LA CARGA MENTAL ME SIENTA FATAL

MARIE-LAURE MONNERET
Ilustraciones de Arantxa Recio (Harsa)

LA CARGA MENTAL ME SIENTA FATAL

Por una vida de pareja igualitaria

MARIE-LAURE MONNERET
Ilustraciones de Arantxa Recio (Harsa)

LUNWERG
EDITORES

Título original: *Exit la charge mentale!*

© Éditions First, un département de Edi8, París, 2018

© de las ilustraciones, Arantxa Recio, 2019

© de la traducción, Marta García García, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.facebook.com/lunwerg
http://twitter.com/Lunwergfoto

Creación y realización: Lunwerg, 2019

Primera edición: enero de 2019
ISBN: 978-84-17560-69-0
Depósito legal: B-24.748-2018
Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

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

Índice

Introducción / 9

1. ¿Qué es la carga mental? / 13
Definición 15
La carga mental: ¿cómo saber que la sufrimos? / 16

2. ¿Cómo se explica la carga mental? / 21
Causas externas / 23
Causas internas / 25

3. Efectos y consecuencias de la carga mental / 29
Estrés / 31
Tensiones en la pareja / 35
Dificultades de concentración / 36
El techo de cristal / 37
Pérdida de confianza en una misma / 38

4. 7 claves para liberarse de la carga mental / 41
Clave 1: cambiar de actitud / 42
Clave 2: aprender a comunicarse / 48
Clave 3: compartir las responsabilidades / 60
Clave 4: promover el reconocimiento de la vida familiar del padre / 86
Clave 5: gestionar el estrés / 94
Clave 6: gestionar el tiempo / 134
Clave 7: trabajar la focalización / 160

Elegir el teletrabajo / 169

Conclusión / 173

*1

¿QUÉ ES LA CARGA MENTAL?

DEFINICIÓN

La carga mental es una noción que data de la década de 1970 y que, por aquel entonces, se aplicaba a los directivos cuyo cerebro permanecía saturado con las preocupaciones de la oficina incluso tras haber acabado la jornada. Esta noción se extendió a toda clase de asalariados a medida que la naturaleza de las tareas por realizar fue evolucionando: de una carga física, el trabajo se convirtió en una carga psíquica.

Un decenio más tarde, en 1984, aparece la noción de carga mental doméstica en el artículo de la socióloga Monique Haicault titulado «La gestion ordinaire de la vie en deux» [La gestión ordinaria de la vida en pareja]. Esta noción pone en evidencia la carga cognitiva que representa para las mujeres la gestión del hogar en la vida diaria, carga que las persigue incluso cuando están en el trabajo. Su cerebro se ve constantemente ocupado, incluso parasitado, por la responsabilidad de planificación, gestión y organización que les incumbe.

En un movimiento inverso al de la carga mental de los directivos, en el que la esfera privada se ve contaminada por las preocupaciones profesionales, la carga mental doméstica sobrepasa la esfera del hogar para invadir la esfera profesional. Así, las mujeres aprovechan cada momento de pausa durante el día para concertar una cita en la consulta del pediatra, completan sus listas de tareas personales durante las reuniones que se eternizan, etc. ¿El cambio de dirección del recorrido nos proporcionaría una indicación interesante acerca de las prioridades respectivas de los hombres y las mujeres?

Aunque el reparto de tareas entre el hombre y la mujer se ha ido equilibrando, esta última sigue siendo la jefa de la empresa que es el hogar. Como directiva familiar, conserva permanentemente esta carga mental y su cerebro se ve ocupado sin descanso. ¡Ya no es la única ejecutora, pero debe coordinarlo todo! Por eso se habla de carga mental.

Dicha carga aparece a menudo cuando llegan los hijos, puesto que antes la gestión es más equilibrada y sobre todo más sencilla, y la responsabilidad, más ligera. Cuando el hogar se convierte en una familia, la mujer acaba teniendo que gestionar la agenda de todos sus miembros y programar todas las tareas pendientes para responder a las necesidades domésticas, que se suman a sus preocupaciones profesionales.

LA CARGA MENTAL: ¿CÓMO SABER QUE LA SUFRIMOS?

El comportamiento de Manuel

Si Manuel pronuncia frases como: «¿Puedo ayudarte?», «¿Qué puedo hacer?», «Si quieres voy a hacer la compra, ¿me haces una lista?» o «¿Qué tienes previsto para este mediodía?», es que no asume ninguna responsabilidad en la organización de las tareas de la casa. Parece no saber (¿o no querer saber?) lo que hay que hacer y confía en las directrices de Carmen.

Algunas de sus conductas también pueden indicar que su implicación no está al mismo nivel que la de Carmen:

- No oye a los niños llorar por la noche.
- Se burla de las listas que hace Carmen.
- Hace la compra solo para la siguiente comida.
- Deja su taza vacía *encima* del lavavajillas.
- Le parece legítimo que se le den las gracias cuando realiza la tarea más nimia o se ocupa de los niños.
- Solo pisa la escuela para el espectáculo de fin de curso.
- Ni por un momento se le ocurre ir a la reunión con los profesores.
- Se apoya en Carmen.
- Vuelve tarde a casa por la noche porque ha tenido que terminar un expediente o ha tomado una copa con sus colegas.
- Nunca ha conocido a la pediatra de los niños.

Si Manuel se comporta de este modo, hay muchas posibilidades de que Carmen soporte sola todo el peso de la carga mental generada por la gestión del hogar.

Para ejemplificar esta clase de comportamiento, he aquí una anécdota verídica y muy ilustrativa, aunque pueda parecer caricaturesca: una madre se va de fin de semana con unas amigas. ¡Pues sí! ¡Eso sucede una vez al año y sienta muy bien! Antes de irse, informa a su pareja de las actividades de los niños, de los menús de cada comida (porque ha hecho las compras de antemano), etc. También ha puesto una lavadora antes de irse. Por tanto, le pide a su pareja que meta la ropa en la secadora cuando la lavadora haya acabado. Cuando vuelve de su fin de semana, efectivamente su pareja ha puesto la ropa en la secadora, pero ¡no la ha puesto en marcha porque ella no se lo ha pedido!

El comportamiento de Carmen

Carmen también puede descubrir una menor implicación de su pareja en las responsabilidades del hogar cuando pronuncia frases como: «¿La carga mental? En mi casa no, mi marido me ayuda mucho». En realidad, que la *ayude* significa que la responsabilidad recae en ella. Si suele decir cosas como: «*Tengo* que limpiar» o «*Tengo* que planchar» es que se considera la única responsable de hacerlo, aunque no es la única que ha ensuciado la casa o la ropa. Manuel sabe perfectamente que, para cenar, la mesa tiene que estar puesta, así que si Carmen debe decirle: «¿Puedes poner la mesa, por favor?» es que no está muy involucrado o que espera no tener que hacerlo, quizá.

Determinadas conductas de Carmen pueden alertarla también sobre su riesgo de sufrir carga mental:

* Todas las noches se hace listas mentales.
* Hace malabarismos con varias agendas.

* Siempre es ella la que sale a toda prisa del trabajo cuando uno de sus hijos está enfermo.
* Recurre a amigas y a la familia para que tomen el relevo cuando ella está de viaje.
* Cuando Manuel hace una tarea, ella va detrás.
* Se enfada por el menor percance que desbarata los planes.

Estos comportamientos muestran que es Carmen quien controla la organización del hogar y que esto podría pesarle, en especial si suma esta carga a una actividad profesional.