

Yo cuido, tu cuidas, ella cuida, nosotras nos descuidamos. Por qué cuidar es peligroso para la salud de las mujeres



Pilar Pascual Pastor

Al hablar sobre el hecho de *cuidar a los demás* pensé que debía aprovechar la ocasión para explicar el mensaje *tramposo* que encierra esta aparente acción positiva tal y como está configurada en nuestra sociedad patriarcal

Para entender el sentido de mis argumentos partiré de las siguientes premisas:

- *Los seres humanos necesitamos cuidados específicos en momentos concretos de nuestra vida.*

- *El desarrollo humano, a lo largo de la vida, es de mejor calidad si está rodeado de cuidados recíprocos de unos seres humanos a otros.*

- *Cuidar se refiere a acciones como dar nuestro tiempo y esfuerzo a los demás, satisfacer necesidades de otro (emocionales, físicas, biológicas...), estar pendiente, atender, velar por, vigilar, encargarse de, estar alerta, estar en todo, no perder de vista,...*

Este planteamiento de partida hace imprescindible preguntarse a quién se le adjudica esta demanda social que significa cuidar.

Hasta ahora el cuidado se ha adjudicado a las mujeres apelando a argumentos de todo tipo, desde los fundamentados en la tradición hasta los pseudocientíficos que defienden, por ejemplo, que la capacidad de engendrar implica también la facultad de criar, o que existe un instinto genético maternal, o una superior habilidad innata en las mujeres para el cuidado. Podemos observar que, bajo estas “amables” razones, se traslucen las verdaderas causas de la adjudicación del trabajo de los cuidados a las mujeres. Por un lado, apoyan la necesidad del mantenimiento de la organización familiar tradicional y, por tanto, las incontables tareas de cuidado que realizan las mujeres de forma gratuita. Por el otro, el sometimiento de las mujeres a una posición de subordinación en la que se les adjudica sin justificación esta tarea interminable y de valor secundario, frente a la adjudicada al hombre situado en una posición de dominación y poder.

En mi experiencia profesional, en el trato con mujeres, he ido comprobando que este mandato social de género, que es cuidar, se convierte en una verdadera trampa, para ellas, cuando pretenden introducirse en otros espacios que favorecen su autonomía vital sin cambiar un ápice el cumplimiento de las tareas de cuidado que les adjudicaron -y que han ido asumiendo sin cuestionar-. Una autoexigencia rígida, necesaria para poder abarcar al tiempo todos los roles impuestos, está debajo de la mayoría de los malestares psicológicos de las mujeres actuales; con el agravante de que casi ninguna mujer percibe que esta sobrecarga sea el verdadero problema. Su objetivo es *no fallar en nada*, encontrar la fórmula mágica *para poder con todo* sin sentirse mal. Sin embargo, se olvidan de tener en cuenta sus propias necesidades individuales, que permanecen en un estado de letargo hasta que su insatisfacción provoca el malestar.

"... Es que no entiendo a algunas de mis compañeras cuando en una noche de guardia en el juzgado y antes de ir, pongamos por caso a un levantamiento de un cadáver, se ponen a llamar a sus maridos para ver si les han dado la cena a los niños o les han duchado o acostado; ...a algunas las oigo enfadarse con ellos porque, en vez de darles la cena sana que ellas habían dejado preparada, han decidido llevarles a un Burguer a comer basura,... [1]"

¿Qué es lo que ocurre para que una mujer no pueda desconectar, sea tan exigente, no se fíe de los criterios de los hombres o no permita que éstos asuman sus responsabilidades? Y, además, ¿por qué al liberarse del mandato de cuidado no puede concentrarse y motivarse al cien por cien en su tarea profesional o personal?

Veamos ahora cómo las claves educativas que reciben las mujeres son el vehículo por el que interiorizan, o mejor se les "inocula", el mandato del cuidado hacia los demás por encima del cuidado a sí mismas y cómo este hecho provoca efectos perniciosos en su salud.

En las distintas etapas de la vida, las mujeres van aprendiendo cómo tienen que comportarse siendo niñas, adolescentes o jóvenes para sentirse aceptadas a través de la mirada de los demás, que son quienes las evalúan y juzgan. A diferencia de los varones, una mujer será valorada, en mayor medida, por sus cualidades emocionales, estéticas y de atención al otro y al entorno. Desde su nacimiento se las juzgará y criticará por su cuerpo, su estética, su bondad (*es tan buena y obediente..., no molesta nada..., da gusto con ella...*), saber estar, no llamar la atención, estar pendiente de los otros, o por ser capaz de empatizar, de controlar la rabia, la agresividad o el enfado (*compórtate, no grites, te van a tomar por una loca*). Estos mensajes se convertirán en sus señas de identidad. Si nos fijamos, todas estas *cualidades* tienen sentido sólo si tienen la función de beneficiar a un "otro"; son las cualidades de la perfecta cuidadora "eficiente, abnegada y que no se queja".

