

DRA. AURÉLIA SCHNEIDER

La  
**CARGA**  
**MENTAL**  
DE  
LAS **MUJERES**

... Y LA DE LOS  
**HOMBRES**

LAROUSSE

© texto: Aurélia Schneider, 2018

### **EDICIÓN ORIGINAL**

**Dirección de la publicación:** Sophie Descours

**Edición:** Maëva Journo

**Diseño y maquetación:** Fabrice del Rio Ruiz

**Cubierta:** Anne Bordenave

### **EDICIÓN ESPAÑOLA**

**Dirección editorial:** Jordi Induráin Pons

**Edición:** Carlos Dotres Pelaz

**Traducción:** Cathie Berthelot de la Glétais

**Adaptación de maqueta y de cubierta, y preimpresión:** El Taller del Llibre, S. L.

ADVERTENCIA: Todos los ejemplos que ilustran esta obra se basan en historias reales, aunque adaptadas libremente con el fin de poder compartirlas con los lectores de una forma que resulte tan útil como anónima.

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3ª planta • 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05 • [larousse@larousse.es](mailto:larousse@larousse.es)

[www.larousse.es](http://www.larousse.es) • [facebook.com/larousse.es](https://www.facebook.com/larousse.es) • @Larousse\_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: 2019

ISBN: 978-84-17720-18-6

Depósito legal: B-28758-2018

1E11

*Este libro está dedicado a mis pacientes.*

*Quisiera expresar mi agradecimiento a las mujeres y a los hombres que me brindan a diario el inmenso honor de su confianza. Ellos son la materia viva de esta obra.*



# Introducción

*«No sabían que era imposible  
y por eso lo hicieron».*

Mark Twain

*Haberlo pedido...* Dos palabras muy sencillas con las que la bloguera y humorista gráfica Emma Clit<sup>1</sup> provocó un auténtico tsunami social en Francia en mayo de 2017. Daban título a una historietita que cosechó un éxito inmediato y fue difundida masivamente en las redes sociales y que retomaba, con pertinencia y sentido del humor, un concepto definido treinta años atrás, el de la «carga mental», que suele utilizarse en sociología del trabajo. Su impacto entre la población femenina fue semejante al de una epidemia, ya que muchas de nosotras vimos reflejadas en este cómic nuestra vida cotidiana y sus muchas vicisitudes. En mi caso, al no poseer más que el enfoque restringido de mis clases en

.....

1. A través de su blog y de su perfil de Facebook, Emma Clit ofrece desde 2016 una mirada crítica sobre la condición femenina mediante unas viñetas humorísticas inspiradas en la vida cotidiana. Su post *Fallait demander* («Haberlo pedido») se convirtió en un fenómeno viral y traspasó las fronteras de su país. Su trabajo ha sido recopilado en tres volúmenes titulados *Un autre regard* («Otra mirada»). Los dos primeros han sido traducidos al castellano, *La carga mental* (Editorial Lumen, 2018).

la facultad de medicina, este concepto supuso además todo un descubrimiento, por lo que empecé a interrogarme sobre el lugar que ocupaba realmente en nuestro día a día. También me pareció un elemento nuevo que podría entrar a formar parte de los estudios clínicos con mis pacientes. De una forma natural, surgió el interrogante de si existía un vínculo entre una carga mental excesiva y aquellas situaciones de angustia psicológica que venía observando desde hace más de veinte años en mi consulta sobre terapias cognitivas y conductuales. Las informaciones que empecé a recabar me resultaron reveladoras. Parecía casi inevitable pensar que la carga mental podía estar relacionada con algo que vengo tratando desde siempre sin saberlo, una realidad «al acecho» que solo se manifiesta cuando se convierte en agotamiento, ansiedad, depresión o incluso *burn-out*. Me formulé entonces una serie de preguntas, que me permitirían enfocar mejor el problema:

- ¿En qué condiciones se produce esta transformación tóxica?
- ¿Quién es especialmente vulnerable y por qué?
- ¿Cuáles son los factores que, inversamente, pueden resultar protectores?

