es un proceso natural de la mujer? El ser humano se enfrenta constantemente a su propia naturaleza, y muchos ya no vivimos en cuevas ni cazamos para alimentarnos. El ser humano ha evolucionado y somos capaces de implantarle un brazo a alguien a quien se lo han amputado o comunicarnos con personas que están al otro lado del mundo. ¿Por qué la mujer sigue abocada a su «naturaleza» de criadora? Es cierto que la mujer se queda embarazada y pare, pero todo lo demás es discutible. Conozco a algunas parejas que se han repartido de forma equitativa la crianza, incluso cuando la madre daba de mamar a su criatura, y a padres completamente implicados que se ocupan de forma diaria y de manera espontánea. Sin embargo, todavía hay mucha resistencia a que sea algo generalizado y, lo peor de todo, está completamente normalizado que el padre asuma solo una parte específica o lo que le parezca.

Los hombres que viven con mujeres, ya sean sus madres o sus parejas, se relajan en lo que a cuestiones de las tareas domésticas y cuidados se refiere. Ese no es su negociado,

su negociado es ir a trabajar y conseguir dinero, como bien se traduce de la encuesta¹⁴ europea en la que el 44 % de los europeos dicen creer que el papel de la mujer está en la casa, cuidando del hogar y de la familia, y el 43 % piensa que los hombres son los responsables de ganar dinero y llevarlo al hogar para sacar a la familia adelante. Pero los hombres que viven solos también se organizan de diferente manera en la casa.

Es el momento de que los varones se replanteen la masculinidad hegemónica y los pactos patriarcales para poder progresar. Y deben ser ellos los que, por iniciativa propia, avancen con nosotras y comiencen a hacer las grandes renunciaciones de los privilegios que el patriarcado les tiene reservados.

APUNTES

Pensar – organizar – recordar – planificar

Los hombres de nuestro alrededor deben ser conscientes de la carga mental que sufrimos las mujeres. Seas hombre o mujer, anota en un cuaderno todas las tareas que realizas a lo largo de un día y que son invisibles: contestar al grupo de madres y padres de WhatsApp, resolver un problema en la puerta del colegio, coser el siete de unos *leggings*, acordarte de que hay que pagar una extraescolar, pensar en poner a lavar las fundas de los cojines del salón, organizar una bolsa con la ropa que se le ha quedado pequeña a una de tus hijas o hijos para llevarla a un centro de recogida, pasar por delante de la mercería y comprar velcro para el disfraz que tiene que llevar tu hija, acordarte de comprar plátanos, que ya no quedan, llevar al zapatero el tacón que se ha roto, pedir hora para depilarte, comprar máscara de pestañas, hacer ejercicio...

Haz una lista con todas las tareas que crees que hace tu pareja.

Organiza una reunión en pareja y cuéntale en qué consiste la carga mental para organizar un plan para repartirla y ejercer la corresponsabilidad. En las tareas que solo te conciernen a ti, valora su importancia y piensa de las que podrías prescindir.

El trabajo te hará libre... y a la vez esclava

«Lograr un segundo empleo nunca nos ha liberado del primero.

El doble empleo tan solo ha supuesto para las mujeres tener incluso menos tiempo y energía para luchar contra ambos.»

SILVIA FEDERICI, *Revolución en punto cero*

Nuria Varela comienza su libro *Cansadas, una reacción feminista frente a la nueva misoginia* de esta manera:

«El año que cumplimos cuarenta no teníamos tiempo para llorar. El año que cumplimos cuarenta teníamos, sobre todo, cansancio. Toneladas de cansancio. Cansancio por hacerlo todo solas, por nadar a contracorriente a diario, por haber apoyado sistemáticamente a todas nuestras sucesivas parejas, por habernos embarcado a solas en la hipoteca, por haber aguantado la presión laboral...»

Las mujeres que les dieron la vuelta a los roles de género en la década de 1980, nos enseñaron mucho a las que vinimos después: podíamos ser económicamente independientes, decidir la maternidad, emplear esfuerzos en la carrera profesional y podíamos romper con una pareja con la que no nos entendíamos. Todo era positivo y liberador. Hoy podemos tener una carrera profesional que nos satisfaga, podemos tomar decisiones con libertad y, fuera de casa, nos creemos que hemos avanzado y que nos queda muy poquito (algunos estudios optimistas dicen que unos doscientos años) para llegar a una igualdad real. Todo parece muy igualitario y liberador, hasta que nos metemos en casa con una pareja y esta pareja se cree que hace la mitad. Y encima tú, mujer, también piensas que haces la mitad, porque tienes un empleo fuera de casa y sientes que vives en igualdad..., ¿estás segura?

El sistema nos ha convencido de que todo funciona de forma justa. Sin embargo, las mujeres soportamos cargas que no son reconocidas ni remuneradas. Como explica

Katrine Marçal,¹⁵ Adam Smith, el creador de la economía moderna, nunca se casó y vivió siempre con su madre. Cuando escribió sus teorías, asumió que, si al sentarse a cenar tenía un filete en la mesa, no era porque al carnicero le cayera bien, sino porque el carnicero perseguía sus intereses a través del comercio. Smith fue capaz de analizar el proceso por el que el filete llegaba a su mesa: el ganadero se lucra con su negocio, el que hace el pienso también, el que comercia con la carne también y el carnicero también. Pero Smith pasó por alto que, si tenía un filete en su plato, era porque su madre lo había comprado y lo había cocinado para él, sin obtener nada a cambio. Bueno, ¿amor de hijo, quizás?

APUNTES

Colorea la parte de la que te ocupas tú de un color y la parte de la que se ocupa tu pareja de otro. Añade otras tareas que no están reflejadas en la tabla y que haces normalmente.

COSAS DE LA CASA			
Colada	Cambio de sábanas y toallas.	Pensar cada cuánto hay que cambiarlas.	
		Cambiarlas.	
	De la ropa de las criaturas, diferenciar qué hay que lavar y qué se puede guardar en el armario para otra puesta.		
	Poner la lavadora.		
	Sacar la lavadora y tender la ropa.		
	Planchar.		
	Guardar la ropa planchada en su sitio.		
	Prever que en dos días las criaturas tienen que llevar una ropa específica y lavarla a tiempo para que esté lista.		
Compra	Pensar qué hay que comprar.		
	Hacer la compra.		
	Guardar la compra.		
	Darte cuenta de que	Se ha acabado el aceite y, si no compras hoy, no habrá para echarle a la ensalada en la cena.	
		Se ha acabado la pasta de dientes y hay que comprar más.	
		Se ha acabado el detergente y hay que comprar más.	
		Se han acabado las galletas de desayuno de las criaturas.	
Se ha acabado cualquier cosa que te puedas imaginar y la vida va a ser un poquito más incómoda si no lo compramos pronto.			

Orden	Recoger las cosas que hay por la casa y guardarlas en su sitio.
	Doblar la manta del salón y dejarla en su sitio.
	Colocar los cojines.
	Detectar que hay que recoger/limpiar algo de forma puntual.
	Recoger/limpiar algo de forma puntual.
	Pensar sistemas de almacenaje previendo lo que vas a tener que guardar.
Cocina	Detectar que hay que poner el abrillantador en el lavaplatos.
	Ponerlo.
	Saber cuándo hay que poner la lavadora.
	Saber cuándo hay que poner el lavaplatos.
	Saber cuándo hay que limpiar el horno.
	Limpiar el horno.
	Comprar el producto y utensilios de limpieza.
	Detectar que se ha acabado un producto y utensilios de limpieza.
	Detectar cuándo hay que limpiar la nevera.
	Saber cuándo se necesitan más vasos/platos/fuentes/táperes.
	Comprar nuevos vasos/platos/cubiertos/táperes.
	Sacar las bolsas del cubo.
	Saber los días que pasa el camión de recogida de los distintos residuos.
	Tener organizadas las bolsas separadas con los residuos.
	Bajar las bolsas a los contenedores.
Comida	Decidir lo que se come.
	Cocinar lo que se va a comer o cenar.
Compra	Hacer la lista de la compra.
	Decidir los alimentos que hay que comprar (para la comida diaria, no cenas o comidas de forma excepcional).
	Hacer la compra.
	Recoger la compra y colocarla.
Mantenimiento	Detectar que se funde una bombilla.
	Acordarte de comprar la bombilla.
	Cambiarla.
	Detectar que un desagüe no funciona bien.

Acordarte de comprar el producto.

Echarlo.

Detectar cualquier cosa que deje de funcionar o se estropee y acordarse de repararlo.

Saber que hay que apuntar el gasto del contador del agua.

Anotarlo y dar el número a quien corresponda.

El trabajo doméstico

Es un hecho objetivo: las mujeres realizan casi el 70 % de las horas dedicadas al trabajo doméstico, 2,5 horas más que los hombres.¹⁶

Hoy en día, muchas mujeres se sienten resentidas con sus parejas y algunas no saben ni por qué. No se dan cuenta de que están trabajando fuera de casa, con la carga que eso implica, y que cuando llegan a casa se ocupan mayoritariamente de otro trabajo no remunerado.

El trabajo doméstico es un trabajo invisible y no pagado que es la base de todas las desigualdades sociales que sufren las mujeres. Para que una casa esté a punto, alguien tiene que encargarse de hacer la colada, hacer la comida (y pensarla), limpiar y organizar. Ese alguien suele ser la mujer de la casa, que, una vez que termina su trabajo remunerado fuera del hogar, llega a casa para asumir otra jornada laboral no remunerada en la que se encarga de limpiar la cocina, poner lavadoras y recoger los calcetines del suelo.

Bell hooks¹⁷ afirma que, aunque la mayoría de los trabajadores sienten que su puesto de trabajo no es estable, ya sean hombres o mujeres, sí les proporciona la sensación de formar parte de una estructura mayor. Sin embargo, los problemas en el hogar generan niveles de estrés mucho más altos y son difíciles de resolver, ya que en el trabajo fuera de casa las dificultades se comparten y la búsqueda de soluciones no es una tarea individual.

Para el hombre, el hogar es ese lugar al que llegar y relajarse, mientras que para las mujeres el hogar solo resulta relajante cuando no están cerca ni sus maridos ni sus hijos e hijas.

Silvia Federici¹⁸ dice que el trabajo doméstico es mucho más que la limpieza de la casa: es servir a los que ganan el salario, física, emocional y sexualmente; es la crianza y el cuidado de unas criaturas que serán futuras trabajadoras, cuidándolas desde el día de su nacimiento y durante sus años escolares, asegurándonos de que también actuarán de la manera que se espera bajo el sistema capitalista. Por este motivo, el trabajo doméstico y la familia son los pilares de la producción capitalista; es decir, gracias a este trabajo que hacen las mujeres de forma gratuita, se sostiene el resto del sistema: un sistema en el que no somos importantes, solo el sostén invisible de todo.

Cuando hablamos del trabajo dentro del hogar no podemos olvidar a todas las mujeres, de muy diversa condición social y cultural, que son responsables de él y lo arraigados que se encuentran estos trabajos no remunerados en la producción del sistema de desigualdad entre sexos y géneros.¹⁹ Por este motivo, debemos tener en cuenta los obstáculos con los que se encuentran las mujeres y enfocar este asunto con una perspectiva de los derechos.

Muchas mujeres, cuando pensamos en convertir las tareas domésticas en un trabajo remunerado, nos parece la peor manera de conseguir nuestra independencia económica. Las mujeres del siglo XXI de las sociedades occidentales y de las clases medias pasamos toda la vida empoderándonos para poder realizarnos en el ámbito profesional, dedicando buena parte de nuestro tiempo al estudio e iniciándonos en empleos relacionados con nuestras áreas de interés para poder ser económicamente independientes. ¿Cómo vamos a renunciar a todo eso para quedarnos en casa realizando las tareas domésticas y el cuidado de las criaturas? ¿Desde cuándo esto es un avance para las mujeres, aunque este trabajo sea remunerado y nos otorgue independencia económica? ¿No estamos perpetuando los roles patriarcales tradicionales si aceptamos esto? La respuesta está en que no necesariamente seremos las mujeres las que nos encarguemos de esas tareas. Cuando el trabajo en el hogar sea un trabajo bien remunerado, muchos hombres y mujeres querrán asumirlo: las personas que trabajan en el sector de las basuras o la limpieza de las calles de nuestras ciudades no hacen este trabajo por su género: limpian, sí, pero no está estigmatizado como un trabajo de mujer y está bien remunerado, por lo que hombres y mujeres deciden limpiar.

De nuevo, nos encontramos con un tema que debemos enfocar con perspectiva política; como dice Silvia Federici en *Revolución en punto cero*, es importante reconocer que, «cuando hablamos de trabajo doméstico, no estamos hablando de un empleo como cualquier otro, sino que nos ocupa la manipulación más perversa y la violencia más sutil que el capitalismo ha perpetrado nunca contra cualquier segmento de la clase obrera». El trabajo doméstico no solo se ha impuesto a las mujeres, sino que se ha convertido en un atributo que hacemos de forma espontánea y natural. El trabajo doméstico se convirtió en algo natural en lugar de ser reconocido como trabajo, ya que estaba destinado a no ser remunerado. Nos han convencido de que es algo que hacemos para sentirnos plenas y de que, por supuesto, no es un trabajo, y menos un trabajo que tenga que ser recompensado económicamente. Nos convencen durante años de que tener un marido y criaturas es lo

mejor que nos puede pasar en esta vida y que dedicarles nuestro tiempo y esfuerzo asumiendo las tareas del hogar y los cuidados es un acto de amor. Esto, además, nos conduce a una situación perversa en algunas circunstancias: depender emocional y económicamente de un marido: «De la misma manera que Dios creó a Eva para dar placer a Adán, el capital creó al ama de casa para servir al trabajador masculino, física, emocional y sexualmente; para criar a sus hijos, coser sus calcetines y remendar su ego cuando esté destruido a causa del trabajo y de las (solitarias) relaciones sociales que el capital le ha reservado. Es precisamente esta peculiar combinación de servicios físicos, emocionales y sexuales que conforman el rol de sirvienta que las amas de casa deben desempeñar para el capital lo que hace su trabajo tan pesado y al mismo tiempo tan invisible».²⁰

Muchas de nosotras pensaremos que no nos hemos emparejado para eso, que las cosas han cambiado y que hoy en día las mujeres que decidimos unirnos a un compañero estamos a años luz de esa situación. Y las mujeres que han decidido no tener pareja masculina se sienten mucho más ajenas a este escenario. Sin embargo, como dice Federici: «Puede que no sirvamos a un hombre, pero todas nosotras nos encontramos en una situación de servilismo respecto a todo el mundo masculino».

Efectivamente, la clase social y el empobrecimiento tiene mucho que ver con la esclavitud de la mujer con respecto al hombre: cuanto menos dinero, mayor es la esclavitud a la que está sometida la mujer. Pero en las clases medias y altas se da el mismo servilismo.

Tengo amigas que han dejado de trabajar cuando han nacido sus criaturas porque sus salarios fuera de casa se iban en guarderías y cuidadoras. Estas amigas han tardado años en reengancharse al empleo y, cuando lo han hecho, ha sido en trabajos igual de mal remunerados. Es la pescadilla que muerde la cola del patriarcado: las mujeres cuidamos y eso nos aboca al empobrecimiento. Por supuesto, no a todas las mujeres, pero sí a las suficientes como para que esto sea un problema social: por un lado, algunas mujeres que deciden ser madres verán un retroceso en su carrera profesional y, por otro, las que tienen una carrera profesional decidirán no ser madres para mantenerla y porque, a pesar de la carrera profesional, no tienen la economía suficiente para abordar un bebé.

Entonces, ¿por qué pedimos un salario si trabajar como amas de casa es lo más alejado a lo que queremos conseguir? Federici vuelve a arrojarnos luz en esto:

Es la demanda por la que termina nuestra naturaleza y comienza nuestra lucha, porque el simple hecho de reclamar un salario para el trabajo doméstico significa rechazar este trabajo como expresión de nuestra naturaleza y, a partir de ahí, rechazar precisamente el rol que el capital ha diseñado para nosotras.

[...]

De hecho, reclamar el salario para el trabajo doméstico no significa que, si nos pagasen, seguiríamos llevando a cabo este trabajo. Significa precisamente lo contrario. Reivindicar el carácter asalariado de este trabajo es el primer paso para rechazar tener que hacerlo, puesto que la demanda de salario lo hace visible, y esta visibilidad es la condición más indispensable para empezar a rebelarse contra esta situación, tanto en su aspecto de trabajo doméstico como en su insidioso carácter propio de la feminidad.

Por ejemplo, para plantearnos alternativas viables, podemos empezar a pensar en el trabajo en el hogar como un trabajo que debe asumir el Estado para que no lo asuman las mujeres. Igual que hay oposiciones para ser barrendero, trabajos realizados por hombres porque están bien remunerados, o incluso si se aplicara la ley de dependencia correctamente, habría personas que cobrarían un salario por cuidar de otras personas, podrían existir también unas oposiciones para empleadas y empleados del hogar. Si tenemos en cuenta que la sociedad se mantiene gracias a ese trabajo invisible que hacen las mujeres de forma gratuita, debemos encontrar la solución y empezar a mentalizarnos de que ese trabajo es necesario e imprescindible, y actuar bajo esa premisa: igual que es necesario que haya un sistema de recogida de basuras, de limpieza de las calles, es igual de necesario que haya un sistema de limpieza de los hogares remunerado para que las mujeres no sean las que se ocupen de ello de forma gratuita.

Las mujeres, de forma mayoritaria, son las que se ocupan de cuidar a las personas mayores, sin embargo, poco a poco se va asumiendo que las mujeres trabajan, por lo que se pagan residencias o a personas ajenas a la familia que se encargan de ello. De hecho, existe una ley de dependencia que, en caso de implementarse correctamente, liberaría a las personas de parte de los cuidados. ¿No podría existir también una ley que libere a las mujeres del trabajo en el hogar?

Empleadas del hogar

El 88 % de las personas que trabajan en el trabajo doméstico son mujeres.²¹

Una de las grandes trampas del trabajo doméstico no remunerado es que, en algunas ocasiones, las mujeres nos percatamos de que no podremos asumir parte de este y lo delegamos en empleadas del hogar a las que pagamos un salario por realizar el trabajo. Sin embargo, pocas veces somos conscientes de lo que esto supone, y es importante analizarlo.

Dentro del movimiento feminista existe un debate con respecto a este tema. Por un lado, se plantea la idea de que las mujeres contratan a otras mujeres para que realicen un trabajo dentro del hogar que los hombres no hacen: como ellos no se responsabilizan de su parte, las mujeres delegamos su parte en otras mujeres. Por otro lado, existe la idea de que esas mujeres a las que pagamos para que realicen ese trabajo están también doblemente explotadas, ya que tienen un trabajo con un salario precario (cobran poco y no suelen estar reguladas) y, además, cuando llegan a su casa, tienen la misma doble o triple jornada laboral: ¿quién limpia la casa de las empleadas del hogar y quién cuida a las criaturas de las cuidadoras?

Es un tema complicado y es necesario que sepas que lo afronto desde una perspectiva de mujer privilegiada de clase media en España. Debemos ser conscientes de que las realidades son muy diversas y de que la situación y el contexto de cada una de las mujeres, de forma individual, condiciona cualquier asunto que yo pueda abarcar aquí. Una empleada doméstica filipina que trabaja en Hong Kong gana lo mismo que un médico varón en Filipinas,²² por lo que pueden mantener a su familia y a ellas mismas, lo que les otorga poder frente a los hombres, ya que el dinero que las mujeres migrantes envían a casa corresponde al 10 % del PIB en un país como Filipinas. ¿Son víctimas? Y si lo son, ¿de quién?

Algunas mujeres de clase media descargamos nuestra carga mental y física sobre otras mujeres con menos privilegios, ya que, para poder asumir un trabajo remunerado fuera del hogar, tenemos que delegar parte de las tareas domésticas en otras mujeres. En ocasiones, son los hombres los que deciden contratar a la empleada del hogar y, muchas veces, es la pareja la que decide delegar parte de esas tareas. Pero, aunque ocurre en muchísimas ocasiones, considero que no siempre las empleadas del hogar asumen el

trabajo que el hombre no quiere hacer en muchas circunstancias esto es así, pero también existen parejas más igualitarias que siguen necesitando ayuda para descargar trabajo. Mujeres lesbianas en pareja y mujeres sin pareja que necesitan esta ayuda. Por lo tanto, la realidad es que lo que es necesario es revalorizar el trabajo doméstico remunerado y desligarlo del género, para que las personas que lo asuman no sean trabajadoras precarias.

Por otro lado, para que eso pueda hacerse así, habría que cambiar el sistema entero y, entre otras cosas, equiparar los sueldos a las mujeres que se ocupan del resto de los empleos. ¿Esta es la solución? Gimeno²³ es consciente de que es una solución que tampoco lo arregla todo.

«¿Por qué van a pelearse las mujeres de clase media con sus compañeros si pueden pagar a otras mujeres para que lo hagan y olvidarse? Todas sabemos que luchar por repartir al 50 % el trabajo de casa es entrar en una guerra de desgaste con muchas posibilidades de salir derrotada. Pero si no libramos siquiera esa batalla doméstica, ¿cómo vamos a ganar ninguna otra?»

En este sentido, me doy cuenta de que la única manera que tenemos de solucionar el problema es de dos formas:

1. Pidiendo al Estado que pague a terceras personas para que asuman las tareas domésticas y de cuidados. De esta manera, otorgando un sueldo a esas personas, se convertiría en un trabajo desvinculado del género y bien remunerado.
2. Que se lleguen a acuerdos en pareja para llegar a una corresponsabilidad real, incluso en aquellas tareas que no asumen las empleadas del hogar. Y si revalorizamos socialmente este trabajo, asumiremos con mejor cara su cometido.

Como esta segunda opción nunca llega de forma espontánea (a los hechos me remito, mira en tu casa y en las casas que tienes enfrente), tenemos que pensar en volver al punto 1.

Por lo tanto, debemos repensar por qué la asunción de tareas domésticas sigue siendo un problema que tenemos que resolver las mujeres. ¿No es hora ya de que los hombres se responsabilicen?

Habla

Siéntate con tu pareja y analiza la situación. Sed honestos y reuníos con la idea de llegar a acuerdos concretos. Recordad que no es suficiente con que la otra persona asuma la responsabilidad de hacer algo. Para que esto sea así, esta persona debe absorber no solo la ejecución, sino también el pensamiento. No vale con que él decida encargarse de bajar la basura si eres tú la que le estás recordando constantemente los días en que pasa el camión del plástico, que tiene que llevarse el vidrio y que tiene que poner la bolsa en los cubos cuando los vacía. La responsabilidad de la tarea debe ser completa.

Trabajo remunerado fuera del hogar

Cuando las mujeres casadas accedieron al mercado laboral, empezaron a dedicarle más tiempo al trabajo remunerado que al trabajo dentro del hogar, lo que provocó un aumento vertiginoso del PIB en el mundo occidental.²⁴ Sin embargo, esa medición no era real, ya que nadie se molestó en cuantificar el trabajo doméstico.

Como explica bell hooks, un empleo no libera a la mujer de la dominación masculina.²⁵

Ahora sabemos que un empleo no libera a las mujeres de la dominación masculina. De hecho, hay muchas profesionales con sueldos elevados, muchas mujeres pudientes, que establecen relaciones con hombres en las que la dominación masculina es la norma.

Sin embargo, también afirma que, «si una mujer tiene acceso a la independencia económica y apuesta por la libertad, es más probable que abandone una relación en la que la dominación masculina es la norma. La abandona porque tiene esa posibilidad».

Conocemos a mujeres a nuestro alrededor que están atadas económicamente a hombres y no pueden tomar decisiones con respecto a su libertad, por lo que, en este sentido, debemos otorgarle al empleo la liberación económica que supone, porque como bell hooks apunta:

El empleo no nos liberará necesariamente, pero es un hecho que la independencia económica es necesaria para que las mujeres se liberen.

Ella misma especifica que no fue el feminismo quien introdujo a la mujer en el empleo, sino el capitalismo.²⁶

Históricamente, la mujer ha tenido acceso a empleos pertenecientes al sector servicios relacionados con las tareas reproductivas, domésticas y de cuidados: ha sido maestra, matrona, enfermera, azafata, camarera, costurera o limpiadora. Más tarde pudo acceder a las fábricas, pero todavía hoy las mujeres se concentran en este tipo de empleos, por lo que se podría argumentar, como dice Federici²⁷, que «las mujeres han intercambiado el trabajo doméstico no remunerado por trabajo doméstico asalariado dentro del mercado laboral».

Pero, incluso en esos trabajos, las mujeres soportan las desigualdades: en la Comunidad Valenciana se investigaron casos de desigualdad de género porque las directoras de escuela, cuando tenían que ausentarse por un permiso maternal o similar, debían renunciar a su cargo directivo, con la consecuente pérdida retributiva y profesional.²⁸ ¿Existe algún modo de que las mujeres puedan conservar un puesto de responsabilidad cuando son madres? Sí, haciendo a los hombres igual de responsables.

En su libro *La ridícula idea de no volver a verte*, Rosa Montero cuenta que Marie Curie se ocupó de sus hijas y de la casa al tiempo que estaba en el laboratorio con su marido. Pierre Curie, que era lo más parecido a un aliado de la época, ya que presionó para que el Nobel se lo concedieran a ambos e impulsó la carrera científica de su mujer, no fue capaz de darse cuenta de que ella hacía una triple jornada laboral: una en el laboratorio y otra en casa cuidando de sus hijas y ocupándose de las tareas domésticas, mientras él se centraba de forma exclusiva en la ciencia. La propia Curie, en sus diarios, tampoco fue consciente de su propio esfuerzo y valía, e insistía en el hecho de que su idolatrado marido necesitaba su espacio para desarrollarse profesionalmente. Pero ella no. Montero²⁹ lo explica bien en el libro cuando hace referencia a los diarios de *madame* Curie:

«[...] compartíamos los mismos intereses; el estudio teórico, los experimentos de laboratorio, la preparación de las clases y los exámenes». Pero justo al lado, sin darse cabal cuenta de lo que dice, escribe: «Nuestros recursos eran muy limitados, así que yo debía encargarme de la casa, además de cocinar.» O sea, lo compartían todo menos el trabajo doméstico.

Cuando en las décadas de 1980 y 1990 las mujeres accedieron de forma masiva a la educación superior y a la población activa en España, no se debió al Estado de bienestar ni a un cambio de mentalidad de los varones,³⁰ sino que fue posible, entre otras razones, por la aceptación de importantes valores feministas. Sin embargo, este ascenso a la esfera pública por parte de las mujeres no fue paralelo a la asunción de la nueva situación por parte de los hombres, por lo que las mujeres afrontamos solas dobles y triples jornadas laborales. Sin embargo, algo queda claro, ¿tenemos las mujeres las mismas opciones dentro del mercado laboral? ¿Somos «libres» de elegir nuestros empleos y de progresar?

Normalmente, las mujeres no somos conscientes de los obstáculos que nos encontramos en nuestro entorno laboral. Aunque demasiado a menudo topamos con

discriminaciones, rara vez somos conscientes de lo que suponen.

Solo un 25,6 %³¹ de las mujeres realiza estudios STEM³² en la universidad. Estas carreras suelen tener empleos mejor remunerados, pero las mujeres, de forma «libre» (ya sabes, esa «libertad» que tenemos bajo el sistema patriarcal en sociedades formalmente igualitarias), decidimos no acceder a ellas. ¿Por qué? La Universidad Politécnica de Madrid realizó un estudio³³ para descubrir las posibles causas de los bajos porcentajes de mujeres en las ingenierías y comprobó lo siguiente: por un lado, los estereotipos asociados a esas carreras, que son más exigentes y poco femeninas, tenían un peso importante a la hora de tomar la decisión de cursarlas. Por otro lado, culturalmente, el éxito se considera masculino y, cuando una alumna triunfa, no se considera «campeona», sino que se relaciona con un trabajo muy duro. Los estereotipos de éxito en relación con las tecnologías no favorecen a las mujeres, y los buenos resultados académicos de ellas están íntimamente relacionados con la vocación y motivación personal. Finalmente, este estudio refleja una gran preocupación por el llamado «techo de cristal», esas barreras que existen para compaginar familia y trabajo, que impide que muchas mujeres lleguen a puestos directivos: cuando le preguntaron al alumnado si pensaban que su carrera profesional podría verse afectada por la maternidad/paternidad, un 49 % de los alumnos contestaron que sí, frente a un 69 % de las alumnas. Y un 44 % de los alumnos respondieron que no, frente a solo un 12 % de las alumnas. Ellas tienen mucho más interiorizado que, si desean formar una familia, su carrera va a verse resentida.

Pero esto no es exclusivo de carreras STEM. Las mujeres somos testigos diariamente de nuestros respectivos techos.

Poco después de nacer mi primera hija, acudí a una entrevista de trabajo en una modernísima editorial de arte. En la entrevista me preguntaron si estaba casada o si tenía hijos. Cuando les dije que tenía una niña de ocho meses, me dijeron que no encajaba para el puesto porque requería por mi parte una dedicación muy alta. No me preguntaron si quería pensármelo, directamente decidieron por mí alegando que acabaría de trabajar a las nueve y media de la noche. Esto me hizo analizar dos cosas: que a un hombre no le habrían preguntado nada y, sobre todo, ¿qué necesidad había de quedarse, de forma habitual, hasta las nueve de la noche, tuvieras criaturas o no? ¿Seguro que era imprescindible para sacar el trabajo adelante?

