



# Mujeres sin estrés



**Caroline  
Bongrand**

Periodista y escritora,  
es autora, junto a  
Eliette Abecassis,  
de *El corsé invisible:  
Manifiesto para una  
nueva mujer* (Urano).

Detrás del gran estrés que soportamos muchas mujeres, se encuentra el agotamiento, tanto físico como psicológico. No solamente por la doble jornada que afrontamos cada día, sino por el enorme esfuerzo que supone cumplir con unos ideales totalmente sobredimensionados de lo que significa ser mujer hoy. Reconocimiento, ayuda efectiva y tiempo para nosotras son requisitos básicos para recuperar la tranquilidad.

## DOSSIER

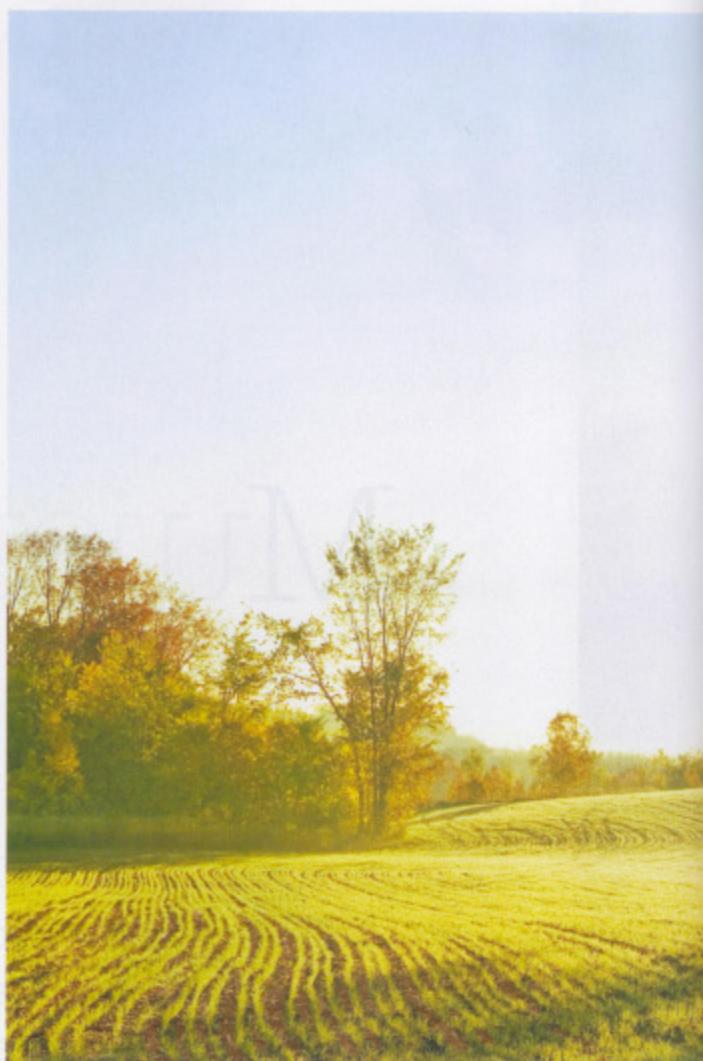
**C**reo firmemente que existen dos causas fundamentales que propician la ansiedad de las mujeres: la causa real y objetiva para dicha ansiedad y el hecho de que no se reconozcan los constantes esfuerzos que realizamos para tener contento a todo el mundo. Y con mundo me refiero a la sociedad en general, a la empresa para la que trabajamos, a nuestra pareja, a nuestros hijos y a todo aquel que compone nuestro entorno más cercano.

**La causa real y objetiva del estrés de la mujer es, digámoslo bien claro, el agotamiento. Un agotamiento físico y psíquico.** Pero, ¿de dónde procede este cansancio? De la acumulación continua de una multitud de tareas en todos los ámbitos. Una mujer joven, moderna, dinámica, con 35 años y dos hijos, si trabaja fuera de casa, lleva una vida frenética. Es ambiciosa, pero ya ha comprendido que no merece la pena serlo demasiado porque, al fin y al cabo, es madre y esposa y tendrá que ocuparse también de estas tareas. La misma mujer, después de unos años y si nadie la ayuda, realiza un maratón diario para seguir operativa como trabajadora, madre y esposa. Y pese a que el día solo tiene 24 horas, todo el mundo espera que la mujer pueda hacerlo todo. ¿Por qué?

