

MUJERES AGOBIADAS POR EL EXCESO DE OBLIGACIONES

LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ

Psicóloga

Mujeres que desde niñas aprendieron que lo normal era estar llenas de obligaciones, asumiendo responsabilidades que incluso eran de los adultos pero que las depositaban en ellas, o que piensan que querer a otros significa evitarles trabajos, son sólo algunos ejemplos de circunstancias que llevan a que gran cantidad de mujeres toquen techo respecto a lo que es su vida actual respecto a lo que habían soñado.

Cuando una mujer propicia directa o indirectamente que los demás encuentren la comodidad de que ella sea quien se encargue de todas las responsabilidades, construirá fácilmente un entorno en el que lo normal y aceptado será que ella esté recargada mientras los demás disfrutan del tiempo libre, de los recursos que ella provee y de los continuos cuidados físicos y afectivos que ella facilita.

Compañeros, esposos, hijos, amistades, vecinos, en general tienden a reforzar este recargado rol, pues se ven beneficiados.

Sin embargo, un ingrediente de esta problemática es que tarde o temprano surgirá un detonante asociado a una fuerte sensación de injusticia, desgano o tristeza.

La frustración de esperar algo de atención de los demás, el sentir que las necesidades propias no significan nada para los demás, termina por agotar severamente. Agotamiento que se puede hacer presente tanto en malestares físicos (jaquecas, problemas gastrointestinales, lumbalgias, entre otros) como en malestares emocionales (depresión, ansiedad, crisis de pánico, etc).

Es importante tratar de no llegar hasta el límite de lo soportable, sino intentar ir haciendo cambios paulatinamente y reforzar nosotras mismas los resultados.

Evitar a toda costa la culpa, nos ayudará a ubicarnos en un rol donde podamos ayudar a otros pero sin sacrificar nuestro propio bienestar. Ser madre, esposa, compañera o hija, no significa ten-



er que sacrificarnos por los demás. Podemos hacer ciertas concesiones, pero en el momento en que se vuelven demasiado pesadas, será oportuno replantearnos lo que realmente queremos.

Si estamos realmente recargadas de obligaciones, será importante lograr encontrar espacios en los que nos sintamos satisfechas, trabajando por nuestra autorrealización, transmitiendo un ejemplo muy bueno respecto a la importancia de valorarnos a nosotras mismas y proponer cambios cuando sentimos que las cosas no andan tan bien como querríamos.

Haga un primer intento respecto a analizar como está usted en este momento, qué quiere y hacia donde va. Cómo le valoran los demás y que cosas valora también usted de sí misma. Si siente que hay aspectos que debería mejorar o radicalmente cambiar, informe de forma tranquila a los demás su decisión.

Notará que en cuanto uno se va reposicionando frente a los demás, esto le provee un nuevo lugar frente a la vida misma. Encontrando opciones de sentirse mejor, de desarrollarse y de transmitir amor de forma recíproca a los demás.

• Consultorio Privado de Psicología, citas al 8368-9634, Edificio Cristal, San José Centro. Visite nuestra página www.psicoterapeutica.com