Para empezar, debemos analizar si los horarios actuales de muchas empresas son necesarios: el horario partido con dos horas para comer (¿en serio?) o las horas extras

pueden ser prescindibles. En Suecia hicieron un experimento³⁴ y redujeron a seis horas la jornada, con un resultado muy positivo en productividad laboral. En España, se ha realizado en empresas y los resultados no pueden ser mejores. Si la reducción de horario no es una opción, también se puede optar por la jornada reducida: en Iberdrola trabajan desde 2009 de 7.15 a 14.50 y el éxito es evidente:

Hemos mejorado la productividad y ganado más de medio millón de horas de trabajo anuales. Hemos reducido en un 20 % el absentismo y un 15 % los accidentes laborales.³⁵

Por otro lado, la flexibilidad de horarios, o el teletrabajo, permiten también una mayor conciliación con la vida. ¿No es el sistema el que debería cambiar? Es evidente que hay trabajos que requieren una dedicación mayor, o más permanente (prensa, atención al cliente, comercio, etcétera), pero, de nuevo, habría que pensar si es necesario que un comercio esté abierto hasta las nueve de la noche o si, en el caso de que todas las personas tengamos horarios asumibles, un turno de tarde que salga a las siete de la tarde no es tan descabellado.

En mi círculo cercano tengo amigas con distintos escenarios: mujeres independientes que trabajan fuera de casa en puestos de responsabilidad, mujeres que han decidido dejar su trabajo fuera del hogar para dedicarse a la maternidad, mujeres sin hijas o hijos que viven en pareja y trabajan fuera de casa, mujeres independientes sin pareja ni criaturas, mujeres con criaturas que tienen reducciones de jornada o excedencias, mujeres que trabajan fuera de casa con una gran familia y que cumplen íntegra su jornada laboral, mujeres con criaturas y sin pareja que trabajan, separadas que no trabajan, mujeres que ganan más dinero que sus parejas y mujeres que tienen trabajos precarios con los que aportan lo justo a la economía familiar. Algo que las une absolutamente a todas es que tienen que ocuparse, en mayor o menor medida, de las tareas del hogar y, según sea su situación personal, estas tareas se incrementan más o menos. También tengo que decirte que la mayoría de ellas ha sufrido discriminación de una u otra manera en el trabajo: amigas a las que en las entrevistas les han preguntado si tenían en mente quedarse embarazadas, otras a las que han silenciado en reuniones, otras que han visto cómo sus ideas eran asumidas por sus compañeros masculinos, otras que han visto cómo promocionaban a su compañero masculino que no llegaba a los objetivos, otras que son perfectamente conscientes de que su compañero gana más..., y así, infinitas situaciones de injusticias que sumamos a nuestras espaldas por ser mujeres. Arancha Escalada,³⁶

responsable de RSE de Reale Seguros, confiesa que la primera vez que llegó a Madrid y le hicieron una entrevista de trabajo, el director que la estaba entrevistando, le dijo:

La persona perfecta eres tú, siempre y cuando lleguemos al acuerdo tácito de que no tendrás hijos en los próximos cinco años.

Otras mujeres hacen esfuerzos para que se las trate de la misma manera que a sus compañeros, como explica Silvana González,³⁷ minera que trabaja en Asturias:

No tengo voz ninguna. Soy la que más años lleva y no importa. Valoran más lo que hacen mis compañeros hombres mineros que lo que hago yo.

Y, con respecto a ascender, apunta:

Soy la más antigua de mi equipo y sí que me correspondería ascender y no me lo van a dar. Es algo que no entiendo ni entenderé en mi vida, pero es lo que hay.

Da igual el trabajo que tengas; Herminia Murillo, ganadera y docente de la Escuela de Pastores de Andalucía, contaba lo que suponían para ella las tareas domésticas y que detestaba «jugar a las casitas»: «Después de ocho horas en el campo, que tengas que llegar a casa y preparar la cena o poner la lavadora... Y por suerte no tengo críos, pero para una mujer que tenga una familia este trabajo sí que le puede resultar duro y difícil de llevar».³⁸

Las mujeres creemos que trabajando fuera del hogar nos alejamos de nuestro rol de ama de casa y nos realizamos en un trabajo reconocido fuera del hogar; sin embargo, la mayoría de nosotras no somos conscientes de que, aun trabajando fuera de casa, asumimos nuestro rol de ama de casa igualmente en la doble jornada laboral.

Por eso, algunos datos³⁹ sobre la conciliación de las mujeres son reveladores; en Estados Unidos, las renunciadas son evidentes en cuanto a la relación de mujeres y hombres que tienen una carrera profesional y forman una familia: cada juez masculino de la Corte Suprema tiene una familia, mientras que dos de las tres juezas son solteras sin hijos. Y la tercera, Ruth Bader Ginsburg, comenzó su carrera como jueza solo cuando su hijo menor había crecido. El patrón es el mismo en el Consejo de Seguridad Nacional: Condoleezza Rice, la primera y única mujer asesora de seguridad nacional, también es la única asesora de seguridad nacional desde la década de 1950 que no tiene familia. Por supuesto que las mujeres pueden elegir no tener familia, es una elección

como otra cualquiera, el problema reside cuando se considera que esa elección se ha realizado por una renuncia debido a incompatibilidades con la esfera laboral: para todos esos jueces, la paternidad no les ha supuesto ninguna renuncia porque tenían en casa a esposas que se ocupaban de la crianza mientras ellos ejercían su trabajo. ¿De quién es la culpa de que las mujeres renuncien a conciliar familia y trabajo? En casos más cercanos a la lejana Norteamérica, tengo amigas con carreras profesionales de éxito cuyas parejas les piden un segundo o tercer hijo, por ejemplo, y ellas, aunque les gustaría tenerlo, lo descartan automáticamente porque saben que no van a poder asumir su crianza con tranquilidad. ¿Por qué esos padres quieren criaturas a pesar de sus cargos? Porque ejercen la paternidad desde la barrera y porque saben que serán sus mujeres las que asuman la mayor parte del trabajo. Y la gran pregunta es: ¿por qué los hombres quieren perderse la crianza de sus criaturas?

Por lo que, seamos sinceras: el mejor consejo que han dado a las mujeres para que dirijan su carrera profesional lo dio Sheryl Sandberg⁴⁰ (directora de Recursos Humanos de Facebook) durante un discurso de graduación en la Universidad de Barnard:

Desde la generación de mi madre hasta la mía, hemos avanzado mucho más en la creación de la fuerza de trabajo incluso de lo que hemos hecho en el hogar, y este último está perjudicando al primero de manera dramática. Por lo tanto, es un poco contradictorio, pero la decisión profesional más importante que vas a tomar es si tienes un compañero de vida y quién es ese compañero. Si eliges a alguien que esté dispuesto a compartir las cargas y las alegrías de tu vida personal, vas a ir más allá. Un mundo donde los hombres manejaran la mitad de nuestras casas y las mujeres administraran la mitad de nuestras instituciones sería un mundo mucho mejor.

Precariedad laboral

Hay mujeres con trabajos tan precarios que sirven para aportar lo justo a la economía familiar a costa de la triple jornada laboral y con el único fin de sobrevivir. Estas mujeres no pueden elegir, a estas mujeres el empleo no las libera de absolutamente nada, sino todo lo contrario: son presas de su empleo, de su ínfimo salario y de su situación familiar. A ellas se les suma, además, una carga mental mayor, ya que el salario insuficiente sumado a peores condiciones laborales genera mayor estrés y angustia.

Como dice bell hooks:

Cuando hablamos de independencia económica como un agente más liberador que el empleo, debemos dar un paso más y hablar de qué tipo de empleo nos libera: evidentemente, los empleos mejor pagados con horarios cómodos suelen ofrecer una libertad mayor a la trabajadora.

Es evidente que las mujeres con trabajos precarios no tienen tanta libertad, y es necesario analizar por qué las mujeres sufrimos más este tipo de empleos.

Un estudio⁴¹ de 2015 revela que aproximadamente el 43 % de las mujeres en el mercado de trabajo español habían terminado estudios universitarios, frente a un 36 % en el caso de los hombres. Por lo tanto, no es una cuestión de preparación.

El 57 % de las trabajadoras está ocupada a tiempo parcial porque no ha logrado encontrar un trabajo a jornada completa. Este dato revela que no es una elección personal.

De media, las mujeres cobran un 30 % menos, según datos de la Agencia Tributaria, no en el mismo puesto de trabajo, sino en general, por lo que se aprecia bien cómo las mujeres cobran menos, ocupan menos puestos de responsabilidad (que son los mejor remunerados) y, además, la brecha salarial se amplía de los 26 a los 45 años, etapa en la que algunas mujeres deciden ser madres.⁴²

En España, dos informes⁴³ diferentes inciden en que la brecha salarial subió en 2016 y en las pensiones de jubilación la diferencia entre la pensión de una mujer con respecto a un hombre es del 37 %. Las mujeres mayores también sufren, de forma más acentuada si cabe, la desigualdad.

Según este artículo,⁴⁴ las mujeres ganarían un 25 % más si el trabajo no remunerado y remunerado fuera igualitario. Esto significa que hasta que los hombres se involucren

completamente en el trabajo dentro del hogar no habrá igualdad laboral.

Nuevas formas de liderazgo no masculinizadas

Cuando una mujer llega a un puesto de poder y responsabilidad, muchas personas asumen que esa mujer va a ser feminista y sus decisiones también. Un planteamiento que está completamente alejado de la realidad: Margaret Thatcher no aportó nada a las mujeres en once años como primera ministra, promovió a solo una mujer de su gabinete, prefirió elevar a los hombres, fue evidente su falta de políticas favorables a las mujeres, así como su completa falta de interés en el cuidado de criaturas, e incluso moduló su voz para que fuera más grave; tampoco Coco Chanel, que, aunque nos liberó del corsé, aborrecía la palabra «feminista», encasilló más a las mujeres en una talla pequeña porque se negaba a hacer ropa para mujeres más robustas y colaboró con el ejército nazi; tampoco Hilary Clinton, que trabaja únicamente por los derechos de las mujeres privilegiadas, mantiene la sanidad privada y cree que solo se ha de defender a una mujer abusada si hay evidencias de ello; tampoco Kolinda Grabar-Kitarović, presidenta de Croacia, que ha negado la sanidad a la etnia gitana, es antiabortista y pide el historial afectivo-sexual para acceder a anticonceptivos, ni tampoco María Dolores de Cospedal, que recortó los recursos de violencia de género en Castilla-La Mancha y rechaza las cuotas. Estos son solo algunos ejemplos de mujeres que han accedido a puestos de responsabilidad y poder y que no han aplicado políticas feministas que hagan avanzar a la mujer.

Esto nos demuestra que el acceso al poder por parte de las mujeres no nos garantiza un avance a todas las mujeres, porque muchas de ellas mantienen los privilegios del patriarcado. Por este motivo, todas las personas hemos tenido jefas que han reproducido el modelo de gestión masculino y de jefa dominante. Existe, igual que existe en los hombres.

Sin embargo, hay mujeres que han decidido no seguir ese modelo masculino y buscar el suyo propio. La forma de dirigir a las personas en las empresas ha cambiado y, por suerte, muchas mujeres ejercen su posición de poder con modelos de dirección que se alejan del modelo masculino y en los que implementan liderazgos innovadores, buscan su propio camino para hacer las cosas, concilian con la vida, evitan el presencialismo y, además, llegan a doblar o triplicar objetivos. Las mujeres debemos encontrar una manera mejor de hacer las cosas, y algunas lo han conseguido a través de la empatía, la

asertividad, la negociación y el diálogo. También es importante reseñar que este camino no suele ser fácil, ya que algunas trabajadoras y trabajadores están acostumbrados a trabajar bajo la amenaza del castigo, la bronca y la vigilancia.

Según el estudio⁴⁵ realizado por Judy B. Rosener publicado en *Harvard Business Review*, «Ways Women Lead», los hombres suelen describirse a sí mismos como líderes «transaccionales», es decir, ven el desempeño laboral como una serie de transacciones con subordinados en las que intercambian recompensas por servicios prestados o castigos por trabajos inadecuados. Los hombres también son más propensos a usar el poder y la autoridad que su puesto les ofrece. Por otro lado, las mujeres se describieron a sí mismas con un modelo de gestión que coincide con el liderazgo «transformacional»: logran que los subordinados transformen su propio interés en interés del grupo mediante la preocupación por un objetivo más amplio. Además, atribuyen su poder a características personales como el carisma, las habilidades interpersonales, el trabajo duro o los contactos personales más que a la importancia de la organización. Usan un liderazgo denominado «liderazgo interactivo», en el que trabajan activamente para hacer que sus interacciones con los subordinados sean positivas entre todos los involucrados. Más específicamente, las mujeres fomentan la participación, comparten el poder y la información, mejoran la autoestima de otras personas y entusiasman a los demás con su trabajo. Todas estas cosas reflejan su creencia de que es fundamental permitir que los empleados contribuyan y se sientan poderosos e importantes, ya que esta situación es beneficiosa para todos, para las personas trabajadoras y para la organización. Estas mujeres del estudio de Rosener describieron los intentos de mejorar la autoestima de las personas y dinamizar las jornadas de trabajo. En general, consideraban que las personas rinden mejor cuando se sienten bien consigo mismas y con su trabajo, y tratan de crear situaciones que contribuyan a ese sentimiento, fomentan la interactividad y la participación y las hacen partícipes de la organización.

Una amiga mía que es directiva en una empresa y utiliza este modelo de dirección me contó que cuando se cambió de compañía le costó mucho que las personas que tenía a su cargo se adaptaran a otro modelo de gestión: «Está tan metida la cultura del jefe vigilante, de los castigos, de la testosterona, que a veces cuesta horrores implantar un nuevo sistema en el que cada uno es responsable de su trabajo, en el que se lidera desde la confianza y el total respeto y empatía y no se penalizan los errores siempre que sean fruto del esfuerzo, la honestidad y las ganas de mejorar –me dijo, y añadió–: Podríamos

liberarnos de una gran carga mental si viviéramos sin el yugo de los horarios rígidos (nosotras y los hombres) y se nos permitiera trabajar por objetivos y conciliar, si se nos respetara y no tuviéramos que luchar siete veces más para que se nos reconozca nuestro trabajo».

Es importante, además, empezar a cambiar mentalidades y aceptar que un nuevo modelo de liderazgo pasa por personas que tengan una mente configurada de manera diferente. El otro día, comiendo en su casa y con su pareja (que es director de otra compañía), mientras comentaban una cuestión laboral que no recuerdo, él le echó en cara que continuaba ejerciendo su rol de cuidadora en el trabajo con sus empleados: «Más que jefa eres como su madre», le dijo. Si somos honestos, ¿no es mejor un ambiente de trabajo con una jefa o un jefe que se preocupe por nosotros, que tenga en cuenta nuestras necesidades, sea consciente de nuestras fortalezas y debilidades, en lugar de un jefe que ejerza su poder a través de la coerción? ¿No alcanzaremos mejores resultados y seremos más felices?

Las mujeres tenemos la capacidad de gestionar de otra forma y de hacer las cosas de otra manera; debemos darnos tiempo y ver los resultados. Porque funciona.

APUNTES

Analiza

Realiza un esfuerzo de pensamiento lateral.

Piensa en tu carrera profesional y en las renunciaciones que has hecho.

Piensa en las veces que has sentido discriminación por ser mujer, o madre, o las veces que tú misma has juzgado o ejercido esa discriminación sin darte cuenta hacia otras mujeres.

Si eres hombre, haz el esfuerzo de ponerte en el lado de tu pareja, tu compañera de trabajo o tu amiga y analiza las situaciones en las que ha podido sentir un trato diferenciado en el trabajo.

Carga mental en otros tipos de familias

Cuando no existe la construcción social del género, la carga mental se organiza de formas muy diversas: las parejas de gais y lesbianas, por ejemplo, reconocen que tienen cargas mentales desiguales, pero que estas se producen por los horarios y por las preferencias de las personas. Es decir, en una pareja de gais, si a uno de ellos le gusta especialmente cocinar, ocuparse de las coladas y limpiar, mientras que el otro prefiere hacer la compra y organizar los viajes, esto no genera tantos conflictos porque sus decisiones sí que son consecuencia de negociaciones de pareja, no devienen por desigualdades sociales con respecto al género.

Dice Vicent Borràs, sociólogo y vicepresidente de la Associació de Famílies Lesbianes i Gais, que «las investigaciones apuntan a que tanto las parejas gais como lesbianas son más igualitarias que las heterosexuales porque en ellas no opera el género».

Está comprobado también que las mujeres de las familias monomarentales sufren menos carga mental, ya que en una relación de pareja llevas la carga mental de la casa y las criaturas, y a esa debemos sumarle la carga mental que le correspondería a la pareja, y que no hace, y la que genera. Sin embargo, cuando las mujeres asumen que la carga es suya, se organizan de otra forma.

Consecuencias

Son muchas y muy negativas las consecuencias que puede tener la carga mental de llevar la casa en la cabeza: para empezar, piensa que en el empleo remunerado la persona que se encarga de organizar y gestionar cobra más que la persona que se encarga de ejecutar. En el caso de la carga mental del trabajo doméstico, es un trabajo completamente invisible y nada reconocido, lo que produce todavía más inquietud. Tenemos que asumir que la carga mental del hogar puede producir estrés, tensión, angustia y fatiga sostenida en el tiempo. Esto hace que las mujeres estén estresadas, irascibles, tensas y, en más ocasiones de las que pensamos, tengan que medicarse. En algunos casos puede llegar a depresiones e incluso al suicidio.

Las consecuencias de la carga mental en el trabajo son muy similares: estrés, angustia y episodios de depresión o ansiedad que causan bajas laborales y un gran malestar para la persona afectada.

En ambos casos, pueden derivar en problemas físicos como arritmias, taquicardias, problemas cardíacos, dermatitis y un largo etcétera.

Según diversos estudios,⁴⁶ el mal reparto de las tareas domésticas es una de las principales causas de divorcio en España.

Si madre no hay más que una, por favor, no la reventéis

«Si no hay reproducción, no hay producción».

SILVIA FEDERICI

Una amiga periodista que viaja constantemente debido a su trabajo en una fundación internacional me contó que en uno de sus viajes se fue a Kuwait con una compañera de trabajo, también periodista, para asistir a una convención con los jefes de Estado de varios países. En mitad de la reunión de altos mandatarios, su compañera recibió una llamada de la persona que cuidaba de su hijo pequeño. Resulta que ese día los niños debían ir disfrazados a la guardería y su hijo no quería entrar en el colegio porque no iba disfrazado. La cuidadora llamaba a su madre, que estaba en Kuwait, porque necesitaba resolver la situación de un niño llorando a las puertas de su centro educativo. Pero ¿este niño no tenía un padre? Lo tenía, pero ni la cuidadora, ni la madre ni, por supuesto, el mismo padre, asumían que era asunto suyo a pesar de estar sentado en su oficina de Madrid. Esta madre, con la cabeza en otro asunto, resolvió el conflicto a miles de kilómetros de distancia, sin que el padre de la criatura apenas fuese consciente de ello. La sociedad está organizada de esta manera, por eso a la cuidadora no se le ocurre llamar al padre, porque posiblemente todo lo referente al niño lo gestiona con la madre, ni la madre le pasa el problema al padre, porque asume que le corresponde a ella. ¿Es que las mujeres asumimos responsabilidades que no nos corresponden? ¿O es que los hombres se desentienden y no nos queda otra?

En hogares con niñas y niños, en España, el 95 % de las mujeres⁴⁷ nos ocupamos del cuidado de las criaturas, frente a un 68 % de los hombres. A ninguna nos ponen una pistola en la sien para que cuidemos ni a ellos para que cuiden menos. Es una elección «libre», como lo son la gran mayoría de las decisiones que tomamos. Pero, de nuevo,

debemos recordar el mito de la libre elección: qué coincidencia que seamos las mujeres las que mayoritariamente asumimos los cuidados, ¿verdad? Recuerda que cuando determinados comportamientos en la sociedad son tan evidentemente sesgados, en general no suelen ser tan libres.

Echa un vistazo a las películas que has visto a lo largo de tu vida, ¿no aparece, casi de forma excepcional, la madre como la gran cuidadora-solucionadora-complaciente? La maternidad se suele mostrar de forma positiva y pocas veces es el padre el que se responsabiliza de su parte. Incluso en las películas donde la relación padre-hijo es la trama, ellos no suelen cuidar, ellos proporcionan aventura, como en *Big Fish*, *Nemo* o *La vida es bella*, o superación personal, como en *En busca de la felicidad* o *El rey león*. En las pocas producciones en las que ellos cuidan, la trama de la película gira en torno a ese hecho, como en *Señora Doubtfire* o *Tres hombres y un bebé*. Los referentes que tenemos a nuestro alrededor son mujeres cuidadoras y padres que se implican lo imprescindible, lo que es el reflejo de la vida real. Echa un vistazo a tu propia familia y a las familias que tienes a tu alrededor. Por regla general, ¿no es la madre la que se ocupa de cuidar más que el padre en lo cotidiano? Lo hacemos de forma tan generalizada que muchas personas piensan incluso que está relacionado con nuestra propia naturaleza y que se trata de un instinto que tenemos las mujeres. Nada más lejos de la realidad.

Simone de Beauvoir⁴⁸ fue muy clara con respecto a la maternidad y cuestionó esa condición natural. Escribió que la mujer experimenta una alienación desde la fecundación y que la gestación no siempre establece interacciones favorables, como, por ejemplo, la falta de apetito y los vómitos, expresiones que no se observan en ninguna otra hembra doméstica y que, según Beauvoir, manifiestan la rebelión del organismo contra la especie que de él se posesiona. Además, se empobrece el fósforo y el hierro. El mismo parto es doloroso y peligroso y la lactancia, dice, es una servidumbre agotadora.

Algo que corrobora Elisabeth Badinter,⁴⁹ que explica que hemos concebido el amor maternal en términos de instinto durante tanto tiempo porque creemos que es un comportamiento arraigado en la naturaleza de la mujer. Que cuando una mujer se convierte en madre encuentra en sí misma las respuestas a su nueva condición y, como la procreación es algo natural, creemos que el fenómeno fisiológico está directamente correspondido con una actitud maternal específica que se prolonga en la crianza y en la educación de las criaturas. Sin embargo, si esto fuera así, ¿por qué hay mujeres que no tienen ese instinto? ¿Son mujeres a las que les *falta algo*? Y no podemos olvidar a esas

madres que ejercen crueldad con sus criaturas, o las que se sienten indiferentes. Si fuera un instinto, ninguna mujer se libraría de él. Por eso nos cuesta tanto aceptar que hay madres que abandonan a sus bebés o que no quieren a sus criaturas. Como dice Badinter, estamos dispuestos a explicarlo todo y a justificarlo todo antes que a admitir que una madre no quiera a sus criaturas. En el fondo, nos repugna pensar que el amor maternal no sea indefectible. Hay madres que se entregan a ellas y las educan y crían de forma amorosa, con ternura y dedicación y, desde ese modelo de madre, podemos ver diferentes modelos de maternidad hasta llegar a la madre completamente indiferente, desinteresada y sin amor. Con los padres ocurre exactamente lo mismo, sin embargo, la sociedad ni se molesta en juzgarlos.

Sí, el embarazo y el parto son procesos fisiológicos, pero los seres humanos nos enfrentamos constantemente a nuestra propia naturaleza, por lo que no nos vale aquello de: como las mujeres os embarazáis y parís, está en vuestra naturaleza haceros cargo de los hijos. En la historia de la humanidad y en las diferentes culturas en el mundo, las maternidades son muy variadas y se alejan de lo que en nuestra cultura se considera como tal.

En la cultura occidental, a las mujeres se nos exige ser unas madres entregadas, mientras que los hombres pueden involucrarse en la paternidad lo que consideren necesario. Nosotras **debemos** ejercer completamente nuestra maternidad mientras que ellos **pueden** hacerlo si así lo desean. Nosotras somos madres normales si ejercemos y ellos son *padrazos* si hacen la mitad de lo que hacemos nosotras. La maternidad es quizás uno de los espacios donde más diferencias se establecen entre mujeres y hombres. En el fondo, solo las mujeres podemos pasar por el proceso del embarazo y el parto, eso es intransferible, es nuestro único poder real superior a los hombres. ¿Es por eso por lo que, además, asumimos los cuidados? El problema reside en que ejercer el cuidado de las criaturas es un trabajo que nos secuestra demasiado espacio vital, que nos deja sin fuerzas, cansadas y, además, pobres, porque no es reconocido ni remunerado: lo hacemos por amor, como el trabajo doméstico. Y también nos estigmatiza en el terreno laboral, donde somos susceptibles de pedirnos permisos maternales, reducciones o excedencias. Algo que los hombres no hacen, sino todo lo contrario: está demostrado que cuando una pareja tiene un bebé, ella pierde terreno en el empleo remunerado y él lo gana. Las estadísticas hablan:⁵⁰ en Europa, entre las personas que no tienen criaturas la tasa de empleo de las mujeres es del 65 % y la de los hombres, del 72,5 %. Cuando

tienen la primera criatura, las mujeres pasan a un 70,5 % mientras que la de los hombres es 14 puntos mayor, del 84,6 %. Y si tienen tres, la tasa de empleo de los hombres se dispara hasta el 83,5 % y la de las mujeres cae en picado, hasta el 55,2 %. Las mujeres, cuando se convierten en madres, están menos presentes en el mercado laboral y los hombres, cuando se convierten en padres, tienen más presencia en el mercado laboral. En países con políticas igualitarias la brecha disminuye y cuanto menos igualitarias, aumenta.

Marga León, investigadora del Institut de Govern i Polítiques Públiques de la Universidad Autónoma de Barcelona, dice⁵¹ que «para las mujeres el coste de tener una familia tradicional es muy alto. Cuando ese modelo se rompe suele ser por mujeres que deciden no tener hijos o por mujeres que tienen un nivel educativo y formativo alto».

¿Cómo podemos arreglar esto? La estadística nos da la clave: cuanta más igualdad, menor diferencia. ¿No va siendo hora de que los padres asuman su responsabilidad exactamente igual? Ya no podemos escuchar más aquello de «mi marido me ayuda» o «es un padrazo». La sociedad entera debe cambiar. Porque los cuidados son fundamentales y la base de toda la sociedad. Ya va siendo hora de que se les dé la importancia que les corresponde.

APUNTES

Colorea de un color lo que haces tú y de otro color lo que hace tu pareja. Añade más elementos que no estén contemplados.

Alimentación	Prever qué vamos a comer y cenar en los próximos días, teniendo en cuenta lo que nuestras criaturas comen en el colegio para no repetir, y pensar comidas saludables que aporten nutrientes necesarios para ellas y una variedad más ligera para adultos, si es el caso.
	Hacer la lista de la compra.
	Comprar los ingredientes para hacer las comidas y las cenas, teniendo en cuenta que en este mercado la carne está mejor de precio y en este otro el pescado es de mejor calidad.
	Cocinar las comidas y las cenas.
	Prever las meriendas, teniendo en cuenta que tienen que ser sanas y que deben constar de fruta, hidratos sin grasas saturadas ni trans y proteína. Acordarse de que una merienda a la semana pueden tomar un extra poco saludable y saber cuándo se lo has dado la última vez.
	Comprar las meriendas.
	Preparar las meriendas cada día.
	Meter en su mochila las meriendas cada día.

Higiene	Piojos	Detectar que tienen piojos.
		Comprar los productos para eliminarlos.
		Ponerles los productos y pasar la licuadora las veces que sean necesarias.
		Hacer las revisiones pertinentes o repetir el proceso.
	Pelo	Detectar cuándo hay que lavar el pelo.
		Lavarles el pelo o decirles que se lo laven.
		Decidir que tienen que cortarse el pelo.
		Llevarlos a la peluquería o cortarles el pelo.
	Uñas	Detectar que tienen las uñas largas.
		Cortarles las uñas.
Ropa criaturas	Saber qué necesidades tienen de ropa: calzado, vestuario, extras.	
	Saber cuándo se les queda pequeño algo.	Pensar si les puede servir a su hermana o hermano, familia o amistades.
		En caso de que les pueda servir, guardarlo (y acordarse de sacarlo cuando toque).
		Si no le sirve a otra criatura cercana, valorar si está en buenas condiciones para donarlo o tirarlo.
		Hacer las bolsas.
		Llevarlas al sitio correspondiente.
	Ir a comprar la ropa.	
Conocer dónde se les compra la ropa normalmente, las tallas y acertar para que le guste a la criatura si no has ido con ella.		
Cuidadora (sí, casi siempre es una mujer)	Organizar cuándo necesitamos cuidadora.	
	Si tu cuidadora habitual no puede, pedir a tus contactos una cuidadora de confianza.	
	Contactar con ella para ver si puede ocuparse, negociar horario y salario.	
	Explicarle la mecánica de las criaturas para que se haga con ellas.	