### **La trampa de la doble jornada**

Primero, porque si no lo hace ella, nadie lo hará. Después, porque, desgraciadamente, ese es el precio que tenemos que pagar a cambio de algunos progresos logrados por un tipo de feminismo que también ha tenido consecuencias terribles.

¿Es posible que una mujer trabaje, se gane la vida y pueda desarrollarse profesionalmente? Sí, pero a condición de que comparta el salario con su marido y sin que por



el hecho de trabajar fuera de casa deje que su hogar vaya a la deriva: que tenga siempre preparado lo que haga falta en casa, no solo en la nevera sino cocinado y a punto de ser servido y comido.

En resumen, **las mujeres hemos obtenido el derecho de actuar en la oficina como un hombre, desarrollando actividades apasionantes (en el mejor de los casos), pero sin ser liberadas de la parte doméstica de nuestra vida ancestral:** la limpieza del hogar, las compras, la cocina y el cuidado de los hijos. Pero no hay problema, las mujeres lo tenemos todo bajo control porque somos geniales.

Y no se trata de un halago, somos realmente geniales. Las mujeres somos acróbatas, deportistas de alto nivel que merecería-



mos una medalla de oro por los milagros que conseguimos en organización y eficacia, y también con nuestro amor, porque a menudo en el centro de nuestra desenfrenada carrera en la vida se encuentran... ¡los otros!: aquellos a quienes queremos y mimamos, el marido y los hijos, o en el orden inverso, los hijos y el marido.

**¿Y para aquellas que son más jóvenes y no tienen hijos? No, la situación tampoco es menos estresante para ellas. Divididas entre el orgullo de ser independientes y la sensación de avanzar en la vida sin haber encontrado su amor, se refugian en el trabajo y la amistad; pero interiormente se preguntan si encontrarán a alguien que las quiera por ser ellas mismas y con quien construir un futuro.**

Pero todas nosotras, las casadas y las solteras, compartimos otro interrogante: "¿Estaré físicamente a la altura? ¿A la altura de esta chica que sale en la portada de la revista?". Porque en medio de todas estas presiones —ni siquiera hablo de la crisis económica, que aún estresa más a las mujeres pues, en esta economía debilitada, tememos perder el trabajo en cualquier momento— está la presión por nuestra apariencia física.

### **Intentar ser perfecta es muy estresante**

En Francia, mi país (y supongo que debe de ser similar en España), la presión ejercida por la imagen es algo que se percibe con mucha fuerza. Medir 1 m y 62 cm y pesar 57 kilos (que es mi caso, seis meses después de haber dado a luz) es algo chocante (y haber tenido un bebé hace seis meses no es ninguna excusa, se supone que debería perder 4 kilos inmediatamente). Para tener un peso aceptable, las mujeres francesas debemos pesar, como máximo, 10 kilos menos de lo que medimos: es decir, 40 kilos si medimos 1,50 m, 60 si medimos 1,70... Las francesas somos consideradas como las mujeres más delgadas de Europa. Algo nada sorprendente, porque aquí cuando una pesa más de 55 kilos, ya está realmente gorda.

Así, el mundo se divide en dos. O estás dentro de los parámetros de lo correcto o no lo estás. Lo estás si tienes unos hermosos glúteos redondeados y pequeños, unas piernas largas y delgadas, y unos bellos pechos turgentes (pero sin pasar de una 95B) y que apuntan al cielo. Pero con tres kilos "de más" ya no lo estás.

Es la ley de la belleza, a la cual hay que sobrevivir. Porque incluso si nos rebelamos contra este hecho establecido, está tan alimentado por la publicidad, la prensa y el ▷

## DOSSIER

sistema que, finalmente, terminamos cediendo. ¿Y ante qué cedemos? Ante la ansiedad. **Vivimos con el estrés de no ser como podríamos ser si renunciáramos por sistema a tomar postre, si cenáramos temprano para tener tiempo de hacer la digestión y consumir las calorías antes de irnos a dormir, si nos prohibiéramos las grasas para siempre jamás y si fuéramos un mínimo de tres veces por semana al gimnasio.**

O si consiguiésemos lo que muy pocas mujeres tienen tiempo para hacer pero que sigue siendo el gran paradigma del siglo XXI para la mujer moderna: estar zen, tranquila, dormir las horas necesarias y no sentirse perseguida por el tictac del reloj ni por la lista de tareas por hacer; el eterno Sísifo, condenado a cargar eternamente una roca por una pendiente, metáfora del esfuerzo vano. Comer "bio" está muy bien, pero tener una vida "bio" es todavía mejor.

