



## LA NEUROSIS DEL AMA DE CASA

Por Ivonne Chávez y Elizabeth Ramírez

En nuestros tiempos pareciera que el ser ama de casa es una profesión poco valorada y últimamente rechazada. Mientras las madres jóvenes se niegan a vivirla como un oficio digno y único, las madres con más años de experiencia se sienten cansadas – hasta podríamos decir hastiadas – de la monotonía y de la carga de trabajo tan pesada en el aspecto físico, emocional y a veces hasta espiritual. A esto lo llamamos **neurosis del ama de casa**: el punto en el cual ya es molesta y cansada la labor del hogar o simplemente ya no se encuentra una motivación para hacerla, lo que ocasiona que sea más pesada. El resultado es que el ama de casa parece estar enojada todo el tiempo, irritándose por cualquier cosa, o estar en el otro extremo de desánimo y hasta una aparente «depresión».

Ante tal neurosis hemos de revisar **algunas raíces** de esta condición:

1. Falsas expectativas. Generalmente se tiene una idea del matrimonio diferente a la realidad. En nuestra sociedad postmoderna principalmente vemos como se promueve una idea de libertad para la mujer, feminismo, independencia y realización fuera de la actividad en casa. Al llegar al matrimonio, esperamos que todo cuadre dentro de este concepto, y al no hacerlo, llega la frustración. Otro tipo de expectativa es el esperar que un príncipe azul nos saque de nuestra miseria, el apostar la felicidad completa en el acto de casarse y tener ya un hogar propio. Consideramos éste el final feliz del cuento, cuando en realidad es el inicio de una vida llena de retos y nuevas emociones.
2. Autoestima no sana. En ocasiones el conflicto está en la persona misma, en no ver su valor, no reconocer todo lo que es capaz de hacer y lo que esto significa, así que se busca el valor en la ocupación o en lo que se hace hacia otros, y al no encontrar satisfacción en el hacer, llega a ser una carga más.
3. Monotonía. Ahora bien, tal vez sí se tenían expectativas sanas y correctas, o tal vez sí existe una autoestima sana, pero con el paso del tiempo sencillamente se pierde la emoción y la satisfacción, ya no se ven nuevas metas, todo se vuelve un ciclo repetitivo. Esto pasa en cualquier actividad, no sólo en la del ama de casa; en cualquier oficio, después de determinado tiempo de seguir la misma rutina, se llega a un punto de aburrimiento, aplanamiento, que obviamente influye en las emociones.

Una vez reconocida la raíz de la inconformidad, lo siguiente es reemplazar cada idea errónea por la correcta y empezar a llevarlas a la práctica. Para cada punto anterior tenemos algunas **sugerencias**:

1. Expectativas reales. No creas todo lo que ves en la televisión. La serie de televisión «Mujeres Desesperadas» o «Esposas Desesperadas» ha cobrado tal fama porque tantas mujeres se identifican con los sentimientos de frustración y desesperación de las protagonista; sin embargo, el manejo de cada situación y los valores que promueve están

