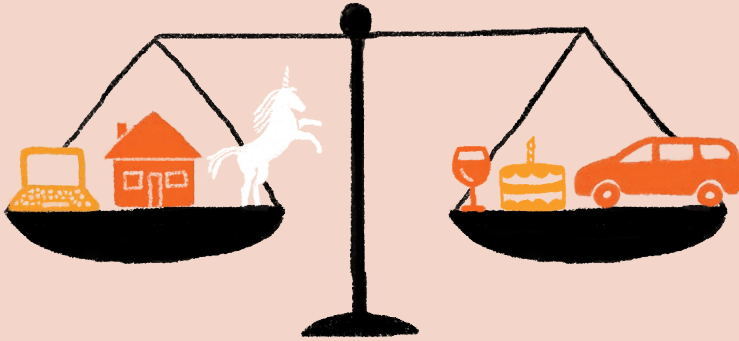


Eve Rodsky

«La Marie Kondo de las tareas domésticas»



EL MÉTODO

FAIR PLAY

**PARA LAS TAREAS
DOMÉSTICAS**

Consigue un reparto
equitativo en el hogar

zenith

EVE RODSKY

EL MÉTODO FAIR PLAY PARA LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Consigue un reparto equitativo en el hogar

zenith

Algunos nombres y detalles identificativos de las personas mencionadas en este libro se han modificado para proteger su privacidad. En algunos casos, los personajes son el resultado de la combinación de varias personas, con el propósito de disfrazar aún más la identidad de los individuos.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Fair Play*

Primera edición: febrero de 2021

© Unicorn Space, LLC, 2019

Publicado originalmente en inglés por G. P. Putnam's Sons, un sello de Penguin Random House LLC

Ilustraciones de interior: Shutterstock

© de la traducción, Beatriz Magri Ruiz, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23698-6

Depósito legal: B. 21.514-2020

Fotocomposición: Pleca Digital S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

PRIMERA PARTE: EL PROBLEMA

¿QUÉ ES FAIR PLAY?

1. La maldición de la madre por defecto 13
Estaba a punto de venirme abajo
2. Los costes ocultos de hacerlo todo 35
Las circunstancias juegan en nuestra contra

SEGUNDA PARTE: LA SOLUCIÓN

LAS CUATRO REGLAS DE FAIR PLAY

3. Regla 1: El tiempo es igual para todos 61
Llamemos a las cosas por su nombre
4. Regla 2: Reivindica tu derecho a ser interesante 93
No pases desapercibida en medio de la confusión
5. Regla 3: Empieza donde estás *ahora* 113
Hay mucho en juego
6. Regla 4: Estableced vuestros valores y estándares 151
Equilibrad el terreno de juego

TERCERA PARTE: CÓMO GANAR AL FAIR PLAY
JUGAR EN SERIO

7. Las cien cartas de Fair Play	169
Prepárate para ganar	
8. Jugar a Fair Play.....	215
Todas las cartas están sobre la mesa	
9. Traspaso de cartas	249
Sigue jugando para ganar	
10. Los trece errores principales que cometen	269
las parejas y la solución de Fair Play	
Mantén tu castillo de naipes en pie	
11. Vivir en tu espacio del unicornio	285
La verdadera victoria es una versión de ti más feliz y más sana	
Conclusión	311
<i>Glosario de Fair Play</i>	313
<i>Las cien cartas de Fair Play</i>	315
<i>Bibliografía</i>	317
<i>Agradecimientos</i>	327
<i>Índice de palabras</i>	333

PRIMERA PARTE

EL PROBLEMA

¿Qué es Fair Play?



LA MALDICIÓN DE LA MADRE POR DEFECTO

Estaba a punto de venirme abajo



CONSIDERA EL SIGUIENTE ESCENARIO: EL CASO DE LOS ARÁNDANOS OLVIDADOS

Me sorprende que no hayas comprado arándanos. Me quedé mirando el mensaje de mi marido y me lo imaginé pronunciando esas palabras con lo que yo denomino su «voz porno»: jadeando, como cuando se siente frustrado o abrumado.

Me puse de inmediato a la defensiva y pensé: «Esto..., ¿por qué no puedes comprar tú los arándanos?».

Me había tomado la tarde «libre» para pasarla con mi hijo mayor, que necesitaba urgentemente tiempo para reconectar con su madre tras la reciente llegada de su nuevo hermanito. Después de repasar mi larga lista de instrucciones para la canguro (dos veces), salí a toda prisa por la puerta de casa para ir a buscar a Zach a la escuela; todo eso mientras trataba de sujetar los tentempiés que acababa de preparar, una bolsa que se había olvidado un amiguito que había venido a casa el día anterior, un paquete de FedEx que tenía que enviar, un par de zapatos de niño por estrenar que ya se habían quedado pequeños y tenía que devolver, y el contrato de un cliente que tenía que revisar antes de la mañana siguiente. Estaba a punto de perder la calma cuando recibí el «mensaje de los arándanos» de mi marido, y las lá-

grimas me saltaron tan rápido y con tanta fuerza que tuve que parar en el arcén.

¿Cómo era posible que hubiera pasado de gestionar con éxito todo un departamento en mi empresa a fracasar en la gestión de la lista de la compra para mi familia? ¿Y qué mujer que se precie se echa a llorar por haberse olvidado de comprar algo en el mercado? Y lo que era igual de preocupante: ¿una cajita de arándanos fuera de temporada sería el presagio del fin de mi matrimonio?

Me limpié el rímel que se me había corrido y pensé: «Así no es como imaginaba mi vida, como alguien que satisface las necesidades de batidos de frutas de mi familia».

Un momento. Rebobinemos.

