Conciliar vida laboral y familiar

Existe afortunadamente un mayor número de personas que trabajan para vivir y no viven para trabajar. ¿Cómo concilian dichas personas su vida propia, sin que los compañeros de trabajo le tachen de irresponsables, cuando estás pagando de tu bolsillo llevar a cabo tu derecho a invertir en tiempo para ti aunque no tengas hijos?

Suponiendo que estamos en un país avanzado en derechos sociales, y preocupado por el bienestar de los pequeños, ¿cómo es que las amonas y aitonas están cada vez más estresados en los parques y los padres hacen malabares para cuadrar las vacaciones? Imaginad la dificultad que tienen las familias para conciliar vacaciones escolares, visitas al médico, huelgas imprevistas, puentes o fiestas patronales. La cuestión no es parchear el cuidado de nuestros menores tirando de los abuelos, porque recordemos que la crianza de los hijos no es un capricho. El problema que estamos provocando es que los abuelos que no pudieron atendernos como padres, tienen que atender ahora a los nietos, más cansados, con menos paciencia y con unos valores a menudo criticados por las nuevas generaciones, como si encima tuviesen la culpa. Encima, damos por supuesto que no tienen otra cosa mejor que hacer, y resulta que parece que nos hacen un favor porque se les cae la baba con los nietos

Los horarios partidos, la vida laboral de los padres y otras dificultades que nos encontramos ante la velocidad de productividad en la que estamos abocados en nuestro sistema de consumo, llevan en el mejor de los casos, a que la persona decida comprar su tiempo para dedicarlo a la familia. Si hacemos números, no sale nada barato dicho tiempo, pero encima hay quien sigue pensando que es un capricho y para eso están las guarderías o las extraescolares de todo tipo.

La responsabilidad familiar debe conjugarse con la laboral de forma responsable. Debemos tener en cuenta la prevención psicológica que hacemos en nuestros pequeños a futuro.

No vale que nos escudemos con los cuidadores de turno en colonias, actividades extraescolares o cuidadores itinerantes, el video de turno o las interminables horas ante la televisión como guardería, somos los padres quienes al no tener tiempo, nos las tenemos que ingeniar de la manera menos mala. Y tampoco pienso que la solución sea disminuir drásticamente las vacaciones escolares, qué culpa tienen los críos de nuestros horarios, quizás sería mejor equipararlas ¿no crees?

Si no estamos con nuestros hijos porque el horario de trabajo no nos lo permite, quiere decir que no hay conciliación entre la vida familiar y la laboral. A menudo los padres cuando llegan a casa a estar con sus hijos, están ya agotados y son muy permisivos para compensar la carencia de tiempo, o descargan el estrés cuando se requiere paciencia. Como si los pequeños tuviesen que entender que al no verlos en todo el día es normal que no tengamos paciencia para estar con ellos o no leerles un cuento porque estamos cansados. Lo sorprendente del asunto es que a los adultos nos sorprenda los nuevos conflictos familiares que nos encontramos en la adolescencia, en ocasiones hay quien les pide a los hijos lo que no les han dado y entonces el adolescente se emborracha de tiempo sin hacer nada, ¿Curioso, verdad?

En definitiva, la educación en virtudes y valores requiere de tiempo y dedicación, algo que sobra en la vida laboral de forma sacrificada y abnegada. ¿Pero, qué sistema estamos construyendo?

Nadie se apura por ver estresada a una familia con sus horarios comprimidos y el ocio programado, nos deberíamos de preocupar por la repercusión de dicha velocidad y su influencia en trastornos de ansiedad. En muchos casos, es solo la cena el momento en el que se reúne la familia, y lo del comer juntos al mediodía se deja para el fin de semana. Cuando nos paramos y el objetivo es disfrutar de no hacer nada, no nos lo permitimos, o sencillamente no lo sabemos hacer. Recordemos que la ansiedad es el prepararnos para una tarea inminente, pero imaginaria. No hace falta tanto pensar en lo que hay que hacer, al menos cuando toca no hacer nada. Pensad lo que cuesta conciliar el sueño cuando se agolpan infinidad de cositas pendientes por hacer, como si con pensarlo lo solucionásemos estamos abocados a querer controlar

todo y volvemos a caer en nuestra omnipotencia. Estamos viviendo a una velocidad que supera el umbral de tolerancia al estrés y nos está pasando factura a una sociedad que practica el culto al trabajo como si de una adicción se tratase. De todo esto saben mucho los médicos de atención primaria.