	Resolver por WhatsApp las dudas y consultas que van surgiendo.		
	Contar con tener el dinero para pagarle.		
Médicos criaturas	Tener en cuenta el calendario de revisiones y vacunas.		
	Pedir cita en el centro de salud.		
	Organizarse para llevar a las criaturas a la cita.		
	Darse cuenta de si hay otros especialistas a los que llevar a las criaturas de forma anual.	Odontología	Pedir cita. Llevarlas a la cita.
		Oftalmología	Pedir cita. Llevarlas a la cita.
		Dermatología	Pedir cita. Llevarlas a la cita.
			Alergología
		Otros	Pedir cita. Llevarlas a la cita.
		Pagos	Pensar cuánto y cuándo hay que pagar.
		Realizar el pago en metálico o la transferencia.	Regalos, varios, extras.
Colegio	Deberes (Sí, nuestras criaturas tienen que ser independientes y es su responsabilidad hacer los deberes y estudiar para los exámenes, pero si tenemos una criatura que necesita un poco más de control para, digamos, pasar el curso, alguien tiene que estar pendiente.)	Enterarse de si tiene deberes o examen o si tiene que hacer un trabajo y cuándo tiene que entregarlo.	
		Si es necesario, comprar el material para hacer ese trabajo, buscar las fotos e imprimirlas.	
		Recordarle a nuestra criatura que tiene que estudiar, insistir para que se sienta a estudiar o a hacer los deberes.	
		Estar pendiente por si tiene notas en la agenda.	
	Reuniones con las profesoras y los profesores		

		Enterarte de cuándo es la reunión y valorar si puedes asistir.
		Organizar todas tus obligaciones cotidianas para asistir a la reunión.
		Valorar la posibilidad de concertar una entrevista personal con la profesora o el profesor.
	Excursiones y salidas	Estar pendiente de las circulares que envían desde el colegio para saber cuándo tiene salidas.
		Prever con tiempo esas salidas por si tiene que llevar algo específico.
		Ocuparse de que lleve ese algo específico.
		Comprarlo.
		Acordarse de que lo meta en la mochila.
	Compra de libros y material	Enterarte de los libros y el material que es necesario comprar.
		Valorar las opciones existentes para encontrar la más fácil y rentable.
		Encargarlo.
		Ir a recogerlo.
AMPA	Estar pendiente del pago del AMPA en su momento.	
	Estar pendiente de los correos del AMPA para saber todas las novedades y excepciones.	
Grupos de WhatsApp del colegio (si has sobrevivido a ellos y conservas alguno)	Cumpleaños	Enterarte de la fecha del cumpleaños, anotarla y ver que no te coincide con otra cosa.
		Confirmar.
		Ocuparte del regalo o de decirle a la madre de turno (casi siempre es una madre, por supuesto) que participas en el regalo.
		Acordarte de llevar el dinero y acordarte de pagar el regalo.
		Dar las gracias a las organizadoras del cumpleaños.
	Extraescolares	Saber las extraescolares a las que tu criatura se quiere apuntar.

		Agendar las extraescolares para que no coincidan y negociar con las criaturas.
		Acordarte de pagar cada mes las extraescolares, controlar los días en que no ha asistido y el material extra que había que pagar.
		Hacer el pago.
		Llevar a la criatura a la extraescolar. Si tienes varias criaturas, organizar la llevada y recogida de cada una.
Cuando no hay colegio	Días festivos de calendario escolar, pero no de calendario laboral.	Anticiparse para saber los días que el calendario escolar da libres a las criaturas.
		Organizar cómo gestionar ese día.
	Vacaciones infantiles que no coinciden con las vacaciones de los progenitores.	Estar pendiente de las fechas en las que salen las solicitudes de plaza de los campamentos.
		Realizar un estudio para valorar el campamento o la opción más adecuada.
		Realizar la reserva y el pago del campamento o la opción elegida.
Vacaciones	Pensar el calendario de las vacaciones.	
	Pensar el destino con las opciones y variables.	
	Reservar el alojamiento.	
	Comprar los billetes.	
	Pensar la maleta.	
	Pensar las cosas necesarias para el viaje.	
	Pensar en lo que las criaturas necesitan para el viaje.	
	Comprar lo necesario.	
	Hacer las maletas.	
	Deshacer las maletas.	
Educación	Elegir el modelo educativo más adecuado.	
	Decidir lo que está bien y lo que está mal.	
	Educarlas para que aprendan a pedir perdón, dar las gracias o pedir las cosas por favor.	

Educarlas para que aprendan a tratar correctamente a las personas.
Gestionar sus enfados y rabietas.
Escucharlas cuando tienen un problema.
Detectar cuándo las criaturas tienen un problema.
Darles herramientas para solucionarlo.
Educarlas sobre cómo se comporta una persona en la mesa, en público (póngase aquí lo que corresponda).
Decidir que debe aprender a montar en bicicleta, patinar, hacer surf (póngase aquí lo que corresponda).
Enseñar a montar en bicicleta, patinar, hacer surf (póngase aquí lo que corresponda).
Establecer horarios de dispositivos digitales o televisión.
Establecer castigos o recompensas.
Informarse sobre los diferentes modelos y centros educativos.
Elegir el centro educativo al que irán las criaturas.
Ocuparse del papeleo para acceder al centro.
Llevar a las criaturas al colegio.
Recogerlas del colegio.

Madre hay más de una

¿Somos las mujeres exigentes en nuestra maternidad? ¿Y quién nos lo exige, la sociedad o nosotras mismas?

Ser madre significa estar pendiente las 24 horas del día, 365 días al año, de nuestras hijas e hijos. Ser padre significa lo mismo. Antes de ser madre o padre, claro que sabes que la maternidad es un trabajo sin descansos, claro que sabes que será duro, claro que sabes que tendrás que renunciar a muchas cosas. Pero muchas de las mujeres, y algunos hombres, son realmente conscientes de todo esto cuando empiezan a ejercerla. Se puede ser madre y padre de muchas maneras distintas, y mientras las criaturas estén atendidas y cuidadas con amor, todas son válidas. Pero la sociedad nos exige cada vez más y nosotras mismas somos cada vez más autoexigentes: los libros, las redes y los medios de comunicación nos trasladan que debemos evitar criar a niños dictadores y narcisistas, nos enseñan cómo no ser padres y madres helicóptero, cómo amamantar de forma correcta, cómo educar con límites, sin ellos, cómo darles amor, cómo no castigar, cómo educar en igualdad, cómo hacer comidas sanas, cómo hacer manualidades divertidas... Continuamente tenemos espejos en los que nos reflejamos y la imagen suele estar distorsionada e incide en nuestra autoestima como madres y padres. Cuando nuestra criatura hace algo mal, nos sentimos directamente responsables, sin valorar que su educación no depende íntegramente de nosotros y que esa personita tiene muchas vías por las que recibe muchísimos estímulos. Somos importantes, pero no somos responsables de absolutamente todo: observa a tu propia familia, seguro que tus hermanas o hermanos y tú habéis sido criados relativamente igual y habéis salido muy diferentes.

Por eso es un buen momento para empezar a hacer autocrítica y ser conscientes de que somos nosotras mismas las que a veces convertimos la maternidad en una carrera de obstáculos.

Conozco a madres que se levantan una hora antes que el resto de la familia para preparar desayunos, organizar meriendas y meterlas en las mochilas, preparar la ropa, ducharse, vestirse, maquillarse y recoger la casa. Cuando hijas e hijos se han levantado, les da el desayuno, lidia con sus rabietas y enfados, ayuda a las criaturas a vestirse, peinarse y asearse y las lleva a la guardería o al colegio. En ese tiempo, igual han tenido

que cambiarse la camisa porque el niño le ha tirado el Cola Cao y ha tenido que limpiar la pared porque mientras peinaba a uno la otra la ha pintarrajeado. Cuando llegan a su puesto de trabajo, tienen medio día hecho: llevan en pie más de tres horas y sentarse en la mesa de su oficina supone una liberación.

Lejos de tener esas mañanas monstruosas, a mí me ocurría algo parecido cuando mis hijas eran pequeñas: llegaba el lunes por la mañana y yo podía estar sentada ocho horas sin tener una pequeñaja colgada a mi pierna pidiéndome nada. La maternidad es agotadora, pero la paternidad también debería serlo. Si el reparto de cuidados fuera realmente equitativo, y si nos exigiéramos menos como madres y padres, llegaríamos con mucha más energía a la mitad del día.

Las tardes en el parque y en casa continúan con la misma dinámica: gestionar enfados, rabietas, antojos; mediar entre amiguitas y amiguitos, hermanas y hermanos para resolver conflictos; dar meriendas y luchar para que se tomen la fruta; pelearnos para volver a casa del parque; pelearnos para evitar que se compren chuches o cromos; pelearnos para sentarse a hacer los deberes; pelearnos para que se metan en el baño; lavar cabezas, despiojar, secar pelos, poner pijamas, hacer la cena, cenar, pelearnos para que se tomen la verdura, contar el cuento, pelearse para que se laven los dientes y se vayan a dormir. Este puede ser el día de muchas madres y de algunos padres. Pelearse con sus criaturas para pasar el día. También hay momentos buenos, claro que sí: adoramos a nuestras criaturas y cuando las vemos plácidamente dormidas pensamos: «Que no se despierten, por favor». Y nos metemos en la cama con la cabeza llena de asuntos que resolver: «Mañana tengo que comprar el compás, pedir cita con la pediatra, que elijan el disfraz de Halloween, comprar manzanas para la merienda...». ¿Por qué es tan intensa la maternidad? ¿Y por qué la mayoría de los padres no ejercen su paternidad como deberían?

Al nacer mi primera hija consensuamos que la crianza era responsabilidad de los dos. Por circunstancias, casi todo el primer año de vida de mi hija mayor tuvo que ocuparse su padre del cuidado diario porque yo trabajaba fuera de casa, por lo que debió asumir la responsabilidad de la mayoría de los asuntos que concernían a nuestra pequeña. Durante ese tiempo en el que mi pareja estuvo en casa con la niña, me di cuenta de dos cosas:

- Primera: el vínculo con una criatura se fomenta con la responsabilidad de su cuidado.

Yo misma noté cómo, al incorporarme al trabajo, deshacía el estrecho vínculo que me

había mantenido unida a mi hija desde su nacimiento: ese saber qué le ocurría en cada momento, ese solucionar rápidamente cualquier conflicto, ese sentirnos casi una. Por otro lado, observé cómo ella y su padre estrechaban ese vínculo mucho más. Y todo eso me pareció positivo y liberador: mi hija y yo nos íbamos a querer igual y estrecharíamos el vínculo de otra manera, pero, además, su padre y ella también establecerían la misma conexión.

- Segunda: los hombres no tienen la presión de ser padres ejemplares que llegan a todo. Me percaté muy pronto de que mi pareja era un padre muy distinto a cómo yo funcionaba como madre. Aprendí que no necesariamente era peor ni mejor, sino diferente, y que establecía prioridades distintas a las mías: si tocaba para ese día para la merienda y no había pera, pues merendaba plátano, si no había naranjas, pues sin zumo, elegía imposibles conjuntos de ropa..., si sus cuatro pelillos estaban peinados o no o si repetía puré de calabacín dos días seguidos, le eran cuestiones completamente ajenas.

Recuerdo un cumpleaños en el que no me iba a dar tiempo a preparar una tarta, así que le pedí a su padre que preparara una para soplar las velas. Cuando llegué a casa, me dijo que había comprado un *muffin* para ponerle la vela. «Si, total, la tarta luego no nos la comemos.» Yo había imaginado el cumpleaños de mi pequeña con su tarta de cumpleaños, mientras que, para su padre, con soplar la vela en un *muffin* era suficiente. Él era práctico y, en el fondo, tenía parte de razón. Sin embargo, en mi interior saltaba el espíritu de la *madre-perfecta-que-hace-tartas* y por un momento pensé que mi hija no estaba teniendo un cumpleaños en condiciones. Muchas veces yo misma me pregunto por qué me considero mejor madre si le hago la tarta de cumpleaños que si le compro un *muffin*. En realidad, ¿no da exactamente igual? ¿Nuestro valor como madres o padres no está en educar a nuestras criaturas para que sean felices, autónomas y con una correcta autoestima? ¿No es importante darles una educación y amor? ¿Y el amor es hacer tartas de cumpleaños, manualidades e infinitas tardes de parque? Pues si no te apetece, igual no. Bastante absorbente es la maternidad y la paternidad como para adornarla con *cupcakes*, manualidades de guirnalda y sábados de parques de bolas. Así que muy pronto desterré mi papel de madre intensa y ama de casa perfecta: lo confieso, uso garbanzos de bote, judías verdes congeladas y solo sé hacer dos tipos de tartas. Y mi pareja igual. Relajarse en lo que concierne a los cuidados es una tarea de autocrítica que

debemos hacer las madres: ¿es imprescindible que nuestra hija vaya con los calcetines a juego con la chaqueta?, ¿es imprescindible que tome tal variedad de fruta cada día: un día plátano, otro pera, otro mandarina? ¿Hay algún problema si nuestro hijo se ha manchado la camiseta? ¿O si nuestra hija lleva pantalones rojos con camiseta rosa? Lo importante aquí es establecer prioridades y diferenciar lo urgente y necesario de lo importante y superfluo, y enseñarles a gestionar el posible malestar que supone que el resto de madres o padres hagan las cosas de una forma diferente.

Padre paseacarritos

A pesar del problema del *muffin*, casi tenía que agradecer que mi pareja estuviera implicada y fuera corresponsable, mientras que el resto de los progenitores eran padres *paseacarritos*. Yo llamo así a los padres que se enorgullecen de cambiar pañales, de dar algunos biberones y pasear los carritos por el parque. Esos padres cuyas tareas se limitan a ejecutar lo que las madres les dicen y que no tienen ni idea de las vacunas, las citas con el médico, la talla del pie o los horarios de sus criaturas. Esos padres que te encuentras un sábado por la mañana en el parque mientras la madre está en casa haciendo la comida, limpiando, recogiendo juguetes y poniendo lavadoras. Esos padres a los que el resto de la humanidad ve como *padrazos* porque, sencillamente, ejercen como padres de forma visible, algo que las madres hacemos continuamente.

Estoy aburrída de ver a madres en el parque que alaban a ese *padre ejemplar* que, sencillamente, se ocupa de sus criaturas. Una amiga mía me confesó que estaba harta de ver cómo sus amigas madres se desvivían con su pareja cada vez que ella se iba de viaje: «Cuando yo me voy de viaje, a mi pareja le faltan manos: el resto de las madres se ofrece para todo, se llevan a los niños a dormir a casa, se los llevan por la tarde a una actividad, y lo liberan constantemente de su papel de padre». Pero cuando el que viaja es él, confiesa, «a mí ni me preguntan si necesito algo».

Efectivamente, la sociedad exige a las madres que sean madres a tiempo completo, pero considera que los padres están haciendo un gran esfuerzo si se ocupan. En este sentido, es fundamental que las mujeres nos repensemos nuestro espacio en la maternidad y cedamos espacio a los hombres, confiemos en ellos y pensemos en una paternidad/maternidad diferentes.

Dice Virginie Despentes⁵² que la maternidad se ha vuelto el aspecto más glorificado de la condición femenina y, en Occidente, es el dominio en el que el poder de la mujer se ha intensificado más: la mamá sabe lo que es bueno para su hijo, tiene ese asombroso poder. De hecho, es el único sitio en el que tenemos algo de poder (si no nos salimos de las normas que establece el patriarcado y no rompemos nuestro rol, claro).

Tengo a varios grupos de amigas que, si los ves desde fuera, pensarías que están compuestos por mujeres independientes y liberadas de sus cargas. Algunas tienen trabajos bien remunerados fuera de casa, una carrera profesional, y algunas tienen pareja

o criaturas. Desde fuera, todo parece igualitario, hasta que nos fijamos en los detalles: cuando organizamos un viaje solo nosotras, de fin de semana o de varios días, algunas de estas amigas organizan las comidas de su familia durante su ausencia, sus planes de ocio e incluso la ropa que las criaturas deben ponerse cada día. ¿Quién está fiscalizando a quién? Claro que también conozco a padres que dan de cenar *pizza* cada día. ¿Por qué algunos hombres cuidan de esa manera a las criaturas? Porque, en el fondo, tampoco saben cuidar de sí mismos.

Algunas mujeres asumen la maternidad como el espacio en el que realizarse y, en ocasiones, ejercen en ella un control abusivo que hace que los hombres se estén perdiendo una parte importante de sus vidas y que las criaturas pierdan a un padre presente y responsable. He encontrado muchos casos a mi alrededor de padres interesados en ejercer su parte que son dados de lado por la madre, pero también demasiados casos de padres que directamente se hacen a un lado y se desentienden de parte de la crianza. Es su responsabilidad asumir su responsabilidad, pero nosotras debemos cederles también el espacio.

Se puede ejercer una maternidad que no sea incompatible con la autonomía y la independencia de las mujeres. Para eso, debe haber corresponsabilidad real y repartirse la responsabilidad del cuidado de forma realmente equitativa. El resto de las madres deberíamos asumir que no tenemos que ser las madres perfectas. Y algunos padres deberían asumir que igual hay que ser un poco más perfeccionistas con la implicación en la crianza, pero ¿esto cómo se hace?

APUNTES

Elegir significa decir NO a algo: establece prioridades

Haz una lista de qué es lo más importante a la hora de ejercer la maternidad y la paternidad.

Y empieza a seleccionar en cuatro columnas:

Urgente – Importante – Necesario – Superfluo

- Dar amor a nuestras criaturas y que se sientan acompañadas en su crecimiento.
- Que vayan a todas las actividades propuestas.
- Variar la comida que se cocina en casa a diario.
- Estar pendiente de la información del colegio.
- Estar pendientes de su higiene.
- Lavarse los dientes todos los días tres veces.

Reflexiona sobre la parte que haces que podría hacer tu pareja y al revés. Analiza si la distribución de vuestras responsabilidades es realmente justa y si como madre puedes relajarte en algunos asuntos y como padre puedes involucrarte en otros.

En cada espacio que cedes, piensa en lo que pierdes y en lo que ganas.

Lactancia materna

La lactancia materna es un tema complejo con el que estoy segura de que voy a conseguir muchas enemigas, por eso te pido que leas con atención esta parte. Como es un tema muy emocional, a veces esto distorsiona la comprensión lectora (lo he visto infinidad de veces en artículos que hablan de este tema, le pasó a Pilar Aguilar⁵³ y a Beatriz Gimeno⁵⁴), por eso te pido un esfuerzo en este caso. No es mi intención agredir ni acusar a ninguna mujer ni, por supuesto, imponer absolutamente nada, pero en este libro estoy hablando de la carga mental de las mujeres, y debo hablar sobre la lactancia materna. Dicho esto, asumo ya el aluvión de críticas y descalificaciones que me caerán, porque es la tónica general cada vez que una persona habla de esta cuestión tal como voy a hacerlo yo, ya que es un asunto muy polarizado en el que pocas veces cabe el diálogo. Aquí sencillamente quiero mostrar un punto de vista distinto, porque parece que la lactancia materna, como apuntan determinados estudios científicos, es lo mejor que puedes darle a tu bebé y no hay opción a debatir: es lo mejor y punto. Nunca se tienen en cuenta otros estudios científicos ni se plantea otra alternativa, porque parece que no se puede discutir.

Lo primero de todo, quiero dejar claro que no estoy en contra de la lactancia materna. Las mujeres somos libres de dar la teta o el biberón y los cuidados son la base de nuestra sociedad (si no hay una persona que cuida, no hay sociedad). Sin embargo, considero que existe un fuerte *lobby* a favor de la lactancia materna y de dota a la leche materna de propiedades casi milagrosas, y sí que me declaro en contra de ello.

Vayan por delante los datos: la OMS⁵⁵ y algunos estudios científicos⁵⁶ recomiendan la lactancia materna hasta los seis meses en exclusiva y, en adelante, combinada con el resto de los alimentos hasta los dos años. Según estos estudios, en Estados Unidos la lactancia materna evitaría la muerte de unos ochocientos mil bebés y le ahorraría a la Sanidad unos trescientos mil millones de dólares. En determinados sectores empobrecidos de la sociedad, donde no tienen acceso a leches de fórmula o a agua potable, o incluso en casos de bebés prematuros o con afecciones, la leche materna puede ser la alternativa más sana y adecuada para alimentar a los bebés.

Los fabricantes de leches de fórmula se han beneficiado económicamente de estudios pagados por ellos mismos para fomentar el consumo de la leche artificial, incluso el

presidente Donald Trump, velando por los intereses de estos fabricantes de leches infantiles, ha intentado boicotear la lactancia materna en la última Asamblea Mundial de la Salud. Entenderás que no estoy de acuerdo con el beneficio capitalista en ningún caso, que no cobro por parte de ningún fabricante ni tengo intereses personales en este asunto.

Por otro lado, es justo señalar que diversos estudios científicos⁵⁷ (igual de rigurosos y que no han sido financiados por fabricantes) verifican que la leche de fórmula es una alternativa nutritiva y adecuada para alimentar a criaturas sanas en los países desarrollados y que las estimaciones típicas del impacto de la lactancia materna en el bienestar del niño o niña pueden ser exageradas.⁵⁸ Algunos estudios han llegado a la conclusión de que en hermanos alimentados de ambas formas no existían apenas diferencias, por lo que puede haber factores genéticos y ambientales mucho más potentes que la propia leche materna. Es decir, no hay investigaciones experimentales y los estudios son todos observacionales y, tal como se muestra en ellos, los bebés alimentados con leche materna no solo muestran menor tendencia al desarrollo de obesidad, diabetes tipo 1 y 2, asma, alergias, presión arterial alta, hiperactividad, cáncer, caries dentales y un mayor coeficiente intelectual, sino que, además, tienen mayor probabilidad de ser blancos, nacer en familias con ingresos elevados, tener padres con un alto nivel educativo, un mejor acceso al sistema de salud y de vivir en barrios más seguros y con bajos niveles de toxicidad ambiental. Lo que demuestra que la variante de la alimentación con leche materna no es una mejora en sí misma y que la mejora en la salud no se puede establecer únicamente por ese factor, sino por otros muchos que los rodean. Hasta aquí, parece evidente que tanto la teta como el biberón son opciones correctas para alimentar a los bebés. ¿Es posible que la leche materna sea un poco mejor porque es un alimento natural que, además, les da anticuerpos a las criaturas? Es posible, pero la leche artificial también es una opción adecuada y a la vista está la cantidad de personas alimentadas bajo esta fórmula (yo incluida) que estamos en el mundo.

Hay muchas cosas que son lo mejor para nuestras criaturas y que no defendemos con tanto entusiasmo porque no existe tanta presión: quizás lo mejor es llevarlas en brazos constantemente, pero no lo hacemos. También lo mejor es que no tomen azúcar ni grasas saturadas en ningún momento y, sin embargo, a lo largo de su niñez la mayoría de ellas probarán el azúcar y las grasas trans (no solo las probarán, sino que, en bastantes ocasiones, formarán parte de su dieta). Tampoco es bueno que tomen el sol en las horas centrales del día, y muchas veces lo hacen, y sabemos que deben tomar cinco raciones de

fruta y verdura cada día, pero no siempre ocurre. A lo largo de su infancia y de su vida tomarán alimentos procesados, más o menos sanos, sin que las madres o los padres se sientan culpables. ¿Por qué, aun sabiendo que hay muchas cosas que sabemos *a priori* que son buenas para nuestras criaturas, no se defienden tan vehementemente como la lactancia materna?

A la hora de ser madres, tenemos dos opciones: dar la teta o dar el biberón. Si este fuera el discurso universal, no habría problema: las mujeres podríamos decidir con libertad la forma más adecuada de alimentar a nuestros bebés. Ambas posturas cuentan con estudios realizados con rigor científico, por lo que tomar la decisión de inclinarse por una u otra opción debería ser algo personal. Sin embargo, en los últimos años, una de esas posturas se ha radicalizado y, por un lado, tenemos a buena parte del cuerpo médico y de la sociedad que defiende que la lactancia materna es la única opción válida y, por otro, tenemos a mujeres que no han podido o no han querido dar la teta y a personas que piensan que la lactancia materna es una práctica política que, además, está implantada en nuestra sociedad como algo cultural, cuya importancia varía según el momento. La activista feminista Beatriz Gimeno⁵⁹ explica que las mujeres nos encontramos con mucha presión para dar de mamar y que se estigmatiza el biberón. Dice que se ha creado un estándar moral y una sobresignificación de la lactancia y que a algunas madres se las califica de peores madres si no dan de mamar. Dice, como apunta también Elisabeth Badinter,⁶⁰ que últimamente a las madres nos cuelan discursos reaccionarios acerca de cómo criar, sobre hormonas y procesos fisiológicos, y que se está olvidando todo lo que el feminismo dijo y escribió sobre maternidad.

Estoy de acuerdo en que la lactancia materna sería una opción libre si no existiera la presión. Si de verdad cuando nace tu criatura te dijeran: elige la opción que más te convenga, podría ser una opción personal elegir una u otra. Sin embargo, esto no es así: los grupos de mujeres prolactancia recomiendan siempre la lactancia materna, sin tener en cuenta la situación personal y el contexto de cada mujer: no se tiene en cuenta su trabajo, su situación personal, social o de cualquier otro tipo. Recomiendan la lactancia exclusiva y, mejor todavía, prolongada sin saber si esa mujer es autónoma y tiene que reincorporarse al trabajo antes de tiempo, si tiene una pareja que no la apoya en absoluto y tiene que soportar, además, el peso de una lactancia o cualquier otra realidad de las mujeres, incluida que no quiera dar de mamar. ¿Recuerdas el mito de la libre elección?

Como bien dice Gimeno, si realmente existiera la libre elección, no existiría la presión para dar de mamar.

Antes de quedarme embarazada, tenía clarísimo que no daría de mamar a mi bebé: ante la opción de un biberón que le puede dar otra persona contra una lactancia materna que solo podía darle yo, creía tener claro que no iba a asumir yo sola su alimentación. Sin embargo, cuando me quedé embarazada y empecé a investigar, mi forma de pensar cambió: por toda la información que me llegaba, parecía que la lactancia materna era la única opción, de hecho, mi valor como madre parecía que estaba muy relacionado con este hecho. Así que decidí probar a dar de mamar, por lo menos las primeras semanas, el famoso calostro y un poquito más. Quería intentarlo, sabía que la lactancia iba a condicionar demasiado mi autonomía y tenía claro que no aguantaría mucho con ella, pero sentía la necesidad y la obligación de probarlo.

Cuando nació mi primera hija, solo el hecho de iniciarla fue una auténtica pesadilla: mi pequeña no se agarraba al pecho de ninguna manera y como en el hospital no me dieron alternativa, mi hija estuvo sin comer las primeras doce horas, llorando desconsolada porque yo era incapaz de alimentarla. Por fin, un pediatra le dio un biberón y vimos la luz: mi niña se enganchó al biberón, yo consideré que hasta ahí había llegado mi contacto con la lactancia y di por cerrado el asunto. Sin embargo, cuando empecé a ir a los pediatras, la peregrinación por médicos y enfermeras durante las primeras semanas de vida, me freían a observaciones: «¿No le das el pecho? Pues tienes que intentarlo», «Este es el contacto de los grupos de apoyo de las de la Liga de la Leche, llámalas para que te asesoren», me dijeron la primera pediatra a la que fui y la matrona cuando ya había decidido darle el biberón. Así que, para no sentirme una madre nefasta, pasé días yendo a «clases» para dar de mamar. Lo que no solo me hacía sentir mala madre, sino madre inútil. Ni con esas la niña se enganchaba, así que me dijeron que me comprara un sacaleches eléctrico. Me compré el sacaleches eléctrico y cada dos horas me ordeñaba. Pasé así semanas, sacándome la leche y dándosela con el biberón: la media hora de sacarme la leche más la media hora de darle el biberón a mi pequeña cada hora y media, dos o tres horas; obviamente, no me dejaban tiempo para nada. ¿Yo era libre de dejar la lactancia? Por supuesto, pero sentía la presión de mi pediatra, la enfermera, la matrona, las de la Liga de Leche, así como de toda la sociedad, incluidas amigas que, en cuanto hablaban conmigo y les decía que no daba la teta y que había pasado al biberón, me decían: «No pasa nada, lo has intentado», como si aquello fuera un enorme fracaso.

Por otro lado, debemos ser conscientes, nos guste o no, de que la lactancia materna a demanda mantiene a la mujer junto a su criatura durante los meses que se mantenga, ya que esa mujer no puede ausentarse del lado de su bebé durante más de dos o tres horas y no puede delegar su alimentación en terceras personas (dar un biberón de leche materna suele ser algo excepcional porque puede producirse el destete). Sin embargo, debemos tener en cuenta que hay mujeres que, cuando nace su bebé, sienten la necesidad de no separarse de él o de ella y asumen voluntariamente la opción de sacrificarse durante los meses que sean necesarios para que su criatura se alimente con su leche.

Por otro lado, tenemos que ser conscientes de que muchas mujeres no pueden elegir. Mujeres a las que a la maternidad, una circunstancia ya de por sí absorbente y difícil, se le une la complejidad de bebés que no se agarran bien al pecho, que no crecen bien, que no se alimentan con su leche, madres a las que se las presiona mucho más para mantener la lactancia, aunque su bebé duerma media hora, aunque no esté ganando peso. Madres angustiadas, que no duermen, que no descansan y que encima se sienten inútiles porque su criatura no se ajusta al estándar de bebé que mama y duerme. Mujeres que tienen que trabajar con sus criaturas todavía pequeñas y que tienen que llevar el sacaleches al trabajo, mujeres que sufren por la incompatibilidad de dar de mamar con una situación personal complicada, mujeres con depresiones posparto por no llegar al estándar de madre perfecta e infinidad de situaciones y decisiones personales que impiden a las mujeres dar el pecho. A esas madres a las que la lactancia nos costó verdaderos esfuerzos, ¿no es más útil decirles que les den un biberón, repartan responsabilidades y empiecen a disfrutar de su bebé?

Podría decirte que casi la totalidad de mis amigas que han tenido bebés les han dado la teta (unas durante más tiempo y otras menos). Y, por supuesto, asumen que ha sido una opción libre y una decisión personal. Cuando yo nací, en 1976, mi madre me dio biberón porque era lo que las madres de su ambiente social hacían; ella pensaba que el biberón le daba una libertad que la lactancia no le daba. Cuando yo fui madre, treinta años después, estudios científicos y la OMS insistían en que la lactancia materna era lo mejor y dar la teta se convertía automáticamente en el primer filtro para detectar a las buenas madres que sacrificaban pezones doloridos, mastitis, noches sin dormir y la tarea de la alimentación de su criatura en exclusiva para ser una buena madre y darle lo mejor a su criatura. Porque las buenas madres anteponen las necesidades de su criatura a las suyas propias. Sin embargo, yo no tenía tan claro que fuera a anteponer las necesidades de mis

criaturas por encima de las mías de forma constante; aunque consideraba que seguramente la leche materna era algo bueno para mis hijas, desde luego, no era lo mejor para mí.