Cómo llegué hasta aquí

Mis padres se divorciaron cuando yo tenía tres años y mi madre estaba embarazada de mi hermano. Mi madre optó por renunciar a la pensión alimenticia para evitar el rencor y nos crió a mi hermano y a mí en un hogar monoparental mientras trabajaba a tiempo completo como profesora de trabajo social en Nueva York. No era un empleo muy bien remunerado, pero nos daba para vivir. O eso era lo que yo creía hasta que un día llegó la primera orden de desahucio por debajo de la puerta. Mi madre había dado clases todo el día, vino a buscarnos a mi hermano y a mí a la escuela, nos llevó al dentista en la parte alta de la ciudad, luego nos dejó en casa con una canguro en el centro y después... volvió al trabajo. Cuando vi el sobre en el suelo, lo abrí, leí la carta que contenía y me quedé despierta hasta tarde para esperar a mi madre. Cuando por fin entró por la puerta, le di la noticia de que ya no tendríamos un sitio donde vivir. Tenía ocho años. Mamá me aseguró que simplemente se había olvidado de pagar el alquiler y que a primera hora de la mañana siguiente enviaría un cheque.

Cumplió su promesa y no tuvimos que mudarnos, pero a partir de ese momento comprendí lo dura que era la vida para mi madre,

porque soportaba el cien por cien de la carga en casa. Durante todos mis años de formación y en demasiadas ocasiones para contarlas, recuerdo que miraba a mi madre al final de otro día largo y agotador, mi supermamá sobrecargada que intentaba hacerlo todo, y pensaba: «Yo nunca seré así. Cuando sea mayor, mi pareja será una pareja de verdad». Aunque no tuve un modelo en el que inspirarme, estaba decidida a construir y mantener una relación equilibrada algún día.

Trabajé duro y me saqué la carrera de Derecho, y entonces conocí al hombre que se convertiría en mi pareja. Mi mejor amiga nos tendió una trampa. Zoe dijo sobre Seth: «Es judío y está obsesionado con el *hip hop*». En ese mismo instante recordé cuando sorprendí a nuestros invitados con una coreografía de *Children's Story*, de Slick Rick, durante mi *bat mitzvá*. Tenía que conocer a ese tío.

Yo era abogada de primer año en un bufete de Nueva York, lo que significaba que hacía un montón de horas, de modo que para nuestra primera cita Seth y yo quedamos en un bar nocturno de Union Square. Pero a las nueve y media de la noche recibí la llamada de un cliente que me tuvo casi dos horas al teléfono. Cuando llegué al bar, prácticamente era medianoche y Seth... todavía estaba allí. Uno de los amigos de Seth se quedó con él hasta que yo llegué. Más tarde, Seth me dijo lo que le había dicho su amigo cuando entré por la puerta: «Ha valido la pena». Y Seth también. Me gustó en cuanto lo vi.

Nuestro incipiente romance solo tenía un inconveniente: Seth vivía en Los Ángeles y yo acababa de hacer el examen del Colegio de Abogados de Nueva York. Mantuvimos una relación a distancia durante un año y el día de nuestro primer aniversario le regalé *Lo mejor de 2003*, todos y cada uno de los correos electrónicos que nos habíamos enviado desde la noche en que nos conocimos. Eran más de seiscientas páginas de intercambios de correos que había impreso en el sótano de mi bufete y encuadernado en una colección de cuatro volúmenes de color rojo intenso. Mi sentimentalismo le llegó al alma (y también le impresionaron mis meticulosas habilidades de organización). Creo que en ese momento ambos supimos que la cosa iba en serio.

Antes de finalizar el año, emprendí la ardua tarea de estudiar para el examen del Colegio de Abogados de California, que aprobé, y me mudé a Los Ángeles. Y luego, cuando el negocio en expansión de Seth requirió una oficina en la Costa Este, hicimos las maletas y nos mudamos de nuevo a Nueva York como pareja de recién prometi-dos. (Llevármelo de vuelta a casa era mi plan secreto.)

Nuestro primer piso enfrente del túnel Queens-Midtown era muy pequeño y ruidoso, pero no nos importaba. Estábamos enamo-rados, colaborábamos de verdad en casa y apoyábamos la carrera profesional del otro. Como pareja joven, nuestra dinámica parecía equitativa, una relación recíproca de iguales. Entre lavadora y lava-dora, yo revisaba los contratos de sus clientes mientras su agencia de entretenimiento crecía, y Seth me daba consejos prácticos de nego-cios al tiempo que subía la compra.

Era mi brazo derecho mientras yo me abría camino hacia el tra-bajo de mis sueños: utilizar mi formación jurídica, mis habilidades de gestión organizativa y mi experiencia en mediación para trabajar con personas y empresas con el objetivo de estructurar organizacio-nes humanitarias. Es decir, asesoraba a los ricos sobre cómo podían donar montones de dinero a organizaciones sin ánimo de lucro que servían al bien común. Ambos teníamos un trabajo del que nos sentíamos orgullosos, y juntos nos comíamos el mundo.

Ahora pasamos a la escena del matrimonio con hijos; todo cam-bió.

Madre por defecto

Me convertí en el progenitor por defecto o, mejor dicho, la madre por defecto, y como tal, lo único que me comía eran los guisantes que trituraba para mi bebé. En honor a la verdad, Seth se apresuraba con entusiasmo a cambiar los pañales, dar el biberón y consolar a su pri-mogénito en mitad de la noche. Pero aparte de establecer esta crítica conexión inicial con su hijo, Seth decía a menudo sobre nuestra nueva dinámica familiar: «No hay mucho que pueda hacer yo».