### Recibir reconocimiento por nuestro trabajo

También resulta muy interesante que la segunda gran causa de ansiedad de las mujeres sea la forma en que somos vistas por los demás, por quienes nos rodean. En este punto, planteamos dos maneras distintas de resolver el problema: o cambiamos el ciclo infernal de nuestra jornada diaria -lo que parece más bien imposible- o bien intentamos cambiar nuestra forma de vivir los juicios y las valoraciones.

Cuando los numerosos esfuerzos que lleva a cabo un mujer le son reconocidos, la carga de sus tareas se aligera. Si tenemos esto en cuenta, hay algo urgente que podemos hacer. Es tan simple que puede parecer tonto. Se trata de reconocer el esfuerzo. Haz la prueba con tus compañeras de trabajo, dile a alguien algo así como: "Fue real-



mente genial lo que hiciste o dijiste el otro día", verás cómo se ilumina su cara. Yo lo he probado y funciona.

Dicho de otra forma, si nos reconocen todo lo que hacemos por los demás (si nuestra pareja es consciente de nuestros esfuerzos por mantener la casa en orden a pesar de todo, si nuestra empresa nos felicita de vez en cuando por nuestro trabajo...), todo sería mucho más agradable, más fácil. Aunque, indiscutiblemente, mejor sería que aligeraran nuestro trabajo.

Pero resulta especialmente duro estar agotadas para tener contento a todo el mundo y, a cambio, recibir la sensación de que, a pesar de los esfuerzos, nadie está satisfecho. Eso es lo que resulta desesperante. Y lo que hace



que nos vayamos un buen día de casa dando un portazo, o que empecemos a tomar una pastilla una vez por semana y acabemos tomando una al día, o que nos sintamos solas y envejecamos de forma prematura.

### La verdadera belleza

Es muy importante, incluso diría que esencial, que los hombres les digan a sus mujeres que son guapas, ¡porque lo son! Que los hombres abran los ojos y les digan a sus mujeres que son atractivas. Que aprendan por fin a admirar la belleza.

**La belleza es una mirada, un gesto, una manera de amar al otro, de amarse a sí misma incluso. Y el hombre no tiene derecho a dejar que la mujer se hunda interiormente; debe velar por**

su felicidad, conservar su belleza, hacer que la tranquilidad se vea reflejada en su rostro. Basta de cremas antiarrugas, es hora de probar la generosa actitud de ayudar a las mujeres, que, nunca me cansaré de repetirlo hasta la saciedad, lo tenemos merecido.

La mujer de hoy en día necesita a su lado un hombre que le ofrezca su colaboración en su frenética jornada, encargándose de determinadas tareas. Y no solo compartir las tareas domésticas... También puede ocuparse de sus hijos (sí, los hijos son de los dos) para que ella tenga un momento para sí misma. O puede preparar la cena, o regalarle una flor. Invitarla a cenar fuera. Decirle que es guapa, con sus glúteos, sus pantorritas, su melena despeinada o recogida en un moño, con sus arrugas... Las arrugas son bellas, ¿por qué no hay nadie que lo grite bien fuerte? ¡Las arrugas son bellas! Son el recorrido de una existencia, el encanto, la emoción... Son el rastro que la vida ha dejado en nuestro rostro y que nosotras ofrecemos a la vista de los demás. Chicas, mujeres, no temáis; no tengáis miedo de nada, os lo digo yo, sois bellas y la fuerza está en vosotras.

**La mujer necesita tiempo para ella y es esencial que sepa otorgárselo sin sentirse culpable.** La escritora Virginia Woolf decía que para que una mujer pueda desarrollarse artísticamente debe disponer de una habitación para ella sola, en la que pueda cerrar la puerta y aislarse del mundo. Yo creo que no es necesario ser artista para sentir los beneficios de una habitación para una misma. Cada mujer debe poder encontrar, fabricarse, esta habitación, aunque sea un espacio inmaterial, con los ojos cerrados. Hay tantas maneras de empezar a reencontrarse: un capuchino en una cafetería tranquila, una buena novela, un masaje, una conversación con una amiga... Hacerlo es imprescindible.