

EL MÉTODO FAIR PLAY PARA LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Consigue un reparto equitativo en el hogar

EVE RODSKY



UN MÉTODO SENCILLO Y DIVERTIDO PARA REPARTIR LAS TAREAS DOMÉSTICAS DE FORMA JUSTA Y EQUILIBRADA.

Llevar un hogar implica un largo listado de tareas que van desde hacer la colada hasta programar las visitas al médico de los niños, pasando por comprar los regalos de cumpleaños, llevar a revisar el coche o pasear el perro. El problema es que estas tareas suelen estar mal repartidas y, en la mayoría de los casos, el mayor peso recae sobre las mujeres.

Asumámoslo: la balanza está desequilibrada y es necesario comenzar a nivelarla. Con la ayuda de **Eve Rodsky** y su método innovador, encontrarás la fórmula que mejor se adapte a tu situación familiar para que reine la paz en el hogar.

Con solo 4 normas y una baraja de 100 cartas/tareas, este método que funciona como un juego va a cambiarte la vida. Prioriza lo que es importante para ti y tu familia, define roles y expectativas, decide quién hace qué y consigue más tiempo para ti.

¡Que empiece el juego!

«Disminución de la felicidad matrimonial. Desequilibrio de poder en casa. Pérdida de la identidad. Estrés físico y mental y problemas de salud. Décadas de estudios desaprovechados. Menos mujeres en puestos ejecutivos y de liderazgo. Estos son los costes de una mente constantemente cargada que han llevado a las mujeres al límite del rencor».

p. 46

EVE RODSKY

Eve Rodsky es licenciada en Derecho por la Universidad de Harvard y fundadora de una consultoría especializada en asesoramiento filantrópico. Cansada de ser la única que se acordaba de comprar el papel higiénico en su casa, decidió hacer lo que hace cada día en su trabajo como consultora para empresas: organizar. Entrevistó a más de 500 parejas para identificar cuáles son las tareas del hogar y para descubrir cómo llevarlas a cabo de la forma más eficiente y equitativa posible. *El método Fair Play para las tareas domésticas* es su primer libro y el resultado de su particular investigación.

Fotografía: © Avia Rosen Photography



FairPlayLife.com

EveRodsky

Eve_Rodsky

EveRodsky.com

EveRodsky

FairPlayLife

SUMARIO

PRIMERA PARTE: EL PROBLEMA ¿QUÉ ES FAIR PLAY?

1. La maldición de la madre por defecto
Estaba a punto de venirme abajo
2. Los costes ocultos de hacerlo todo
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
Llamemos a las cosas por su nombre
4. Regla 2: Reivindica tu derecho a ser interesante
No pases desapercibida en medio de la confusión
5. Regla 3: Empieza donde estás *ahora*
Hay mucho en juego
6. Regla 4: Estableced vuestros valores y estándares
Equilibrad el terreno de juego

TERCERA PARTE: CÓMO GANAR AL FAIR PLAY JUGAR EN SERIO

7. Las cien cartas de Fair Play
Prepárate para ganar
8. Jugar a Fair Play
Todas las cartas están sobre la mesa
9. Traspaso de cartas
Sigue jugando para ganar
10. Los trece errores principales que cometen las parejas y la solución de Fair Play
Mantén tu castillo de naipes en pie
11. Vivir en tu espacio del unicornio
La verdadera victoria es una versión de ti más feliz y más sana

Conclusión

Glosario de Fair Play

Las cien cartas de Fair Play

Bibliografía

Agradecimientos

Índice de palabras

EXTRACTOS DE LA PRIMERA PARTE

¿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 exactamente 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 sostenible?”. 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».

pp. 19-22

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.

[...]

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».

pp. 30-33

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es