Aunque mi marido no es ningún neandertal, se hacía eco de lo que un buen compañero de caverna le había prometido durante mi embarazo: «Relájate. Los padres realmente no hacen nada durante los primeros seis meses. Es más una cosa de madres».

Como muchos padres trabajadores que mantienen a su familia, Seth volvió al trabajo tan solo una semana después de que naciera Zach. A mí me habían dado tres meses de permiso de maternidad para «quedarme en casa» (como si esta expresión abarcara todo lo que hacen los nuevos padres cada día). Mirándolo ahora, yo no había previsto el constante esfuerzo emocional, mental y físico que exigiría la maternidad. Mi prima Jessica, que vivía a poca distancia en taxi en la parte alta de la ciudad y que se quedó embarazada al mismo tiempo que yo, tampoco había previsto lo que se avecinaba. En su tercer trimestre de embarazo, nos apuntó a clases de punto porque «probablemente nos aburriremos durante la baja por maternidad». Aburridas sí, ociosas no. Yo tenía trabajo de sobra para mantener las manos ocupadas sin tener que coger ninguna aguja de punto ni ningún ovillo. Puesto que Seth y yo no habíamos negociado cómo compartiríamos el trabajo doméstico antes de la llegada de Zach, recayó sobre mí por defecto. Él se iba a trabajar a la oficina y yo me pasaba las siguientes ocho horas hirviendo biberones, lavando platos, doblando ropa limpia, reabasteciendo la habitación del bebé, corriendo al supermercado, yendo a la farmacia, preparando comidas, ordenando, además de entreteniendo y ocupándome de mi pequeño. En su defensa, diré que, al volver de la oficina, Seth preguntaba: «¿Puedo ayudar en algo?», pero yo era incapaz de expresar qué necesitaba. Normalmente farfullaba: «No sé. ¡Elige algo!».

Estaba agotada y no tardé en llegar al límite. También me sentía aislada y sola.

«Mi vida pública ahora es muy privada», le confió a Jessica una tarde en el parque infantil.

«Nos hemos convertido en “mujeres casadas solas”», dijo, citando un término acuñado por la doctora Sherry L. Blake, que describe a las mujeres que tienen una relación estable y cargan con la mayor parte de las responsabilidades familiares. Seth veía que yo tenía difi-

cultades para desempeñar mi nuevo papel, pero él también estaba constantemente irritado. Se esforzaba por echarme una mano, pero al final se echaba atrás porque «no hace nada bien». Las discusiones pasaron a formar parte de nuestra nueva rutina familiar, y cuando me planteé volver a trabajar fuera de casa, la idea de compaginar un trabajo de oficina con las exigencias cada vez mayores de la vida doméstica me pareció imposible.

Una tarde, después de una reunión en la oficina para hablar de mi reincorporación, hice una pausa de diez minutos en la escalera para sacarme leche y guardarla en bolsas de plástico tranquilamente. Mientras estaba sentada apoyada contra la pared, pensé: «¿Realmente esto se considera un espacio de lactancia fuera del lavabo?». Y, lo que era más importante, «¿cómo demonios voy a compaginarlo todo?». Le propuse a mi jefe trabajar a tiempo completo, pero un día a la semana desde casa. Lo rechazó. Me ofrecí a trabajar cuatro días a la semana por un sueldo más bajo. Tampoco lo aceptó.

Al final, dejé el trabajo de mis sueños para convertirme en una consultora independiente (autónoma), una decisión que no lamento (pero a la que todavía le doy vueltas, muchas vueltas). En mi caso, el motivo fue que, por muy dispuesta que estuviera mi empresa a mantenerme el puesto a tiempo completo durante mi baja por maternidad, la propia empresa carecía de sistemas de apoyo a la familia para los padres que necesitaban más flexibilidad durante los primeros años de la crianza de los hijos. El día que les comuniqué que dejaba el trabajo, una colega me mandó el siguiente mensaje: No te culpes, e incluyó la siguiente estadística: «En comparación con otros países desarrollados, Estados Unidos ocupa el último lugar en cuanto a tiempo libre protegido para los nuevos padres».

Las amigas que también se habían desviado de su carrera profesional mediante una reducción de su carga de trabajo profesional, o que habían abandonado por completo el mundo laboral tradicional, comprendieron perfectamente por lo que estaba pasando. Tanya, una amiga y antigua compañera que había dejado la empresa antes que yo para cuidar de sus hijos en casa, me advirtió: «Compaginar el trabajo y la familia es pesado, pero si crees que vas a tener más tiempo

trabajando a media jornada, piénsatelo dos veces. Más tiempo en casa, de hecho, se traduce en menos tiempo». ¿Cómo podía ser? Mis nuevas amigas madres no tardaron en señalarme que cuando liberas tiempo dedicado al trabajo en una oficina, enseguida lo ocupas haciendo más cosas en casa, entre ellas, algunas que no están necesariamente relacionadas con los hijos.

Tenían toda la razón. Además de las tareas innegociables de la rutina cotidiana, como asegurarme de que siempre haya pañales limpios, en cuanto dejé de trabajar a tiempo completo fuera de casa, asumí también muchas de las cosas que solía hacer mi marido. Tareas como actualizar pólizas de seguros, pagar facturas, llevar cajas al trastero, comprar pilas de repuesto para los detectores de humo y otras innumerables tareas domésticas complementarias que en realidad no son complementarias. Porque, después de lo básico, estas otras tareas hacen que la vida doméstica siga avanzando. Sin ninguna negociación y sin mi consentimiento consciente, en mi nuevo papel de directora general, administradora y abeja obrera de la interminable lista de tareas de nuestra familia, invertía horas y horas en un trabajo que mi marido no percibía ni reconocía; y a veces ni siquiera yo lo hacía.

