

Hijas del desgaste

En toda familia hay un mantra que se repite, una especie de estribillo vital que la define: «el trabajo dignifica», dicen mis padres, que emigraron hace veintitrés años con dos niñas de la mano. Él, encadenando jornadas interminables. Ella, limpiando casas ajenas, sin contrato, y sosteniendo la propia. Cuestionar dicha creencia era poco menos que una traición.

Crecí confiando en que el esfuerzo siempre encuentra recompensa, pero aterricé en el mundo laboral: despotismo, desprecio, rechazo. Por ser extranjera. Por ser mujer. Por ser ambas.

Después de varios trabajos peaje, apareció «algo de lo mío». Por fin, pensé, llegó mi oportunidad. La ilusión, tristemente, no siempre entiende de límites.

Me encargaba de todo. Gestionaba clientes, redactaba, contestaba llamadas, creaba calendarios, organizaba proyectos, coordinaba al equipo... Una mujer orquesta con tareas que excedían no solo la capacidad física de cualquier ser humano, sino también el puesto reflejado en mi contrato. Muy a mi pesar, la sobrecarga de responsabilidades no menguó mi motivación. Quizá, hasta la avivaron. Estaba siendo capaz, yo, que nunca me consideré suficiente.

El trabajo se convirtió en mi identidad. Fui quedando cada vez más al margen de mí misma. Asumí que esta ansiedad era el precio a pagar por tener la falsa sensación de control sobre una vida que se me escurría.

Empezaron los «no estás bien», «no pasa nada por parar», «¿por qué no te tomas unos días?», pero no reconocía esas palabras. ¿Cómo hacerlo? Se aprende con el ejemplo, dicen, y yo nunca lo había tenido. No conocía los pasos que guían hacia la salida..., ¿de dónde quería salir, exactamente? En cualquier caso, fueron tantos los comentarios que la inquietud terminó por hacer mella.

Mi primer «no» tuvo consecuencias inmediatas: presión, amenazas veladas, silencio. En una semana, dos ataques de pánico. Vivía en constante estado de alerta. «Te doy la baja», sentenció el médico.

Apareció la culpa, no como una emoción puntual, sino como una voz aprendida. La misma que me había acompañado siempre. La misma que repetía, «el trabajo dignifica».

Me resigné. Acepté la baja, con vergüenza. Un fracaso más en la lista. No estaba cumpliendo con lo que se esperaba de mí, lo que se espera de una «mujer adulta».

Más tarde, en el IX foro *As mulleres que opinan son perigosas*, entendí lo que entonces no supe nombrar: la trampa de la excelencia, la falta de reconocimiento, la necesidad de empatía y de liberar el tiempo propio, el entusiasmo que, parafraseando a Remedios Zafra, utilizaron en mi contra. Supe que no era un fallo individual, sino un síntoma compartido. Y que el valor del trabajo heredado puede convertirse en una forma de violencia hacia una misma.

Hasta ese momento, éramos mi llanto y yo. Ahora, todavía algo atragantada, me atrevo a contarlo, a señalar la autoexigencia que nos atraviesa, a desmontar las narrativas que romantizan el sacrificio y a tejer mi propia red de cuidados donde antes había culpa. Y recuerdo que, detrás de cada «mujer que puede con todo», hay una sociedad que se sostiene sobre su desgaste y define nuestra valía en términos de productividad. Pero no todo lo que importa cotiza, ni todo lo que cotiza importa.

Desaprender lleva tiempo, pero entendí que mi cuerpo no falló: fue el único que se atrevió a decir la verdad antes que yo.

Quizá honrar la historia de mis padres no era continuar su sacrificio, sino atreverme a frenarlo. Parar no es rendirse, sino darnos espacio para existir.