Me pareció pues que era necesario plantear una reflexión más amplia sobre este tema, buscando para ello pistas sobre el origen y los factores de riesgo que concurren cuando se produce una situación de sobrecarga relacionada con la carga mental, e identificando los problemas psicológicos que esta pudiera ocasionar. Además, como terapeuta, me planteé valorar la posibilidad de dar respuesta a cada necesidad mediante la elección de aquellos métodos y ejercicios mejor adaptados entre las distintas opciones terapéuticas.

Pero también tengo que ser sincera. El obstáculo que representaba para mí la redacción de un libro me parecía insalvable. En efecto, después de realizar mi tesis y los distintos trabajos propios de la carrera universitaria, me prometí a mí misma no volver a escribir nunca, ya que mis textos nunca me parecían lo suficientemente buenos. Debido a un perfeccionismo excesivo, a una ansie-

dad llamada «de rendimiento», que experimentaba desde hacía mucho, navegaba constantemente entre un sentimiento de opresión, insatisfacción y frustración. Todo ello alimentaba pensamientos obsesivos y una sensación de ineficacia. Sus repercusiones en otras esferas de mi vida, así como la falta de tiempo para acometerlo todo a la perfección, hacían que me entraran muy a menudo ganas de dejar mi trabajo. En suma, no era consciente de que la «carga mental» me estaba afectando a mí también... Cuando en realidad todo podría haber sido mucho más sencillo y llevadero. ¿Qué fue lo que me decidió a retomar (por fin) la escritura? Pues sencillamente la idea de que hubiera sido una verdadera lástima que mis numerosos años de experiencia terapéutica quedaran circunscritos a las paredes de los despachos que ocupó en el hospital y en mi consulta. Si podemos ayudar de una forma eficaz y duradera, gracias a una caja de herramientas adaptada, a aquellos pacientes que sufren una patología real, ¿por qué no podemos ayudar también de forma preventiva a aquellas mujeres y aquellos hombres que corren el riesgo de salir derrotados en la lucha de la vida diaria? En efecto, muchos de nosotros sufrimos una sobrecarga mental, para muchos de nosotros cada día es una batalla, una carrera incesante y a contrarreloj. Esta sobrecarga mental puede convertirse un buen día en agotamiento general y tener consecuencias reales para la salud. Sin duda se trata de un tema muy serio si tenemos en cuenta que las situaciones de carga mental pueden ser la «antesala» de diversas patologías, físicas o psíquicas. Como dice el refrán, «más vale prevenir que curar». Aunque la curación sea posible, para los que ejercemos la medicina, la prevención es una preocupación constante.

Este es el enfoque general que os propongo para tratar este tema: en un primer momento, definiremos qué es la carga mental para las mujeres y los hombres de hoy en día. Dado que la carga mental afecta sobre todo a las mujeres, adoptaremos la perspectiva de su evolución a lo largo del tiempo e intentaremos trazar su historia. Estos puntos constituirán el primer capítulo. Tras ello, abordaremos

los aspectos sociológicos y biológicos que pueden contribuir a explicar la feminización preferente de la carga mental. Este será el segundo capítulo. El tercer capítulo irá dedicado a aquellos y aquellas que, por su forma de funcionar y su personalidad, tienen más riesgos de desarrollar una baja tolerancia a la carga mental. Se describirán así aquellas patologías físicas o psíquicas que pueden aparecer de forma sobrevenida. En el capítulo IV se ofrecerán soluciones para «descargar», de forma personalizada y adaptada a las necesidades de cada cual, y aliviar la carga de aquello que nos pesa. Por último, en el capítulo V, se explicará cómo compartir y repartir una carga mental peligrosa para la relación de pareja y su supervivencia.