Muchos días, cuando sentía todo el peso del agotamiento apoderarse de mí en cuanto acostaba al bebé y por fin desconectaba, me preguntaba: «¿Qué he hecho durante todo el día?». Cuando llegó el momento en que fui incapaz de responder a esta pregunta, no me cupo ninguna duda de que había perdido todo el control de mi tiempo.

¿Te suena?

¿Por qué parece que nunca avanzamos en nuestras listas de tareas?

Cuanto más hablaba con mis amigas que acababan de ser madres, más me daba cuenta de que a todas nos costaba conseguir hacerlo todo; y lo que es más: a todas nos costaba identificar exacta-

mente qué era lo que hacíamos. ¿Por qué estábamos todas tan ocupadas?

Resulta que este fenómeno tiene nombre; muchos nombres, de hecho. Uno de los más populares es *trabajo invisible*: «invisible» porque puede que nuestra pareja no lo perciba ni lo reconozca, y también porque las que lo llevamos a cabo puede que no lo consideremos ni lo contemos como trabajo... a pesar de que nos cuesta un tiempo real y un esfuerzo mental y físico sin días de baja ni bonificaciones. Seguro que tú también habrás leído artículos que describen esta «carga mental», «segundo turno» y «trabajo emocional» que recae de forma desproporcionada sobre las mujeres, junto con los efectos que este trabajo doméstico tiene sobre nuestras vidas en general.

Pero ¿de qué estamos hablando en realidad? Las sociólogas Arlene Kaplan Daniels y Arlie Hochschild fueron las primeras en dotarnos de un lenguaje apropiado para hablar de estas injusticias tan profundas (pero en su mayor parte no expresadas) en la década de 1980, y, desde entonces, muchas mujeres inteligentes han promovido la conversación y la jerga popular sobre el tema.

- **Carga mental:** la interminable lista mental de cosas por hacer que mantienes para todas tus tareas familiares. Aunque no pesa tanto como un saco de patatas, los detalles constantes que se agolpan en tu cabeza son una carga abrumadora. La «sobrecarga» mental crea estrés, fatiga y, a menudo, mala memoria. *¿Dónde dejé las malditas llaves del coche?*
- **Segundo turno:** es el trabajo doméstico que haces mucho antes de ir a la oficina y a menudo incluso mucho después de regresar a casa después de trabajar. Es un turno no remunerado que empieza temprano y acaba tarde, y no puedes permitirte el lujo de deshacerte de él. *¡Cada día implica un doble turno cuando tienes que preparar el almuerzo de dos hijos!*
- **Trabajo emocional:** Este término ha evolucionado orgánicamente en la cultura pop para incluir el trabajo de «mantenimiento de las relaciones» y de «gestión de las emociones», como llamar a los suegros, enviar notas de agradecimiento,

comprar regalos para los profesores y calmar a los niños cuando tienen una crisis en el centro comercial. Esta labor de cuidar puede ser uno de los trabajos más agotadores (como el día del parto de tu hijo), pero dar consuelo en mitad de la noche es lo que te convierte en una madre maravillosa y digna de confianza. *No pasa nada, mamá está aquí.*

- **Trabajo invisible:** Son esas tareas en segundo plano que hacen que la casa y la familia funcionen sin problemas, aunque suelen pasar desapercibidas y en rara ocasión se valoran. *La pasta de dientes nunca se acaba. De nada.*

En un esfuerzo por materializar esta pesada carga soportada por las mujeres de ayer y de hoy, empecé a recopilar todos los artículos que encontraba sobre el tema de la desigualdad doméstica. Después de acumular doscientos cincuenta artículos (y la cifra seguía aumentando) de periódicos, revistas y fuentes de internet, fue alarmante reconocer que, desde que las mujeres comenzaron a escribir sobre el tema en la década de 1940, no hemos progresado lo suficiente para conseguir compartir la carga con nuestras parejas o encontrar una respuesta a este problema que los hombres puedan aceptar. Mismas excusas, distinta década.

Según las investigaciones más actuales, las mujeres todavía se ocupan de la mayor parte del cuidado de los hijos y de las tareas domésticas, incluso en las familias con dos sueldos en las que ambos progenitores trabajan a tiempo completo y a veces incluso cuando la madre gana más que su pareja. Como si fuera un reflejo de mi vida, di con otro estudio que revelaba que los hombres que realizaban su parte correspondiente de tareas domésticas antes de tener hijos reducen considerablemente su contribución tras la llegada de los niños, en hasta cinco horas por semana.

¡Ah! ¿Incluso los tipos buenos?

Mientras consideraba la extensa investigación y bibliografía, pasada y presente, que ponía nombre al problema y lo expresaba con valentía, pensé: «Vale, sabemos que existe un desequilibrio. Pero ¿dónde está el manual que propone una solución práctica y sosteni-

ble?». Por supuesto, resulta útil comprender el alcance del problema y sus fundamentos históricos, y fue gratificante ser consciente de que no era la única que estaba en esta situación y que un montón de mujeres se habían hartado y habían escrito sobre la cuestión durante décadas. Pero ¿qué podemos hacer para cambiar de veras la situación? Estaba decidida a averiguarlo.

Visibilidad = Valor

Poco después del nacimiento de mi segundo hijo, nos mudamos de nuevo a Los Ángeles. Me tomé un respiro como madre y me puse a trabajar otra vez a tiempo completo. Creé mi propia consultoría, el Philanthropy Advisory Group, para prestar servicios a particulares y a fundaciones familiares. Pero a pesar de volver a un trabajo remunerado en una oficina, todavía cargaba con dos tercios del trabajo necesario para llevar un hogar y criar una familia, una estadística que desconocía en ese momento, pero que, sin lugar a dudas, estaba viviendo. Yo seguía siendo la madre por defecto encargada de hacerlo todo, de comprar los arándanos y de planear y organizar el día a día de nuestra familia, mientras que mi marido, un buen tipo y un padre maravilloso, seguía siendo poco más que un «ayudante» antes que un socio/planificador/participante colaborador en todo lo referente a nuestra familia.

