



General | | Actualitzat el 29/04/2021 a les 08:01

# Com repartir la càrrega mental de manera equitativa?

*Ens ho explica la psicòloga Paola Roig*

[inicicentrareport]Te'n vas a dormir. Tanques els ulls després d'un dia llarg. Necessites descansar, són moltes nits de dormir poc i malament. És important que dormis d'hora per demà tenir energia. Però de cop, **el teu cervell s'activa**.

Demà has de demanar la cita amb el/la pediatre/a, és urgent, que **toca vacuna**. Ai, i la petita ha d'anar a la dentista, s'ha de demanar hora també. Potser podria anar a la tarda després de música. El **pagament de música**, s'havia de fer durant la setmana, m'ho apunto que si no me n'oblidaré.

Obres els ulls, agafes el mòbil, vas a notes, **?tasques pendents?**, i ho afegeixes, a sota de passar l'ITV del cotxe, comprar una disfressa per l'espectacle de l'escoleta i mirar destins per les vacances d'estiu. Deixes el mòbil i tornes a tancar els ulls. Però la son ha fugit, i ara només t'acompanyen una sèrie de tasques pendents que et desvelen i no et deixen dormir.

Totes aquestes tasques que **se'ns van acumulant** com si fossin post-its a la pantalla de l'ordinador constitueixen el que es coneix com a càrrega mental . Són totes aquelles tasques (sovint invisibles) que tenen a veure amb la planificació, organització i presa de decisions de la llar.

Són sovint assumides per dones (i **encara més per les mares**). A efectes pràctics es tradueix en el fet que som les dones les que tenim al cap les dates de les preinscripcions escolars. Les que organitzem les vacances. **Les que sabem quan cal comprar bolquers**. Quines són les millors joguines per cada etapa o quan és la següent revisió pediàtrica.

El gran problema de tot això és que hi ha una enorme falta de consciència sobre el tema. És molt fàcil conèixer on està el nostre límit físic, saber quantes hores podem córrer o quant de pes podem aixecar. Però **no és tan fàcil saber el nostre límit mental**, és molt més subtil.

Tot i això, hi ha molts senyals que ens poden indicar que estem sobrecarregades mentalment. La primera és el cansament. Són moltes les dones que a la pregunta **?com estàs?? responen ?cansada?**. També podem notar certa hiperactivitat emocional, irritabilitat, nerviosisme, atacs de ràbia que no acabem d'entendre, alteracions de la son, angoixa, sensació d'estar fartes?

Aquesta falta de consciència implica també a homes pares, que en molts casos no se n'adonen de tota la feina que suposa l'organització de la llar. Són moltes les dones que es queixen dient que sí, **les seves parelles executen el 50% de les tasques**, però són elles les que organitzen i indiquen que és el que s'ha de fer.

Tot això ho recull molt bé la bloguera francesa Emma Clit al seu còmic ?M'ho podries haver demanat?. Ella explica que quan un home espera que sigui la seva parella la que li demani que faci determinades tasques, **l'està veient com a coordinadora de la llar**, així, se sobreentén que és ella la que ha de saber què s'ha de fer i quan s'ha de fer.

És com si la dona fos la CEO de la llar, amb tota la càrrega i temps que això suposa. Una càrrega que, a més a més, és silenciosa, no reconeguda en una societat on no es valoren ni es remuneren les cures i feines de la llar. **Si a assumir el 50% de les tasques afegim tota la coordinació de la llar**, les dones estem assumint **gairebé el 80% de la feina**. És normal, per tant, que ens sentim fartes, cansades i sobrecarregades.



---

**I quina és la solució a aquest problema? Corresponsabilitat real.** I cal treballar-la. Cal seure. Parlar. Comunicar-nos. I per començar, us proposo un exercici en parella que crec que pot ser útil per redistribuir tota aquesta càrrega.

El primer que cal és fer visible tot el que queda en silenci. Posar sobre la taula tot el que realment implica l'organització de la llar. Podem començar pensant les categories o departaments que hi ha dins de la nostra llar. **Per exemple: cuina, roba, mascotes, educació?**

Quan ho tinguem, podem anar detallant quines tasques hi ha a dins de cada categoria. Agafem la cuina per exemple. La tasca bàsica seria cuinar. Però darrere d'aquesta n'hi ha de moltes altres. Fer un menú equilibrat. Per poder fer-lo cal informar-se, llegir algun article, fer tallers?

[noticia]209[/noticia]

Aquest és un altre aspecte important de la **càrrega mental** que portem les mares. No som expertes en nutrició, joguines o criança perquè sí. Ens hem informat. **Ens hem format.** I això comporta temps i esforç. Temps i esforç que també podria ser compartit.

Bé, seguim amb la cuina. Cal també fer una llista de la compra amb els ingredients que necessitem per fer el menú i **fer la compra setmanal**. Com veiem, el que semblava tan senzill com cuinar s'acaba convertint en una tasca molt més complexa. I és que si acabeu l'exercici veure que la majoria de categories són com un iceberg. Semblen senzilles però darrere s'hi amaga una gran quantitat d'organització, de temps i d'esforç.

Un cop hem fet aquesta llista de tasques i subtasques **podem designar un/a coordinador/a** de cada una, que s'encarregarà de fer tot el que implica cada categoria. Així podem anar repartint de manera equitativa i corresponsable.

[noticia]233[/noticia]

I un cop tinguem la llista i el/la responsable de cada categoria toca posar-ho en pràctica. Hem de pensar que això ens portarà un període d'adaptar-nos i ajustar-nos als nous acords. Caldrà que **les nostres parelles es familiaritzin amb les noves tasques** i responsabilitats. I caldrà que nosaltres també ens acostumem a delegar i no supervisar.

Penso, que 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 corresponsabilitat.  
[ficientreport]

[enquestaregistre]