El objetivo de este libro consiste en poner a disposición de todo el mundo una serie de técnicas adaptadas para simplificar el día a día. Evidentemente, las presiones y las dificultades no desaparecerán como por arte de magia, pero en todos nosotros está el poder de actuar sobre nuestros actos y nuestra actitud mental. Estos cambios ejercerán un impacto sobre las emociones dolorosas experimentadas cuando el exceso de responsabilidades nos vuelve más frágiles. La motivación que me ha impulsado a proponer esta ayuda a los lectores sigue siendo firme, pese a las dudas que me asaltaron al empezar a escribir este libro. Por suerte, como buena usuaria de las herramientas que propongo a mis pacientes, he logrado superar estos momentos difíciles. He conseguido dejar atrás el momento de pánico intenso que experimenté al encontrarme antes la gigantesca sección de «ciencias humanas-psicología» en una gran librería, con ese terrible presentimiento de que «no lo conseguiré nunca». A medida que iba escribiendo, la experiencia me fue resultando apasionante, al tiempo que el placer iba ganando cada vez más terreno a la ansiedad. A diario puedo comprobar hasta qué punto podemos aliviar la carga y liberarnos seleccionando aquello que nos preocupa, y a la vez dejando de lado voluntariamente algunas formas de funcionar y algunos hábitos tóxicos.

Mi mayor satisfacción consiste en ofrecer la posibilidad de sentirse más livianos. Uno experimenta un gran orgullo cuando es el actor de un cambio profundo y duradero en su propio bienestar. Es una gran dicha poder contribuir al equilibrio del espacio social en el que vivimos. Por otra parte, incluso los que no se sientan especialmente «enfermos», pueden plantearse determinados interrogantes para aportar algo más de armonía a su vida, aunque esta sea plena.

Ya sea por simple curiosidad o por verdadera necesidad de leer este libro, os invito a identificar cuál es vuestra forma de funcionar, a detectar posibles factores de riesgo y a elegir después aquellos «trucos y consejos» que más os convengan.

Doctora Aurélia Schneider



# Prólogo

## Conducta de la mujer fiel en presencia o ausencia de su esposo

*Una mujer fiel que ama sinceramente a su marido debe venerarlo como a un dios y complacer sus más mínimos deseos. Con su aprobación, se dedicará a todas las tareas y cargas familiares.*

[...]

*Tendrá la casa perfectamente impoluta; la decorará con flores variadas; el suelo estará siempre bien pulido para dar al conjunto un aspecto agradable. Preparará las ofrendas destinadas a las tres abluciones rituales cotidianas y honrará ella misma a las divinidades domésticas.*

[...] *Se encargará del cuidado del jardín, cultivará hortalizas, sembrará caña de azúcar, higueras, racimos de hinojo, mostaza [...]. En lo que respecta a la alimentación, deberá estar atenta a los gustos de su marido, conocer aquello que le encanta y lo que detesta, lo que es saludable y lo que no.*

*Cuando este llegue a casa, nada más oír sus pasos, deberá levantarse y disponerse a complacer todas sus exigencias [...].*

*Se acostará después de él y será la primera en levantarse. No lo despertará nunca cuando esté durmiendo.*

*La cocina deberá instalarse en una habitación separada, protegida de las miradas ajenas.*

*Si su marido hace algo indebido, independientemente de la falta cometida, no se lo reprochará en exceso, permanecerá en silencio. Tan solo se limitará a hacerle ver su error con imparcialidad [...].*

*Si quiere acercarse a él, para tener un contacto más íntimo, vestirá sus mejores galas, con colores vivos y adornadas con flores, se pondrá todos sus abalorios, se perfumará y se untará la piel con ungüentos.*

*Cuando las mercancías estén a buen precio, hará acopio de tierra, de bambús hendidos, de madera, de pieles y de recipientes de cobre; comprará bolsas de hierbas medicinales y de todos los ingredientes difíciles de encontrar para la salud [...], añadirá semillas de lo que se ha de plantar en cada estación, como boniatos, remolacha, pepino, berenjenas [...], ajo, cebolla y otros tubérculos.*

*Ella es quien deberá calcular los gastos en función de los ingresos [...].*

*El ama de casa se encargará de aventar y de moler el arroz, de separar en el agua los granos de las impurezas [...].*

*Pagará el jornal a los sirvientes, supervisará los campos, el ganado y los pastores, la fabricación y el mantenimiento de los carruajes, cuidará de los carneros, de los gallos, de las codornices [...], de los cucos, de los pavos reales, de los monos y de las gacelas.*

*Calculará los gastos diarios y se encargará de la intendencia, seleccionará la ropa usada y ajada y la distribuirá entre el servicio.*

*Vigilará las jarras en las que se preparan las bebidas alcohólicas y aquellas en las que se conservan, ocupándose de cambiarlas en el momento apropiado. Tendrá un ojo puesto en todas las compras y las ventas. [...]*

## PRÓLOGO

*A su vez, es deseable que no se preocupe demasiado de sus propios placeres y que no sea vanidosa.*

*En ausencia de su marido [...], la preocupación por la salud de este no le hará descuidar sus tareas domésticas.*

[...]