Una noche, ya tarde, estaba intentando encontrar el enchufe de pared con la linterna del móvil para conectar el monitor del bebé. Seth estaba dormido en la habitación a oscuras y yo fui con cuidado para no despertarlo. Pero cuando me di accidentalmente contra mi mesita de noche y tiré al suelo sin querer una pila de libros que apenas se mantenía en equilibrio, se despertó de golpe.

—¿Qué estás haciendo? —preguntó aturrido con tono acusatorio—. ¿No puede esperar a mañana?

«No —pensé sin decirlo en voz alta—, ¡toda la planificación y la coordinación invisible que tiene lugar cuando tú duermes debe hacerse antes de mañana por la mañana para que nuestro hogar funcio-

ne!» De repente, recordé un vídeo de YouTube que una amiga me había enviado hacía poco de la escritora Joyce Meyer leyendo un fragmento de *Mujer segura de sí misma*, en el que expone detalladamente el trabajo interminable que «mamá» hace antes de acostarse:

Lavar los platos de la cena, preparar los cereales para el desayuno, dejar lista la cafetera, sacar la carne del congelador, llenar el bol de agua del perro, dejar salir al gato, poner la ropa mojada en la secadora, vaciar el cubo de la basura, cerrar las puertas con llave, echar una ojeada a los niños, escribir una breve nota para la profesora, disponer la ropa para el día siguiente, lavarse e hidratarse la cara, y luego añadir tres cosas más a su lista de tareas para el día siguiente. Mientras tanto, su marido apaga el televisor y dice a nadie en particular: «Me voy a dormir». Y, acto seguido, se va a dormir.

Frustrada y dolida, me metí en la cama. Mientras las ideas se me agolpaban en la cabeza, repasé todo lo que había hecho durante mi segundo turno: enviar un correo a la profesora de Zach sobre una excursión inminente, organizar las quedadas con los amigos del fin de semana, programar las horas de canguro, inscribirme a las clases de natación para mamás y bebés y negociar la factura del móvil con una línea de atención telefónica de veinticuatro horas. De repente, lo vi claro. Lo que mi detective favorito de la infancia, Encyclopedia Brown, podría haber denominado «El caso del torpe fantasma nocturno» iba a estar presente inevitablemente en mi matrimonio hasta que Seth y yo hiciéramos algunos cambios importantes. Esa noche, nuestras opciones parecían limitadas. De hecho, lo único que se me ocurrió fue mudarnos a un país extranjero cuyo idioma Seth hablara y yo no (una sugerencia real que publicó *The New York Times*). En ese escenario, yo me relajaría en las playas de Ibiza mientras Seth, la única persona de la familia que habla español, se vería obligado a asumir una parte más importante de la comunicación relacionada con las tareas domésticas y el cuidado de los hijos.

Decidí consultarlo con la almohada. A la mañana siguiente estaba menos cansada y de mejor humor, y aplacé mis planes nocturnos

de mudarme con la familia a otro continente. En su lugar, seguí con el plan que había organizado con mis amigas de hacer una caminata por la concienciación sobre el cáncer de mama.

CONSIDERA EL SIGUIENTE ESCENARIO:
EL CASO DE LAS TREINTA LLAMADAS Y LOS CUARENTA
Y SEIS MENSAJES DE TEXTO

Algunas de mis más queridas amigas, junto con sus madres, hermanas, sobrinas y yo, quedamos en el centro de Los Ángeles para unirnos como comunidad y rendir homenaje a las supervivientes del cáncer de mama, entre ellas algunas de nuestras amigas y familiares. Íbamos cubiertas de purpurina rosa proveniente de las pancartas que nuestros hijos nos habían ayudado a preparar, y mientras desfilábamos por las calles con mallas rosas coreando «No es solo un problema de mujeres», sentí que aquello era una auténtica escapada de amigas. Todas comentamos la sensación de sororidad vibrante y de valentía femenina que se podía palpar en el ambiente. Esto es, hasta que llegó el primer mensaje de texto hacia el mediodía: ¿A qué hora llegarás a casa?

Era del marido de Jill, que había pasado la mañana con los niños y ya estaba «agotado». Mientras mirábamos cómo Jill escribía una respuesta rápida, casi todas las mujeres del grupo sentimos que nuestro móvil cobraba vida con mensajes similares:

- ¿A qué hora llega la canguro?
- ¿Dónde has puesto la bolsa de deporte de Josh?
- ¿Cuál es la dirección de la fiesta de cumpleaños?
- ¿Tienen que almorzar los niños?

La experiencia mutua fue extraordinaria y nos pusimos a leer los mensajes en voz alta a medida que llegaban. «¿Almorzar? ¿Y a ti qué te parece?», se preguntó Suzy en voz alta con un tono divertido que se convirtió en incredulidad y luego en irritación.

Mientras reíamos y refunfuñábamos, recibí mi primera llamada:

—¿Dónde está la ropa que elegiste para Anna? No tiene ningún pantalón.

Era Seth, sin aliento y frustrado, hablando con su voz porno. Otra vez.

—Bueno, supongo que al final no iremos al parque porque tú —recalcó— no me has dejado nada de ropa.

¿En serio? Había sacado la ropa silenciosamente después de que él se hubiera acostado la noche anterior. Con toda la calma que pude, le sugerí:

—Mira en el tocador. Mira en el cesto de la ropa. Y si aun así no encuentras ningún pantalón —intenté no saltar—, ponle unos *shorts*.

