

INTRODUCCIÓN



«Dentro de cien años, a las mujeres se nos preguntará cómo hemos podido soportar tanto estrés.» Esto escribían las futurólogas norteamericanas Marian Salzman e Ira Matathia hace algunos años, refiriéndose a los días que nos ha tocado vivir, en los que toda mujer debe desempeñar un supertrabajo.

No se trata únicamente de lo que tenemos que hacer en el plano material, que, en cualquier caso, es muchísimo. Una investigación llevada a cabo en el año 2009 por el Ispo (Istituto per gli Studi sulla Pubblica Opinione) sobre las mujeres italianas certificó algo que ya sabíamos: trabajamos más que nuestras parejas.

La proporción es esta: se ha calculado que además de cuarenta años de trabajo fuera de casa debemos contabilizar tres años y tres meses de trabajo más que los hombres, porque al volver de la oficina nos esperan la colada, la comida, las camas, el polvo y, a siete de cada diez mujeres, el cuidado de los hijos y las personas mayores.

En el año 2005, en España se promulgó incluso una ley para hacer efectivo el reparto de las tareas domésticas entre cónyuges. Todo fue en vano: una revisión de la puesta en práctica de la normativa, efectuada dos años más tarde, demostraba que las mujeres todavía se hacían cargo del 70% de las tareas. El porcentaje es mayor en Italia: en 2010, el Istat (Istituto Nazionale di Statistica) establecía que el 76,2% del trabajo doméstico lo realizan las mujeres.

El dato más curioso procede de una investigación norteamericana publicada en 2007 en el *Journal of Family Issues*: el 34% de los hombres estaría dispuesto a efectuar un extraño trueque que consistiría ¡en incrementar el número de mimos y atenciones ro-

mánticas a cambio de librarse de una parte considerable de las responsabilidades domésticas!

Lo peor, sin embargo, no es todo este trabajo, sino las expectativas que cargamos sobre nuestros hombros. Se nos presentan modelos de mujeres plenamente realizadas que son inalcanzables. No podemos ser eternamente jóvenes, ir siempre a la moda, ser las más eficientes ni convertirnos en mujeres y madres de campeonato sin un solo síntoma de abatimiento, sin un momento de debilidad, sin un humanísimo rosario de imperfecciones.

Lo sabemos. La razón nos dice que debemos tomarnos la vida con calma y con filosofía; que los cuerpos que vemos en las portadas de las revistas han sido esculpidos con la ayuda de un entrenador personal y con Photoshop, si no son el resultado de un uso crónico de la cirugía estética; que esas mujeres tan perfectas, que triunfan en el trabajo y, al mismo tiempo, sacan adelante a cuatro hijos, casi siempre cuentan con la ayuda de una legión de niñeras; que, sencillamente, lo que muestran los periódicos y lo que se esconde tras la fachada suele corresponder a dos realidades muy diferentes.

En cambio, como dice la psicoterapeuta Gianna Schelotto, somos muchas, demasiadas, las que sufrimos lo que se denomina *complejo de Atlas*: cargamos todo el peso sobre nuestros hombros (nosotras mismas lo permitimos). Nos sentimos responsables del bienestar de quienes nos rodean, obligadas a un deber infinito.

Pero, aunque somos capaces de hacer una gran cantidad de cosas a lo largo del día, nuestra autoestima no aumenta. Al contrario, no conseguimos librarnos de la sensación de no dar la talla. Siempre nos queda algo por hacer, no todo resulta como nos proponíamos, y no recibimos ni agradecimiento ni reconocimiento por nuestros esfuerzos, pues se dan por descontados.

Consecuencia: estamos muy estresadas.

A decir verdad, este es un problema que afecta tanto a hombres como a mujeres. Según el Departamento de Estudios Clínicos de la Universidad La Sapienza de Roma y la Asociación Italiana Contra el Estrés y el Envejecimiento Celular, algo más del 70% de los italianos muere a causa de enfermedades que pueden desarrollarse por culpa del estrés crónico, como son las patologías

cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, los tumores, la cirrosis hepática, las afecciones intestinales o la depresión. Sin embargo, las mujeres sufren el doble de estrés producido por el trabajo que los hombres, según el Ministerio de Sanidad italiano en datos referidos al año 2009, sobre todo si deben enfrentarse a un contrato irregular o a tiempo parcial.