*Aquella que siga esta vía obtendrá méritos, prosperidad y amor, no tendrá rival alguna y seducirá el corazón de su esposo.*

Vatsyayana, *Libro de civilización, Kama-sutra*,  
India, entre los siglos II y V.



## La carga mental a través del tiempo y de los hombres

*«No conseguiremos nada sin una mayor comprensión, simpatía y colaboración entre hombres y mujeres».*

Marguerite Yourcenar

### ¿Qué es la carga mental?

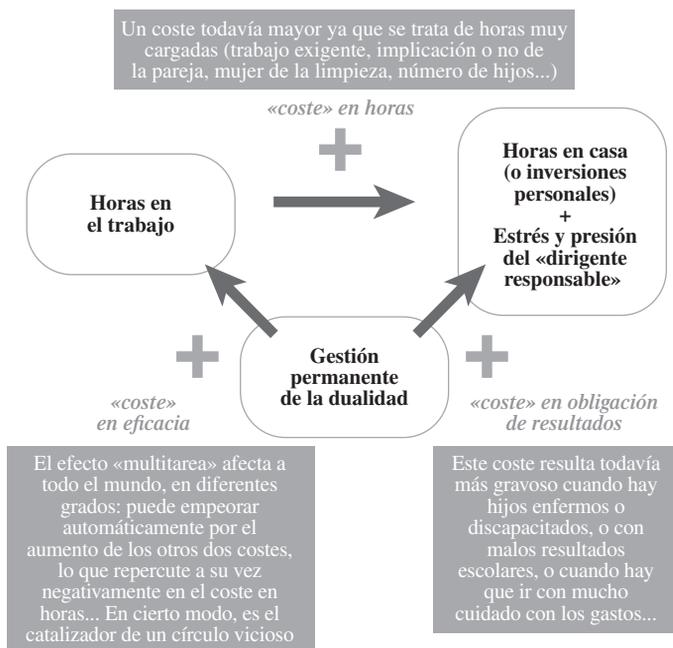
#### *Definición y trayectoria histórica*

En 1984, la socióloga francesa Monique Haicault utilizó el concepto de carga mental y desarrolló la noción de «dos universos, el universo profesional y el universo doméstico, que coexisten y se solapan»<sup>1</sup>. Definió la carga mental como el hecho de tener que pensar en un ámbito estando físicamente en el otro. Así pues, la carga mental no es ni una acumulación ni una (simple) suma de tareas; tampoco consiste en tener que vivir dos jornadas en una sola. Se refiere a tener que coexistir en dos mundos al mismo tiempo y no únicamente en uno después del otro. En definitiva, no permite liberarse por completo del polo en el que no estamos si-

.....

1. Haicault (Monique), « La gestion ordinaire de la vie en deux » («La gestión ordinaria de la vida dividida en dos»), *Sociologie du travail*.

tuados físicamente, pero que continúa ocupando una parte de nuestro cerebro. Supone pues vivir al mismo tiempo con dos cargas. La socióloga excluyó expresamente la cuestión del reparto de las tareas, ya que consideró que el punto clave reside en la gestión de espacios diferentes y en el tiempo dedicado a su armonización.



Representación esquemática de los ámbitos de la carga mental.