Tras treinta llamadas y cuarenta y seis mensajes de texto de nuestros maridos y de nuestras «sustitutas» (canguros, vecinas y suegras a las que habíamos recurrido para socorrerlos y suplirlos), Charlotte fue la primera en decir lo que todas estábamos pensando:

—Quizá tendríamos que pasar del almuerzo e ir a casa...

Inmediatamente se le sumó Amy, que sugirió:

—Supongo que le he dejado demasiadas cosas que hacer.

Lisa se encogió de hombros y comentó:

—Sería más fácil si yo estuviera allí.

Y, sin más, el mismo grupo de mujeres que tan solo treinta minutos antes habían desfilado juntas con espíritu de «valentía, fuerza y poder» se disolvió y volvió a casa a relevar a las canguros, buscar la bolsa de deporte, envolver el regalo de cumpleaños de otro niño y preparar el almuerzo.

De regreso a casa ese día, reflexioné sobre una frase que había leído en algún sitio: «El rencor surge de la injusticia percibida». Exactamente, ¡no era justo! Estaba muy frustrada en nombre de mis amigas y de todas las madres que recibimos mensajes de texto que nos exigen que acudamos corriendo a casa o devolvamos una llamada para enseñar a nuestros maridos cosas básicas que deberían saber o ser capaces de averiguar sobre el cuidado de nuestros hijos y el hogar. Al parecer, el mayor problema en nuestros matrimonios eran los pequeños detalles. Mientras aparcaba delante de casa todavía echando humo, se me ocurrió algo nuevo: **visibilidad = valor**.

De repente se me encendió la bombilla: había otra opción para reequilibrar el trabajo en casa que no implicaba mudarse al extranjero ni sumarse al cincuenta por ciento de matrimonios que acaban en divorcio (lo que supondría más trabajo para Seth, pero no menos para mí). Más bien, si yo quería dejar de llevar la cuenta con Seth y conseguir que se responsabilizara de parte del trabajo necesario para hacer que nuestra vida fuera posible, tenía que dejar de andar a hurtadillas en mitad de la noche, como un elfo, haciendo que pasaran cosas silenciosamente y como por arte de magia. Si esperaba que Seth fuera una pareja informada, pues bueno, primero tenía que tratarlo como tal haciendo visible toda la variedad de cosas que yo hacía por nuestra familia. Uno no puede valorar lo que no ve, ¿verdad? Seth tampoco podía. Y mis amigas tampoco podían esperar que sus maridos lo valoraran. Pero..., si nuestras parejas identificaban los pequeños y grandes detalles que son necesarios para mantener el barco a flote, quizá entenderían todo lo que hacemos. ¡Caray! Tal vez incluso se ofrecerían a librarnos de algunas tareas de nuestras listas.

Cosas que hago

Como una mujer obsesionada, ese momento de iluminación me llevó a embarcarme en una búsqueda para crear un sistema que permitiera reequilibrar el trabajo doméstico. Empezó con una lista que denominé «Cosas que hago». Desde las listas de la compra y las visitas relámpago al supermercado, pasando por el cambio de bombillas y la reposición del detergente para la ropa, hasta comprobar que como mínimo hay un rollo de papel higiénico de repuesto en el cuarto de baño, empecé a anotar absolutamente todo lo que hacía día tras día con un componente de tiempo cuantificable. Anotar todos los detalles que absorben el tiempo era una verdadera hazaña. A todas las mujeres que os habéis planteado alguna vez sentaros a enumerar absolutamente todas vuestras responsabilidades domésticas, pero no lo habéis hecho, dejad que os diga una cosa: lo entiendo perfectamente.

Comprendo por qué quizá no habéis conseguido ir mucho más allá de la idea de contar a vuestra pareja todo lo que hacéis; solo pensar en expresar los cientos de pequeñas y grandes cosas que hay que hacer en un día cualquiera exige más reflexión y tiempo del que disponemos en una vida en la que ya nos falta tiempo.

Así pues, no penséis en esto, **porque ya lo he hecho yo por vosotras.**

Más exactamente, ya lo hemos hecho mis amigas y yo por vosotras. Tras la caminata del cáncer de mama, envié el siguiente mensaje a Jill, Amy, Charlotte y Suzy: Chicas, ¿recordáis todas las cosas para las que nuestros maridos necesitaron nuestra ayuda aquel día? Estoy preparando una lista maestra de todas las cosas que hacemos en segundo plano y que nuestras parejas no ven, o de las que no son conscientes. ¿Podéis echarme una mano?

Sus respuestas fueron inmediatas. Mi teléfono empezó a sonar con la llegada de los mensajes. En cuestión de minutos, Charlotte escribió: Muy oportuno, porque justo estoy sentada planificando la fiesta de cumpleaños de Jacob: hacer lista de invitados, buscar correos de la clase, enviar invitaciones, reservar sala para la fiesta, encargar tarta, pizza, globos y artículos de papel, comprar regalitos para los niños, tarjetas de agradecimiento..., ¿de qué me olvidó?

Amy se sumó a la cadena de mensajes: ¿Y qué me decís del «trabajo» relacionado con la escuela?: hacer de voluntaria en el aula, atender a las reuniones del AMPA, comprar material escolar, crear pósteres para el «estudiante de la semana», gestionar las necesidades del inicio de curso, como ropa y una mochila nuevas, rellenar los formularios de inscripción, solicitar el expediente de vacunación, programar las reuniones de padres y profesores...