Un resultado sorprendente en cierto modo, ya que, si bien un contrato irregular ocasiona inmediatamente una incertidumbre económica y, por tanto, puede ser fuente de ansiedad, siempre se ha pensado que el trabajo a tiempo parcial representaba la solución perfecta para quien compagina trabajo dentro y fuera de casa. Y, sin embargo, un estudio realizado en Estados Unidos señaló, hace ya una década, que el trabajo a tiempo completo adquiría cada vez mayor atractivo, porque entre las miles de tareas y emociones del puesto de trabajo las mujeres se sienten menos atosigadas.

Por otra parte, algunas enfermedades afectan especialmente, o en exclusiva, a las mujeres. Entre los 18 y los 44 años una cuarta parte de nosotras padecerá depresión más tarde o más temprano; superados los 65 años, se repite la estadística. Entre los hombres, la proporción de depresivos es menor. Cuando son las mujeres las que enferman, con bastante frecuencia padecen también ansiedad, trastornos del sueño, ataques de pánico y desórdenes alimentarios.

Existen asimismo patologías típicamente femeninas como la endometriosis, la infertilidad, la depresión posparto o los dolores menstruales, que, en el transcurso de los últimos treinta años, incluso se han duplicado. En el año 2009, la Sociedad Italiana de Ginecología contabilizaba solo en Italia seis millones de afectadas entre una población femenina total (que abarca desde recién nacidas hasta bisabuelas) de 29 millones.

¿QUÉ HACER?

Podemos esperar que nos toque la lotería y darnos la gran vida, abandonando nuestras obligaciones, o podemos contratar una de esas organizaciones clandestinas que te ayudan a cambiar de iden-

tividad y a desaparecer sin dejar rastro. Una solución más realista y viable consiste en prestar mayor atención a nosotras mismas, a nuestra salud, a nuestro equilibrio psicofísico.

Junto con intervenciones específicas o de mayor importancia, como tomarnos unas largas vacaciones para relajarnos, existen muchas otras pequeñas cosas que podemos hacer para aliviar un poco el peso de la rutina.

No me refiero únicamente a dejarse caer por la peluquería o la esteticista, a un paseo a buen ritmo, tan beneficioso para el corazón, o a un té con pastas en compañía de las amigas. Existen, también, ejercicios mentales breves y sencillos que, practicados con la debida constancia, alivian la fatiga del día a día. No son complicados, no requieren esfuerzo alguno, no cuestan nada. ¿Por qué no intentarlo?

Hace más de diez años que la neurociencia se interesa por las repercusiones objetivas que tiene la meditación sobre la salud psicofísica, utilizando, con la bendición del Dalai Lama, a monjes budistas como objeto de estudio. La investigación confirma que estas técnicas son eficaces en el tratamiento del estrés, del dolor y de numerosas enfermedades crónicas, desde las cardiopatías a la depresión.

Según lo descubierto por el psicólogo Paul Ekman de la Universidad de California, la meditación parece actuar en especial sobre las amígdalas cerebrales, núcleos de sustancia gris de forma almendrada que constituyen el sistema límbico. Hay una en cada hemisferio y operan como centro de la memoria emocional, cuya función es reconocer aquellas situaciones que pueden causarnos daño físico o emocional.

Las amígdalas son también las responsables del funcionamiento del mecanismo de *lucha o huida*: cuando nos sentimos amenazadas aumenta la liberación de adrenalina y de otras hormonas del estrés, a fin de estimular una reacción e incrementar nuestra eficiencia frente a una situación de peligro que se pueda presentar. De este modo, aumentan también el ritmo cardíaco, la tensión y la sudoración, se acelera la respiración y los músculos se tensan preparados para actuar.

Se trata de un automatismo muy útil cuando el riesgo es real y grave, pero cada vez padecemos más tensión sin que nuestra integridad esté verdaderamente en peligro: el jefe está de mal humor, hay mucho tráfico, llegamos tarde y tenemos que ir a recoger a los niños al colegio...