Independientemente de la decisión que tomemos, debemos ser conscientes de que a veces tomamos decisiones con respecto a nuestras libertades que inciden en las desigualdades. Recuerde el mito de la libre elección: que seamos nosotras las que «libremente» decidimos dar la teta no quita que seamos conscientes de que nosotras mismas decidimos cercenar nuestra propia libertad.

Entonces, ¿lactancia sí o no? Decide tú, pero hazlo a sabiendas. A sabiendas de que si decides dar la teta, la responsabilidad de la alimentación de tu bebé será exclusivamente tuya y que durante una época tu libertad se verá reducida y la corresponsabilidad en tu hogar sufrirá un importante retroceso. Por otro lado, con tu leche le estarás dando anticuerpos y le estarás ofreciendo un alimento natural. Y si das el biberón, te perderás la experiencia de amamantar naturalmente a tu bebé, no le darás esa poción mágica que parece que tenemos las mujeres, pero le darás un alimento avalado científicamente para su nutrición y desarrollo (como el resto de los alimentos que le darás el resto de su vida, seguramente).

¿Y el vínculo? Con sinceridad, si das el pecho, el vínculo lo creará solo la madre, pero si te repartes la corresponsabilidad de su alimentación, el vínculo lo crearán el padre o, en parejas lesbianas, la otra madre y la madre lactante por igual. Porque los padres tienen derecho a formar ese vínculo con su criatura y también están diseñados para ello. La paternidad también altera físicamente el cerebro de los hombres, como explica Ritxar Bacete.⁶¹ «La fisiología flexible que rige la crianza de los hijos en los seres humanos explica estos cambios adaptativos que se producen en los cuerpos de las personas cuidadoras, sean hombres o mujeres».

A pesar de lo que pueda parecer, esto no es un ataque a la lactancia materna: me niego a que el trabajo de crianza sea desvalorizado. Amamanta todo lo que quieras o da el biberón, pero toma la decisión de forma objetiva y no criminalices a quien no toma la misma que tú. Las discusiones más acaloradas que he presenciado han sido por este tema, entre mujeres, y en ellas unas se sentían malas madres y otras malas feministas. No es en absoluto el objetivo de esta tesis.

Por otro lado, no podemos olvidar que, a mediados del siglo XX, una época en la que el uso del biberón se amplió y las mujeres comenzaron a tener un microespacio en la

vida pública, surgió la organización de la Liga de la Leche, formada por un grupo de madres católicas que se extendió por toda Norteamérica y por el resto del mundo y que ha acabado formando un *lobby* muy potente a favor de la lactancia.

Además, tampoco se trata de abandonar los cuidados para lanzarse al mundo productivo, en absoluto; la mujer puede tener presencia en la vida social, cultural, económica o política. Los cuidados son necesarios y deben revalorizarse porque son la base de todo. Pero ¿quién debe hacerlos? ¿No debería estar más repartido?

Mientras decides, puedes hacerte la siguiente pregunta, que no es en absoluto condescendiente, sino que pretende, de verdad, generar un debate: ¿estamos seguras de que podremos conseguir justicia social e igualdad mientras seamos nosotras las que criamos en exclusiva?

Maternidad intensa o intensiva

Me cuesta mucho juzgar a las madres, porque considero que la sociedad ya nos juzga lo suficiente, y todas y cada una hacemos lo mejor que podemos esto de la maternidad. Por eso no puedo decir que el colecho, la lactancia o cualquier otro método sea peor que otro sistema, ya que considero que cada madre hace lo que cree que es lo mejor y, sobre todo, lo que puede. Yo misma he practicado el colecho y he comprobado sus beneficios y sus desventajas. Que una madre que da el pecho a demanda durante un año es menos independiente que otra que no lo hace es un hecho incontestable, pero diariamente las mujeres nos cercenamos nuestra libertad de muchas maneras: dependemos emocionalmente de otras personas o nos ponemos incómodos pantalones. Así que no tengo la autoridad moral de juzgar eso. Hay muchas maneras de ser madre, y casi todas son válidas, siempre y cuando la mujer lo decida realmente informada y sus criaturas estén atendidas y queridas. Claro que la madre también debe estar atendida y querida.

Beatriz Gimeno⁶² dice lo siguiente en un interesante artículo:

Si supiéramos algo de las muy diferentes prácticas maternas que se dan en el mundo, sabríamos que la maternidad actual que se practica en los países desarrollados, la maternidad intensiva, se ha dado en muy pocas ocasiones a lo largo de la historia, y siempre en momentos de reacción antifeminista. Y ahora. Y es obligación de cualquier feminista preguntarse por qué ahora. Por qué cuando se había recorrido un trecho importante en el camino de la igualdad aparecen de repente –otra vez, pero en esta ocasión como reivindicación feminista– el parto sin anestesia, la lactancia prolongada, los pañales de tela, el llevar a los niños y niñas siempre encima, la exigencia a la madre –y solo a ella– de estar siempre cerca y de verse obligada a invertir todo su tiempo en proporcionar al niño o niña multitud de estímulos de todo tipo para conseguir ofrecerles unas supuestas ventajas competitivas en un mundo cada vez más competitivo. Y tras todo ello y siempre, la culpa; la culpa disfrazada de virtud maternal.

Cuando me quedé embarazada de mi primera hija, leí muchos libros de crianza y la corriente que más me gustaba era la que llamaban «crianza con apego» (como si en el resto de las crianzas no hubiera apego). Eso de tener a mi niña conmigo, piel con piel, de acunarla si lloraba, de alimentarla a demanda, me parecía un sueño de maternidad: no sé si fueron hormonas flotando durante mi primer embarazo, pero recuerdo leer esos libros completamente a favor de todo y visualizarme acunando a mi pequeña en brazos. Decidí no ponerme la epidural durante el parto y parir en un espacio de parto respetado. Salí maravillada. Todo era estupendo y, en mi caso, vivía una maternidad de color rosa. Todo

en abstracto era perfecto, hasta que aterricé en la realidad y me di cuenta de que esa «crianza perfecta» era incompatible con mi vida y con la vida de mi pareja:

- No hubo lactancia materna porque, como te he explicado, suponía hacer demasiadas renunciaciones.
- Es cierto que de bebés atendimos cada llanto y no nos privamos de cogerlas en brazos, pero tomaban biberón desde muy pronto y dormían las noches enteras también desde muy pronto.
- Somos flexibles y dialogantes, pero también a veces cometemos errores y gritamos.
- Hemos delegado diariamente su cuidado a terceras personas.
- Hemos usado dispositivos digitales para calmarlas e incluso hemos cedido a rabietas.
- En ocasiones, no hemos cumplido castigos ni promesas.
- Ha habido noches sin cuento, sin baño o sin lavado de dientes.
- He mandado a mis hijas con un chute de ibuprofeno al colegio.
- Ha habido más meriendas de las que me gustaría en las que no han llevado su dosis de fruta.
- Han tomado más chucherías de las que me habría gustado.
- Alguna vez he tenido un mal día y les he gritado sin motivo.
- Nunca he hecho un disfraz.
- Y un largo etcétera.

Para mi segunda hija organicé un parto respetado con epidural y dejé la lactancia materna a los dos días: a diferencia de mi primera hija, la segunda se enganchó a la primera y mamaba perfectamente; sin embargo, me di cuenta de que la lactancia materna no estaba hecha para mí. Pero esta vez sin remordimientos de ningún tipo.

En definitiva, estamos muy lejos de ser los progenitores perfectos, porque un modelo de crianza específico es muy difícil de sostener de forma cotidiana, con los horarios, el trabajo, el cansancio y otras prioridades. Mi prioridad principal es que mis hijas sean felices, pero su felicidad y bienestar no es a costa de todo y, sobre todo, no a costa de cercenar continuamente mi independencia. Porque mi independencia se limita de muchas maneras: si no puedo acceder al mercado laboral después de tener a mi criatura, eso me empobrece económicamente y me impide formar parte activa de la sociedad, por ejemplo. Tampoco quiero ser la madre perfecta que cocina cada día, hace bizcochos de

espelta y remienda los leotardos por las noches. No quiero ser la madre que organiza el megacumpleaños y cuyas hijas van conjuntadas cada día. No quiero, porque dedicar tanto tiempo y esfuerzo a estos asuntos de la maternidad me quita tiempo y espacio para mí misma: a mi realización como persona en la pareja, con mis amistades y con mis inquietudes. Cada madre tiene que encontrar su espacio en la maternidad y, aunque claro que las llevo a parques, piscinas e incluso parques temáticos, tengo que reconocer que mi disfrute con ellas está charlando, leyéndoles un cuento, viajando con ellas o llevándomelas a cenar. Y considero que es más productivo asumir lo más pronto posible que mi maternidad la planteo de esta manera antes que aburrirme cada tarde haciendo aquello que más detesto. ¿Egoísmo? Tal vez, pero mis hijas serán felices si ven a su madre feliz, y mi felicidad no reside en pasar infinitas tardes haciendo castillos de arena en la playa ni manualidades. ¿La tuya sí? Pues adelante. Pero, eso sí, si tu realización personal está muy vinculada a preparar *cupcakes*, coser disfraces, tener todo absolutamente ordenado, y dialogar cada uno de los pequeños conflictos que aparezcan con tu criatura, va a ser muy difícil que te desprendas de carga mental.

APUNTES

Busca tu espacio en la maternidad

Haz una lista de todas las cosas que disfrutas haciendo con tus criaturas. También de las cosas que no disfrutas. De las que no disfrutas, piensa las que son necesarias (yo, por ejemplo, no disfruto en absoluto despiojando, pero no queda otra cuando hay plaga de piojos en casa; y al recogerlas del colegio me quedo siempre con ellas unas horas para que jueguen al aire libre porque, en mi balanza, prefiero eso a que estén en casa viendo la tele, pero, insisto, en mi balanza).

¿Crees que es estrictamente necesario llevarla a esa extraescolar en la otra punta de la ciudad?

¿Crees que es importante que todas las tardes te pelees para que se sienten a hacer los deberes?

De las que no disfrutas, pero son necesarias, piensa las que puedes repartir con tu pareja, familia o incluso con amistades. Lo ideal es intentar organizar una maternidad/paternidad que influya positivamente en tu felicidad. Y, por supuesto, en la de nuestra hija o hijo.

Madres desencantadas con la maternidad

En España, un 9 % de las mujeres que son madres están «arrepentidas» y un 18 % están «desengañadas», es decir, que, aunque volverían a tener criaturas, no se sienten muy felices, según un estudio de Laura Sagnier y PRM.⁶³ Esto significa que, en el imaginario colectivo, la maternidad está idealizada: la publicidad, la ficción y parte de la sociedad ha sacralizado la maternidad con frases como «Es lo mejor que te va a pasar en la vida», «El esfuerzo tiene una gran recompensa» e incluso «De ser madre no te arrepientes, pero puedes arrepentirte de lo contrario». Pues debemos asumir que todo esto es una patraña y que hay muchas mujeres que sobrellevan su maternidad a costas, que se arrepienten cada día de la decisión que tomaron y que, si pudieran dar marcha atrás, no tendrían criaturas a su cargo. Esto es porque la maternidad es difícil, requiere mucho esfuerzo y dedicación y no todas las mujeres la asumimos de la misma manera.

En mi caso, no soy una madre arrepentida; si diera marcha atrás en el tiempo, volvería a tener a mis dos hijas exactamente igual, pero tengo que reconocer que la maternidad ha supuesto muchas más renunciadas cotidianas de las que yo creía *a priori*.

Siempre supe que quería ser madre. Es cierto que era algo que quería posponer, pero en mi interior sabía que algún día iba a querer tener una criatura. De hecho, recuerdo como uno de los momentos más trascendentales de mi vida el día que supe que estaba embarazada. Casi más que el día que nació mi primera hija. En ese momento, asumí que mi vida iba a cambiar completamente. Yo quería, estaba segura de que quería ser madre y, aun así, la experiencia ha resultado mucho más intensa de lo que imaginé. Y eso que mis hijas fueron dos bebés de libro, que dormían del tirón, comían y no pasé noches en vela ni tuve preocupaciones extra. Esto lo digo porque hay bebés que tienen cólicos, que lloran todo el día, que se ponen malos y están despiertos por las noches, bebés cuyas madres van arrastradas y que, cuando crecen, mantienen el nivel de demanda y son niñas y niños que siguen despertándose por la noche o que piden la atención de sus progenitores constantemente. Por lo tanto, si me resultó agotadora una maternidad normal, con ayuda en casa y con la corresponsabilidad de mi pareja, ¿cómo lo hacen el resto de las madres que deben lidiar solas con bebés más demandantes?

Hace unos años se puso el grito en el cielo por las declaraciones que realizó la periodista Samanta Villar⁶⁴ cuando nacieron sus mellizos: dijo que, de haber sabido lo

que suponía la maternidad, se lo habría pensado tres veces.

Mi madre no me dijo que al ser madre iba a cambiar de profesión. Pasas de ser periodista a hacerte cuidadora. No me interesa este tipo de trabajo. 24 horas al día, no remunerado y sin vacaciones.

[...] Tú no sabes lo que es estar año y medio sin dormir. Tengo otra visión de la maternidad. La maternidad destruye tu vida.

Samanta Villar tiene razón: la maternidad es un trabajo de 24 horas al día, no remunerado y sin vacaciones. Y, por supuesto, las mujeres somos menos libres cuando somos madres. Y, además, es normal desencantarse de la maternidad porque nos venden una situación idílica, preciosista, que, además, las mujeres debemos asumir con resignación y una sonrisa.

La misma Sylvia Plath escribió *Tres mujeres*, un poemario centrado en tres mujeres que afrontan tener o no criaturas desde puntos de vista distintos. Ella misma sufrió la angustia con la llegada de su segundo hijo, Nicholas, que incrementó su responsabilidad y su falta de energía para asumir la maternidad. Se suicidó cinco meses después de que su marido (Ted Hughes, un escritor de éxito) la abandonara y a los ocho meses de nacer Nicholas: «¿Agotará el matrimonio mi energía creativa y aniquilará mi deseo de expresarme por escrito y con la pintura o conseguiría, si me casase, una expresión plena en el arte junto con la crianza de los niños? ¿Soy lo suficientemente fuerte para hacer ambas cosas? Este es el punto esencial y espero armarme de valor para la prueba... porque estoy muerta de miedo».

Por lo tanto, lo primero de todo es que debe desmitificarse la maternidad, hablar de lo bueno y de lo malo, con honestidad, para que las mujeres y los hombres que tomen la decisión sean plenamente conscientes de en qué consiste esto de ser madre y padre.

También es necesario que los hombres asuman su responsabilidad de forma mucho más espontánea, debemos compartir equitativamente los cuidados, ellos deben responsabilizarse exactamente igual, porque, si no, no llegaremos jamás a la igualdad dentro y fuera de casa.

APUNTES

Maternidad consciente

Deja a un lado tu maternidad y piensa qué harías si no fueras madre; muchas mujeres cuando se convierten en madres se olvidan de sí mismas. Piensa a qué dedicarías tus tardes o qué te gustaría hacer. Ahora intenta

encontrar la manera de compaginar la maternidad con tus intereses personales. Es posible que la maternidad se vea mermada, pero hazte la siguiente pregunta: ¿tus criaturas van a percibir algo muy diferente, de verdad? ¿Sus necesidades de amor, de educación y apoyo van a estar cubiertas de forma generalizada?

¿Es cierto que las mujeres no podemos tenerlo todo?

Algunas mujeres privilegiadas tenemos la capacidad de decidir, en la medida de lo posible, el tiempo y el esfuerzo que le dedicamos a nuestra carrera profesional en contraposición a nuestra vida familiar y personal. Es importante especificar el enfoque desde una perspectiva y posición privilegiada, porque existen otras mujeres que no solo no se preocupan de si *pueden tenerlo todo*, sino que hacen verdaderos esfuerzos diariamente para no perder lo que todavía les queda. Y otra consideración para tener en cuenta: ¿de verdad es el empleo lo que nos hace replantearnos si podemos con todo? Para aquellas mujeres para las que el trabajo remunerado es el caballo de batalla con el que lidiar va esta reflexión.

Anne-Marie Slaughter es abogada y se dedica a la política, tuvo un puesto de responsabilidad durante el mandato de Obama a las órdenes de Hillary Clinton como directora de planificación de políticas en el Departamento de Estado, que abandonó cuando se vio superada por las circunstancias y no pudo conciliar su vida familiar con su vida laboral, dieciocho meses después de comenzar en el cargo. Slaughter tenía dos hijos adolescentes y un empleo que la mantenía alejada de ellos la mayor parte del tiempo. Sin embargo, como tenía un marido que ejercía como padre, ella había podido desarrollar una carrera profesional de éxito. Incluso pasó parte de su vida laboral dando charlas en las que contaba que las mujeres no tenían que renunciar a nada por un trabajo absorbente. Esta misma mujer, sin embargo, se veía volviendo a su casa y renunciando a una prometedora carrera política porque, efectivamente, sentía que no podía abarcarlo.

En un artículo⁶⁵ confiesa que, hasta ese momento, había pasado por diferentes trabajos y había podido compaginar la maternidad con una buena trayectoria profesional en la que consiguió puestos de responsabilidad y poder. Hasta el momento en el que sintió que abandonaba a uno de sus hijos adolescentes, que empezaba a tener problemas en el rendimiento escolar y se dio cuenta de que tenía que estar a su lado para que estos problemas (falta de asistencia a clase, suspensos, incomunicación...) se resolvieran.

Sin juzgar esta situación específica y sin saber las circunstancias personales de cada uno, tengo que decir que me parece algo muy lícito y comprensible que una mujer abandone una carrera profesional por estar al lado de un hijo cuando lo necesita. Me parece igual de legítimo que si lo hace un padre. Las decisiones personales me parecen

siempre razonables cuando se interpone la familia o las personas frente al terreno laboral. En ese sentido, no tengo nada que objetar; seguramente, yo habría hecho lo mismo. Sin embargo, sí que considero peligroso trasladar un mensaje generalista de que las mujeres no podemos tenerlo todo, así, en general, como lo es el título del artículo. Por supuesto que durante la maternidad hay que hacer concesiones, pero es que durante la paternidad también deberían hacerse las mismas concesiones o, mejor todavía, ninguno de los dos debería hacer ninguna concesión porque el espacio laboral estaría perfectamente adaptado a la vida personal (fuera madre, padre o no). No obstante, con el sistema actual, las mujeres no pueden tenerlo todo, pero los hombres tampoco. Ella misma lo especifica cuando dice que las mujeres podrán tenerlo todo, pero no con este sistema ni sin que los hombres asuman su parte. Es un artículo muy honesto que refleja una realidad de las mujeres que han llegado a puestos de poder y responsabilidad. Pero, como siempre, nos olvidamos de algo: que los hombres tampoco lo tienen todo, porque la mayoría renuncia a los cuidados y las tareas domésticas por el empleo, o por jugar al pádel.

La lectura que sacamos de todo esto es que el problema de la no conciliación la tiene el sistema patriarcal y capitalista. Aquí está la cuestión: si las mujeres no podemos compaginar una carrera profesional con la maternidad, no es porque seamos incapaces, sino porque la mayoría de las empresas se sostienen por un sistema que impide ajustarse con otras esferas de la vida. Pero no solo a las madres, a los padres tampoco. Y a las personas tampoco, porque conciliar significa coordinarse con la vida, no solo con personas al cargo.

Esto es algo fundamental a la hora de analizar por qué las mujeres no podemos con la vida y por qué debemos renunciar. Tengo amigas en puestos de responsabilidad que, además, son madres y se ocupan de sus criaturas. ¿Cómo pueden abarcar todo esto? No es fácil, pero tienen horarios flexibles. También tengo amigas que viajan constantemente y que hacen auténticos malabares para que sus criaturas estén atendidas durante sus ausencias.

Sin embargo, tengo que reconocer que pocos de los hombres que tengo a mi alrededor sufren directamente las consecuencias de sus viajes. Tengo una pareja de amigos en la que ambos viajan de manera habitual en su empleo, pero es ella quien se encarga siempre de gestionar quién se queda con las criaturas durante su viaje, mientras que él asume que será ella la que se encargue durante sus ausencias.

Si eres la directora o el director de una empresa y el horario de oficina termina a las cuatro y tienes flexibilidad y teletrabajo, es más probable que puedas ocuparte de tus criaturas que si sales a las ocho. Pero si hay algo imprescindible en esto es la corresponsabilidad: hasta que los hombres asuman su parte, por mucha flexibilidad laboral, ellos seguirán yendo al gimnasio, a tomarse una cerveza con amigos o a ver el fútbol, mientras que las mujeres se encargan de la crianza y del hogar.

Para que esto ocurra, toda la sociedad debe estar de acuerdo en transmitir, a través de los medios, la prensa, la televisión y los referentes culturales, un modelo de triunfo laboral diferente, alejado del masculinizado. Las leyes deben estar orientadas para que las empresas y los trabajos organicen sus tareas y sus horarios de otra forma, y así todas las personas, no tengan que hacerse la pregunta de si tienen que renunciar a algo.

Beatriz Gimeno⁶⁶ lo tiene muy claro:

Considero el cuidado como un derecho y una necesidad de las personas. Necesidad de unos y unas que no puede convertirse en obligación para otras y derecho que, en mi opinión, no puede confiarse al mercado. Creo que es una cuestión ideológica y de derechos irrenunciables que niños, niñas y personas enfermas o dependientes estén bien atendidas y que tales cuidados y el ejercicio de tales derechos no dependa de que las mujeres abandonen el mercado de trabajo, se inserten en él en peores condiciones o se carguen con una doble jornada extenuante.

APUNTES

Mi pizarra

Distribuye todas las tareas que conciernen a tus criaturas: médicos, colegio (divide el colegio, que son muchas tareas), vida social, ocio, higiene, ropa, pago de facturas concernientes a las criaturas, educación, etcétera, para organizar una corresponsabilidad real. Recuerda: quien asume la tarea de la higiene debe tener la iniciativa de hacerlo y no depender de que la otra persona se lo recuerde.

La carga de la no maternidad

Si no es suficiente para las mujeres sufrir la carga de la maternidad, aquellas que deciden no ser madres o que no consiguen ser madres también deben soportar la carga mental de tener que dar explicaciones sobre su no maternidad. Durante toda nuestra vida, nos han convencido de que las mujeres deben ser madres, que esa es la gran experiencia de nuestras vidas. Muchas mujeres que hemos decidido ser madres creemos que hemos acertado con nuestra decisión y consideramos la maternidad como algo positivo, que ha contribuido a nuestra felicidad. Como hemos visto, otras mujeres se arrepienten de haber dado el paso. Otras mujeres consideran la maternidad como su única fuente de felicidad y se convierte en el centro de su existencia. Otras desearon ser madres, pero no pudieron serlo y otras mujeres deciden no ser madres porque consideran que su vida está plena tal como está. A estas mujeres, las que no pudieron ser madres y las que deciden no serlo, la sociedad no se lo pone fácil: pasan dos décadas de su vida recibiendo observaciones por parte de personas a su alrededor sobre si se les va a *pasar el arroz* o si se van a arrepentir. Y el resto de su vida teniendo que dar explicaciones sobre su no maternidad. Porque, desde que somos pequeñas, recibimos el mensaje de que debemos ser madres de forma muy directa.

Las mujeres que deciden no tener criaturas deben soportar una serie de estigmas y mitos asociados: si dicen que no quieren tenerlas para dedicarse a su carrera profesional o para tener tiempo para ellas mismas, pensarán que son unas egoístas. Otras personas creerán que están incompletas o serán infelices. De nuevo, la sociedad les dice a las mujeres lo que tienen que hacer y cómo tienen que sentirse y estigmatiza a las que deciden no ser madres o a las que no pueden serlo.

Además, es importante evaluar las situaciones que se producen en determinadas compañías con las mujeres que no tienen criaturas a su cargo; como no necesitan conciliar, pueden regalar más tiempo a la empresa, porque, total, no tienen «vida real». Se asume que las mujeres sin criaturas no tienen un espacio personal al que dedicarle tiempo, por lo que pueden vivir en el trabajo, ya que nadie depende de ellas. Las personas tenemos que conciliar con la vida, madres, padres, mujeres y hombres.

Por otro lado, dejando al margen a las mujeres que deciden no ser madres porque no sienten el deseo de la maternidad y a las que no pueden serlo por problemas de fertilidad,

nos encontramos con que las circunstancias por las que otras muchas mujeres no acaban siendo madres⁶⁷ son la precariedad laboral, los problemas económicos y las dificultades para consolidar una pareja estable. Las aspiraciones profesionales llegan a eclipsar las aspiraciones personales y esa huida del espacio doméstico en ocasiones genera muchos conflictos internos.

Debemos tener muy claro que la maternidad no es una obligación y que es igual de legítimo que una mujer decida ser madre a que decida no serlo; es una opción personal que debe normalizarse. Debemos evitar comparar a las mujeres que son madres con las que no lo son y darle a la maternidad la entidad y la importancia que tiene, con todo lo que conlleva, para que las mujeres sean verdaderamente libres a la hora de elegir su opción de vida.

Más personas que necesitan ser cuidadas

Las mujeres asumen las dos terceras partes de todo el volumen de cuidados de cualquier naturaleza prestado a dependientes de cualquier edad.⁶⁸ Esto significa que las mujeres cuidan de sus hijas e hijos, pero también cuidan de sus madres o padres y de las personas dependientes que tienen alrededor.

Es fundamental que nuestros Gobiernos sean conscientes de lo necesario que es hacer políticas sociales que contribuyan a una corresponsabilidad real entre mujeres y hombres en el tema de los cuidados. Las personas mayores, dependientes o enfermas también necesitan a personas que cuiden de ellas, y cuando se habla de corresponsabilidad y de cargas mentales, también están incluidos los cuidados a estas personas.

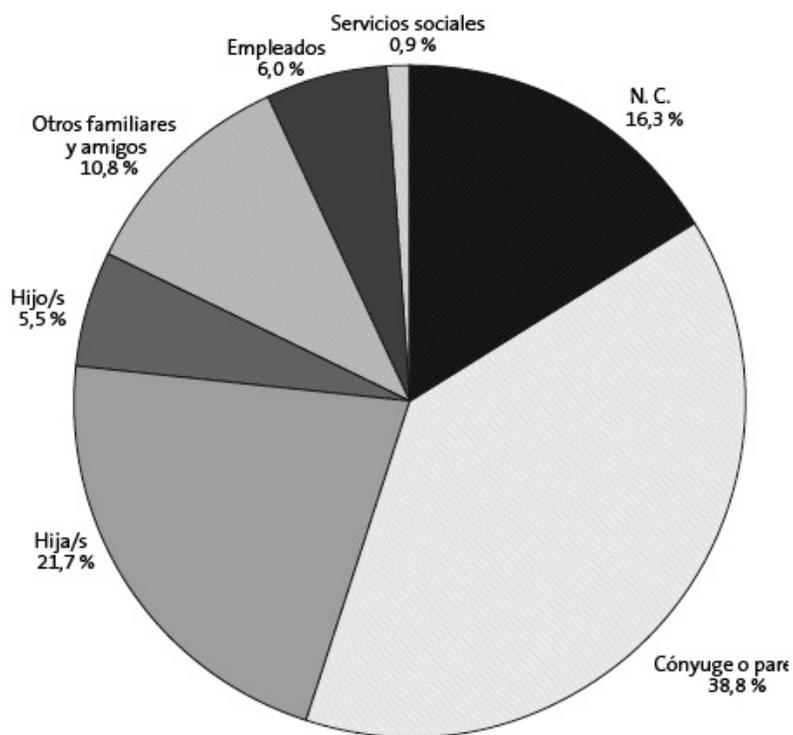
Existen mujeres que cuidan sin posibilidades de ocio ni tiempo libre, pero las criaturas de las que nos hacemos cargo las madres crecen, en unos años empezarán a pasar más tiempo en el colegio y a medida que se vayan haciendo más mayores serán más independientes y necesitarán menos de nuestros cuidados. Sin embargo, las personas dependientes, enfermas crónicas o mayores normalmente sostienen en el tiempo el nivel de cuidados e incluso estos se incrementan. Por eso es importante que este trabajo tampoco se invisibilice y se reparta por igual.