También existe afortunadamente un mayor número de personas que trabajan para vivir y no viven para trabajar. ¿Cómo concilian dichas personas su vida propia, sin que los compañeros de trabajo le tachen de irresponsables, cuando estás pagando de tu bolsillo llevar a cabo tu derecho a invertir en tiempo para ti aunque no tengas hijos?

Parece que si faltamos al trabajo se va a caer la empresa y no nos damos cuenta de que el cementerio está lleno de gente imprescindible. Hace tiempo que se comprobó un mejor rendimiento laboral cuando la vida privada del trabajador es satisfactoria. Atrás debe quedar el asociar calidad en el trabajo por un lado y cantidad de horas dedicadas por otro. Cuando una persona se siente satisfecha en sus necesidades emocionales, y para eso se necesita tiempo libre, su motivación y rendimiento laboral aumentan. Desgraciadamente nos estamos encontrando cada vez más con personas que buscan tapar su insatisfacción vital volcándose en el trabajo para buscar el éxito laboral como paliativo del fracaso vital. Además existe la idea de que para triunfar en el trabajo se necesita sacrificar parte de la vida privada, ¿A qué tipo de éxito veneramos?

¿Compensa renunciar al tiempo libre a cambio de dinero o reconocimiento social? Y cuando estamos fuera del contexto laboral, ¿Perdemos nuestra identidad exitosa, quienes somos entonces?

Leía un escrito de Racionero en el que abogaba por el uso de la tecnología y las máquinas para descongestionarnos de la esclavitud del trabajo manual, y disponer por tanto de mayor libertad y calidad de vida. Pues no señor, la productividad es la que manda y la tecnología la hemos convertido en la forma de obtener más en el tener y quien vuelve a perder, por tanto, es el 'ser'. Para un adecuado desarrollo del 'ser', como decía Santayana, es necesario una verdadera apuesta e inversión económica. Cultivar el 'ser' requiere al menos la misma dedicación concienzuda que ponemos a nuestro oficio. Debemos de actuar con ejemplo para que nuestras futuras generaciones entiendan la importancia de cultivar las vitaminas para el alma. Por favor, reforcemos aún más las facilidades para comprar el tiempo de dedicación a la familia. Ya no hablo de la subvención de turno, sino respeto a quien libremente y desde un criterio hacia el 'ser', compre su propio tiempo. Esperemos que la iniciativa de conciliar vida laboral y familiar no se quede en una idea bonita sobre el papel. Deseo que en dicha empresa tengamos en cuenta la salud psicológica de los adultos como manera de enseñarla a nuestros menores con el ejemplo, que es lo único que vale Y como ejemplo de conciliación en la vida laboral y familiar los hombres también tenemos mucho que aprender y enseñar, lo digo en tono constructivo pues es la mejor manera de hacer revoluciones.

Nos ha llegado la hora de saber qué hacer con el tiempo libre y nuestra responsabilidad familiar. En la historia clínica de muchos pacientes aparece la ausencia comunicativa y emocional de un padre que no estaba en casa porque trabajaba mucho. No estaría de más que tuviésemos ejemplos de hombres con responsabilidades importantes y su apuesta sincera por la vida familiar. Sería digno de admirar y una nueva forma de empoderamiento.

PATXI IZAGIRRE/PSICÓLOGO
Diario Vasco

© CCOO SERVICIOS 2017
Logos y marcas propiedad de sus respectivos autores
Se permite la reproducción total o parcial de todos los contenidos siempre que se cite la fuente y se enlace con el original