Suzy añadió: ¡No os olvidéis de las fotos escolares, los regalos de agradecimiento para los profesores, planificar los disfraces para los días de carnaval, buscar a alguien que se ocupe de los niños las tardes que tienen libre y los días que cierra la escuela, por no hablar de las vacaciones de Semana Santa y los malditos campamentos de verano!

Jill dijo: ¿Alguien ha mencionado «preparar el almuerzo» cada noche? Y aparte de la escuela, ¿qué hay de las necesidades médicas?

Revisiones periódicas, vacunas de la gripe y el hecho de que seamos nosotras las que inevitablemente tengamos que quedarnos en casa cuando los niños se ponen enfermos...

Charlotte insistió: Y ahí va otra: comprar regalos de Navidad y de cumpleaños para todo el clan familiar.

Amy añadió: ¡Y enviarlos a tiempo!

No se acababa nunca. Se me abrieron los ojos como platos mientras la longitud de la lista se duplicaba y triplicaba a medida que mis amigas iban añadiendo tareas domésticas y del cuidado de los hijos. Recuerdo que miré fijamente la lista aparentemente interminable, mientras asimilaba la verdadera magnitud del trabajo no percibido, no reconocido, no valorado y en gran medida no remunerado que hacemos las madres, todas las cosas que nos abruman y suponen una sobrecarga mental y de tiempo. Recuerdo que esperaba que al mostrarle la lista a mi marido mi matrimonio cambiaría para mejor, porque había superado un gran obstáculo que impedía que casi todas las mujeres llegaran tan lejos. **Había empezado a crear una lista exhaustiva que hacía que lo invisible fuera visible... y, por lo tanto, cuantificable.** (Más adelante hablaremos de la evolución de esta lista maestra.)

UN NUEVO SISTEMA

Envié mi lista de trabajo de «Cosas que hago» a mi marido por correo electrónico una tarde triunfal con el asunto entusiasta: ¡ME MUE-RO POR COMENTARLO! No estoy segura de qué esperaba. ¿Rosas? ¿Una celebración? ¿Lágrimas de agradecimiento?

He aquí lo que sucedió en realidad. Mi marido flipó bastante cuando vio todo lo que yo hacía por nuestra familia. Pero no de la manera que yo esperaba. Su primera respuesta no fue: «¡Guau! Haces muchas cosas. ¿Puedo ayudarte en algo?». En vez de esto, me envió un emoji de un mono tapándose los ojos.

Ya sabes, solo un mono. Ni siquiera tuvo la cortesía de enviarme el trío completo.

A pesar de esto, capté el mensaje: no quería ver, oír ni hablar de ello. Y en ese momento me di cuenta de que, aparte de hacer visible lo invisible, si quería dejar de ser la madre por defecto que desempeña el cargo de presidenta gruñona de la familia, y si de veras quería que Seth y yo reequilibráramos nuestra carga de trabajo doméstico, tenía que ponerlo todo sobre la mesa. Debía darle más contexto a mi marido, no solo nombrar y contabilizar cada tarea que beneficiaba a nuestra familia, sino también definirla explícitamente y asignarla específicamente.

Esto iba a ser más difícil que enviarle una lista sin más.

Rumié y poco después me di cuenta: las listas por sí solas no funcionan; los sistemas, sí. Durante más de una década, había asesorado a cientos de familias en mi vida profesional y les había ofrecido mi experiencia en estrategias de gestión organizativa. ¿Y si aplicara estas estrategias en el ámbito del hogar mediante la creación de un nuevo sistema doméstico con unos papeles definidos y unas expectativas claras, así como una medición de la responsabilidad? Como decía siempre Peter Drucker, un gurú de la gestión: «Solo aquello que se mide se puede gestionar». ¡Amén! Empecé a seguir el ejemplo de Drucker cuando se me ocurrió lo siguiente: si trato el hogar como nuestra organización más importante, ¿no funcionaría mejor mi casa? ¡Caray! ¿No serviría esto para todas las familias?

Comencé a soñar con cómo sería mi vida y la vida de todas mis amigas si, con la colaboración de nuestros maridos, aplicáramos una función sistemática a lo que actualmente era un terrible espectáculo de disfunción familiar. No se me ocurría ninguna pareja que no pudiera beneficiarse de un plan de acción práctico para optimizar la productividad y la eficiencia, además de una nueva conciencia y un nuevo lenguaje para pensar y hablar sobre la vida doméstica.

Un cambio sistemático es mucho pedir para cualquier relación, pero, dada mi formación profesional, estaba deseosa de intentarlo. ¿Y sabes qué? Funcionó. Una tarde, mientras nos tomábamos unos margaritas en nuestra taquería preferida, hice exactamente lo que habría hecho toda gran directora general que trata de inspirar el cambio dentro de su organización. Le expliqué de forma resumida a

Seth cómo nos beneficiaríamos los dos si nos comprometíamos con un sistema para la vida doméstica que nos permitiera ahorrar tiempo y conservar la cordura: habría muchos menos estallidos de ira y menos atosigamiento, rencor y control. Menos duplicación de esfuerzos y menos descuidos. Más seguridad y confianza mutua. Más frivolidad. Y, probablemente, también más sexo.

Se apuntó.

CONVIERTE EL SISTEMA EN UN JUEGO

Hoy, años después del «mensaje de los arándanos» que estuvo a punto de acabar con mi matrimonio, la lista de «Cosas que hago» se ha transformado en Fair Play, un juego metafórico para jugar con tu pareja, con cuatro reglas fáciles de seguir que se aplican de forma secuencial, junto con cien «cartas» que representan todas las tareas invisibles que son necesarias para llevar un hogar. El objetivo: reequilibrar tu vida familiar y recuperar tu «espacio del unicornio» (esto es, el espacio para desarrollar o redescubrir las habilidades y las pasiones que te definen más allá de tu papel de pareja y madre). Las cartas de las tareas se reparten estratégicamente entre los dos jugadores según los valores compartidos de la pareja. Ningún jugador es responsable de ninguna carta por defecto, las responsabilidades de cada persona son transparentes, las expectativas están definidas de forma explícita y ambos miembros de la pareja están dispuestos a ganar.

