



General | | Actualitzat el 16/05/2023 a les 07:30

Qui porta la càrrega mental i les tasques a casa? Comprova-ho amb la teva parella

Un exercici per prendre consciència i equilibrar les responsabilitats

[inicentrareport]Sents que el cap t'està a punt d'explotar? T'esgota la gran quantitat de tasques que se t'acumulen dia a dia sense poder arribar-les a fer totes?

Tot el que **se'ns va acumulant** al cap com si fossin post-its constitueixen el que es coneix com a **càrrega mental**. Són totes aquelles tasques (moltes invisibles) que tenen a veure amb la planificació, organització i presa de decisions a la llar.

Sovint, aquesta càrrega no està repartida de forma equitativa, recaient sobre les dones (**i molt especialment sobre les mares**). A efectes pràctics això es tradueix en el fet que són les dones les que tenen al cap les dates de la preinscripció escolar, les visites mèdiques, els aniversaris, els horaris de les extraescolars, la llista d'aliments o productes que falten, etc.

El gran problema és que hi ha una enorme falta de consciència sobre el tema. I això implica també als homes pares, que en molts casos no se n'adonen de tota la càrrega. Perquè no n'hi ha prou amb executar **el 50% de les tasques per parlar de corresponsabilitat**. També cal parar atenció i prendre consciència de qui organitza i planifica les coses.

Us proposem fer un **exercici en parella** que us ajudarà a visibilitzar tot això. Us permetrà identificar com estan distribuïdes les tasques i qui les assumeix, ja sigui en fase de planificació com executiva. Fer aquest exercici és fonamental per arribar a una **corresponsabilitat real**, implicant les dues parts de la parella. Us animeu?

[GotaVerdaPle] **Descarregueu aquí** el mapa de **Criar.cat** i prepareu-vos per omplir-lo. Com veureu és un mapa dividit en diversos eixos. En l'eix vertical hi ha tres columnes, una per a cadascun dels membres de la parella i la del mig per a tots dos. Aquesta categorització us permet triar qui fa la tasca o si la feu els dos per igual. En l'eix horitzontal, es distingeix si es tracta d'una responsabilitat ocasional o regular, perquè la freqüència també incrementa el nivell de càrrega. Finalment, hi ha un eix marcat per un oval que distingeix si es tracta d'una feina de planificació (per tant, invisible) o d'execució (visible).

[GotaVerdaPle] Amb la vostra parella anomeneu les tasques que s'ocupa cadascú. Per ajudar-vos a fer-ho, us recomanem començar pensant les categories o departaments que hi ha dins de la nostra llar. **Per exemple: cuina, roba, mascotes, educació?** Quan ho tingueu, detalleu quines tasques i càrregues hi ha a dins de cada categoria. Qui s'encarrega de pensar-les i qui d'executar-les.

[GotaVerdaPle] Visibilitzeu amb un punt cadascuna d'aquestes tasques i situeu-la en l'espai del diagrama que correspon. El resultat us permetrà veure quina distribució d'aquestes feines teniu dins la vostra parella. A continuació, un exemple:

A

CRIAR.cat

Nom: = Nom:

Freqüent Realització

Puntual Planificació

=

Qui porta la càrrega mental i les tasques a casa?

Un cop fet aquest exercici, i si creieu convenient redistribuir les responsabilitats de forma més equitativa, us facilitem una plantilla que us permetrà assignar cada tasca a un membre de la parella. Podeu, també, incloure els fills perquè assumeixin responsabilitats de la llar.

Si, a poc a poc, anem fent aquests canvis, els nostres fills, les nostres filles, creixeran d'una manera diferent de com ho hem fet nosaltres, **interioritzant així models diferents del que implica ser pare o mare**. Entenent, de veritat, des de dins, el que significa la coresponsabilitat. [ficientreport]