Actualmente, el 66,8 % de las personas que cuidan son mujeres, frente a un 33,1 % de hombres.⁶⁹

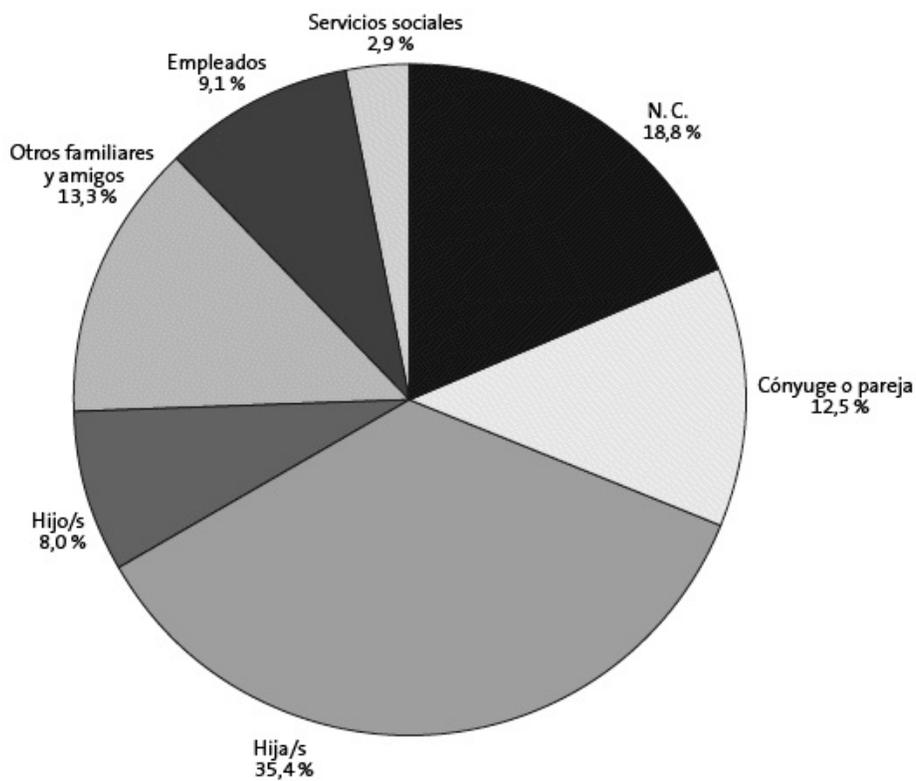
Para que las mujeres puedan alejarse de su rol social de cuidadoras y este trabajo se reparta de forma equitativa es importante que haya guarderías gratuitas completamente subvencionadas en todo el Estado y para todas las criaturas, desde que su madre y su padre tengan que reincorporarse al mercado laboral o a vivir (porque esto no solo se hace para contentar al mercado de trabajo) hasta los tres años, cuando podrá acceder a los centros educativos públicos. ¿Por qué la educación pagada por el Estado con nuestros impuestos es a partir de los tres años? Porque las mujeres cuidamos.

También es imprescindible mejorar la ley de dependencia y aplicarla. ¿Quiénes son las personas que cuidan? Las mujeres son cuidadas por sus maridos solo en un 12,5 %, mientras que el 38,8 % de las mujeres cuida de sus maridos. Y los hijos cuidan entre un 5 y un 8 %, mientras que las hijas cuidan entre un 21 y un 35 %. Como puedes ver, mujeres⁷⁰ en su mayoría.

Hombres cuidados por:



Mujeres cuidadas por:



Es fundamental que los padres se responsabilicen del cuidado de sus criaturas desde el nacimiento e implantar la propuesta de la PPIiNA⁷¹ (Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción), que se ajusta a un modelo de corresponsabilidad real, en el que las mujeres y los hombres se ausentan el mismo tiempo de la empresa, por lo que las empresas no discriminarán a las mujeres por miedo a sus ausencias; en el que madres y padres disfruten de sus bebés y los atienden, así que las madres no asumirán en su mayoría los cuidados y los padres podrán disfrutar de ellos también; y todo esto devendrá en una ruptura de los roles tradicionales y atender a las personas no será un asunto específico de las mujeres.

Desligar los cuidados del sexo es nuestra prioridad, y es trabajo de todas las personas: ¿estás preparada para ceder espacio?, y tú, ¿estás preparado asumir las responsabilidades?

Consecuencias

Que las mujeres asuman el cuidado en exclusiva genera una de las mayores cargas mentales, que deriva en depresión posparto, irritabilidad, ansiedad, depresión, tristeza, angustia, estrés e incluso problemas físicos derivados del estrés, como insomnio, diarrea, estreñimiento, dolores musculares y cefaleas.

También se producen episodios de miedo y pueden desencadenarse agorafobias, fobia social y otros tipos de malestares, como el síndrome de la hiperresponsabilidad o el síndrome de la mujer acelerada.

Según diversos estudios,⁷² el desigual reparto de las tareas domésticas es una de las causas principales de divorcio en España.

Quien bien te quiere te hará feliz

«En el amor seguimos siendo muy idealistas. Somos supermodernas, con todos los elementos de la modernidad: pensamiento crítico, principio de realidad, análisis concreto, pero en el amor nos perdemos, y seguimos queriendo amar y que nos amen según los mitos tradicionales, universales y eternos que han alimentado nuestras fantasías.»

MARCELA LAGARDE

Cuando hablamos de mujer liberada e independiente, solemos imaginarnos a una mujer con un trabajo remunerado, que es responsable de sus asuntos y no depende de nadie para salir adelante. Sin embargo, pocas veces estas mujeres económicamente autónomas son, además, emocionalmente independientes, es decir, no sienten la necesidad de tener a una persona que las acompañe en su vida. A mi alrededor conozco a muchísimas mujeres que han triunfado en el terreno laboral, que económicamente no dependen de nadie y, sin embargo, siguen considerando el amor de pareja una de las vías principales de realización personal. ¿Por qué ocurre esto?

Es cierto que, desde que somos pequeñas, se nos educa para que esto sea así: jugamos a las cocinitas y cocinamos para alguien, cuando jugamos a las casitas asumimos que habrá una pareja que nos espera allí, jugamos a las peluquerías, a maquillarnos y a ponernos pulseras para estar más guapas. A nuestro alrededor casi toda la ficción se vertebra sobre las relaciones amorosas: mujeres que buscan un príncipe azul para que las salve de lo que quiera a lo que están abocadas, finales de películas en los que el chico y la chica terminan juntos, comiendo perdices y siendo felices, o finales en los que no acaban juntos y lo asumimos como un fracaso. Nos entrenan para que creamos que la única forma de organización social es la pareja y que, a través de ella, encontraremos la felicidad. ¿Qué hay de malo en eso?

El amor romántico es un invento relativamente reciente, y es muy diferente en las distintas regiones del planeta: no se ama de la misma manera en España que en China ni en las distintas culturas que hay en el mundo. Ni dentro de la misma cultura y entorno se ama igual. Nosotros tenemos grabado que la pareja nos complementa y nos completa, que el amor lo puede todo y que incluso hace sufrir. También creemos que es la mejor forma de organización social, vivir en pareja y formando familias convencionales, y no nos planteamos que nuestra sociedad pueda construirse en formato de tribus u otros tipos de estructuras, entre amigas o en formato compañeros u otro tipo de grupos sociales que no dependen de parejas. Esto, que puede parecer secundario, en el fondo nos aboca a soportarlo todo por amor. Por culpa de esta concepción de la sociedad, muchas parejas que no funcionan se mantienen para evitar el sentimiento de fracaso, lo que hace que muchas mujeres tengan una enorme carga mental relacionada con este tema.

Dice Coral Herrera⁷³ que nuestra forma de amar es patriarcal porque aprendemos a amar bajo las normas, creencias, modelos, costumbres, mitos y tradiciones de la cultura a la que pertenecemos: los niños aprenden a valorar y defender su libertad y autonomía mientras que las niñas aprenden a renunciar a ellas como prueba de su amor cuando encuentran pareja. Las niñas sitúan el amor en el centro de su vida, mientras que los chicos consideran que el amor y los afectos son «cosas de chicas». Las niñas saben que en el amor hay que sufrir y sacrificarse, pero aun así dibujan corazoncitos por todos sitios, mientras que los niños se desensibilizan para ganar todas las batallas y apenas hacer renunciaciones.

Como dice Herrera, lo romántico es político, pero también es social, económico, sexual y cultural. Las mujeres de hoy queremos seguir amando, pero de forma que este amor deje de ser un instrumento de opresión, y convertirlo en motor de una revolución sexual, afectiva y de cuidados.

Las mujeres tenemos que trabajarnos también el tema del amor y lo que buscamos en él: si lo que queremos es una persona al lado que sea honesta, un compañero que nos ame con libertad, debemos fijarnos en hombres que hayan revisado su masculinidad y que sean capaces de renunciar a sus privilegios. Es nuestra responsabilidad elegir bien, en el caso de querer formar pareja con alguien, y es su responsabilidad convertirse en hombres nuevos.

Revisa esta tabla y colorea las partes que suponen una carga para ti y las que crees que suponen una carga para tu pareja. Añade todo lo que creas que falta.

Cuando te enamoras	Piensas frecuentemente en la otra persona.
	Analizas actitudes o comentarios.
	Tienes miedo de que la relación se acabe.
	Temes hacer algo que propicie que la relación termine.
	Dedicas buena parte de tu espacio mental a imaginar el futuro con esa persona.
	Sufres por culpa de unas expectativas que te has creado y que no se cumplen.
Cuando vives en pareja	Te disgustas cuando tu pareja no funciona como tú esperas.
	Sientes frustración porque la vida en pareja no es tan idílica como te esperabas.
	Sientes rabia porque eres consciente de que tú haces más que tu pareja en las tareas domésticas y reproductivas.
	Te da miedo no llegar a sus exigencias.
	No te sientes libre para desarrollarte personalmente como deseas.
	Te sientes fiscalizada y juzgada por tu pareja.
Sexo	Te preocupas por los métodos anticonceptivos.
	Te inquieta la frecuencia con la que mantenéis relaciones sexuales.
	Te alarma la falta de deseo de tu pareja.
	Te preocupa tu propia falta de deseo.
	Te obsesiona no disfrutar de las relaciones sexuales.
Relaciones	Estás pendiente de los aniversarios y de cómo sorprender a tu pareja.
	Te sientes mal cuando tu pareja olvida una fecha especial o un momento que para ti es importante.
	Te preocupa no pasar el tiempo suficiente a solas con tu pareja.
	Te preocupa que le preocupe cualquier cosa relacionada con vuestra dinámica de pareja.

Educadas en el amor, educados en el sexo

Desde que somos muy pequeñas, las personas recibimos indicaciones sobre cómo debemos comportarnos en el amor. Nuestras madres y nuestros padres han sido las primeras referencias que nos llegan de cómo funciona el amor, por lo que ya venimos con ideas de serie.

A través de los arquetipos culturales y del ejemplo que tenemos alrededor, a las niñas nos insisten en que el amor es nuestra vía de realización personal. ¿Cómo?: con las madres abnegadas y complacientes con el marido, con las canciones, que nos dicen cómo se ama, con las revistas, que nos enseñan cómo encontrar el amor, con los medios de comunicación, que ensalzan las relaciones amorosas como triunfos, con la publicidad, que nos muestra relaciones de pareja idílicas, con los libros, que nos presentan tramas en las que el amor es lo más importante, o con las películas dirigidas a nosotras que nos dicen que el amor es nuestra salvación (*El diario de Noa*, las películas basadas en libros de Jane Austen, *Love Actually*, *Amélie*, *Notting Hill...*), y que insisten en que con una pareja encontraremos la felicidad. También con frases como «rehacer tu vida», en la que se asume que una persona no tiene vida si no tiene pareja.

Sin embargo, a los niños les enseñan que su vía de realización personal es la libertad. Cuando un hombre se enamora y cede su poder es un «calzonazos», y los hombres bromean constantemente con la idea de que una mujer pueda dominarlos. Los hombres tienen como referentes *El club de la lucha* y películas de acción, de superhéroes, en las que lo principal son las aventuras y su libertad y en un segundo plano aparece la mujer como un objeto de deseo y de placer, no como una compañera en igualdad de condiciones. En los medios de comunicación, el triunfador de turno (futbolista, actor o político) alcanza el éxito con sus logros profesionales y una mujer imponente al lado le otorga prestigio frente a sus homólogos masculinos. Nos venden a la «mujer de» como un trofeo.

Estos medios, las películas, la pornografía y la prostitución les enseñan que las mujeres existimos para orbitar a su alrededor, complacerlos y situarnos un escalón por debajo. Por eso el amor no es su vía de realización, como mucho, lo será el sexo. Un sexo, además, completamente androcentrista.

Esto ocurre ahora y pasaba en 1949:⁷⁴

«Ningún joven, en cambio, considera el matrimonio como su proyecto fundamental. El éxito económico será el que le dé su dignidad de adulto.»

Echa un vistazo a las series, las películas, la música y los libros, esas ficciones que durante años se han inspirado en la realidad: ellas son mujeres abnegadas, centradas en el amor, ellos, no. Estos modelos los asumimos como propios y a medida que crecemos se van clavando más a fuego: nosotras somos capaces de renunciar a todo por amor (*Crepúsculo*, *La Sirenita*), a soportar lo que haga falta (*La bella y la bestia*, *Cincuenta sombras de Grey*) y a que el amor sea el eje de nuestras vidas e incluso nos cambie la vida (*Pretty Woman*, *Grease*, *El diario de Bridget Jones*).

Algunas personas asumen que en las relaciones de pareja ellos buscan una sirvienta que se ocupe de las cosas de la casa y de las criaturas, mientras que las mujeres buscan «realizarse» cuidando de un hombre que las proteja y las sostenga económicamente. Lo peor de todo es que, aunque asumo que esto ocurría hace pocos años de forma generalizada, se sigue manteniendo ese reparto de poderes en pleno siglo XXI. Fíjate en las películas en las que el hombre es soltero o viudo, siempre hay una mujer (niñera, ama de llaves) que se ocupa de la casa y las criaturas. De forma constante observo cómo los hombres preguntan a sus mujeres dónde están sus cosas, como si tuvieran que saber absolutamente todo lo concerniente a sus zapatillas de deporte, sus gafas de sol o su camiseta favorita. He sido testigo de cómo muchas mujeres hacían la maleta de sus parejas, les compraban los pantalones, los calzoncillos y les planchaban las camisas.

Los referentes culturales de hoy en día nos siguen mostrando unas relaciones de pareja desiguales: ¿de verdad piensas que las protagonistas de *Sexo en Nueva York* estaban liberadas? Mucho sexo, pero siguen siendo mujeres que se sienten incompletas sin un hombre. Y en *Juego de tronos* se tiene a Daenerys subida a un pedestal por el poder que tiene y, sin embargo, termina enamorada de Drogo, su violador.

¿Cómo nos encontramos entonces las parejas heterosexuales si concebimos el amor de formas tan distintas? Como dice Marina Marroquí,⁷⁵ educar a las chicas en el amor romántico y a los chicos en la pornografía es una bomba que nos está estallando en la sociedad.

Los mitos del amor romántico

Si el amor nos supone importantes quebraderos de cabeza y añade una buena dosis de carga mental en nuestra cabeza, muchas veces es porque seguimos acatando los mitos del amor romántico como verdades absolutas. Desde que empezamos a tomar conciencia de lo que supone el amor, estos mitos se nos clavan a fuego como si fueran realidades.

Dice Beauvoir⁷⁶ que «el destino que la sociedad propone tradicionalmente a la mujer es el matrimonio. La mayor parte de las mujeres, todavía hoy, están casadas, lo han estado, se disponen a estarlo o sufren por no estarlo. La soltera se define con relación al matrimonio, ya sea una mujer frustrada, sublevada o incluso indiferente con respecto a esa institución».

Asumimos que el amor de pareja es lo más importante. Cuando preguntas a alguien sobre qué es lo que más ansía, te dirá que el amor es fundamental. Todas las personas queremos que nos quieran, nuestros padres, nuestras amistades, nuestra familia, nuestras criaturas... pero, ante todo, queremos sentirnos queridas y deseadas por una pareja. Por eso exigimos en nuestras relaciones de pareja una serie de elementos que no pedimos en el resto de las relaciones:

- **Mito de la fidelidad y la exclusividad.** Pedimos ser las únicas personas a las que ama de esa manera, fidelidad y exclusividad. Nos hacen creer que, cuando amas a alguien, solo puedes amar a esa persona y debes serle fiel siempre, porque la fidelidad es el termómetro del amor. Sin embargo, el amor no debe medirse de esta manera y la propia pareja debería establecer sus códigos de forma libre.
- **Mito de los celos.** Si consideramos que se aleja de la fidelidad y la exclusividad, surgen los celos, algo que hemos legitimado como una forma de amar. Pero los celos son una expresión del miedo y el control, miedo a perder a esa pareja, y en ningún caso son una expresión del amor. El amor se expresa con afecto, cuidando a la otra persona y compartiendo momentos, no sintiendo celos y queriendo que esa persona esté a tu lado, bajo tus condiciones. La pareja no nos pertenece, la pareja es libre y debemos asumir que, si quiere irse, es una decisión personal que hay que respetar. El amor debería ser completamente libre y ninguna de las personas tendría que estar sujeta a mandatos universales con los que no está de acuerdo.

- **Mito de soportarlo todo por amor.** Nos dicen que por amor se soporta todo y que debemos aguantar para que la relación de pareja sea duradera. Esto es, posiblemente, lo más alejado que existe de una relación de pareja sana: el amor dura lo que dura, en el momento en el que una de las partes se siente mal y no está cómoda en la relación debe abandonarla y, sobre todo, las relaciones de pareja no son eternas. Arrastramos la tradición que nos inculca que el matrimonio es para toda la vida, pero esto era así cuando eran matrimonios concertados que beneficiaban a las familias o con las bodas realizadas bajo religiones coercitivas que pretenden un orden social específico. Sin embargo, el modelo actual de relaciones de pareja está basado en algo tan frágil como el amor, por lo que tenemos que asumir que en ningún caso es un fracaso que se acabe. Debemos empezar a ver las relaciones de pareja como situaciones temporales en las que, mientras las partes interesadas estén alineadas con los mismos intereses, permanecerán, pero si alguna de las partes considera que no está a gusto, puede dejarlo. Para esto es importante que seamos respetuosos y considerados con la otra persona, que seamos honestos sin hacer daño, que nos comuniquemos de forma constante.
- **Mito de la complementariedad.** Nos hacen creer que somos personas incompletas y que seremos perfectas cuando nos emparejemos: a las mujeres nos educan para no saber de electricidad, de bricolaje ni de mecánica, por lo que sentimos que necesitamos a un hombre para que pueda hacerse cargo de los arreglos de nuestra casa. Por otro lado, a los hombres los educan para que no sepan cuidar ni limpiar ni organizar una casa, por lo que necesitarán de una mujer para que se ocupe de ello. También se suele complementar la personalidad, y así creemos que si tiene un rasgo de la personalidad específico, puede servirnos como modelo o completarnos. ¿Y si educáramos a las personas para ser autónomas e independientes en todas las áreas? De esta manera se emparejarían por amor y no por necesidad.
- **Mito de la media naranja.** Es el mito anterior extendido y perverso: no solo necesitamos a una persona para que nos complete, sino que, además, debe ser una persona específica. No, no existe la media naranja ni el amor de tu vida. Tampoco los trenes pasan una vez en la vida. Existen personas de las que te enamoras en distintas épocas de tu vida, con mayor o menor intensidad. También existen parejas que duran mucho tiempo porque se entienden bien o, en el peor de los casos, porque aprenden a soportarse.

- **Mito de la transformación.** Creemos que seremos capaces de cambiar a la persona que tenemos delante y modelarla a nuestro gusto, pero es importante que sepamos que el amor no es un motor de cambio en sí mismo y que si una persona tiene una personalidad específica, normalmente no cambia, y tendrás que ser tú la que te adaptes la mayoría de las veces.
- **Mito del amor omnipotente.** La idea de que el amor todo lo puede dar por sentado que se deben soportar el conflicto, las discusiones e incluso el maltrato. Aquello de que el «amor verdadero» lo aguanta todo nos obliga a mantener una pareja por miedo al fracaso, a defraudar y a sentirnos derrotadas.
- **Mito de la entrega total.** Cuando se encuentra a una pareja con la que compartir, existe el mito de que, como la otra persona es el sujeto amado, se le debe dar todo a él. Dependes de la otra persona para tomar decisiones y, además, debes dedicarle la mayoría de tu tiempo y de tu espacio, lo que hace que muchas parejas se dediquen a ellos mismos en exclusiva gran parte del tiempo y se olviden del resto de relaciones con las amistades o con familiares.
- **Mito de la renuncia a la intimidad y compartirlo todo.** Al hilo del mito anterior, la entrega total es también la entrega de uno mismo como persona, por lo que hay gente que considera que en el amor se debe compartir todo, incluso los pensamientos más íntimos o las claves de internet. No, compartir la vida con alguien o querer a alguien no es cederle tu intimidad ni tu persona, ni mucho menos tus claves. La individualidad y la privacidad deberían mantenerse siempre al margen.
- **Mito del amor con la capacidad de dar la felicidad.** Muchas personas creen que el amor de pareja va a ser su gran fuente de felicidad. Es importante que tengamos presente que, para encontrar la felicidad, debemos tener fuentes diversas que nos otorguen esa felicidad y ser conscientes de que no solo una será la que nos proporcione ese estado de plenitud.

Pensarás que algunos de estos mitos están desterrados hoy en día. Sin embargo, si le echas un vistazo a un estudio realizado por la Fundación Mujeres,⁷⁷ podrás comprobar cómo las y los adolescentes de hoy en día continúan perpetuando estos estereotipos, y nos encontramos con estadísticas que desvelan que un 78 % de las chicas y un 68 % de los chicos considera real el mito de «quien bien te quiere te hará sufrir» o que el 71,3 %

de las chicas y el 65,7 % de los chicos considera cierto el mito de que «en alguna parte hay alguien predestinado para la otra persona».

Las relaciones de pareja empiezan y terminan, el amor dura lo que dura y debemos comenzar a valorar las relaciones de pareja como espacios de tiempo de éxito en sí mismos y tomar conciencia de la felicidad momentánea que nos ha supuesto esa relación durante el tiempo que ha durado. Cuando la sociedad en pleno asuma que las relaciones pueden ser de muchas maneras, que duran lo que tengan que durar y que debemos valorarlas como relaciones temporales, podremos empezar a concebir el amor de otra manera. Y vivir una vida tras otra, sin miedo a estar solas, valientes y tomando las riendas de nuestra propia vida.

APUNTES

Evalúa el amor

Apunta en un cuaderno cada uno de los mitos del amor romántico y busca lápices con los tres colores de un supuesto semáforo: rojo, amarillo y verde. Indica en qué color te encuentras tú o se encuentra tu pareja en cada uno de los mitos. La idea es evidenciar el peso que estos mitos tienen en tu concepción del amor. Y, de paso, evidenciar el peso que tienen en tu pareja, en el caso de que la tengas.

Aguantar a la pareja

Se realizó una encuesta⁷⁸ en Estados Unidos a más de siete mil mujeres que eran madres en la que se les preguntaba cuál era su nivel de estrés. La media del estrés que sufrían era entre una puntuación de 8,5 y 10. Y cuando les preguntaron cuál era la principal fuente de ese estrés, el 47 % de las mujeres contestaron que sus parejas: un niño de siete años se asume que va a comportarse como un niño de siete años. El problema es cuando un adulto de treinta y cinco se comporta como uno de siete. Esperas dar órdenes a tus criaturas, organizar su tiempo para optimizar las tardes o el tiempo que pasas con ellas, pero no esperas tener que dar órdenes a tu pareja y organizar su tiempo para optimizar los cuidados y las tareas domésticas. Al final, muchas mujeres en pareja y con criaturas sienten que deben dedicarle a la pareja un tiempo importante para gestionar lo que hacen. Cuando comienzas a gestionar un hogar y la pareja dice «recuérdamelo» o «no me lo habías dicho», ya está depositando sobre la otra persona la carga mental.

A menudo, las mujeres se quejan de que los padres de sus hijos son más niños grandes que compañeros iguales. Las mujeres sienten que no tienen suficiente tiempo en el día para hacer todo lo que se necesita hacer y tres cuartas partes de las madres con pareja dicen que hacen la mayoría de los deberes de crianza y del hogar. Y una de cada cinco madres dice no tener suficiente ayuda de su cónyuge, lo que es una fuente importante de estrés diario.

En este punto debemos volver al capítulo de «trabajo» para valorar de qué forma incide la no corresponsabilidad en nuestras relaciones de pareja. Es fundamental ser conscientes de dónde está el resorte que nos estresa, qué es lo que nos tensa cada día en nuestras relaciones, para poder ponerle remedio.

Tengo una amiga sin criaturas que no ha tenido pareja durante largos periodos de tiempo y reconoce que, desde que tiene pareja, sufre mucha más carga mental por muchos motivos: para empezar, desde que comenzó con este hombre, prácticamente le tiene secuestrado todo el espacio mental, piensa en él más de lo que le gustaría y le genera mucha tensión la idea de perderlo. Reconoce que, a pesar del enamoramiento y de los buenos momentos, ha perdido mucha tranquilidad. Igual piensas que es su problema obsesionarse de esta forma por su pareja, sin embargo, no podemos perder de vista que

el amor romántico es un constructo social al que nos empujan como fin último de realización a las mujeres.

Vive con él de forma intermitente y, cuando conviven, es ella la que se sigue ocupando de todo lo que son las tareas domésticas. Y, otra cosa más, que ella dice que le libera de carga mental: le arregla los desperfectos, repara grifos que gotean y le regula la pantalla del ordenador. Obviamente, ese tipo de cosas las soluciona en un ratito, y en el momento en que cambias una bombilla no tienes que volver a hacerlo; sin embargo, todos los días hay que comer, limpiar, hacer las camas y recoger la cocina. Mi amiga es un claro ejemplo de la complementariedad: él arregla desperfectos y ella se ocupa de las tareas domésticas. ¿Alguien no ve que en el reparto de estas tareas hay una parte que sale perdiendo con respecto a la otra?

Con demasiada frecuencia me he encontrado con amigas con las criaturas todavía pequeñas que me dicen que cuando sus parejas se van de viaje sienten que se organizan mucho mejor: asumen que los trabajos de cuidados y tareas domésticas les corresponden solo a ellas y se evitan un pulso continuo, el sentimiento de fracaso, de frustración y de estar constantemente dando órdenes. Una amiga me contaba que su pareja se quejaba porque le decía que estaba todo el rato recordándole lo que tenía que hacer y ella se lamentaba de que, si no le daba órdenes, él no hacía nada de forma espontánea. Cuando tenía una niña de dos años y un bebé de meses, decía que después de trabajar recogía a las criaturas de la guardería, las llevaba a casa, se ponía a hacer cosas y terminaba a las once de la noche. Me dijo: «Yo no sé qué hacía hasta las once de la noche, pero lo que hacía había que hacerlo, te lo aseguro». Esta misma amiga recordaba que las noches eran un infierno porque su pareja llevaba muy mal los despertares nocturnos de las criaturas y acababan teniendo unas peleas tremendas. Y por la mañana como si no hubiera pasado nada.

Esto me lo han corroborado varias mujeres más durante los primeros años de crianza: padres que llevan tan mal despertarse por la noche que acaban cediendo toda la responsabilidad de esos momentos en la madre. En mi caso, tengo que reconocer que no me sienta bien despertarme por la noche, porque me cuesta mucho conciliar el sueño después, tanto es así que acordamos que sería mi pareja quien se ocuparía generalmente de las noches. Si tenemos en cuenta que mis hijas dormían casi siempre a pierna suelta, tengo que decirte que, a pesar del acuerdo, yo me he levantado una media de dos de cada cinco veces y las noches más movidas, con fiebres y dormidas malas, más. Sin embargo,

las mujeres que me comentan que asumieron las noches dicen que sus parejas llevan años sin inmutarse. En el reparto de tareas, esto que te cuento es bastante habitual: cuando nació su segundo hijo, una amiga me dijo que pactaron que él se ocuparía de la niña mayor y ella del bebé. Sorprendida, se dio cuenta de que, efectivamente, el padre no se involucraba en absolutamente nada del bebé, ni le cambió un solo pañal, mientras que ella asumió muchísimas tareas de la mayor que, según el pacto, no le correspondían: «Yo tenía mucha más flexibilidad, los dos eran hijos míos, por supuesto que seguí ocupándome de la mayor, sin embargo, para él, era como si el bebé no fuera suyo».

Una dinámica de pareja similar que he observado a mi alrededor es que algunas mujeres consideraron que con el primer bebé todo fue un sueño y, en el momento en que llegó el segundo, la vida se convirtió en una pesadilla. Tengo comprobado que cuando la pareja no está implicada y no es corresponsable de las criaturas, el segundo bebé suele ser una catástrofe y la madre se ve superada porque no tiene la implicación real de su pareja.

Las mujeres y el sexo

Las mujeres somos las grandes perdedoras dentro de la sexualidad. Nuestra carga mental en este aspecto lo asume absolutamente todo: somos las responsables de la contracepción, de que no nos violen, no nos acosen y de no tener placer sexual.

El patriarcado ha dejado claro que las mujeres somos unas zorras si obtenemos placer con el sexo. Pero también somos unas frías si no lo alcanzamos. El sistema patriarcal se ha encargado de normalizar el acoso y las violaciones y ha hecho creer a la sociedad que una víctima de un delito puede ser también responsable de él: te han violado por haber ido sola, de noche, por ese callejón, te han acosado porque tú lo has permitido. El problema de que a una niña de doce años le manden la foto de un pene por Instagram es culpa del padre y de la madre, que le permiten tener redes sociales tan pequeña, no del indeseable pederasta que le ha enviado la foto. Todos los esfuerzos se canalizan en que las niñas y las mujeres sean precavidas y ningún esfuerzo en que los niños y los hombres sean respetuosos. Por si las directrices del sistema patriarcal fueran pocas, nuestra propia naturaleza nos regala quedarnos embarazadas sin quererlo durante una violación y no poder abortar si el sistema no lo permite. También podemos quedarnos embarazadas teniendo relaciones sexuales consentidas y, en los sistemas que no lo permiten, no poder decidir sobre nuestro propio cuerpo. Por otro lado, se legitiman la prostitución y la pornografía, dos industrias que explotan a las mujeres para el beneficio sexual del hombre, con el sempiterno mito de la libre elección. También están los vientres de alquiler, la misma explotación comercial de la mujer. Con el sexo, las mujeres salimos perdiendo en todo y se añade una carga mental en la vida cotidiana.

Incluso en las relaciones de pareja la sexualidad es moneda de cambio y se normalizan las presiones para tener sexo. Silvia Federici⁷⁹ dice que la sexualidad es un trabajo: las relaciones sexuales son un paréntesis, porque al día siguiente los roles son los mismos: [...] siempre son las mujeres las que más sufrimos el carácter esquizofrénico de las relaciones sexuales, no solo porque llegamos al final del día con más trabajo y más preocupaciones sobre nuestras espaldas, sino porque, además, tenemos la responsabilidad adicional de hacer placentera la relación sexual para el hombre. Esta es la razón por la que habitualmente las mujeres somos menos receptivas. Para nosotras el sexo es un trabajo, es un deber. El deber de complacer está tan imbuido en nuestra

sexualidad que hemos aprendido a obtener placer del dar placer, del enardecer y excitar a los hombres».