Si incluso un juego te parece demasiado trabajo para el tiempo del que dispones, relájate: Fair Play está diseñado para ser fácil. ¡Y divertido! Y, lo que es más importante, independientemente de si pones en práctica todo o nada de lo que vas a leer a continuación, Fair Play te ofrece **una nueva manera de pensar** en cómo podéis compartir el trabajo en vuestra familia, pues crea un cambio sostenible basado en soluciones **con el que ya no tendrás que volver a pensar**.

Seth y yo fuimos los primeros en «jugar» y, créeme, cometimos un montón de errores por el camino. Pero con una manera más

equitativa de dividir el cuidado de los hijos y la carga de trabajo doméstico hemos eliminado los mensajes de texto desesperados y las llamadas de teléfono para preguntar: «¿Qué deberían ponerse los niños?». Fair Play ha revolucionado nuestro matrimonio. Rebobinaré y te lo contaré todo sobre nuestro viaje de principio a fin y qué implica exactamente el sistema Fair Play, incluidas algunas historias de hombres y mujeres de todo tipo de profesiones y condiciones sociales, configuraciones familiares, niveles de ingresos y grupos étnicos de todo el país y de todo el mundo, muchos de los cuales también han probado Fair Play. Junto con las aportaciones de psicólogos clínicos, neurocientíficos, economistas conductuales, abogados, clérigos y sociólogos inmersos en el tema del trabajo invisible, he puesto a prueba el sistema Fair Play. Aunque este libro está escrito desde la perspectiva de las identidades sociales mayoritarias y parte de la base de que la mujer hace más en el hogar, porque esta es la dinámica más habitual, mis entrevistas y conversaciones con hombres y mujeres trabajadores y amos de casa, tutores, familias reconstituidas y parejas tanto heterosexuales como homosexuales han demostrado que el sistema Fair Play funciona bien en cualquier situación de desequilibrio y puede reajustarse pareja a pareja. He oído comentarios como:

«Mi mujer y yo somos supercompetentes en el trabajo, pero éramos un desastre en casa. Ahora no se nos escapa prácticamente nada, y si se nos escapa algo, no se arma la gorda.»

—MARK, DE TOLEDO, OHIO

«Antes del sistema, cuando mi marido estaba “fuera” las cosas eran más fáciles para mí. Prefería hacerlo todo yo sola. Había menos errores y no tenía que recordarle las cosas constantemente. Y me sentía menos decepcionada cuando no me “ayudaba”. Ahora, cuando se va, lo echo de menos de una manera que nunca había imaginado. Él forma parte integral del sistema Fair Play.»

—MELISSA, DE PHOENIX, ARIZONA

«Yo de veras pensaba que compartíamos la carga a medias hasta que jugamos y me di cuenta de todo lo que mi pareja hace por nuestra familia.»

—RON, DE PORTLAND, MAINE

«Por fin he recibido el empujoncito que necesitaba para desarrollar mi potencial más allá de mi papel de esposa y madre.»

—MARIA, DE HARTFORD, CONNECTICUT

«El sistema es una revelación y te cambia la vida. Ahora somos una pareja distinta. ¡Ni siquiera mi madre me reconoce!»

—TOM, DE PORTLAND, OREGÓN

«El ginecólogo solo tiene que recomendarte dos cosas cuando te quedas embarazada: ácido fólico y Fair Play.»

—JAMIE, DE LOS ÁNGELES, CALIFORNIA

Ahora bien, si estás pensando «apenas consigo que mi marido responda a mis mensajes y ¿quieres que le pida que hablemos de todos los detalles de nuestra vida familiar?», te diré una cosa:

Exactamente.

En las páginas siguientes, te proporcionaré el lenguaje adecuado para invitar de forma cuidadosa a tu pareja a sentarse a la mesa y empezar a «jugar» por la equidad. Mientras tanto, puedes estar segura de que he visto funcionar el sistema Fair Play en parejas de todo tipo, incluso en parejas al borde del divorcio. Además, Fair Play solo funcionará si consigues que tu pareja acepte el sistema, no una lista de tareas. ¿Y no te mereces una pareja que te valore a ti y vuestra relación lo suficiente como para jugar contigo?

FAIR PLAY TE AYUDARÁ A PERDER

- Un montón de ineficiencias en el hogar.
- El ajuste de cuentas diario con tu pareja y los subsiguientes reproches.
- Ser el progenitor por defecto (o la madre por defecto).
- Sentirte como una gruñona insoportable.
- Sentirte decepcionada y resentida cuando tu pareja te falla.
- El agotamiento por tener que hacerlo todo.

FAIR PLAY TE AYUDARÁ A GANAR

- Un nuevo vocabulario que cambiará tu manera de pensar y de hablar sobre la vida doméstica.
- Un sistema que os preparará a ti y a tu pareja para el éxito en vuestra relación y la crianza de vuestros hijos.
- Sentirte valorada (por ti misma y por tu pareja).
- Sentirte empoderada y capaz (por ti misma y por tu pareja).
- Más tiempo para el cuidado personal, las amistades y las pasiones de tu vida que van más allá de la crianza de los hijos y el trabajo.
- Recuperar parte de la persona que eras antes de tener hijos.
- Más humor y frivolidad.
- El don de actuar como modelo de conducta saludable para tus hijos.