El concepto de la carga mental de las mujeres fue retomado en 1996 por la socióloga estadounidense Susan Walzer<sup>2</sup>, que a través del estudio de 25 parejas evidenció la asunción preferente del cuidado de los bebés por parte de la mujer, con la sobrecarga de trabajo que eso conlleva. En 1998, la ingeniera francesa Sylvie Hamon-Cholet lo aplicó al mundo del trabajo para definir esquemáticamente el coste psicológico de la presión que sufren los

.....  
 2. Walzer (Susan), *Thinking about the Baby* («Pensando en el bebé»).

asalariados<sup>3</sup>. Se verían pues afectados tanto hombres como mujeres. En la actualidad, la definición de Monique Haicault ha sido, paradójicamente, reducida y ampliada, ya que se concentra en un único lugar, siempre y cuando se den «*objetivos contradictorios, trabajos urgentes, interrupción, fragmentación y atomización del trabajo*». Todo esto acarrea un coste de orden cognitivo (concentración, memoria, capacidad de raciocinio) y psicológico (responsabilidad, autoestima, miedo). Sylvie Hamon-Cholet ofrece otra visión de la carga mental, que puede afectar únicamente a un único ámbito de la actividad, concretamente el laboral. La contribución de la historieta de la bloguera y humorista gráfica Emma Clit, *Haberlo pedido*, supone la ampliación de la definición de la carga mental laboral al mundo doméstico. Como médico, yo añadiría que en el caso de la carga mental de las mujeres se produce, además del coste psicológico y de las consecuencias físicas, un tercer elemento, el fisiológico. Históricamente, las mujeres se han hecho cargo de la casa. A medida que se han ido incorporando al mundo laboral, han empezado a realizarse estudios sobre la carga mental.

### *Sociología reciente*

Tal como veremos más adelante, el trabajo realizado por las mujeres en el ámbito del hogar jamás ha sido considerado como tal. Este hecho ha contribuido en gran medida a la situación de sobrecarga, que es básicamente la que padece la mujer en la actualidad. En el origen de esta situación, hay que citar, por un lado, la invisibilidad social del trabajo doméstico y, por otro, su carácter gratuito. En la apasionante obra *Introduction aux études sur le genre*<sup>4</sup>, Laure Bereni, socióloga, responsable de investigación en el CNRS<sup>5</sup>,

.....

3. Dumas (Cécile), « L'inattendu retour de la "charge mentale" » («El inesperado regreso de la "carga mental"»), *Libération*.

4. Bereni (Laure), Chauvin (Sébastien), Jaunait (Alexandre), Révillard (Anne), *Introduction aux études sur le genre* («Introducción a los estudios de género»).

5. Nota de traducción: CNRS, siglas de Centre National de la Recherche Scientifique («Centro Nacional de Investigación Científica»).

y sus colegas trazan el recorrido histórico del «descubrimiento» del trabajo doméstico y de sus consecuencias sobre la condición femenina. Numerosos trabajos apoyan esta síntesis. Los autores explican con claridad que en la década de 1960 se produjo un punto de inflexión en los países desarrollados, al calor de los diferentes movimientos feministas. Fue en esa época en la que la noción de trabajo doméstico, aunque no remunerado, fue validada, reconociéndose por fin la contribución silenciosa pero masiva de las mujeres a la actividad económica. A lo largo de los años posteriores, ese trabajo doméstico –cuya invisibilidad representaba unánimemente un problema– ha sido estudiado, medido, cuantificado y clasificado. La obra retoma un estudio de referencia, de 1981<sup>6</sup>, sobre la medición del trabajo doméstico realizado en Francia. Partiendo de un postulado inicial, que define el trabajo doméstico como «toda actividad realizada de forma gratuita en el domicilio y que tiene un equivalente mercantil», se ha definido un doble parámetro de evaluación de este trabajo: su cuantificación y su valor monetario. Los cálculos se efectuaron a partir de los datos de las encuestas «Empleo del tiempo» del INSEE<sup>7</sup> sobre la población francesa. Las conclusiones fueron demoledoras: «*En 1974, en Francia, una mujer llamada “inactiva” realiza 40 horas de trabajo doméstico a la semana [...]. Las mujeres que trabajan a jornada completa dedicaban 27,7 horas por semana al trabajo doméstico, comparadas con las 16,5 horas de los hombres*». Por fortuna, la llegada de los electrodomésticos, productos por excelencia de la sociedad de consumo industrial (sobre todo lavadora, nevera, microondas...), permitió reducir significativamente el número de horas que las mujeres dedicaban diariamente al trabajo doméstico: aproximadamente 4 horas en los años sesenta, frente a las 7 horas de los años noventa, una disminución que se produce,

.....