“ Las mujeres aprenden en seguida que para ser aceptadas y queridas han de estar disponibles para los demás

Las mujeres aprenden en seguida que para ser aceptadas y queridas han de estar disponibles para los demás (*ser para los otros*) e interiorizan la falsa creencia de que "estar bien con los demás es estar bien con una misma" (falsa autoestima). Es decir, aprenden a *cuidar a los demás para autoestimarse y para dar sentido a su vida*. Este es el motivo por el que la mayoría de las mujeres dan tanta importancia al bienestar afectivo, a ser plenamente aceptadas por amistades,

parejas, hijos, hijas o familia. Tener un conflicto con personas cercanas puede llegar a desestabilizar el día a día, a desconcentrarles de otras tareas relacionadas con la autonomía, hasta convertirse en *dependientes “patológicas”* de los afectos de los demás.

El propio hecho de volcarse en esta tarea para poder sentirse bien *les coloca en una posición de subordinación en la que las relaciones se establecen a través de la sumisión*. Se busca la aceptación y, de este modo, se anteponen las necesidades de los demás *para caer bien, para que las quieran y las necesiten, para hacerse imprescindibles*. Las mujeres se convierten en expertas observadoras de los gustos, necesidades y placeres de los otros y en peores observadoras de los suyos propios. Al dar a entender que conocen y satisfacen las necesidades de los demás, mejor que ellos mismos, están transmitiendo también que abusar de su tiempo y esfuerzo está permitido, *que es parte del juego, que tienen poder sobre ellas* y que pueden llegar a ejercerlo incluso a través de la exigencia, el chantaje, el no respeto y la violencia, si ello fuese necesario. Además, al estar “mal vistas” las expresiones emocionales de enfado, rabia y agresividad en las mujeres, se reduce la posibilidad de decir no, de quejarse de lo que no es aceptable o, lo que es igual, de expresar quiénes son y cómo desean ser tratadas (asertividad). En fin, un verdadero sinsentido que les hace ser vulnerables al abuso y al maltrato.

Por otro lado, mientras están pendientes de todas estas cosas y dejan que su bienestar fluctúe entre lo bien y lo mal que les vayan las relaciones, están dejando de hacer algo verdaderamente saludable, como es dedicar el *tiempo y el esfuerzo necesarios a la construcción de su propia autonomía*. Es decir, están dejando de conocerse a sí mismas, de saber cuáles son sus cualidades y de desarrollar sus propias competencias. Están perdiendo oportunidades de probarse, arriesgarse, equivocarse y medir sus posibilidades, porque sólo con la experiencia de una misma se conseguirán la confianza y la seguridad necesarias para sentirse bien, con independencia de cómo estén con los demás, que es el fundamento de la verdadera autoestima.

“La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Afecta a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima [2]”.

Muchas mujeres, que han dado prioridad a los cuidados familiares, ven romperse su mundo cuando las condiciones de vida cambian (separaciones, crecimiento de hijos e hijas, estancamiento profesional,...). Entonces no saben quiénes son, qué quieren hacer con sus vidas o cómo autosatisfacer sus necesidades. Independientemente del grado de desarrollo autónomo conseguido por cada mujer, a veces salta el conflicto y la duda entre su “ser para los otros” y su “ser para sí misma”. Y surge el malestar e incluso la depresión, bien porque se siente culpable por no ser buena cuidadora, bien porque no es capaz de dejar espacio a sus ansias de autonomía.

A modo de conclusión a estas reflexiones sobre el cuidado y su adjudicación social, es necesario reivindicar que el cuidado no tiene género, que debe ser adjudicado a hombres y mujeres por igual y que hay que estar muy alerta a los vaivenes económicos porque, en tiempos de crisis como el actual cuando se recortan los recursos que cubrían parte de estos cuidados, se vuelve a sobrecargar a las mujeres porque esto es lo que el sistema patriarcal dicta.

Parece imprescindible que las mujeres nos cuestionemos nuestra manera de cuidar porque, antes o después, este hecho pasará factura a nuestra salud y nuestro bienestar. Hemos de modificar nuestra postura ante el cuidado, analizar por qué tenemos tanta “necesidad de cuidar” y, sobre todo, qué estamos dejando de hacer por y para nosotras mismas mientras cuidamos a los otros. En muchas ocasiones nos puede el miedo a no saber quiénes somos individualmente, miedo a enfrentarnos a nuestras propias necesidades, esas que tanto nos cuesta satisfacer, porque no sabemos siquiera reconocerlas. Simplemente nos falta práctica, escucharnos a nosotras mismas, echar una mirada introspectiva que hemos de afrontar con motivación. Después, poco a poco, a través del poder personal que iremos adquiriendo, irá cambiando nuestra forma de ver a los demás y la de ellos hacia nosotras.

NOTAS

1] Testimonio escuchado a una profesional de un juzgado.

2] Bonet, J. V.

REFERENCIA CURRICULAR

Pilar Pascual Pastor es Licenciada en Psicología, feminista, y especialista en psicoterapia y formación en Género y Salud. Ha trabajado en la atención psicológica de mujeres y fue directora del Centro Asesor de la Mujer de Alcalá de Henares. En la actualidad ocupa el puesto de Coordinadora Terapéutica del Espacio de Salud Entre Nosotras y se encarga de tareas de consultoría, formación, divulgación y comunicación para la Asociación de Mujeres para la Salud. Ha escrito diversos artículos y es coautora del libro “La Psicoterapia de Equidad Feminista” de reciente publicación.

Secciones: **Monográfico**, **Salud/Violencia**