Nuestro cuerpo está listo para una reacción que no va a producirse: es prácticamente imposible escapar a toda pastilla del jefe furibundo y esperar hasta que se atenga a razones, o arremeter contra él y cargártelo con tus propias manos. Él, por su parte, no tiene intención de matarnos; como mucho, nos fastidiará el día.

Eso significa que no podremos procesar de manera eficaz las sustancias químicas liberadas a la primera señal de alarma y que seguirán circulando inutilizadas por el flujo sanguíneo durante un lapso de tiempo más bien largo, manteniéndonos alerta incluso cuando ya no es necesario.

A menudo, una vez que hemos tomado la decisión de probar una técnica de relajación, chocamos con una falta de tiempo crónica. ¿Cuántas de nosotras conseguimos sacar tiempo, con asiduidad, para aislarnos de todo (lo que incluye desconectar el móvil y, si es preciso, echar a los niños de la habitación) y descargar el estrés, sin ningún sentimiento de culpa?

«Lo haré más tarde», para después no hacerlo, es la frase favorita de muchas de nosotras. También, en lo que se refiere al tiempo, existen estudios que lo avalan; no es una simple obsesión nuestra. Las mujeres tienen a su disposición menos tiempo libre que los hombres, tal y como afirma el Istat: las italianas y las francesas ocupan la penúltima posición en la clasificación europea, siendo las últimas las lituanas. Entre los 20 y los 64 años, si tenemos familia, no conseguimos robarle al día más de una hora, pero eso no significa automáticamente que sea tiempo *para nosotras*, es decir, lo que Chiara Saraceno, catedrática de la Universidad Bicocca de Milán, define así: «Crear islas de significado para ti misma y para tu vida».

Imaginemos, por ejemplo, que conseguimos hacer un hueco en nuestra agenda, atestada de compromisos improrrogables, para ir al gimnasio: si hacemos deporte porque nos hace sentir relajadas y serenas, estupendo, pero si corremos por la cinta como hámste-

res gigantes porque *debemos* estar delgadas, tonificadas y en plena forma, porque de lo contrario experimentaremos un sentimiento de malestar cuando estemos rodeadas de otras personas, entonces no lo estaremos haciendo por nosotras, sino por satisfacer una expectativa social.

Dado que la mayoría no somos capaces de desconectar ni siquiera diez minutos, aprovechemos nuestra propensión a la multitarea, que nos hace capaces de planchar mientras vemos la televisión, siguiendo a la perfección la trama de la película mientras contestamos al teléfono (un hombre sería incapaz de hacerlo), y transformemos algunas actividades rutinarias en ejercicios de meditación o relajación breves y eficaces para hacer frente a situaciones cotidianas que pueden ser motivo de ansiedad e irritación, o para modificar profundamente determinadas costumbres que nos resultan perjudiciales.

Si no podemos dedicarnos un momento en exclusiva, entonces utilicemos cada oportunidad que se nos presente para hacer algo por nosotras y por nuestra salud.

Solo necesitamos decidir que ha llegado el momento e intentarlo.

Veamos cómo se hace.

El cerebro es un ordenador: se pueden desinstalar los programas existentes e instalar otros nuevos



Tal vez resulte obvio, pero solo nos percatamos de la actividad consciente del cerebro. Es decir, de lo que estás haciendo ahora: leer estas líneas.

El cerebro cumple, sin embargo, muchas funciones sin ningún tipo de control intencional: el corazón y el intestino, por ejemplo, trabajan al margen de cualquier decisión que podamos tomar al respecto. Ningún corazón se detendrá si se lo

ordenamos, aunque lo deseemos fervientemente, y continuará latiendo aunque nos encontremos en un estado de inconsciencia total.

Entre acción consciente (leer estas líneas) e involuntaria (hacer que lata el corazón) existe una inmensa zona gris cuya misión sería facilitarnos la vida. Uso el condicional porque el cerebro es como un ordenador: acrítico, funciona según los programas instalados, y si el programa actúa en nuestro detrimento, como lo hace un virus introducido para dañar el *software* y el *hardware*, no se da cuenta.