6. Chadeau (Ann), Fouquet (Annie), Thelot (Claude), « Peut-on mesurer le travail domestique ? » (« ¿Puede medirse el trabajo doméstico? »).

7. Nota de traducción: INSEE, siglas de Institut National de la Statistique et des Études Économiques («Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos»).

en distintos grados, en todos los países industrializados. Pese a ello, los autores hablan del «lento cambio de estas prácticas». Entre 1986 y 2010, es decir, en 24 años, el tiempo doméstico diario de las mujeres ha disminuido 1 hora y 15 minutos, pero siguen dedicando un 50 % más de tiempo que los hombres, especialmente en lo que se refiere a la limpieza y las compras. El de los hombres tan solo ha aumentado 17 minutos.

En España, el estudio comparativo de este periodo presenta una diferencia significativa respecto a otros países del entorno, como es la incorporación más tardía de la mujer al mercado del trabajo, que empieza a ser realmente significativa a partir de mediados de la década de 1980, lo que supone una distribución todavía menos igualitaria de las tareas del hogar. Pese a la alta tasa del empleo femenino que se registraría a lo largo de las décadas posteriores, sigue existiendo una mayor desigualdad en este ámbito respecto a los estándares europeos. Según datos de la Encuesta de Empleo del Tiempo de 2010 del Instituto Nacional de Estadística (INE), las mujeres dedicarían a las tareas del hogar 4 horas y 4 minutos al día, mientras que los hombres emplearían 2 horas y 34 minutos.

Además del tiempo y del valor monetario de este trabajo, se empieza a tener en cuenta la existencia de una tercera dimensión, que consiste en el peso moral de la responsabilidad inherente a su correcta ejecución.

### *La responsabilidad del hombre moderno*

Resulta evidente que el hombre de hoy, independientemente de su edad, no tiene responsabilidad alguna respecto al legado de aquellos períodos negros en los que la condición femenina era de facto una forma de esclavitud sometida a una monarquía absoluta, casi de derecho divino: la de su marido, una situación que quedó consagrada por las legislaciones decimonónicas, que tomaron como referencia el Código Civil francés de 1801, o Código Napoleónico, uno de cuyos artífices, el conde Jean-Étienne-Marie Portalis, abogado y hombre de Estado, definió el matrimonio como «el contra-

to... más sagrado». Al margen de este tipo de consideraciones, lo cierto es que la codificación napoleónica tuvo consecuencias que pueden calificarse de catastróficas para la condición de la mujer y cuyas repercusiones atravesarían fronteras y perdurarían a lo largo de décadas. Aunque el Código Civil francés fue elaborado en apenas tres años (1801-1804), se requeriría más de un siglo de luchas feministas para rectificarlo. El hombre del siglo XXI no tiene pues ninguna responsabilidad en todo ello, es un hecho, y en la mayoría de los casos hace gala de buena voluntad.

Tal como explica el economista Camille Landais<sup>8</sup>: *«En cierto modo existe hoy más presión sobre las mujeres porque han de ser buenas madres, trabajadoras entregadas, amantes. En cambio a nosotros, los hombres, se nos pide poca cosa. Seguimos siendo aquellos tipos simpáticos y bromistas»*. Esta frase me gustó especialmente por haber sido escrita por un hombre joven, de la generación 2.0. Este comentario espontáneo me parece reflejar perfectamente una realidad que observo a diario en mi consulta, así como fuera de ella. El hombre «moderno» se muestra bastante participativo en el marco de la vida de pareja y/o de familia. A menudo él también se siente superado, desconcertado y hasta escandalizado por la evolución del mundo en el que vivimos. Sin embargo, es poco frecuente que hable abiertamente de sus angustias, de sus sentimientos o de sus preocupaciones. Por motivos poco claros, los hombres apenas se permiten verbalizar sus emociones o llorar, ni siquiera en una consulta médica. Es algo desconcertante para las mujeres, a quienes, a diferencia de ellos, les gusta expresarse. En el caso de los hombres, muchos mensajes de angustia psicológica se expresan a través del cuerpo (ver el capítulo III).

