

PRIMER DEBATE

¿Es culpa nuestra que estemos siempre agotadas?

EULALIA RAMÓN

Actriz y fotógrafa

Sí. Tenemos que simplificar nuestra vida, escucharnos, disfrutar de la calma y la soledad, y evitar la espiral del consumo.



PILAR BENÍTEZ

Mentora en nutrición energética

No. La sociedad nos impone un sinnúmero de tareas y nos obliga a ocuparnos de los demás, lo que nos impide dedicarnos a nosotras mismas.

Texto **Maribel Escalona** / Fotos **Javier Biosca**

Regresamos de vacaciones con las baterías cargadas. Y, sin embargo, no duran mucho porque en pocas semanas volvemos a caer en el cansancio crónico. En Inglaterra el Servicio Nacional de Salud ya usa el término *Tatt* (*Tired all the time*, cansadas todo el tiempo) para definir este mal universal: el agotamiento físico y mental constante que experimentamos las mujeres del siglo XXI. ¿A qué se debe? Probablemente tenga mucho que ver esa hora y 25 minutos que dedicamos más que los hombres diariamente al hogar y la familia, según el Instituto Nacional de Estadística. Y es que ellas acaban haciéndose responsables de todo en el hogar, al mismo tiempo que siguen adelante con su carrera profesional. La psicóloga clínica María Jesús Álava Reyes asegura que «los hombres se perdonan muy bien a sí mismos y a los demás, mientras que las mujeres perdonamos muy bien a los otros, pero somos demasiado autoexigentes y nos responsabilizamos de todo». ¿Le resulta familiar? La actriz Eulalia Ramón y la experta en salud natural Pilar Benítez debaten sobre ello.

YO DONA. ¿Por qué nos complicamos tanto la vida?

Eulalia Ramón. Lo primero que tenemos que hacer las mujeres es quitarnos ese mal fario, ese mantra del agotamiento en nuestra vida. Una cosa es el cansancio por exceso de actividades y otro el mental y anímico. Y lo que tenemos que hacer es simplificar nuestra vida y no dejarnos llevar por esa ruleta social de consumo que nos crea ansiedad.

Pilar Benítez. No nos quejamos porque sí, sino porque realmente vivimos cada día contem-

porizando con el cansancio y la falta de energía. Parece que sea lo normal. Pero ojo, si una mujer no se encuentra bien, no puede dar lo mejor de sí misma en casa ni a la familia ni a la sociedad. Nos dedicamos a hacer, resolver y atender a todo el mundo y dejamos de lado la posibilidad de escucharnos a nosotras mismas.

¿Qué es el síndrome de la mujer agotada?

Pilar Yo he sido una de ellas. Estaba casada, había tenido cuatro hijos y ocupaba un puesto importante en una empresa textil. Salía para buscar a los niños al colegio y regresaba a casa a las once de la noche. A los 36 años sufrí un problema de salud y conecté con la medicina natural. Lo dejé todo y cambié de trabajo. Ahora, con 50, me siento privilegiada. Y por eso quiero ayudar a otras mujeres a través de mi plataforma sienteteradiante.com, en la que les enseño a dejar de estar agotadas.

Eulalia A mí me pasó justo lo contrario. A los 20 o 22 años venía de una época complicada porque no encontraba mi sitio. Entonces conocí en Barcelona a un amigo que estaba empezando a hacer macrobiótica y a otro que practicaba acupuntura. Y me convertí en el conejillo de indias de ambos (*risas*). Aprendí a tomarme las cosas con calma, a escucharme y a disfrutar de la soledad. Vivimos en un mundo de prisas y de ruido en el que nos preangustiamos, nos angustiamos y nos postangustiamos por todo. Necesito tomar presencia en las cosas que estoy haciendo. Me agotan las interferencias, hacer una cosa detrás de otra sin parar.

¿La culpa de sentirnos así es nuestra?

Eulalia En gran parte sí. Conozco a amigas que se quejan de que no tienen planes para el fin ▶



PILAR BENÍTEZ
“Ninguna generación anterior ha hecho tanto al mismo tiempo como las mujeres de hoy en día.”



Vivimos en un mundo de prisas en el que nos preangustiamos, nos angustiamos y nos postangustiamos por todo”

EULALIA RAMÓN



Pilar Benítez

Licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por ESADE. Ha escrito el libro *Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo* (ed. Grijalbo). Experta en nutrición energética y salud natural, ha creado la plataforma sienteteradiante.com, en la que ayuda a las mujeres a alimentarse bien, combatir el cansancio y organizar mejor su vida.