Estoy segura de que piensas que ya hemos llegado a un punto en el que las mujeres tenemos relaciones sexuales placenteras y que las buscamos con el mismo ímpetu que ellos.

Una de las luchas del movimiento de la liberación de la mujer fue la liberación sexual. Esta liberación fue entendida por muchas personas (mujeres incluidas) como la disposición permanente de la mujer para el sexo. Por eso, hoy se ve como un acto subversivo que una chica publique una foto semidesnuda: se la considera liberada sexualmente y empoderada. Pero ¿qué hay de rebelde y revolucionario en otorgarle al patriarcado lo que quiere? Esta interpretación está muy alejada de lo que significó la liberación sexual: las mujeres reivindicamos la planificación familiar (acceso a anticonceptivos y la ley del aborto), la libertad de decidir con quién y cuándo tenemos relaciones sexuales y placer sexual (el derecho a sentir placer en las relaciones sexuales). Hasta la década de 1970, la mayoría de las mujeres no sabía lo que era un orgasmo. Por supuesto que las mujeres tenían relaciones con sus maridos, pero muy pocas habían experimentado verdadero placer en ellas. Y una de las exigencias del movimiento fue precisamente esa: el derecho a decidir cómo y cuándo tener relaciones sexuales y el derecho a obtener placer en ellas. El problema es que esta demanda se ha tergiversado y muchas personas creen que una mujer liberada es una mujer abierta a tener relaciones sexuales con todos, a servir de agujero para todos y estar siempre sexi y ser deseada. ¿Dónde está la liberación entonces?

Silvia Federici⁸⁰ subraya la malinterpretación que se le ha dado a esta liberación y el efecto bumerán:

La libertad sexual no nos ayuda en esto. Ciertamente es importante el que no se nos lapide si somos «infieles», o si se dan cuenta de que no somos «vírgenes», pero la «liberación sexual» ha incrementado nuestra tarea. En el pasado solo se esperaba de nosotras que criáramos a nuestros hijos. Ahora se exige que encontremos un trabajo asalariado, también que limpiemos la casa y tengamos niños y, además, que, al final de una doble jornada laboral, estemos listas para saltar a la cama y seamos sexualmente tentadoras. Para las mujeres el derecho a la sexualidad es la obligación de tener sexo y de disfrutarlo (y esto no es algo que se espere de muchos trabajos, es decir, que además resulten placenteros), razón que emana como origen de tantas investigaciones habidas durante los últimos años en torno a qué partes de nuestro cuerpo –ya sea la vagina o el clítoris– son sexualmente más productivas.

La propia Simone de Beauvoir⁸¹ dice:

Más adelante, en el curso de las relaciones sexuales, la postura misma del coito, que sitúa a la mujer debajo del hombre, representa una nueva humillación.

Por supuesto que las cosas han cambiado desde 1949, cuando Beauvoir escribió su libro. Hoy en día las mujeres sabemos que nuestro centro de placer es el clítoris y que los orgasmos vaginales, cuando se producen, estimulan la parte interna y no visible del clítoris. Se han realizado varios estudios con respecto a cómo las mujeres alcanzan el orgasmo. Uno de ellos, realizado en 51 países diferentes por la marca de productos eróticos Bijoux Indiscrets, dice que el 74 % de los orgasmos se alcanzaron con la estimulación del clítoris, y solo un 15 % mediante la penetración. Otra encuesta, que realizó la revista *Cosmopolitan*⁸² en Estados Unidos, desveló que el 58 % no llegaba al orgasmo cuando mantenía relaciones sexuales y, de ellas, un 38 % no lo hacía por la falta de estimulación del clítoris. Otro estudio de la Universidad de Kansas y el National Health and Social Life Survey dice que solo el 27 % consigue el orgasmo mediante la penetración vaginal. En todos estos datos lo que podemos ver es que la ficción (literatura, cine y, sobre todo, pornografía) ha hecho mucho daño en lo que a sexualidad femenina se refiere, ya que todos esos escritores, directores y guionistas que han organizado escenas donde las actrices han fingido orgasmos durante la penetración han hecho creer a las mujeres que aquella era la vía de placer más segura. Algo que no es de extrañar si tenemos en cuenta que las historias las escriben mayoritariamente los hombres. Por lo tanto, las mujeres también salimos perdiendo en el placer: mientras que los hombres sigan considerando que la penetración es la única forma en la que las mujeres llegan al orgasmo, muchas jamás llegarán a él. Por supuesto que las relaciones sexuales son mucho más que llegar al orgasmo, pero esa frase tan socorrida que insinúa que en las relaciones lo importante no es llegar al orgasmo ha hecho que durante décadas los hombres siempre llegaran y las mujeres no.

Claro que aquí también es fundamental asumir cómo son realmente las relaciones sexuales y alejarlas por completo de lo que la pornografía ha enseñado durante años. La pornografía enseña a los hombres que el sexo está centrado absolutamente en ellos y que consiste en meter el pene en el agujero de una mujer y tener un orgasmo. Además, les insiste en la idea de que las mujeres están siempre sexualmente disponibles. Sin embargo, el sexo es compartir un momento con otra persona, caricias, besos, y

preocuparse por el bienestar y el placer de la persona que tienes delante. ¿Por qué hay personas que consideran que una violación en la que cinco hombres penetran a una chica en un portal mientras ella está completamente paralizada es una relación sexual normal? Porque la pornografía y la prostitución les han enseñado que eso es el sexo: una mujer paralizada que es penetrada. Están acostumbrados a explotar sexualmente a las mujeres porque la pornografía y la prostitución les dicen que las mujeres son objetos que proporcionan placer sexual, y por ese motivo les parece muy normal una escena como esa.

El sexo como una de las tareas de nuestro trabajo en el hogar

En la vida de pareja, el sexo se convierte en un termómetro. Hay chicas y mujeres que se sienten inseguras sobre cuántas veces es «lo normal» hacerlo. Como dice Barbijaputa:⁸³

[...] muchos hombres, en especial los que presionan y hacen sentir mal a sus compañeras por no decir sí cada vez que ellos quieren, entienden el sexo como un método de control y una forma también de reafirmar su masculinidad [...]. Caras largas ante un no, resoplidos, silencios incómodos en el «mejor» de los casos. Cargar con culpas a la mujer, conversaciones tensas donde se pone el foco del «problema» en ella, que es la que no quiere, violencia psicológica o física en el peor de los casos. Porque muchos hombres «solucionan» este conflicto presionando hasta que consiguen lo que quieren, es decir, muchos acaban violando a sus parejas.

Por otro lado, cuando una pareja tiene criaturas, muchas mujeres, y algunos hombres que asumen su parte en el trabajo reproductivo, consideran el sexo como una tarea más.⁸⁴

Hace setenta años Simone de Beauvoir⁸⁵ lo veía así:

Se admite, como en otro tiempo, que el acto amoroso, por parte de la mujer, es un servicio que presta al hombre; este toma su placer y, a cambio, le debe una compensación. El cuerpo de la mujer es un objeto que se compra; para ella, representa un capital que está autorizada a explotar. En ocasiones aporta una dote al esposo; a menudo se compromete a proporcionar cierto trabajo doméstico: conservará la casa, cuidará de los niños.

El sexo entre parejas heterosexuales no es algo privado, también es un asunto político. Un hombre que insiste a su pareja para tener sexo está ejerciendo su poder, un hombre que comenta lo poco que mantienen sexo sigue ejerciendo su poder y una dinámica de relación sexual en la que él decide, o a él termina sin importarle la otra persona, también es un ejercicio de poder. Por eso las mujeres debemos empoderarnos en el terreno sexual y reivindicar nuestras necesidades o no necesidades, y eso también libera de carga mental.

El maltrato psicológico

La mayoría de las mujeres somos incapaces de detectar el maltrato psicológico, ya que es el más normalizado y generalizado. ¿Qué pareja no discute o tiene épocas en las que discute continuamente?

Incluso existen parejas que han normalizado el conflicto y consideran habitual llevar años en continuos estados de enfrentamiento. En otras, sin embargo, la mujer está tan alienada que ni siquiera existen desavenencias: cuando una pareja ha insistido tanto en que no le gusta que salgas hasta tarde con las amigas, llega un punto en el que esa mujer lo interiorizará como propio y decidirá volverse a casa la primera. ¿Te acuerdas de la libre elección? De nuevo, mujeres coaccionadas durante años a no ponerse escotes, llevar el pelo de una determinada manera, tener unos horarios concretos, etcétera, acabarán pensando que es una decisión suya libre y personal. El maltrato añade una carga mental que sobrepasa y anula a las mujeres.

APUNTES

¿Estoy siendo maltratada?

La psicóloga Paula Marín Fernández⁸⁶ ha sintetizado en las treinta señales del maltrato psicológico y yo he añadido una más.

Retoma los colores del semáforo anterior (rojo, amarillo y verde) y puntúa cada una de las siguientes afirmaciones con respecto a tu relación de pareja.

1. Controla el dinero que gastas. Tienes que pedirle dinero a tu pareja, pides permiso para comprar algo, sea para ti o para la casa.
2. Te dice cómo tienes que vestirte. Cuando te vistes, opina si no le gusta y se enfada si no te cambias de ropa. Hay prendas que no te pones porque sabes que tendrás problemas con ellas.
3. Se enfada si inviertes más tiempo en tus amistades o familiares del que considera necesario.
4. Mantiene relaciones sexuales aunque no te apetezca porque, si no, se enfada.
5. Muchas veces haces cosas que no te apetece o con las que no estás de acuerdo para evitar una discusión.
6. Controla tu móvil y tus redes sociales. Incluso los comentarios que haces en ellas, a quién etiquetas o a quién sigues o te sigue.
7. Debes informarlo de tus horarios. Una cosa es que os comunicuéis para saber si vas a ir a cenar a casa o para realizar planes juntos y otra cosa es un control de lo que haces en cada momento.
8. Les quita importancia a tus logros personales o profesionales.
9. Cuando haces algo por tu pareja, ¿te lo agradece o te hace sentir que es tu obligación?

10. Organiza tu tiempo libre y sientes que en los ratos de ocio tienes que consultarle en qué invertir tu tiempo.
11. Cuando tienes algún problema lo minimiza con comentarios del tipo: eso no es nada, te quejas de vicio, etcétera.
12. Cuando discutís, en la mayoría de las ocasiones cedes tú aun teniendo la razón porque podría pasarse días sin hablarte y haciéndote el vacío.
13. Si tiene un problema fuera del ámbito de la pareja, te hace sentir responsable de ello.
14. Te hace sentir que no sabrías seguir adelante si no estuvieras a su lado.
15. Te sientes culpable cuando enfermas.
16. Si estáis en público, temes decir lo que opinas por si acaso te trae consecuencias con tu pareja.
17. Usa el chantaje emocional a menudo para lograr sus objetivos.
18. Te recuerda una y mil veces los errores que has cometido.
19. Has dejado de contar tus problemas de pareja a tu entorno porque sabes que, si se enterase, se enfadaría.
20. Temes cómo decirle algunas cosas porque sabes que su reacción puede ser desproporcionada.
21. Notas que cuando un mismo hecho lo realiza otra persona lo valora más positivamente que si eres tú quien lo realiza.
22. Te sientes incómoda si te mira alguien del sexo opuesto por si acaso tu pareja se diera cuenta y pudiera ser motivo de otra discusión.
23. Sientes que necesitas su aprobación en cada cosa que haces o incluso piensas.
24. La manera en la que se dirige a ti ha cambiado y se ha transformado en imperativa.
25. Sientes que no puedes ser tú misma cuando estás con tu pareja.
26. Ligada a la anterior, sientes que, aunque no esté, cuando quieres ser tú misma piensas en que tal vez le moleste y dejas de hacer las cosas que querías.
27. Te trata como si fuera tu padre/madre en lugar de tu pareja.
28. Las decisiones importantes las toma sin tener en cuenta tu opinión.
29. Te hace dudar de tus capacidades.
30. Tienes miedo.
31. Te hace luz de gas o *gaslighting*, un tipo de maltrato tan sutil que es difícil de detectar por parte de la víctima y difícil de comprender para el entorno y las autoridades. La pareja realiza de forma imperceptible una manipulación en la que se desgasta la autoestima y la confianza en sí misma de la mujer hasta el punto de anularla. La mujer duda de su memoria, su percepción y su cordura y se desorienta completamente. Se pone en duda todo, se discute todo y se evita decepcionar a la otra persona. La luz de gas legitima a un hombre para desprestigiar a la mujer y las mujeres piensan que son unas histéricas por reaccionar mal.

La violencia machista

El maltrato psicológico es violencia machista, pero aquí me ha parecido interesante separarlo en dos epígrafes distintos. Antes de las agresiones físicas, existen muchísimas señales que alertan sobre la violencia en el hogar.

APUNTES

De nuevo, usa los tres colores, rojo, amarillo y verde, y señala con un color cada una de las afirmaciones que el Ministerio de Igualdad⁸⁷ plantea:

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- Ridiculiza, insulta o desprecia a las mujeres en general.
- Te humilla, grita o insulta en privado o en público.
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.
- Te ha agredido alguna vez físicamente.
- Te aísla de familiares o amistades.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Te controla el dinero y toma las decisiones por ti.
- No te permite trabajar.
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo.
- Él controla tu manera de vestir.
- No expresas tus opiniones libremente por miedo a su reacción.
- Revisa tu teléfono móvil y tus redes sociales.
- Continuamente te sientes inferior o menos que él.
- Tu pareja muestra celos frecuentemente.
- Has dejado de salir con tu círculo de amistades porque a él «no le caen bien».

El lesbianismo como opción política

Llegadas a este punto, muchas mujeres han tomado la opción de cortar por lo sano. Estas mujeres han decidido elegir el lesbianismo como opción política. En la década de 1970 algunas feministas tomaron la decisión de no «follar con el opresor». Se puede ser lesbiana porque es tu orientación sexual, pero existen mujeres que deciden ser lesbianas como una decisión política. Leí al respecto cuando me topé con una entrevista a Virginie Despentes⁸⁸ en la que la propia Virginie, después de que la reportera se queje de los hombres, le pregunta: «¿Eres hetero? ¿Duermes con tu opresor?». Esta pregunta, que puede resultar muy agresiva para muchas mujeres, hay que analizarla detenidamente: imagina el grado de hartazgo de muchas mujeres para decidir relacionarse sexual y sentimentalmente con mujeres en lugar de con hombres. Por supuesto que no es una opción para todas las mujeres feministas, cada una de nosotras somos libres para amar y tener sexo con quien queramos, pero me parece muy interesante mostrar esta alternativa.

Como mujer heterosexual, tengo que reconocer que ese comentario me dolió en lo más profundo. Pero me dolió como cierto. Efectivamente, las mujeres heterosexuales dormimos, follamos y servimos a nuestro opresor. Soy consciente de que suena terrible, pero es así. Por eso, hay un movimiento dentro del feminismo que es el lesbianismo político: mujeres que deciden ser lesbianas como rebelión máxima contra el heteropatriarcado. Para rebelarse contra toda la opresión que sufren las mujeres, para rebelarse contra la carga mental y física que soportamos las mujeres por culpa de los hombres.

Pero ese comentario de Despentes también escama a las mujeres lesbianas que han sufrido por una orientación sexual que no han podido elegir. Si yo no he podido cambiar mi orientación sexual, ¿por qué tú sí? Para mí, es el momento de entenderlo todo con una visión poliédrica de conjunto: el poliamor, la heterosexualidad, el lesbianismo, la bisexualidad, la pansexualidad y el lesbianismo político. Dentro de todas las diversidades, también existe esta: mujeres que deciden ser lesbianas por coherencia contra un sistema que las oprime, una opción que debe ser igual de respetable y entendida que el resto.

Es una propuesta política como cualquier otra, pero que remueve en lo más profundo de las desigualdades. Ser lesbiana no es la quintaesencia del feminismo en sí mismo, ya

que hay lesbianas que ni siquiera son feministas y que perpetúan dinámicas de control y violencia. Beatriz Gimeno⁸⁹ dice que el «lesbianismo no es solo una manera de vivir la sexualidad tal como parece la única manera de entenderlo hoy día, sino que puede ser también una opción política o vital».

Andrea Momoitio⁹⁰ corrobora esto con una afirmación tan demoledora como cierta:

Si no hemos conseguido derrocar el patriarcado, aún es porque se sustenta en los vínculos más íntimos. Es una estructura social, obvio, pero sus pilares se asientan en casa. Si solo se tratase de desigualdades políticas, económicas y sociales, estaríamos más cerca de derrocarlo. Si sigue tan instalado en nuestras vidas, es porque esa desigualdad nace y brota en nuestra vida más personal. Estamos jodidas, muy jodidas, porque los que nos matan, agreden, ignoran, invisibilizan... son los hombres de nuestro entorno más cercano. Algunas, os folláis al enemigo.

Para muchas personas esto puede resultar un ataque y tengo amigas que se han sentido agredidas cuando les he hablado de esto, como si la existencia de esta opción las hiciera sentir que son menos feministas por desear a los hombres. Pero me parece fundamental aplicar la distancia y empezar a asumir que tienen mucha razón, aunque muchas mujeres heterosexuales no compartamos su decisión. ¿Cuántas veces las amigas, hablando de los hombres, hemos comentado lo estupendo que sería tener relaciones entre nosotras porque dejaríamos de aguantar la parte negativa de las parejas masculinas? Pues para algunas mujeres eso no se quedó en la anécdota. Existen muchas maneras de vivir y de sentir, así que, diga lo que diga el patriarcado, nosotras encontraremos la manera de ser felices en el amor.

Consecuencias

Las consecuencias de sostener en el tiempo relaciones tóxicas son muy variadas: desde problemas de ansiedad y estrés derivados de la lucha continua, pasando por la fatiga crónica, baja autoestima y sentimientos de fracaso.

El estrés crónico derivado de la tolerancia a este tipo de relaciones puede causar un aumento de la presión arterial, deterioro del sistema inmunológico, cefaleas, insomnio, depresión o ansiedad.

Otras de las consecuencias pueden ser la violencia machista, sexual, física y psicológica. Y, por supuesto, el divorcio.

Pero ¿la belleza no estaba en el interior?

«La opresión se ejerce a través de sus relaciones más íntimas, empezando por la más íntima de todas: la relación con el propio cuerpo.»

GERMAINE GREER

Se hizo viral un tuit⁹¹ en internet que decía así: «El vello femenino está tan estigmatizado que me da vergüenza ir sin depilar a depilarme». Parecía una broma, ¿verdad? Sin embargo, a raíz del tuit, una masajista comentó que muchas clientas le decían: «Perdona, pero vengo sin depilar». O se excusaban de no haber podido depilarse antes de ir por tiempo, irritaciones de la piel y otros pretextos. ¿Cómo es posible que algo tan natural como el vello corporal pueda convertirse en un drama? ¿Cuántas veces las mujeres hemos sentido vergüenza, pudor o incluso hemos dejado de hacer algo por no estar depiladas? Te aseguro que ni una ni dos ni tres.

La mujer debe tener un trabajo fuera de casa y triunfar, debe ocuparse correctamente de sus criaturas y de las tareas domésticas, debe amar correctamente y tener relaciones sexuales satisfactorias y, además, siempre tiene que estar guapa, depilada y joven. A nuestro alrededor las mujeres tenemos un montón de referencias que nos indican cómo tiene que ser una mujer físicamente: debe tener rasgos delicados, estar depilada, tener la piel suave, tersa y lisa, sin arrugas ni imperfecciones, el cuerpo debe ser esbelto, sin celulitis ni grasa, tenso y duro. Debe llevar ropa y complementos a la moda, que le sienten bien y que la hagan todavía más esbelta y sofisticada. Si no cumples con ese canon de belleza, eres Amy Farrah Fowler en *The Big Bang Theory* o Betty la fea, personajes femeninos cuyo *leitmotiv* es precisamente que no se ajustan al modelo de belleza convencional.

He hecho un pequeño estudio a mi alrededor, analizando las conversaciones que tengo con mis amigas en distintos grupos, con amigas muy distintas entre ellas, y he calculado que alrededor del 35 % de los temas que tratamos giran en torno al aspecto físico: a veces son las arrugas, a veces el peso, las canas, otras, la ropa o las tiendas, otras, las uñas o las ojeras. Tengo que reconocer que estas conversaciones suelen aburrirme bastante y, sobre todo, me incomodan. La estética tiene un peso importante en mi vida porque reconozco que me gustan las cosas bonitas: soy editora y, cuando desarrollo contenidos, la puesta en página y las ilustraciones deben ser precisas y hermosas. Mi casa me gusta que tenga muebles de una estética concreta, cuadros bonitos y un orden adecuado. Con respecto a mí misma, cada mañana me miro al espejo para maquillarme, peinarme y vestirme. Entonces, ¿por qué me incomoda hablar de la belleza relacionada con nuestro cuerpo? Porque el estándar de belleza es solo uno: las arrugas son malas, la gordura es mala, la delgadez extrema y la flacidez también. También las narices desproporcionadas o los entrecejos velludos. Hay unanimidad y en las conversaciones se lucha contra todo esto: cómo tener la piel de una chica de veinte años, cómo adelgazar o cómo depilarse. Si estas conversaciones me incomodan, es porque mi estándar de belleza es muchísimo más amplio y por eso me cuesta entender por qué una estética concreta ocupa tanto espacio en nuestra cabeza y en nuestra vida cotidiana.

Las mujeres sufrimos una carga excepcional con el tema del aspecto físico. ¿En qué consiste esa presión? En que a nuestro alrededor nos transmiten la idea de que las mujeres debemos ser físicamente perfectas: tener un cuerpo sin grasa, depilado, sin durezas en los pies ni manchas, un rostro sin arrugas ni ojeras, ni vello de ningún tipo, y un pelo suave, bien peinado y sin canas. Si, además, tenemos la manicura y la pedicura hechas, nos maquillamos, y también nos adornamos con pendientes, pulseras, collares, y si vestimos con ropa favorecedora que ensalza lo bueno y disimula lo malo y que, además, tiene un diseño exclusivo o a la moda, mejor que mejor. Todo esto cada día y a cada hora.

Casi todas las mujeres, en mayor o menor medida, sucumbimos a los ideales de belleza: nos teñimos las canas o nos maquillamos, hacemos dieta o nos pintamos las uñas. Nos sentimos mejor cuando salimos de la peluquería o cuando nos compramos unos zapatos bonitos. Somos más felices si entramos en el bikini o si alguien nos dice lo bien que nos sienta un pantalón. ¿Por qué va a ser este un mandato patriarcal si nosotras estamos tan contentas dedicándole horas y horas a nuestro aspecto físico? ¿Qué

problema hay en dedicarles treinta y cinco minutos a las máquinas para endurecer los músculos y media hora en arreglarte, si, además, le dedicas otros cincuenta minutos a la lectura o noventa minutos a ver la televisión? ¿Por qué el tiempo que le dedican las mujeres a estar más bellas (porque ellas quieren, porque así lo han decidido) es hacerle el juego al sistema patriarcal?

Pocas veces tenemos a nuestro alrededor a una mujer que no sucumba a los estándares de belleza que el patriarcado tiene preparados para ella. Yo soy una de ellas. ¿Qué hay de malo, entonces?

APUNTES

Seas hombre o mujer, colorea todo lo que haces para mantener el aspecto físico que te gusta. Añade cualquier cosa que no esté en la tabla y que realices para embellecerte. Y recuerda que la carga mental no consiste solo en hacerlo, sino también en organizarlo y pensarlo.

Cara	Cremas faciales de día
	Cremas faciales de noche
	Contorno de ojos
	Sérum
	Tónicos
	Desmaquillantes
	Base de maquillaje
	Polvos con color
	Máscara de pestañas
	Sombra de ojos
	<i>Eyeliner</i>
	Pintalabios
	Gimnasia facial
	Depilación facial
Tratamientos antiedad	
Pelo	Tinte, mechas o reflejos
	Alisarse el pelo
	Rizarse el pelo

	Aceites
	Mascarillas de pelo
Cuerpo	Dietas de adelgazamiento
	Ejercicios reafirmantes
	Ejercicios aeróbicos
	Bronceados o aclaramientos de piel
	Retoques estéticos
	Tratamientos estéticos
	Manicura
	Pedicura
Ropa y complementos	Comprar ropa
	Comprar pendientes
	Comprar pulseras
	Comprar collares
	Comprar bolsos
	Comprar fulares
	Comprar sombreros

Historia de la belleza femenina

Para saber cuál es nuestro lugar en la historia de la belleza, es importante conocer cómo la mujer ha sido esclava de esta desde que se tiene constancia. Debemos recordar que la mujer existe para servir al hombre, tanto en la casa como en la cama; antiguamente era prácticamente un objeto (no tuvimos alma hasta la Edad Media) y lo mínimo era estar bellas para deleite de los hombres.

Debemos recordar cómo en las diferentes culturas se han hecho verdaderas barbaridades para que las mujeres estuvieran tan hermosas como para que los hombres pudiesen desearlas: en el siglo X, la dinastía Song china puso de moda los pies de loto: vendaban los pies de las niñas para que no crecieran, algo que a los hombres les parecía muy atractivo. Hasta mediados del siglo XX se mantuvo esta práctica entre las mujeres de clase alta, lo que les provocaba discapacidades motoras de por vida y, obviamente, su incapacidad para moverse las alejaba de cualquier vida política y social.

Los corsés aparecen en Occidente en el siglo XVI y su propósito era conseguir un torso rígido y estilizado para las damas de la aristocracia y la nobleza. Este complemento podía deformarles la cavidad pulmonar, provocaba desmayos y desplazamiento de órganos. El miriñaque es otra prenda que impedía a las mujeres moverse con facilidad. Hoy en día pensamos cómo podían funcionar las mujeres así vestidas y nos sorprende cuando las vemos enfundadas en esas ropas. Pero estoy segura de que, dentro de unos años, las mujeres del futuro observarán nuestros *stilettos* con el mismo pavor. Una mujer con tacones ni puede correr ni estar cómoda tres horas después de llevarlos, y provoca importantes problemas de espalda y dolores. ¿Y el tanga o los pantalones pitillo? ¿Por qué continuamos torturándonos?

La belleza varía según la época y la cultura. Recuerda las mujeres de los cuadros de Botticelli o Rubens, que nos dejan claro cómo era el estándar en su época. Ya en el siglo XIX los cuadros de Manet nos muestran a mujeres menos robustas, pero con corsés, y en el siglo XX las mujeres están delgadas, pero hemos pasado de Elisabeth Taylor a la delgadez extrema de las modelos de pasarela. ¿De verdad esa es la belleza? ¿De verdad hay una sola forma de ser bellas?

Belleza impuesta

Zadie Smith cuenta que estableció la regla de quince minutos con su hija de siete años. Cuando se percató de lo que tardaba en arreglarse cada mañana y lo comparó con lo que tardaba en arreglarse su hijo varón, le dijo: «Estás perdiendo tiempo, tu hermano no desperdicia el tiempo así. Todos los días de su vida él se pondrá una camisa, saldrá a la calle y le importará un pimiento si tú te quedas una hora y media maquillándote». La tasa del espejo es el tiempo que las mujeres pasamos frente a él. Según un estudio⁹² de *The Guardian*, las británicas pasan treinta y ocho minutos al día frente al espejo.

¿Que te gusta maquillarte y peinarte?, el problema reside en ese tiempo extra que muchas mujeres malgastan frente al espejo. Le otorgan demasiada importancia al aspecto físico y a entrar dentro del canon de belleza establecido.

Si piensas que no hay una referencia única, mira en la publicidad: las modelos son blancas, altas y delgadas, tienen rostros perfectos y melenas suaves. En los medios de comunicación, las presentadoras de televisión y muchas periodistas que triunfan suelen ser así. Las actrices, y cualquier mujer que vaya a exponerse al público, deberían cumplir el estándar. Sin embargo, en la realidad, las mujeres no somos así. Si entras en el metro, verás infinidad de modelos de mujer, infinidad de mujeres intentando alcanzar ese estándar de belleza, maquillándose, peinándose y vistiéndose para intentar llegar a él. Las modelos parecen una raza superior, y su supremacía reside en un físico que cumple los patrones de belleza establecidos.

Roxane Gay cuenta⁹³ cómo, después de una violación en grupo que sufrió a los doce años, empezó a comer a propósito hasta convertirse en una mujer obesa de 261 kilos. Lo hizo porque sabía que la obesidad repele y asquea a la sociedad, por lo que, de esta manera, nunca más volvería a sufrir una agresión sexual. A las niñas se nos enseña «a no ocupar espacio» y a «ser delgadas y pequeñas» porque «si somos vistas, debemos agradar a los hombres y resultar aceptables de cara a la sociedad». Por eso, en el libro cuenta cómo dejó de ser persona para convertirse en solamente un cuerpo. A pesar de ser una reconocida escritora de ensayos que tiene columna en el *New York Times* o en *The Guardian*, a pesar de ser profesora de universidad y editora, explica que «cuanto más éxito alcanzo, más me recuerdan que para muchísima gente nunca seré más que un cuerpo. No importan mis logros; ante todo, seré gorda».⁹⁴

La sociedad funciona así, nos guste o no. La autoestima de muchas mujeres está directamente relacionada con su aspecto físico: da igual que una mujer acabe con el hambre en el mundo, que haga un plan de rescate y recolocación para las personas refugiadas o que sea una científica que ha encontrado la cura contra el cáncer: habrá una parte de ella que evaluará su valía en función de su cuerpo.