- tan alejados de lo que realmente trae satisfacción y gozo que lo que termina logrando es contaminar más la mente. Ten expectativas reales; no bases tu gozo en algo externo, en situaciones, en personas. El diseño de Dios para las mujeres, desde Génesis, ha sido que primero fructifiquemos y luego nos multipliquemos. Mi aplicación es que encontremos nuestra satisfacción en el crecimiento con Dios y en fructificar como individuos, no en cuestiones ajenas a nosotros, y entonces eso nos llevará a «multiplicarnos» de una manera sana (conste que no me refiero solamente a multiplicación física, sino a reproducir carácter y producir frutos en todos los aspectos).
2. Creatividad: ¡Sé creativa! No tiene que ser lo mismo siempre. Dios ha provisto una fuente inagotable de ideas, no sólo en nuestra mente, sino también en nuestra familia misma que nos ayudará a encontrarlas. Haz tu trabajo emocionante, cambia tus estrategias de cocina, busca nuevas maneras de decoración. Si eres más del tipo estudioso, desarrolla tu don de enseñanza con tus hijos, estudia nuevos temas, usando Internet, por ejemplo, que está lleno de información que será muy útil si tus hijos están en pleno crecimiento en esta era cibernética. ¡El ser ama de casa no es monótono! El cambiar de actitud está en tus manos.
  3. Autoestima sana. Procura verte como Dios te ve. Sé la ayuda idónea que Dios ha dicho que eres, valórate, no menosprecies el don que está en ti. En Génesis vemos que Dios nos diseñó para ser ayudas idóneas. Muchas veces entendemos esto en términos de ser como sirvientas, o simples ayudantes de segunda clase, pero el concepto de ayuda idónea es totalmente el opuesto. Cuando buscamos ayuda de un profesional en cualquier área es porque ellos saben algo que nosotros no sabemos o confiamos que sean mucho mejores que nosotros en el área en que los estamos contratando. ¡Con nosotras ocurre lo mismo! Dios nos diseñó porque cubrimos totalmente el área que como varones los hombres no pueden suplir o no podrán cubrir tan bien como nosotras. ¡Qué bendición! Ahora bien, si tu autoestima o auto respeto está muy afectado por tu historia de vida y otras circunstancias, no dudes en buscar ayuda.

Por último, en nuestro mundo – en todo ser humano, no sólo en las mujeres – hay un mal generalizado: el egoísmo. Cuando la motivación del corazón está solamente arraigada en la autosatisfacción, no hay acción existente que satisfaga. Cuando nuestra motivación está en el lugar correcto, amando sobre todo al que nos creó y amando a nuestro prójimo (en este caso, nuestro esposo y familia), el único reto será buscar los medios más sabios para lograrlo. Tu corazón experimentará toda la satisfacción que está buscando, y no tendrá que vivir «la neurosis del ama de casa».





## LA NEUROSIS DEL AMA DE CASA

Por Psic. Ivonne Chávez y Psic. Elizabeth Ramírez

En nuestros tiempos pareciera que el ser ama de casa es una profesión poco valorada y últimamente rechazada. Mientras las madres jóvenes se niegan a vivirla como un oficio digno y único, las madres con más años de experiencia se sienten cansadas – hasta podríamos decir hastiadas – de la monotonía y de la carga de trabajo tan pesada en el aspecto físico, emocional y a veces hasta espiritual. A esto lo llamamos **neurosis del ama de casa**: el punto en el cual ya es molesta y cansada la labor del hogar o simplemente ya no se encuentra una motivación para hacerla, lo que ocasiona que sea más pesada. El resultado es que el ama de casa parece estar enojada todo el tiempo, irritándose por cualquier cosa, o estar en el otro extremo de desánimo y hasta una aparente «depresión».

Ante tal neurosis hemos de revisar **algunas raíces** de esta condición:

1. Falsas expectativas. Generalmente se tiene una idea del matrimonio diferente a la realidad. En nuestra sociedad postmoderna principalmente vemos como se promueve una idea de libertad para la mujer, feminismo, independencia y realización fuera de la actividad en casa. Al llegar al matrimonio, esperamos que todo cuadre dentro de este concepto, y al no hacerlo, llega la frustración. Otro tipo de expectativa es el esperar que un príncipe azul nos saque de nuestra miseria, el apostar la felicidad completa en el acto de casarse y tener ya un hogar propio. Consideramos éste el final feliz del cuento, cuando en realidad es el inicio de una vida llena de retos y nuevas emociones.
2. Autoestima no sana. En ocasiones el conflicto está en la persona misma, en no ver su valor, no reconocer todo lo que es capaz de hacer y lo que esto significa, así que se busca el valor en la ocupación o en lo que se hace hacia otros, y al no encontrar satisfacción en el hacer, llega a ser una carga más.
3. Monotonía. Ahora bien, tal vez sí se tenían expectativas sanas y correctas, o tal vez sí existe una autoestima sana, pero con el paso del tiempo sencillamente se pierde la emoción y la satisfacción, ya no se ven nuevas metas, todo se vuelve un ciclo repetitivo. Esto pasa en cualquier actividad, no sólo en la del ama de casa; en cualquier oficio, después de determinado tiempo de seguir la misma rutina, se llega a un punto de aburrimiento, aplanamiento, que obviamente influye en las emociones.