Por ejemplo: mientras hacemos las prácticas en la autoescuela y durante un tiempo después de sacarnos el carné de conducir, nos concentramos en cada acción que realizamos al volante. Pon el intermitente, frena poco a poco, pisa el embrague, mete la marcha, gira el volante. A medida que vamos ganando confianza, realizamos estos gestos de manera automática.

¿Cuántas de nosotras hemos dicho en alguna ocasión: «El coche ya va solo por esta carretera»?

Sabemos perfectamente que el coche, por sí mismo, no va a ninguna parte. Pero estamos tan *acostumbradas* a hacer ese trayecto concreto que resulta que llegamos a nuestro destino sin darnos cuenta.

No es que estemos en trance, somos conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y reaccionamos correctamente a los estímulos que se nos presentan, pero existe un programa, el del «trayecto casa-trabajo», que nos permite ahorrar energía y destinar parte de nuestra atención a otras tareas en vez de ir analizando la situación paso a paso, como hacíamos, en cambio, cuando aprendíamos a conducir.

Es más, si intentas razonarlo para explicárselo a alguien sentado junto a ti, no solo disminuirás de manera considerable el ritmo de la acción, sino que te costará mucho reconstruir del todo la secuencia.

Podemos aplicar este modelo a decenas de actividades diarias: desde caminar a hacer las camas, desde escribir en el ordenador a maquillarte. Es el mecanismo que se esconde tras la frase: «He aprendido a...».

Para comprender la potencia de los programas instalados podemos efectuar un sencillo experimento: cambiar el reloj de una muñeca a la otra durante todo un día y contar las veces que, al mirar la hora, nos equivocamos de brazo y exclamamos: «Pero ¡qué tonta!».

Este mecanismo no se aplica en exclusiva a acciones prácticas y diarias, sino también a la manera en que nos relacionamos con nosotras mismas y con los demás, y que, a menudo, nos acompaña desde la infancia.

En el libro *Las mujeres que aman demasiado*, la psicoterapeuta norteamericana Robin Norwood analizaba las relaciones fracasadas de sus pacientes con hombres alcoholizados, drogadictos o violentos.

Como todas las demás, estas mujeres deseaban encontrar al hombre ideal, obviamente no iban a la caza de alguien que las arrastrase a relaciones humillantes, pero tampoco era la mala suerte lo que las hacía tropezar una y otra vez con el mismo tipo de hombre. Por desgracia, reconocían de manera inconsciente los indicios que las reconducían a una situación conocida y ante la cual sabían cómo sobrevivir: sus padres tenían las mismas dependencias o idénticos comportamientos.

El programa, instalado durante los años en que habían cuidado del padre necesitado, les hacía identificar a quien podía contribuir a reproducir el único tipo de vínculo afectivo que conocían, gracias a la intervención del llamado *sistema reticular activador* (SARA), responsable de la clasificación de la información entrante. El SARA nos hace identificar y reconocer solo lo que nos resulta *importante* e ignora todo lo demás; de no ser así, nos veríamos invadidos por millones de impulsos entre los que no sabríamos orientarnos.

No existe diferencia alguna entre una conducción eficiente y una larga serie de relaciones sentimentales fracasadas: son comportamientos aprendidos. ¿Cuántas veces nos hemos dicho «Siempre me tocan a mí los novios desgraciados (y las amigas traidoras, las situaciones embarazosas...)»? ¡Parece que tengo un imán!». Lo tenemos: ese imán es el SARA, configurado según criterios que nos resultan perjudiciales.

La buena noticia es que la programación de nuestro ordenador se puede modificar, pues se ha descubierto que el cerebro es neuroplástico: las experiencias que acumulamos a lo largo de toda nuestra vida lo moldean. Los programas instalados no son eternos, se pueden sustituir, de manera más o menos voluntaria, rectificando o perfeccionando los automatismos desfavorables.

Solo necesitamos determinación, conciencia, atención, constancia y alrededor de un mes de tiempo, pues se ha descubierto que ese es, de promedio, el periodo necesario para que se cree una nueva costumbre.