Hay una viñeta genial de la ilustradora Flavita Banana donde vemos a una mujer subida a una bicicleta haciendo malabares mientras sujeta un coche con la punta de la nariz, y un hombre que la observa comenta: «¿Te has fijado en que lleva el sobaco sin depilar?». Así funciona la belleza en el sistema patriarcal: da igual lo que hagamos y logremos, si nuestro cuerpo no se ajusta al estándar, estamos acabadas. Y lo sabemos. Por eso dedicamos tanto esfuerzo a las dietas, al maquillaje y a los tratamientos de belleza.

Silvia Federici⁹⁵ dice que una mujer que trabaja a tiempo completo en casa o fuera de ella, casada o soltera, conoce la tiranía de saber que un vestido bonito o un buen corte de pelo son condiciones indispensables para obtener un empleo asalariado o para conseguir pareja en el mercado matrimonial. Efectivamente, la belleza no solo nos hará encontrar una pareja mejor, sino que nos abrirá las puertas de un trabajo mejor.

¿Es que los hombres no sienten esa esclavitud? Muchos sí, pero el sistema patriarcal no los somete a ese control de forma opresiva: un hombre puede depilarse si quiere, pero las mujeres tenemos que estar depiladas. Un hombre con kilos de más es fofisano, pero una mujer con celulitis está gorda.

¿Qué tenemos que hacer entonces las mujeres?

Nuestro cuerpo es como es

Si un extraterrestre se conectara a internet para documentarse sobre cómo somos las humanas a partir de lo que aparece en los medios, el cine y la publicidad, pensaría que no existen las mujeres con celulitis ni con las tetas caídas. Nuestro aspecto físico puede ser de muchísimas maneras, sin embargo, el cine solo muestra a mujeres delgadas y con rasgos delicados, la publicidad nos enseña que la regla es de color azul y la pornografía se ha encargado de emitir un modelo específico de tetas y vulva. Ya sabemos que la pornografía es uno de los grandes instrumentos de opresión del sistema patriarcal: nos transmite la idea generalizada de que el sexo es un hombre penetrando a una mujer. Ese hombre puede ser de muchas maneras, pero las mujeres son todas delgadas, depiladas y complacientes. Muchos hombres que consumen pornografía consideran, por tanto, que las relaciones sexuales son la penetración y que las mujeres tenemos que ser como las actrices porno. Por este motivo, existe una cruzada contra las mujeres que no se ajustan al estándar de belleza: si eres gorda, si tienes vello o el pelo canoso con cuarenta, te estás alejando del canon establecido y seguramente sufrirás comentarios contrarios a tu físico, en el mejor de los casos. Nuestro extraterrestre se llevaría una gran sorpresa cuando aterrizara en la Tierra y se diera cuenta de que las mujeres tenemos vello en el cuerpo, celulitis y kilos de más o de menos. Las mujeres tenemos la regla, nos embarazamos y parimos. Engordamos y adelgazamos. Se nos cae el pelo, nos crece pelo en lugares insospechados y salen erupciones, granos y rojeces. También tenemos la menopausia, ojeras y uñas rotas.

Suena obvio, ¿verdad? Pues no debe serlo tanto cuando casi nunca se refleja nada de esto. ¿Por qué en los anuncios aparecen mujeres sin vello anunciando productos de depilación? ¿Por qué aparecen chicas de veinte años anunciando cremas antiarrugas que no necesitan? Porque ni siquiera se tolera el pelo o las arrugas para vendernos su solución. Si abres una revista o paseas por la calle, te encontrarás carteles que te animan a que te apuntes a la «operación bikini». ¿Qué mejor manera de cercenar la autoestima de las mujeres que recordarles constantemente que no se ajustan al modelo de belleza?

APUNTES

De nuevo, entra en el metro o siéntate en un banco para observar a las mujeres que transitan por la calle. Observa a las mujeres a tu alrededor y haz el esfuerzo de ver la belleza en cada una de ellas. Seguro que todas tienen algo maravilloso que pasa desapercibido. Ya va siendo hora de que seamos nosotras mismas las que establezcamos ese canon de belleza, un canon en el que quepamos absolutamente todas y que no genere inseguridades ni merme la autoestima de las mujeres.

¿Libertad para estar guapas y sexis?

Nos hemos convencido de que nos arreglamos por nosotras mismas. De que cada día pasamos frente al espejo media hora por nosotras mismas, para sentirnos bien. Estamos convencidas de que podemos ser feministas y pintarnos los labios o inyectarnos bótox. Total, somos feministas y libres, y podemos hacer lo que queramos... ¿Seguro?

Cristina Pedroche es una presentadora simpática y guapísima (dentro del canon de belleza establecido) que decide salir cada Fin de Año en televisión llevando un vestido que deja ver parte de su cuerpo. Ella se declara feminista, y no pongo en duda que lo sea, pero no lo es por ese acto en concreto. Estoy segura de que su empoderamiento le hace sentir la libertad para decidir qué ponerse esa noche y cada día de su vida. Estoy segura de que es una mujer libre, económicamente independiente y que toma sus propias decisiones. Y me gusta ver a mujeres así. Sin embargo, salir por la televisión dándole al sistema patriarcal lo que quiere ver no es feminismo, no, al menos, el feminismo en el que yo creo. No obstante, me siento en la obligación de decir (para no alimentar a trols que deciden insultar a las personas que toman esas decisiones) que tampoco me parece en absoluto censurable y que yo no voy a entrar a cuestionar ese tipo de decisiones personales porque considero que cada mujer es libre de hacer lo que le parezca y no debe ser juzgada por ello.

Sin embargo, creo que debemos hacer una reflexión profunda: ¿las mujeres que salían desnudas en las películas tras el franquismo, durante «el destape», estaban haciendo un acto subversivo? Sí. ¿Iba sobre la libertad sexual? Sí. ¿Era feminista? Tal como yo entiendo el feminismo, no. ¿Madonna es un icono feminista? Lo es. ¿Es un icono feminista porque sale al escenario sexi y con poca ropa? En absoluto. Es un icono feminista porque ha luchado contra el machismo y la misoginia, porque ha vivido su sexualidad con libertad, ajena a lo que el sistema esperaba de ella, porque algunas letras de sus canciones han dado poder a muchas mujeres, porque pelea por estar donde está y lo ha conseguido a través de un enorme esfuerzo, talento y sufrimiento. Está empoderada, toma sus propias decisiones y es libre.

El patriarcado quiere que la mujer cumpla su rol de hembra bella y complaciente, dispuesta a tener sexo siempre que el hombre quiera, dispuesta a enseñar su cuerpo perfecto para deleite del hombre. De nuevo tengo que recurrir a Ana de Miguel⁹⁶ y al

mito de la libre elección. Hoy, en las sociedades formalmente igualitarias, el patriarcado se sustenta bajo la «libre elección». El sistema patriarcal nos ha convencido de que las mujeres somos libres y, de forma todavía más perversa, utiliza esa supuesta libertad para que seamos nosotras mismas las que elijamos sucumbir a sus normas. A estas alturas, no hace falta que el patriarcado ejerza coerción sobre nosotras, ya estamos alienadas, sencillamente seguimos la inercia de sus mandatos. Y el consumismo y el capitalismo ayudan al patriarcado en todo esto.

Somos libres de vestir una falda cinturón si queremos (mientras los hombres se deleitan observando nuestras piernas y nosotras no podemos agacharnos sin enseñar las bragas) y somos libres de quedarnos en casa el tiempo que haga falta amamantando a nuestra criatura (mientras eximimos al hombre de su responsabilidad en los cuidados, va a trabajar, consolida su rol en la sociedad de persona que tiene empleo y trae el dinero a casa y nosotras seguimos perpetuando nuestro rol). Claro que somos libres de hacer esto y mucho más, y casi todas nosotras, mujeres feministas, le hacemos el juego al patriarcado cada día con las decisiones «libres» que tomamos. Pero no digamos que es un acto feminista: cuando recojo a mis hijas del colegio cada tarde, porque yo quiero hacerlo, no digo que es un acto feminista. Cuando me pinto los ojos y me pongo un vestido, porque yo quiero, tampoco digo que es un acto feminista. Para mí sería un acto feminista decidir no depilarme, porque va en contra de lo que se espera de mí, como muchos de los actos realmente subversivos que hacen algunas feministas. Todo lo demás no deja de ser la vida cotidiana, así que dejemos de engañarnos diciendo que tomar la decisión de subirse a unos taconazos es un acto feminista o que también lo es colgar una foto sexi en Instagram, porque eres libre de hacerlo. Hazlo si quieres porque eres libre de hacer lo que te dé la gana, pero no lo abanderes como un acto subversivo contra el patriarcado porque no lo es.

¿Quieres ser realmente rebelde? Cuelga una foto de tus axilas sin depilar o responde en el grupo de WhatsApp cuando alguien haga un chiste machista. ¿Quieres provocar? Contéstale a tu amigo cuando dice que las chicas con minifalda van provocando y argumenta por qué es un comentario misógino. El feminismo es un acto subversivo e incómodo, pero cada paso que damos en la vida no tiene por qué pretender alterar el patriarcado, por lo tanto, no nos engañemos pensando que, si es nuestra decisión libre, automáticamente es un acto rebelde y revolucionario.

Lo importante aquí es ser consciente de cuándo sucumbimos al sistema patriarcal, identificarlo y asumirlo. Seguiremos siendo feministas con los ojos pintados, sí, pero al menos sabremos que esa libertad de pintarnos los ojos no es lo que nos hace ser feministas. Somos feministas a pesar de que nos pintamos los ojos.

APUNTES

La libertad de verdad

¿Dónde está entonces nuestra libertad? ¿Es que acaso debemos salir todas con la cara lavada y vestidas con sacos de patatas? ¿No podemos ir a la peluquería a cortarnos el pelo o peinarnos? ¿No podemos comprarnos un vestido bonito si nos gusta? ¿No podemos comer sano y procurar estar ágiles?

Recupera el semáforo rojo, amarillo y verde e identifica qué relación tienes con tu cuerpo. Analiza el resultado y decide tú misma la carga mental que te va a suponer la belleza en tu vida.

1. Dedico más de quince minutos cada mañana a arreglarme frente al espejo para salir a la calle.
2. Me preocupo de que mi aspecto físico se mantenga durante el día al menos una vez más y llevo maquillaje en el bolso para retocarme.
3. Hago dietas de adelgazamiento constantemente, aunque tengo un peso saludable.
4. Hago tratamientos de belleza, o los haré cuando los necesite, del tipo bótox, ácido hialurónico o masajes drenantes.
5. Investigo cuáles son las prendas que se llevan y procuro ir a la moda en la medida de lo posible.
6. El estado de mi cuerpo y belleza influye en mi nivel de autoestima y bienestar.
7. He dejado de hacer cosas por la vergüenza de enseñar mi cuerpo.
8. Comparo mi cuerpo con el de otras mujeres.
9. Cuando conozco a una mujer, me fijo en su aspecto físico por encima de cualquier otra cosa.
10. Valoro de forma muy positiva el esfuerzo de las personas por alcanzar un estándar de belleza.
11. Mi autoestima está directamente relacionada con el estado de mi cuerpo.

Consecuencias

Las consecuencias de tener modelos inalcanzables de belleza son innumerables: la falta de autoestima o las inseguridades pueden parecer superficiales, pero a muchas personas les impide llevar una vida normal. Por otro lado, están los trastornos alimenticios, como la anorexia nerviosa, la bulimia o la vigorexia, y también puede derivar en tristeza y episodios de llanto, ansiedad y depresión, fobia social, agorafobia e incluso en el suicidio.

Liberarte de carga mental también es cosa de hombres

«Detrás de cada hombre concienciado hay una feminista agotada a la que agradeceréselo.»

Sabiduría popular

Tengo un amigo que está hipersensibilizado con la ecología, las injusticias sociales y los derechos humanos. Lucha cada día para que las personas mejoren su vida y, sin embargo, me dijo una vez que el feminismo debía dar más tiempo a los hombres para concienciarse y cambiar conductas. ¿Más tiempo? No hace falta tiempo para asumir que tienes una posición de poder y que disfrutas de tus privilegios de forma cotidiana. En el fondo, reciclar la basura o empatizar con alguien que ha sufrido una clara injusticia social no supone ningún cambio en la vida de uno mismo. Por eso nos encontramos con hombres (y mujeres) política y socialmente concienciados en muchos temas que son incapaces de hacer del feminismo una causa propia. Reivindicar justicia para las personas migrantes o pedir a los gobernantes una sanidad y una educación para todas las personas no conlleva un cambio en la vida cotidiana de uno mismo. Sin embargo, ser consciente de tus privilegios como hombre y cederlos sí implica un importante sacrificio. Esto es porque el feminismo incomoda a los hombres y a las mujeres, porque supone estudiar nuestros comportamientos y pensamientos, hacer autocrítica y asumir las equivocaciones diarias y las malas decisiones para analizar cómo cambiarlo. Muchas mujeres se encuentran cómodas con la carga mental y el papel que la sociedad tiene destinada para ellas: son producto de este sistema que nos quiere sumisas y complacientes. Algunas de ellas son completamente insumisas con otras cosas y son capaces de rebelarse contra otras situaciones, sin embargo, su comodidad en el patriarcado es justo lo que el patriarcado quiere.

Y, por supuesto, los hombres que se sujetan con fuerza a sus privilegios son producto también del sistema, solo que a ellos el sistema los pone en la primera fila. Para empezar a liberarnos de la carga mental, ayudaría que los hombres estuvieran dispuestos a utilizar su espacio privilegiado para la causa feminista, hombres que den un paso atrás en muchas conductas asentadas y se replanteen su lugar en la sociedad, porque ese lugar en igualdad es mucho mejor de lo que ellos piensan.

Los hombres pueden empezar tomando conciencia de la situación. Es su responsabilidad despertar la sensibilidad en el tema de las desigualdades que sufren las mujeres de forma continuada. Tienen que saber que a las mujeres nos asesinan los hombres por el hecho de ser mujeres, que los hombres nos maltratan física y psicológicamente, que los hombres nos violan, nos acosan y, además, que los hombres tienen la mayoría de los puestos de poder, responsabilidad y toma de decisiones. Tienen que saber que las mujeres cobramos menos dinero que ellos en el mismo puesto de trabajo, que las mujeres encabezamos las listas del sector de la población más empobrecido, que soportamos una doble y triple jornada laboral con los trabajos domésticos y reproductivos. Y que todo esto es así porque los hombres lo permiten y lo perpetúan. Los hombres (como sector de la sociedad, en mayor o menor medida) son los responsables de que las mujeres suframos estas injusticias sociales, y está en su mano empezar a cambiarlo.

Por otro lado, como dice Ritxar Bacete,⁹⁷ los hombres viven de media siete años menos que las mujeres, tienen muchas más posibilidades de sufrir un acto de violencia protagonizado por otro hombre, de tener un accidente laboral o de tráfico, de suicidarse, abarrotan las cárceles, los albergues para personas excluidas, los centros de desintoxicación y lideran el *ranking* de personas con lesiones medulares. ¿Qué significa todo esto? Que si toman conciencia de lo que supone la masculinidad hegemónica, saldrán ganando.

Como siempre, habrá personas que suelten el ya sempiterno #NotAllMen.⁹⁸ No todos los hombres asesinan, violan, maltratan o tienen conductas machistas con las mujeres, por suerte. Pero lo que debe escandalizar es que el sector de la población que asesina, viola y acosa sea desorbitadamente masculino. Debe escandalizar que sea mayoritariamente el sector masculino el que no se corresponsabiliza de los cuidados ni de las tareas del hogar. Y debe escandalizar que sea la parte masculina la que copa la mejor parte del mercado laboral y de los puestos de poder y toma de decisiones. ¿Que no

todos los hombres lo hacen? Por supuesto, pero desviar el análisis hacia aquellos hombres que jamás han disfrutado de sus privilegios (si conoces a alguno, me lo presentas, por favor) es desviar la atención de un tema importantísimo y negar que el sistema patriarcal existe (un sistema en el que los hombres oprimen a las mujeres, hombres como clase, mujeres como clase). Existen hombres que poco a poco se van dando cuenta de que han tenido privilegios y están virando su actitud y comportamiento hacia un tipo de masculinidad más sana y generosa. Pero precisamente estos hombres entienden el problema del patriarcado y nunca dirán: «Pero no todos somos así». Esos hombres asumirán que pertenecen a ese colectivo social, quieran o no, y entenderán que es más importante generar un debate respecto a sus privilegios que reivindicar su inocencia. Es como si el movimiento antirracista pusiera el foco en las desigualdades que sufren y saliéramos los blancos diciendo: «Yo no soy racista, te pasas cuatro pueblos generalizando, vete a protestar a otro sitio».

Así que los hombres tienen dos opciones: seguir negando que tenemos un problema fundamental y dedicarse a atacar a las feministas que visibilizamos los problemas o convertirse en aliados de la causa feminista, darse cuenta de que, aunque «no todos los hombres» ejercen su poder, maltratan, acosan, violan y matan, sí «todas las mujeres» son víctimas del machismo en mayor o menor medida. Si cada cinco horas⁹⁹ se denuncia una violación con penetración en España, es porque cada cinco horas un hombre viola a una niña, un niño o una mujer. Lo que deben hacer es analizar su propio comportamiento y unirse con nosotras para visibilizarlo y luchar contra ello: en los grupos de WhatsApp masculinos donde se continúan haciendo chistes de mujeres y violaciones, en los comentarios machistas de los amigos o en los comportamientos que tienen con otras mujeres y de los que son testigos de primera mano. Él quizá no, pero seguro que su amigo, ese que defiende con vehemencia, sí que maltrata, no asume sus responsabilidades, acosa o viola. Porque si al año más de ciento sesenta mil¹⁰⁰ mujeres denuncian que son maltratadas en nuestro país (según datos del Consejo General del Poder Judicial), y solo se denuncia un 28,6 %¹⁰¹ de los casos de violencia machista, significa que hay demasiados hombres que maltratan, violan y matan.

Los hombres y la carga mental

Una amiga mía me contó que empezó a delegar las cuestiones del hogar y la crianza en su pareja y, un día, por primera vez, organizó que fuera él solo a una reunión del colegio. Cuando regresó a casa y le preguntó qué tal había ido la reunión, le contó que era una clase estupenda, que la profesora estaba encantada y poco más. «¿Nada más?», insistió mi amiga, «Nada importante», contestó él. Al día siguiente, de camino al colegio, mi amiga se encontró con otras madres, niñas y niños de la clase de su hijo que llevaban una huevera. Al tercer niño con la huevera, le preguntó a la madre de turno: «Pero ¿había que traer hoy una huevera?», a lo que la madre contestó: «Sí, lo dijeron ayer en la reunión». Imagínate la discusión. Él defendiendo su inocencia y restando importancia al hecho y ella, como poseída por el demonio, echándole en cara que, para una vez que debía responsabilizarse de algo, no lo cumplía.

A todas las personas que nos ocupamos de la crianza de nuestras criaturas nos ha ocurrido esto: un día se te olvida algo y al día siguiente tienes que lidiar con ello, la pataleta de la niña o el niño de turno y tu sentimiento de madre inútil. Nosotras también nos olvidamos de las hueveras, de meter la merienda en la mochila una mañana y de firmar la circular para que se vaya de excursión. Sin embargo, cuando le pides a la otra persona, de forma excepcional, que se responsabilice de algo, no puede cometer un error de este calibre, porque este error, que parece absurdo, desvela el poco interés del padre por los asuntos de su criatura. ¿Cómo vamos a delegar las mujeres en los hombres si vamos a tener que estar constantemente supervisando? ¿Cómo vamos a liberarnos de la carga mental si ellos no asumen la suya?

Es cierto que poco a poco los hombres van participando más en el cuidado de los niños y en el trabajo doméstico. Hay hombres que se organizan para llevar a las criaturas al colegio, recogerlas o pasar las tardes con ellas. Cambian pañales, les preparan la cena, leen cuentos o juegan. Ponen y recogen el lavaplatos, tienden la colada o barren la cocina. Ritxar Bacete, en su libro *Nuevos hombres buenos*, hace referencia a una interesante reflexión de Luis Bonino: «La mayoría de los nuevos padres son en realidad participativo-ayudantes y no tanto igualitarios: se caracterizan más por estar que por responsabilizarse». Es difícil encontrar un hombre que haya asumido la corresponsabilidad real: que comparta de verdad la carga mental que supone llevar un

hogar. Que sea el que hace espontáneamente la lista de la compra y organice las comidas y las cenas de la semana, que esté al día de las reuniones con el colegio y se dé cuenta de que tiene que pedir cita en el centro de salud. Pocos hombres tienen la iniciativa de fregar el baño, limpiar las ventanas o cortarle las uñas a su criatura. Por eso es importante compartir este libro con ellos.

Ahora que sabemos qué es lo que nos genera tanta carga mental, ¿qué deben hacer los hombres? ¿Acaso son responsables de algo en todo esto? Obviando a las mujeres independientes que no comparten la vida cotidiana con un hombre o a las lesbianas, la respuesta es contundente: sí. Son los principales responsables de la situación porque son los que se han relajado y han delegado en las mujeres la responsabilidad del hogar y la crianza. Son responsables porque perpetúan un sistema de poder en el que ellos mantienen los privilegios que nos tienen oprimidas: ellos se eximen del compromiso del cuidado, pueden organizar una partida de pádel sin dar explicaciones y cuando llegan a casa se pueden poner a revisar el WhatsApp eternamente sin que nadie les moleste. Preguntan sencillamente: «¿Qué hago?», su pareja les dice lo que tienen que hacer y ya está.

Una amiga mía ha acordado con su pareja que sea él quien se ocupa de la basura en casa. Tiene que tirar las bolsas cada noche, recopilar el papel y el cartón y llevarlo al contenedor y cuatro días a la semana tiene que saber que pasa el camión de los envases y sacar esa basura también. Pues reconoce que tiene que morderse la lengua para no decirle que tire el cartón cuando las cajas se salen del cubo y que, cada vez que organiza la basura y ella está en la cocina haciendo otras cosas, le pregunta: «¿Hoy pasa el camión del plástico?». Ella no puede evitar molestarse porque le haga siempre la misma pregunta. Él sabe que los lunes, miércoles, viernes y domingos pasa el camión, pero pregunta por cerciorarse, por pensar en alto. Y eso a ella le genera carga mental y la saca de sus casillas. ¿Te parece una tontería? Relee el libro desde el principio: no es la huevera, no es la pregunta de si pasa el camión del plástico, es la suma de todo lo que hace que nos desbordemos.

Nuevas masculinidades

La masculinidad tal como la conocemos está en crisis. Hasta ahora, la masculinidad hegemónica no nos ha traído más que un sistema patriarcal que se alimenta de misoginia, machismo y sexismo. Sin embargo, la sociedad empieza a ser verdaderamente consciente de esto, por lo que se comienzan a vislumbrar cambios.

No se trata de un «mujeres contra hombres» ni «hombres contra mujeres», por primera vez el discurso de la guerra de sexos ha finalizado. Son necesarios hombres colaboradores que repiensen sus espacios y sus privilegios y comiencen a utilizarlos correctamente y a cederlos. Que repiensen su implicación en la pareja, la familia y el hogar y empiecen a responsabilizarse. Que repiensen su relación con las mujeres como seres humanos. Y todo debe empezar por cambiar la cotidianidad.

Cada vez que veo cómo se saludan la mayoría de los hombres, tiemblo. Hombres normales, nuestras parejas, nuestros amigos, los niños: no son capaces de darse un abrazo normal y cariñoso, no. En el amago de abrazo algunos se dan fuertes palmadas en la espalda, en el brazo o en el hombro. No falla. No es por hacer comparaciones, pero las mujeres nos abrazamos de verdad, sin violencia de ningún tipo. Algunos hombres socializan a golpes, es una realidad. A veces son palmadas y otras, auténticos empujones, incluso he visto a hombres darse tortas en la cara, collejas y pescozones. Pero ¿de verdad es necesaria esa violencia? Debemos desterrar la idea de que la emoción y la sensibilidad son signos de debilidad. Hoy en día empiezo a ver hombres (incluidos los heterosexuales) a mi alrededor que se saludan con un sincero abrazo e incluso con besos. ¿Está cambiando algo?

La asunción de los trabajos de cuidados y las tareas domésticas les dicen que las mujeres, además, nos hacemos cargo de todo eso mientras ellos se realizan fuera del hogar.

En el amor, mantienen su situación de poder y privilegio y salimos perdiendo ambos: los mitos del amor romántico secuestran nuestras relaciones de pareja y nos impiden tener relaciones saludables.

En todas las esferas, ellos tienen el poder y los privilegios y lo saben: por eso hay tantas violaciones, violencia machista y acoso. Porque pueden, son inmunes y la sociedad lo avala. Una manada puede violar a una chica y salir impune. Saben que los

delitos contra las mujeres se perdonan, se justifican y están demasiado normalizados. La prostitución y la pornografía no ayudan a que los hombres tengan una visión de las mujeres más realista: ambas industrias les transmiten la idea de que en esta sociedad se puede tener el cuerpo de una mujer disponible para su disfrute sexual cuando ellos quieran, gratis o por un módico precio. ¿Te parece un extremo? También hay total impunidad ante los hombres que no hacen nada en casa o no se ocupan de las criaturas. No lo hacen porque pueden no hacerlo.

Entonces, ¿qué tienen que hacer los hombres?

Claro, conciso, directo: que las mujeres se pidan de forma aplastante las reducciones de jornada, los descansos por maternidad o las excedencias no son decisiones de pareja, que las mujeres sean las que recogen los calcetines del suelo o las que hacen la comida todos los días tampoco se debe a negociaciones entre la pareja. Tenemos que asumir que si las mujeres nos adjudicamos todas esas cosas, es porque los hombres no las hacen.

Hay que educar a los niños para que se sientan responsables del hogar y de los cuidados y para que, además, sepan comunicarse, negociar y tener empatía. Pero no tenemos que ser las mujeres las que eduquemos a los hombres adultos, esto es lo que nos faltaba. Son las políticas públicas, las leyes, la presión de la ciudadanía, los medios de comunicación y la cultura popular quienes deben responsabilizarse de transmitir valores positivos y empezar a crear conciencia social.

El otro día estaba en casa de una amiga y un amigo que son pareja y tienen tres hijos, dos mayores y un pequeñín de dos años. Durante la cena, salió el tema de la carga mental: mi amigo dijo que era plenamente consciente de la carga mental de su pareja, pero que esta nunca le había propuesto oficialmente cambiar el *statu quo* de su relación. Entonces recordé que, solo durante aquella tarde que estuvimos en su casa, ella le pidió hasta cuatro veces que se ocupara del pequeño, que iba con una bici subiendo y bajando cuestas del jardín. Cuatro veces con comentarios del tipo «Échale un ojo al peque», «Podías levantarte y ocuparte», incluso cuando estábamos sentados tomando el aperitivo envió un mensaje al chat que tenemos los cuatro diciendo: «¡Yo no puedo tomarme el aperitivo, no saco al peque de la bici!».

A pesar de esto, mi amigo insistía en que, si fuera algo realmente importante, su pareja lo habría sentado, lo habría mirado a los ojos y le habría dicho: «Tenemos que cambiar esta dinámica, no podemos seguir así». Entonces, él se daría cuenta de lo importante que es y haría el esfuerzo de deshacerse de sus privilegios, porque, confesó: «Si no nos lo pide nadie, no seremos nosotros los que renunciemos a los privilegios de forma espontánea». Efectivamente, su pareja quizás no lo ha sentado una tarde, le ha dicho: «Tenemos que hablar» y le ha explicado que soporta una carga mental y física extenuante. No lo ha hecho porque ha asumido que su pareja es plenamente consciente de la carga física y mental que sufre porque lo ve cada día, a cada hora. No lo ha hecho

porque asume que, si su pareja no se levanta a hacer su parte, es porque no le da la gana, no porque no sepa que ella asume la mayor parte del trabajo. Pero es que no es su responsabilidad hacer que su pareja entienda que los asuntos de la familia y la casa son de los dos, él debe ser el responsable de su parte como ella lo es de la suya. Lo peor de todo es que claro que lo había hecho.

Un desgaste habitual en las mujeres son las conversaciones que consideramos importantes y que nuestra pareja olvida con frecuencia. Veamos, ¿cómo debemos proceder? Si sentamos a nuestra pareja frente a nosotras y le decimos que estamos en una situación que nos desborda, es posible que, con suerte, en ese rato, él agache la cabeza y prometa asumir su parte. Dos días después, el hombre se ha olvidado y todo vuelve al *statu quo* anterior. Entonces, algunas mujeres, hartas de no sentirse escuchadas, lloran y gritan para ver si así la otra persona es capaz de retener el mensaje.

Una amiga mía lo llama «hacer la *performance*». Cuando estás agotada, cuando has agotado la vía del diálogo, cuando ya no sabes cómo hacer para que la persona que tienes enfrente entienda tu angustia y no dispones de herramientas para hacer entender a la otra persona que lo que te desquicia es la carga mental sumada a la física, haces la *performance*. La mayoría de las veces es completamente real. Otras veces es una auténtica *performance* para llamar la atención. Por parte de los hombres, la escucha activa es fundamental: hombres del mundo, escuchad. Escuchad las conversaciones, las quejas, y analizad por qué se producen, escuchad a las mujeres que tenéis alrededor, porque, si hay suerte, un día esa mujer se sentirá lo suficientemente empoderada para dejaros. Y ahí ya no valdrán los lamentos.

Hoy escuchamos, como dice Despentes,¹⁰² a hombres que se lamentan de que la emancipación femenina los desviriliza. Echan de menos el estado anterior, en el que su fuerza estaba enraizada en la opresión femenina. Hoy queremos hombres responsables y que tomen conciencia.