Una vez reconocida la raíz de la inconformidad, lo siguiente es reemplazar cada idea errónea por la correcta y empezar a llevarlas a la práctica. Para cada punto anterior tenemos algunas **sugerencias**:

1. Expectativas reales. No creas todo lo que ves en la televisión. La serie de televisión «Mujeres Desesperadas» o «Esposas Desesperadas» ha cobrado tal fama porque tantas mujeres se identifican con los sentimientos de frustración y desesperación de las protagonista; sin embargo, el manejo de cada situación y los valores que promueve están

- tan alejados de lo que realmente trae satisfacción y gozo que lo que termina logrando es contaminar más la mente. Ten expectativas reales; no bases tu gozo en algo externo, en situaciones, en personas. El diseño de Dios para las mujeres, desde Génesis, ha sido que primero fructifiquemos y luego nos multipliquemos. Mi aplicación es que encontremos nuestra satisfacción en el crecimiento con Dios y en fructificar como individuos, no en cuestiones ajenas a nosotros, y entonces eso nos llevará a «multiplicarnos» de una manera sana (conste que no me refiero solamente a multiplicación física, sino a reproducir carácter y producir frutos en todos los aspectos).
2. Creatividad: ¡Sé creativa! No tiene que ser lo mismo siempre. Dios ha provisto una fuente inagotable de ideas, no sólo en nuestra mente, sino también en nuestra familia misma que nos ayudará a encontrarlas. Haz tu trabajo emocionante, cambia tus estrategias de cocina, busca nuevas maneras de decoración. Si eres más del tipo estudioso, desarrolla tu don de enseñanza con tus hijos, estudia nuevos temas, usando Internet, por ejemplo, que está lleno de información que será muy útil si tus hijos están en pleno crecimiento en esta era cibernética. ¡El ser ama de casa no es monótono! El cambiar de actitud está en tus manos.
  3. Autoestima sana. Procura verte como Dios te ve. Sé la ayuda idónea que Dios ha dicho que eres, valórate, no menosprecies el don que está en ti. En Génesis vemos que Dios nos diseñó para ser ayudas idóneas. Muchas veces entendemos esto en términos de ser como sirvientas, o simples ayudantes de segunda clase, pero el concepto de ayuda idónea es totalmente el opuesto. Cuando buscamos ayuda de un profesional en cualquier área es porque ellos saben algo que nosotros no sabemos o confiamos que sean mucho mejores que nosotros en el área en que los estamos contratando. ¡Con nosotras ocurre lo mismo! Dios nos diseñó porque cubrimos totalmente el área que como varones los hombres no pueden suplir o no podrán cubrir tan bien como nosotras. ¡Qué bendición! Ahora bien, si tu autoestima o auto respeto está muy afectado por tu historia de vida y otras circunstancias, no dudes en buscar ayuda.

Por último, en nuestro mundo – en todo ser humano, no sólo en las mujeres – hay un mal generalizado: el egoísmo. Cuando la motivación del corazón está solamente arraigada en la autosatisfacción, no hay acción existente que satisfaga. Cuando nuestra motivación está en el lugar correcto, amando sobre todo al que nos creó y amando a nuestro prójimo (en este caso, nuestro esposo y familia), el único reto será buscar los medios más sabios para lograrlo. Tu corazón experimentará toda la satisfacción que está buscando, y no tendrá que vivir «la neurosis del ama de casa».