Sea como fuere, los hechos son elocuentes: existe todavía una diferencia clara entre los hombres y las mujeres que trabajan, en lo que respecta al hecho de hacerse cargo del hogar en su conjunto.

.....  
 8. Landais (Camille), «Égalité Hommes-Femmes. Y a encore du boulot... » («Igualdad hombres-mujeres. Queda mucho por hacer... »), *Society*.

Sin embargo, un hombre que se encuentra en la tesitura de tener que asumir la plena responsabilidad del hogar demuestra que puede ocuparse perfectamente de su familia y del trabajo doméstico (un ejemplo extremo sería el de un viudo o el de una pareja en la que la mujer sufre una enfermedad grave). Esto permite entender mejor el interés de la experiencia de Noruega y de otros países nórdicos<sup>9</sup> que imponen a todos los padres varios meses de permiso de paternidad durante el primer año de vida del bebé. Esta medida les obliga a concienciarse del espacio y del tiempo requeridos para ocuparse de la casa y de todas las obligaciones que conlleva. De vuelta al trabajo, el hombre puede pensar en la organización y en la gestión de los diferentes espacios en los que se encuentra articulándolos él también unos con otros. Está claro pues que el hombre de hoy, en países como Francia y los de su entorno, detenta una parte de responsabilidad en materia de la carga mental de la mujer con la que convive. El capítulo V irá enteramente dedicado a establecer una relación de pareja que permita equilibrar la carga mental, siempre en el respeto de la forma de funcionar del otro.

## ¿Afecta a todas y a todos por igual?

### *Las personas solteras*

La carga mental de los hombres y de las mujeres sin pareja y sin hijos puede convertirse en un problema cuando las tareas que se han gestionado habitualmente con facilidad de pronto aumentan. El caso de las personas solteras y de las viudas/viudos con hijos es probablemente el más preocupante en lo que respecta al riesgo evolutivo de la sobrecarga mental y física, ya que estas personas no tienen a nadie a su lado en quien apoyarse, concretamente en el

.....

9. Monschau (Nadège), Querouil-Bruneel (Manon), « Norvège, voyage au pays du bonheur » («Noruega, viaje al país de la felicidad»), *Géo*.

plano psicológico y económico. Si existen recursos familiares, el impacto es algo menor. Pueden concurrir numerosos factores susceptibles de intervenir en el aumento de la carga mental, que hasta ese momento se habían podido controlar. En el ámbito de la salud, infinidad de «pequeñas afecciones», aunque sean comunes, pueden llegar a desestabilizar a una persona que está sola: migrañas, problemas dentales, dolores como lumbalgias, infecciones urinarias, ginecológicas o gastrointestinales, sin olvidar el resfriado común que se convierte en bronquitis con ataques de tos que impiden dormir bien durante una semana. La falta de sueño reparador, el cansancio y los problemas de concentración contribuirán en poco tiempo a provocar un sentimiento de ineficacia generalizado y a acrecentar la carga mental. En una persona que vive sola, la ausencia de apoyo financiero y moral constituye un factor de empeoramiento de la carga mental. Si aparecen patologías más graves, esta persona puede verse abocada a una situación muy precaria. En tal caso, la angustia ante el pronóstico y la nueva organización de la vida se sumarán a la carga mental inicial. Los sistemas de cobertura social no siempre son suficientes, por lo que a veces es necesario seguir trabajando, especialmente en el caso de los profesionales autónomos. El duelo o bien la minusvalía de un ser querido provocan en todos nosotros una reacción emocional muy intensa. En el cuidador, la soledad puede desembocar en una situación de carga mental que no tardará en superarlo. De una forma simplificada, en el trabajo o en el ámbito personal, cualquier actividad (ocio, deporte, voluntariado) entraña un riesgo de aumento de la carga mental: en cuanto las responsabilidades se distribuyen entre los participantes, entra en juego el sistema de anticipación.