Hombres: cuidado

Tengo un amigo que se considera un padre implicado. Recoge a sus hijos del colegio, se ocupa de tareas del hogar y está al tanto de algunas de las cosas del colegio, como los deberes o los exámenes. Sin embargo, cuando su pareja viaja o sale a cenar y él tiene que responsabilizarse del cuidado de sus hijos por completo, se «olvida» siempre de que se laven los dientes, se «olvida» de los baños y les da de cenar crema de verduras envasada, arroz blanco, salchichas y yogures. ¿Por qué en temas tan importantes como la alimentación o la higiene hay padres que se relajan?

Otra amiga mía viajó durante diez días y, a su vuelta, sus niños estaban cuajados de piojos y con las uñas tan largas que se rasguñaban la cara: «Sí, están alimentados y lo básico no les ha faltado, pero su padre ha decidido no despiojarlos ni cortarles las uñas porque sabía que vendría yo para esa labor».

Está claro que se relajan porque es un papel que no hacen de forma habitual. Los hombres que tienen que ocuparse de sus criaturas de forma exclusiva, como los padres homosexuales, los viudos o algunos separados con la custodia compartida, son conscientes de cómo deben hacer las cosas para que sus criaturas estén bien cuidadas.

Dice Virginie Despentes,¹⁰³ ¿por qué nadie ha inventado el equivalente a Ikea para cuidar de los niños o el equivalente a Macintosh para hacer las tareas domésticas? La respuesta es sencilla: porque el hombre no ha necesitado nada de esto puesto que ya estaban las mujeres ocupándose de ello. Y porque la maternidad está tan sacralizada que Dios nos libre de delegarla en terceras personas.

A veces ni siquiera somos conscientes de la carga mental: hay mujeres que no tienen hijas o hijos, pero tienen madre o padre y sienten la misma responsabilidad. Una compañera de trabajo que tiene que ocuparse, junto con su hermano, de sus padres, que están mayores, me dijo: «Menos mal que tengo a mi hermano, se ocupa mucho. Si no, tendría que cargar yo sola con todo el trabajo». Ahondando en la conversación, me confesó que ella sola tenía la carga principal de organizar las citas del médico, la medicación que debían tomar o las crisis cotidianas, y que su hermano, de vez en cuando, los llevaba al médico. Aun así, continuaba justificándolo: «Pero él ha arreglado la mampara del baño, se ocupa de otras cosas». Cuando le pregunté quién había pedido que se arreglara la mampara del baño de la casa de sus padres, admitió que estuvo un

tiempo insistiendo. Mi compañera no era consciente, pero insistirle a un hermano para que se ocupe de arreglar la mampara del baño también es carga mental.

Hombres: trabajad en casa

Lo ideal sería que, de forma espontánea o llegando a acuerdos tácitos, mujeres y hombres se organizaran equitativamente con el trabajo doméstico. Si la cosa no sale de forma tan espontánea, no está mal organizar una reunión para repartir las tareas. Recuerda que en el reparto de tareas del hogar es importante no solo la ejecución, sino la responsabilidad mental absoluta de que aquello llegue a hacerse. Si uno se ocupa de recoger la cocina debe apuntar cuándo se acaban los productos de limpieza, los paños o el papel de cocina, y tenerlo presente en la cabeza para organizar su compra. Si llegando a acuerdos es difícil que los hombres se responsabilicen de todas las tareas, igual deberíamos probar el efecto rebote. Es muy fácil. Los hombres deben mirar a su alrededor y pensar cómo han llegado las cosas a estar donde están: si tienen café cuando se levanta es porque alguien ha pensado que había que comprarlo. Si la taza está guardada en el armario, alguien ha tenido que guardarla. Si dejan la taza en el fregadero y esa taza continúa al día siguiente, y al siguiente, posiblemente tomen conciencia de que esa taza hay que fregarla. Si una mañana se levantan y no hay pan para hacer tostadas, posiblemente se den cuenta de que debe ocuparse de ello. Cuando los calzoncillos sucios se amontonan y no tengan qué ponerse, igual se les ocurre poner una lavadora. La vida con una persona que se ocupa de todo es más fácil. ¿Cómo sería la vida sin esa persona? Si con el diálogo las cosas continúan sin hacerse, hagámosles ver cómo sería la vida sin una persona que asume la carga mental. Cuando nadie vaya al médico, nadie compre comida, cada noche sea una odisea organizar la cena porque nadie ha pensado en comprar nada específico, cuando se hartan de cenar todos los días salchichas, cuando sus toallas del baño anden solas o cuando vivan en un completo basurero, igual toman conciencia del asunto. Y si no, ya conoces la alternativa. Adiós.

Hombres: amad

Un día estaba tomándome algo con unas amigas y estaban hablando del nuevo novio de una de ellas. El novio nuevo, que era piloto, la había llevado en avioneta, la había sorprendido con billetes a Londres un fin de semana y la recogía del trabajo un día sí y otro también. Todo tenía una pinta estupenda, parecía comprensivo, cariñoso..., vamos, lo que suelen ser los hombres al comienzo de las relaciones con el plus del deslumbramiento. Ellas estaban entusiasmadas con las lindezas del chico, hasta que llegué yo con mi armamento rancio de feminista tocararices y dije: «Pues a mí lo que me enamoraría de un hombre es que me preparara el táper de lentejas cada día, no que me llevara en avioneta». La carcajada fue mayúscula y, por supuesto, me echaron en cara que no era nada romántica. He de confesar que no. A mí los romanticismos no me han ido nunca, no me los creo. Seguro que este chico era estupendo, pero a mí esas cosas no me impresionan. Serán los años de feminismo, los años de una vida en pareja moliente y corriente, en los que para mí lo prioritario es que la otra persona (igual que yo misma) se ocupe de que la pareja no esté sobrecargada. Eso es el amor. El amor no se demuestra con flores ni pagando una cena, no se demuestra impresionando a la otra persona y sacando músculo. Se demuestra día a día, compartiendo las tareas domésticas, los cuidados y las responsabilidades. Se demuestra proporcionándote cariño, humor, escucha activa y un orgasmo. Todo lo demás es prescindible. Por lo que a los hombres los animo a amar con todas las de la ley: escuchando, preocupándose, sin paternalismos, sin celos, sin exclusividades y con amor.

Agradecimientos |

A Carlos Puig, Laura Pérez y Paloma Sánchez. Por vuestras observaciones y ánimos.

1. INE, *La vida de las mujeres y los hombres en Europa, un retrato estadístico*, 2017. Disponible en: <<http://www.ine.es/prodyser/myhue17/bloc-3d.html?lang=es>>.
2. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, «Mujeres en cifras - Conciliación - Excedencias, permisos y reducciones de jornada». Disponible en <<http://www.inmujer.gob.es/MujerCifras/Conciliacion/ExcedPermisos.htm>>.
3. Elaborado por OBS Business School, en: Europa Press, «Más del 80 % de personas que solicitan excedencias son mujeres», *Público*, marzo de 2018. Disponible en: <<http://www.publico.es/sociedad/corresponsabilidad-80-personas-solicitan-excedencias-cuidados-son-mujeres.html>>.
4. Europa Press, « Más del 80 % de personas que solicitan excedencias para cuidar de menores o mayores son mujeres, según un estudio», marzo 2018. Disponible en: <<http://www.europapress.es/epsocial/igualdad/noticia-mas-80-personas-solicitan-excedencias-cuidar-menores-mayores-son-mujeres-estudio-20180307180056.html>>.
5. Efe, «Solo un 6 % de los hombres reduce su jornada laboral para cuidar a sus hijos», *El Mundo*, marzo de 2011. Disponible en: <<http://www.elmundo.es/elmundo/2011/03/30/espana/1301507625.html>>.
6. Ana de Miguel, *Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección*, Madrid: Cátedra, 2016.
7. Betty Friedan, *La mística de la feminidad*, Madrid; Cátedra, 2017.
8. Silvia Federici, *Revolución en punto cero*, Madrid: Traficantes de Sueños, 2013.
9. Mujeres que recibían ayudas durante la década de 1960 del programa Aid to Dependent Children (Ayuda para niños dependientes).
10. Silvia Federici, *op. cit.*
11. Comisión Europea, «A Europe of equals», noviembre de 2017. Disponible en: <https://ec.europa.eu/commission/news/europe-equals-2017-nov-20_en>.
12. Beatriz Serrano, «Mis amigas y yo podríamos dominar el mundo... pero es que estamos cuidando de nuestros novios», *BuzzFeed*, febrero de 2018. Disponible en: <https://www.buzzfeed.com/beatrizserranomolina/la-desigualdad-en-los-cuidados?utm_term=.voLljOkRz#.ls5a6J8eY>.

13. Amaya Larrañeta, «La mayoría de las mujeres dicen que son las que cocinan, friegan, limpian y hacen la compra», *20 minutos*, junio de 2017. Disponible en: <<https://www.20minutos.es/noticia/3056790/0/cis-tareas-domesticas-conciliacion-parejas-hombres-mujeres/>>.
14. Comisión Europea, «A Europe of equals», noviembre de 2017. Disponible en: <https://ec.europa.eu/commission/news/europe-equals-2017-nov-20_en>.
15. Katrine Marçal, *¿Quién le hacía la cena a Adam Smith?* Barcelona: Debate, 2016
16. Ignacio Conde-Ruiz e Ignacio Marra, *Gender gaps in the Spanish labor market*, Madrid: Fedea, 2016. Disponible en: <<http://documentos.fedea.net/pubs/eee/eee2016-32.pdf>>.
17. Bell hooks. *El feminismo es para todo el mundo*, op. cit.
18. Silvia Federici, Madrid, Traficantes de Sueños, 2017.
19. ONU Mujeres, *El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas*, México, 2018.
20. Silvia Federici, op. cit.
21. UGT, «El 88 % de quienes trabajan en empleo doméstico son mujeres», *Tribuna Feminista*, marzo de 2017. Disponible en: <<https://tribunafeminista.elplural.com/2017/03/el-88-de-quienes-trabajan-en-empleo-domestico-son-mujeres/>>.
22. Katrine Marçal, op. cit.
23. Beatriz Gimeno, «¿Es compatible ser feminista y tener empleada doméstica?», *Pikara Magazine*, octubre de 2013. Disponible en: <<http://www.pikaramagazine.com/2013/10/es-compatible-ser-feminista-y-tener-empleada-domestica/>>.
24. Katrine Marçal, op. cit.
25. Bell Hooks, op. cit.
26. Bell hooks, op. cit.
27. Silvia Federici, op. cit.
28. «Se castiga económicamente la maternidad de las mujeres directoras de centros educativos», *Tribuna Feminista*, julio de 2018. Disponible en: <<https://tribunafeminista.elplural.com/2018/07/se-castiga-economicamente-la-maternidad-de-las-mujeres-directoras-de-centros-educativos/>>.
29. Rosa Montero, *La ridícula idea de no volver a verte*, Barcelona; Seix Barral, 2014.
30. Ana de Miguel, op. cit.
31. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, «Mujeres en cifras - Educación - Alumnado universitario». Disponible en: <<http://www.inmujer.gob.es/MujerCifras/Educacion/AlumnadoUniversitario.htm>>.

32. Acrónimo en inglés de las disciplinas de ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas.
33. Natalia Álvarez *et al*, «Mujeres e Ingeniería. Caso de estudio en la ETSII- UPM», XIV Congreso Ingeniería de Organización, San Sebastián, 2010, pp. 335-344. Disponible en <http://www.anamorenoromero.net/documentos/Anexo4_ETSI-UPM.pdf>.
34. Maddy Savage, «¿Qué pasó en Suecia con el experimento de reducir a 6 horas la jornada laboral?», *BBC*, febrero de 2017. Disponible en: <<http://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-38907571>>.
35. Pablo León, «La felicidad de trabajar de ocho a tres», *El País*, diciembre de 2014. Disponible en: <https://politica.elpais.com/politica/2014/12/26/actualidad/1419616033_794119.html>.
36. «Tener que demostrar el doble para conseguir lo mismo es algo muy común entre las mujeres», *Corresponsables*, marzo de 2018. Disponible en: <<http://www.corresponsables.com/actualidad/reale-mujeres-demostrar-el-doble-conseguir-lo-mismo>>.
37. Silvia Ruiz, «Mujeres que luchan por desterrar mitos y ser una más en trabajos “de hombres”», *RTVE*, marzo de 2015. Disponible en: <<http://www.rtve.es/noticias/20150308/mujeres-luchan-desterrar-mitos-ser-mas-trabajos-hombres/1106342.shtml>>.
38. Rafa Gassó, «Soy una tía de un metro y medio y te tumbo un carnero si hay que curarlo», *El País*, mayo de 2018. Disponible en: <https://politica.elpais.com/politica/2018/05/29/diario_de_espana/1527581853_856535.html>.
39. Anne-Marie Slaughter, «Why Women Still Can't Have It All», *The Atlantic*, julio-agosto de 2012. Disponible en: <<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/>>.
40. Transcripción y vídeo del discurso de Sheryl Sandberg, directora de Recursos Humanos de Facebook, mayo de 2011. Disponible en: <<https://barnard.edu/headlines/transcript-and-video-speech-sheryl-sandberg-chief-operating-officer-facebook>>.
41. J. Ignacio Conde-Ruiz e Ignacio Marra, *op. cit.*
42. María Hernández, «La brecha salarial aumenta en España: las mujeres cobran un 30 % menos y soportan más precariedad», *El Mundo*, febrero de 2018. Disponible en: <<http://www.elmundo.es/economia/macroeconomia/2018/02/12/5a8190e6e5fdeaa55d8b4648.html>>.
43. María Hernández, *op. cit.*
44. «Las mujeres ganarían un 25 % más si el trabajo remunerado y no remunerado fuera igualitario», *Tribuna Feminista*, febrero de 2017. Disponible en: <<https://tribunafeminista.elplural.com/2017/02/las-mujeres-ganarian-un-25-mas-si-el-trabajo-remunerado-y-no-remunerado-fuera-igualitario/>>.
45. Judy B. Rosener, «Ways Women Lead», *Harvard Business Review*, noviembre-diciembre de 1990. Disponible en: <<https://hbr.org/1990/11/ways-women-lead>>.
46. SINC, «El reparto de tareas es clave para la estabilidad de la pareja», julio de 2016. Disponible en: <<https://www.agenciasinc.es/Noticias/El-reparto-de-tareas-es-clave-para-la-estabilidad-de-la-pareja>>.

47. INE, *La vida de las mujeres y los hombres en Europa, un retrato estadístico*, op. cit.
48. Simone de Beauvoir, *El segundo sexo*, Madrid: Cátedra, 2018.
49. Elisabeth Badinter, *¿Existe el amor maternal?*, Barcelona: Paidós, 1992.
50. Ana Requena, «Los hijos recortan la carrera laboral de las mujeres, pero impulsan la de los hombres», *eldiario.es*, diciembre de 2017. Disponible en: <https://www.eldiario.es/economia/hijos-mujeres-trabajan-hombres_0_699230258.html>.
51. Ana Requena, op. cit.
52. Virginie Despentes, *Teoría King Kong*, Barcelona: Random House, 2018.
53. Pilar Aguilar, «La lactancia es la leche (a veces, mala)», *Tribuna Feminista*, diciembre de 2017. Disponible en: <<https://tribunafeminista.elplural.com/2017/12/la-lactancia-es-la-leche-a-veces-mala-2/>>.
54. Beatriz Gimeno, «En contra de los lobbys prolactancia», noviembre de 2011. Disponible en: <<https://beatrizgimeno.es/2011/11/09/en-contra-de-los-lobbys-prolactancia/>>.
55. OMS, «Nutrición: Lactancia materna exclusiva». Disponible en: <http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/>.
56. The Lancet, «Breastfeeding: achieving the new normal», *The Lancet*, enero de 2016. Disponible en: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)00210-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)00210-5/fulltext)>.
57. Marta Palomo, «La lactancia materna bajo la lupa de la ciencia», SINC, febrero de 2016. Disponible en: <<https://www.agenciasinc.es/Reportajes/La-lactancia-materna-bajo-la-lupa-de-la-ciencia>>.
58. Cynthia G. Colen y David M. Ramey, «Is breast truly best? Estimating the effects of breastfeeding on long-term child health and wellbeing in the United States using sibling comparisons», *Social Science & Medicine*, mayo de 2014, vol. 109, pp. 55-65. Disponible en: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953614000549>>.
59. Ana Requena, «Entrevista: Beatriz Gimeno: “La lactancia está sirviendo para marcar el estándar de la buena y la mala madre”», *eldiario.es*, mayo de 2018. Disponible en: <https://www.eldiario.es/nidos/Beatriz-Gimeno_0_774122804.html>.
60. Elisabeth Badinter, op. cit.
61. Ritxar Bacete, *Nuevos hombres buenos*, Barcelona: Península, 2017.
62. Beatriz Gimeno, «El repliegue identitario de la maternidad», *Pikara Magazine*, julio de 2018. Disponible en: <<http://www.pikaramagazine.com/2018/07/el-repliegue-identitario-de-la-maternidad/>>.
63. Cristina Sen, «Madres desencantadas, no son tan pocas», *La Vanguardia*, junio de 2018. Disponible en: <<http://www.lavanguardia.com/vida/20180604/444062371931/madres-desencantadas.html>>.
64. «Las duras declaraciones de Samanta Villar sobre la maternidad», *La Vanguardia*, diciembre de 2017. Disponible en: <<http://www.lavanguardia.com/television/20171218/433730593184/chester-samanta>>.

[villar-maternidad-risto-mejide.html](#)>.

65. Anne-Marie Slaughter, *op. cit.*
66. Beatriz Gimeno, «¿Es compatible ser feminista y tener empleada doméstica?», *op. cit.*
67. Nerea Balinot, «Cuando querer no es poder: el duelo de la maternidad», *CTXT*, agosto de 2018. Disponible en: <http://ctxt.es/es/20180808/Politica/21038/maternidad-mujer-hijos-precariedad-transicion.htm#.W3dajqzU1mQ.facebook>
68. Envejecimiento en Red, «Quién cuida de quién», marzo de 2018. Disponible en: <http://envejecimientoenred.es/quien-cuida-quien/>>.
69. Envejecimiento en Red, *op. cit.*
70. Antonio Abellán y Rogelio Pujol, «Un perfil de las personas mayores en España, 2015. Indicadores estadísticos básicos», Informes Envejecimiento en Red, enero de 2015, n.º 10. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos15.pdf>>.
71. PPIINA, «Qué proponemos. Conoce la propuesta de PPIINA». Disponible en: <https://igualesintransferibles.org/que-proponemos/>>.
72. SINC, «El reparto de tareas es clave para la estabilidad de la pareja», *op. cit.*
73. Coral Herrera, *Mujeres que ya no sufren por amor*, Madrid: Los Libros de la Catarata, 2018.
74. Simone de Beauvoir, *op. cit.*
75. Nuria Coronado, «Educar a las chicas en el amor romántico y a los chicos en la pornografía más violenta es una bomba que nos está estallando a la sociedad», *Diario 16*, junio de 2018. Disponible en: <http://diario16.com/educar-las-chicas-amor-romantico-los-chicos-la-pornografia-mas-violenta-una-bomba-nos-esta-estallando-la-sociedad/>>.
76. Simone de Beauvoir, *op. cit.*
77. Fundación Mujeres, *Coeducación y mitos del amor romántico*, 2011, n.º 93. Disponible en: http://www.fundacionmujeres.es/files/attachments/Documento/46001/image/_BOLETIN%20FM%20
78. Rebecca Dube, «Moms confess: Husband versus kids, who stresses them out more?», *Today*, octubre de 2016. Disponible en: <https://www.today.com/parents/moms-confess-husband-versus-kids-who-stresses-them-out-more-1C9884930>>.
79. Silvia Federici, *op. cit.*
80. Silvia Federici, *op. cit.*
81. Simone de Beauvoir, *op. cit.*
82. Ana Breslaw, Marina Khidekel y Michelle Ruiz, «Cosmo Survey: Straight Single Women Have the Fewest Orgasm», *Cosmopolitan*, marzo de 2015. Disponible en: <https://www.cosmopolitan.com/sex-love/news/a37812/cosmo-orgasm-survey/>>.

83. Barbijaputa, «¿Cuántas veces es lo normal acostarte con tu novio?», *eldiario.es*, julio de 2018. Disponible en: https://www.eldiario.es/barbijaputa/frigida-sexo-barbijaputa-presion-domestofobia_6_789581044.html.
84. Clara Valmorisco, «Cinco parejas hablan sobre el sexo después de los hijos: “Llega a parecer una tarea más”», *eldiario.es*, mayo de 2018. Disponible en: https://www.eldiario.es/nidos/parejas-hablan-despues-Llega-parecer_0_772023091.html.
85. Simone de Beauvoir, *op. cit.*
86. Paula Marín, «Las 30 señales de maltrato psicológico en una relación», *Tribuna Feminista*, julio de 2016. Disponible en: <https://tribunafeminista.elplural.com/2016/07/30-senales-de-maltrato-psicologico-en-una-relacion/>.
87. Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad «Primeros signos del maltrato». Disponible en: <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/primerosSignos/ho>
88. Lauren Oyler, «Visitamos a Virginie Despentes en su casa de París», *Broadly*, febrero de 2016. Disponible en: <https://broadly.vice.com/es/article/evgg8a/visitamos-a-virginie-despentes-casa-paris>.
89. Beatriz Gimeno, «Una aproximación política al lesbianismo», enero de 2013. Disponible en: <https://beatrizgimeno.es/2013/01/24/una-aproximacion-politica-al-lesbianismo-2/>.
90. Andrea Momoito, «¿Follarse al enemigo?», junio de 2017. Disponible en: <https://andreamomoitio.wordpress.com/2017/06/16/follarse-al-enemigo/>.
91. De la usuaria @favadakedavra.
92. Moya Sarnier «Have you been paying the hair-and-makeup tax? You need Zadie Smith’s 15-minute rule», *TheGuardian*, agosto de 2017. Disponible en: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2017/aug/21/hair-makeup-tax-zadie-smith>.
93. Roxane Gay, *Hambre, memorias de mi cuerpo*, Madrid: Capitán Swing, 2018.
94. Julia Rípodas, «Reseña del libro de Roxane Gay: *Hambre, memorias de mi cuerpo*», *Pikara Magazine*, abril de 2018. Disponible en: <http://www.pikaramagazine.com/2018/04/cuerpo-jaula/>.
95. Silvia Federici, *op. cit.*
96. Ana de Miguel, *op. cit.*
97. Ritxar Bacete, *op. cit.*
98. *Hashtag* utilizado en redes sociales para que los hombres expresen su disconformidad (de que no todos los hombres maltratan, violan o matan) cuando las mujeres hacen ver la realidad de la opresión que los hombres ejercen en temas como la violencia sexual, el maltrato y los asesinatos machistas.
99. Marta Borraz y Ana Ordaz, «Las mujeres denuncian en España una violación cada cinco horas», *eldiario.es*, agosto de 2018. Disponible en: <https://www.eldiario.es/sociedad/mujeres-denuncian-Espana-violacion->

[horas_0_803519814.html](#)>.

100. Consejo General del Poder Judicial, «La violencia sobre la mujer en la estadística judicial - Anual 2017», marzo de 2017. Disponible en: <<http://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Violencia-domestica-y-de-genero/Actividad-del-Observatorio/Datos-estadisticos/La-violencia-sobre-la-mujer-en-la-estadistica-judicial-Anual-2017>>.
101. Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, web «Por una sociedad libre de violencia de género». Disponible en: <<http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/>>; Celeste López, «¿Por qué la mujer maltratada no denuncia?», *La Vanguardia*, julio de 2015. Disponible en: <<https://www.lavanguardia.com/vida/20150724/54434108299/por-que-mujer-maltratada-no-denuncia.html>>.
102. Virginie Despentes, *op. cit.*
103. Virginie Despentes, *op. cit.*

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«Sin la cultura, y la relativa libertad que ella supone, la sociedad, por perfecta que sea, no es más que
una jungla.»*

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



* Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013).

EDUCAR EN EL FEMINISMO

Iria Marañón

Plataforma
Actual



Cómo formar personas libres, seguras de sí mismas y respetuosas sin importar su sexo

Educación en el feminismo

Marañón, Iria

9788417114510

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo formar personas libres, seguras de sí mismas y respetuosas sin importar su sexo? ¿Sabías que las niñas a partir de los 6 años se sienten menos inteligentes que los niños? ¿Y que los chicos subestiman las capacidades de sus compañeras en la universidad? La culpa es de los estereotipos: los juegos y referentes culturales entrenan a las niñas y niños sobre cómo tienen que comportarse, expresarse y relacionarse. Colores rosas, muñecas, cocinitas y princesas. Colores azules, barcos piratas, fútbol y superhéroes. Proponemos dos escenarios distintos con perversas consecuencias: las niñas deberán ser sumisas, tranquilas y obedientes, y los niños no podrán llorar y ser sensibles, deberán ser fuertes y valientes. ¿No sería mejor que fueran libres para sentir, expresarse y actuar? Necesitamos niñas y niños con conciencia y compromiso, que defiendan en público la igualdad. Que tengan capacidad de pensar más allá de lo convencional y no se dejen influir por los modelos que a menudo se muestran en la televisión, el cine, la literatura, las redes sociales... Para construir una sociedad justa e igualitaria, nuestras criaturas tienen que ser poderosas, justas, solidarias y felices. Para todo esto, es necesario educar en el feminismo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JACQUES
LECOMTE

¡EL MUNDO
VA MUCHO
MEJOR 
DE LO QUE
PIENSAS!

¡El mundo va mucho mejor de lo que piensas!

Lecomte, Jacques

9788417376758

234 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

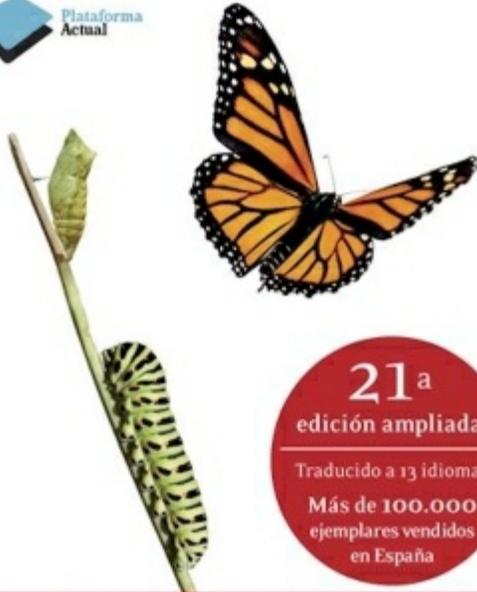
Desde hace años, saltan continuamente alarmas que nos alertan sobre los grandes peligros que nos amenazan. Sin embargo, nunca el mundo ha sido tan poco violento como hoy, y la libertad, la tolerancia, la educación y la salud han progresado en proporciones insospechadas. En contra de las ideas preconcebidas, el autor nos hace ver una humanidad que progresa. Centenares de cifras, estadísticas e informes internacionales sólidos dibujan una conclusión inapelable: mayoría de democracias en el mundo; disminución del 50 % de la mortalidad materno-infantil desde 1990; erradicación planetaria de la viruela; reconstitución de la capa de ozono; redescubrimiento de más de 350 especies de animales que se daban por desaparecidas; el número de países que han abolido la pena de muerte se ha multiplicado por 13 desde 1950; los homicidios han caído un 65 % en veinte años, etc. Lejos de perder de vista la realidad, este libro se apoya en datos contrastados que invitan a la esperanza. Una esperanza necesaria para hacer frente a los discursos catastrofistas que nos llevan al inmovilismo, cuando no a la sumisión a políticas autoritarias. Si queremos vivir en un mundo mejor, debemos ser conscientes de los progresos que hemos conseguido e inspirar cambios que mejoren la sociedad en lugar de limitarnos a criticar lo que no funciona. A tal fin nos conduce el "optimismo realista", el realismo optimista que contagia esta obra.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Dedicatoria	6
1. Me niego a ser una 'superwoman'	7
Qué es la carga mental y quiénes la sufren	11
La falsa libre elección	15
De «el problema que no tiene nombre» a la superheroína con sobrecarga mental	18
¿Educación o patriarcado?	21
Sin hijos o hijas y en pareja	23
Hombre, esto te incumbe	24
2. El trabajo te hará libre... y a la vez esclava	27
El trabajo doméstico	31
Empleadas del hogar	35
Trabajo remunerado fuera del hogar	38
Precariedad laboral	44
Nuevas formas de liderazgo no masculinizadas	46
Carga mental en otros tipos de familias	49
3. Si madre no hay más que una, por favor, no la reventéis	50
Madre hay más de una	59
Padre paseacarritos	63
Lactancia materna	66
Maternidad intensa o intensiva	73
Madres desencantadas con la maternidad	76
¿Es cierto que las mujeres no podemos tenerlo todo?	79
La carga de la no maternidad	82
Más personas que necesitan ser cuidadas	84
4. Quien bien te quiere te hará feliz	87
Educadas en el amor, educados en el sexo	90
Los mitos del amor romántico	92
Aguantar a la pareja	96
Las mujeres y el sexo	99

El sexo como una de las tareas de nuestro trabajo en el hogar	103
El maltrato psicológico	104
La violencia machista	106
El lesbianismo como opción política	107
5. Pero ¿la belleza no estaba en el interior?	109
Historia de la belleza femenina	113
Belleza impuesta	114
Nuestro cuerpo es como es	116
¿Libertad para estar guapas y sexis?	118
6. Liberarte de carga mental también es cosa de hombres	121
Los hombres y la carga mental	124
Nuevas masculinidades	126
Entonces, ¿qué tienen que hacer los hombres?	128
Hombres: cuidad	130
Hombres: trabajad en casa	132
Hombres: amad	133
Agradecimientos	134
Notas	135
Colofón	142