Eulalia Ramón

Actriz, su última película es *Relaxing cup of coffee*, de Jorge Semprún. Debutó en el cine con *Últimas tardes con Teresa*. Se hizo popular con series televisivas como *Clase media*, *Las aventuras de Pepe Carvalho*, *Para Elisa* o *Truhanes*. Está casada con el director de cine Carlos Saura.

MIRA EL VIDEO
DE ESTE
DEBATE EN
YODONA.COM

de semana. A mí, en cambio, una de las cosas que más feliz me hace es no tener planes.

Pilar La clave está en ser conscientes de quiénes somos, qué queremos y necesitamos realmente. La mayoría de las mujeres a las que trato en mi consulta se sienten culpables por no llegar a todo. Y esa ansiedad conduce a una mala alimentación, a un aumento del consumo de azúcar, como si de un placebo se tratase. Ninguna generación anterior ha hecho tantas cosas al mismo tiempo como las mujeres de hoy en día. Hemos ido ganando terreno en derechos, pero no hemos soltado el lastre anterior.

Recomiendan cambiar de hábitos para encontrar el equilibrio. ¿Es eso una nueva imposición?

Eulalia Sí. Creemos que hay solución para todo y la buscamos desesperadamente, y entonces al final se acaba convirtiendo en una auto imposición.

Pilar Cuidarte es una reflexión que haces cuando te sientes agotada. Y piensas, ¿cómo he llegado hasta aquí? Hay que pararse a pensar por qué te estás cargando el instrumento que son tu cuerpo y tu mente.

¿Parte del problema tiene su origen en que no sabemos delegar?

Pilar Cuando eres consciente de que necesitas dormir unas horas, estar callada y reflexionar, y volver a sentir, empiezas a alimentarte bien. Y si te sientes equilibrada, aprendes a priorizar y a delegar. Cuando estás sana, tienes energía, estás centrada y afrontas la vida con una mente positiva, todo a tu alrededor se armoniza.

Eulalia Mi oficio de actriz implica que tienes que trabajar tu propio instrumento, tu cuerpo, tu voz... He experimentado la interpretación de tragedias griegas durante 24 horas seguidas; ahí pones a prueba tu resistencia física y psíquica ante el agotamiento y ahí entiendes que el cansancio es ley de vida.

¿Qué relación existe entre el agotamiento y la organización?

Eulalia Es lo primero que se debe tener en cuenta. Ser organizada, resolutive y tener una lógica para las cosas de la vida, desde lo coti-

diano a lo extraordinario, es vital. Si has organizado bien tu vida, puedes dejar más puertas abiertas a la improvisación.

Pilar Tenemos cien mil cosas por delante cada día. Si no te organizas, la mente está revisando constantemente lo que debes hacer y no está liberada para la creatividad.

¿Disminuye el deseo sexual en las mujeres cansadas?

Pilar Por supuesto. La libido no es indispensable para vivir y si estás agotada, desaparece. Pero la práctica de sexo (conectada con unas emociones positivas) libera el cuerpo y la mente. El sexo es una forma de comunicación.

Eulalia Es cierto; el hígado es el órgano donde se alojan las emociones y está muy conectado con el cerebro. El sexo libera energía, es un ejercicio buenísimo, como bailar. No debemos olvidar que hay que celebrar la vida con alegría.

Dadme algunos trucos para evitar el agotamiento.

Pilar Hay que desayunar bien para empezar el día con energía. Y aprender a respirar. Pero es igual de fundamental saber desconectar. Antes de acostarte no contestes los *mails* pendientes, ya lo harás mañana. También hay que tener autoconciencia, prestar más atención a lo que estás haciendo en cada momento y saber que si no te cuidas tú, no te cuida nadie. Debemos acabar con el sentimiento de culpa y aprender a decir no. Y hay que reservar tiempo para ti: compartir ratos con las amigas, visitar una exposición tú sola, paseos por la naturaleza, conseguir ratitos de silencio...

Eulalia Importantísimo para combatir el agotamiento es no angustiarse por las cosas antes de hora ni después. Hemos de vivir el presente y no seguir la inercia de las pautas que te marca la sociedad. Tenemos que respetar nuestra independencia y autosuficiencia y transmitirlo así a nuestros hijos.

Pilar Si, porque la mujer, ya sea esposa, amante, hermana mayor, amiga o madre, puede ser un agente de cambio dentro de la familia. Si ella se encuentra bien, hace que los demás se sientan mejor. ■