### *Las amas de casa*

Todos deberíamos concienciarnos de que el ama de casa «trabaja por dos» en el hogar. En el reparto llamado «tradicional» de las tareas, mientras el hombre trabaja fuera y se ocupa habitualmente de la «producción», el ama de casa se encarga de la «reproducción».

Eso no significa que la reproducción tan solo abarque los aspectos relacionados con los niños, como el embarazo, la lactancia y los demás cuidados posteriores. También incluye la gestión del buen funcionamiento de toda la casa, es decir, de todo aquello que no consiste en el trabajo realizado por el hombre en el exterior. La carga es pues considerable, tanto en el plano físico como en el psicológico, ya que la mujer debe «pensar en todo». Incluso debe pensar en aquello que al hombre, tras una jornada de trabajo potencialmente agotadora, le gustaría encontrar en la casa, en el plato y en la cama... Se puede afirmar que esta situación va más allá de la doble carga descrita por Monique Haicault en el caso de las mujeres que trabajan fuera y asumen las tareas domésticas. Para muchas amas de casa, esto equivaldría a una especie de trampa en la que, además de encontrarse en una situación de dependencia económica, se les prohíbe quejarse, puesto que no «trabajan». Así pues, no deberían tener motivos para estar agotadas y no pueden manifestar ninguna queja. Incluso, en algunas, el hecho de descansar, de tener un momento para ellas o de ocio, mientras el marido trabaja, se convierte en una fuente de culpabilidad. Por ejemplo, tal como he comprobado a menudo en mi consulta, algunas amas de casa renuncian a hacer una siesta so pretexto de que su marido no puede permitirse dormir durante el día... No se les ocurre pensar que él ha podido disfrutar de un momento de distensión durante una copa de despedida, una comida entre compañeros, etc.

### *El hombre como único sostén económico del hogar*

Por lo general, las preocupaciones de un hombre con pareja, cuando las cosas van bien, están relacionadas con sus anhelos y sus estrategias para alcanzar sus metas de crecimiento en sentido amplio, lo que incluye la familia y el trabajo. O mejor dicho, el trabajo y la familia, ya que en el caso de que él asuma toda la responsabilidad económica, su principal preocupación será «ganarse las lentejas» para dar de comer a toda la familia... Cuando estos dos ámbitos están bajo control, no se puede hablar realmente

de carga mental, ya que el trabajo de su mujer lo libera de todo lo referente a la casa. La carga mental se produce cuando surgen problemas en el trabajo. He tenido que tratar a muchos hombres angustiados ante la obligación de mantener a su familia, cuando su empresa atravesaba dificultades, cuando se multiplicaban los despidos... Empiezan a albergar pensamientos obsesivos y la sensación de tener que hacerse cargo de todo les agobia. La angustia aumenta su sensación de responsabilidad, la carga aparece de una forma difusa y permanente en todos los ámbitos de la vida. Cuando está en el trabajo se plantea la cuestión del bienestar futuro de su familia; asimismo, en casa, no deja de darle vueltas de forma obsesiva a posibles estrategias y a anticipar futuros acontecimientos. La carga mental en la que se encuentra inmerso es pesada. Aunque sus ámbitos no sean los mismos que los que conciernen a las mujeres, este contexto, cada vez más frecuente, vinculado a la precariedad económica de nuestras sociedades inestables, puede tener los mismos efectos perjudiciales. Esta situación puede afectar también, evidentemente, a las mujeres.

### *Cuando trabajan el hombre y la mujer*

La situación de la mujer trabajadora, con mayor independencia económica, es más envidiable que la del ama de casa. Esta independencia permite una relación de poderes más equilibrada y abre la posibilidad a la negociación en el marco de la pareja. Le ofrece la opción de elegir otro camino. En cambio, desde el punto de vista de la carga mental, según Monique Haicault, la mujer se encuentra en una configuración típica. Desde la década de 1950, la tasa de actividad profesional de las madres con dos hijos ha aumentado más del doble en la mayoría de los países desarrollados. Tal como se ha señalado anteriormente, en España, este fenómeno se produjo de forma más tardía. En cualquier caso, todo apunta a que la ayuda que han recibido las mujeres en la realización de las tareas domésticas se debe ante todo a la modernización de su hogar, y no procede de su pareja.