

Vulnerabilidad y ética del cuidado. El papel de la familia

Belén Zárate Rivero
Montserrat Gas Aixendri

UIC Barcelona

Cuidar de otro es ayudarlo, contribuir a la realización de su proyecto personal, no invadir con prepotencia su propio ámbito.

Quién sabe cuidar no mira sólo al curso de un proceso, sino que contempla a la persona entera en su curso vital.

La familia es el primer ámbito de desarrollo de las relaciones intergeneracionales. Educar la solidaridad ciudadana sin la práctica habitual en la familia es prácticamente imposible.

El gran reto de nuestro tiempo no es en realidad la conciliación entre familia y trabajo, sino entre vida personal (o proyecto personal) y proyecto familiar.

1. Introducción

La vulnerabilidad es una cuestión que puede abordarse desde diferentes perspectivas. En este trabajo abordaremos esta temática desde la óptica de la Filosofía del Derecho. En algún trabajo anterior hemos tenido ocasión de tratar sobre las relaciones familiares y el cuidado o más bien sobre la “ética del cuidado”¹. El punto de partida del tema que nos proponemos tratar es el siguiente: ser vulnerable significa estar necesitado de cuidado y a la vez el ámbito donde el ser humano necesita ser cuidado es la familia. La familia es el lugar donde se cuida de todos. Y por eso gran parte de la actividad en la familia se centra, en definitiva, en cuidar de sus miembros.

La primera cuestión de la que es necesario hablar se refiere a algo que aparentemente no tiene mucho que ver con el tema planteado y es la consideración del tiempo, es decir, de la dimensión temporal del ser humano. Es algo superfluo decir que estamos sometidos al tiempo. Pero qué implica exactamente esta realidad? La dimensión temporal es un rasgo esencial del ser humano. Nuestra vida es continuidad y desarrollo, se va realizando por etapas que los hombres diferenciamos. La propia sociedad se estructura sobre las edades de sus miembros; es así como a media mañana de un día corriente es perfectamente visible que unos están en su etapa de formación y por tanto están en instituciones educativas, otros se ocupan de sus trabajos y del mantenimiento del hogar, y los mayores y más pequeños ocupan los parques intentando aprovechar el sol de mediodía.

Una observación meramente externa y utilitarista de las edades ha llevado a la cultura dominante a hacer creer que sólo hay una etapa plena que merece la pena vivir: aquella en la que las facultades físicas e

¹ B. Zárate-M. Gas-Aixendri, *La familia en la ley de dependencia*, Barcelona 2009. Accesible en <http://www.fundacionmteresarodo.org/wp-content/uploads/2014/01/La-familia-en-la-ley-de-dependencia.pdf>

intelectuales se estabilizan y alcanzan un nivel óptimo de desarrollo: la madurez. Parece que el mundo esté diseñado para el hombre de mediana edad, el triunfador profesional. Según esta idea, la "etapa reina" de la madurez desbancaría y dejaría sin valor a las demás etapas de la vida que no serían más que un "antes" de preparación y un después" que quedaría sin sentido. No es difícil darse cuenta de que se trata de una visión reductiva (marcada por el utilitarismo e individualismo) que ignora el valor del ser humano en todo su despliegue vital. Mirar el ser humano olvidando su *antes* y *después* es una ilusión irracional, pues el tiempo pasa para todos y nadie se detiene en esa etapa de la madurez.

Todas las etapas de nuestra vida son fundamentales? Si, sin duda alguna, todas son necesarias, constituyen a la persona, manifiestan su proceso de "instalación" en el mundo, en la vida. No hay razones para rechazar unas etapas frente a otras, porque todas son parte de la vida plenamente humana. La persona atraviesa unas etapas de mayor debilidad y otras de mayor autonomía por el desarrollo de sus facultades, esto sin contar las ocasiones en que pueden surgir enfermedades que hacen regresar al hombre de nuevo a un estado de debilidad. Nadie queda instalado en una etapa para siempre. Todas las etapas son necesarias, no sólo para cada uno, sino también para configurar la sociedad: todas están presentes y tienen su función y su sentido, dan y reciben, y en las relaciones de unas con otras se estructura la sociedad.

Esta consideración del tiempo y de la madurez de la vida como etapa "reina" nos lleva a la siguiente cuestión: por qué las demás etapas de la vida son a menudo ignoradas? Hay dos factores en nuestra cultura que son clave para esta valoración: por una parte, desde una perspectiva de utilidad, son etapas improductivas de la vida humana: el niño y el anciano son "clases pasivas". Por otra parte, son etapas en las que el individuo depende de los demás. A esto se le ha llamado el fenómeno de la dependencia, que no se reduce sólo al cuidado de los ancianos, sino en general de todos aquellos que no son autónomos: niños, enfermos, etc. El individualismo asentado en nuestra cultura nos lleva a pensar que eso es algo negativo, porque el ser humano debe ser autónomo, debe bastarse a sí mismo para ser plenamente digno y humano, no debe depender de nada ni de nadie. En definitiva, las etapas de la vida del ser humano son etapas en las que la persona es vulnerable. Esto nos lleva a dar el siguiente paso y hablar de la vulnerabilidad.

2. La vulnerabilidad

La vulnerabilidad física, en realidad no se reduce a unas etapas vitales, sino que se extiende a todos los momentos y situaciones en las que, por cualquier motivo (enfermedad, accidente, incapacidad) ya sea temporal o de forma permanente, el ser humano no se vale por sí mismo. Esta vulnerabilidad puede ser también vulnerabilidad moral, que es una circunstancia mucho más extendida entre todo tipo de personas y se refiere a la necesidad de apoyo psicológico y emocional por parte de otras personas. La experiencia nos muestra que no hay una sola vida humana que no sea vulnerable: tanto en sus comienzos como en muchas otras etapas de su vida, cada persona experimenta la fragilidad de su existencia, tanto en un sentido físico como emocional.

No es fácil entender en nuestros días que la vulnerabilidad acompaña la existencia humana. Ante los innumerables progresos técnico-científicos tendemos a pensar que dominaremos nuestra debilidad. Pensamos que el hombre vencerá el dolor, las enfermedades, la muerte... en definitiva, todo lo que nos habla de fragilidad. La fragilidad humana puede disminuir ciertamente con los avances científicos y

técnicos pero no se puede suprimir. Somos así, vulnerables. Si quisiéramos suprimir la vulnerabilidad radicalmente, sólo podríamos hacerlo suprimiendo la misma existencia humana².

No pretendemos ahora definir la vulnerabilidad, sino que plantear algo que parece más interesante: preguntarnos si las situaciones de vulnerabilidad, son buenas o malas y qué actitud debemos tener ante ellas. Como decíamos hace un momento, el sufrimiento, el cansancio, la debilidad, el dolor, el abandono, la soledad, etc. son compañeros de camino en la vida. Negarlo sería vivir con los ojos cerrados la realidad más elemental. El ser humano es por naturaleza, limitado y por tanto vulnerable. ¿Es esto algo contrario a la dignidad de la persona? Sería un error grave llegar a esta conclusión. Y por desgracia es un error común al que nos induce la cultura dominante marcada por el individualismo y el utilitarismo.

Hoy día, mientras algunas corrientes filosóficas, como el personalismo, vuelven la mirada asombrada hacia la persona, otras no ven en el hombre más que una especie más, quizá más evolucionada, y con el fatal defecto de creerse superior a los demás seres de la naturaleza. El ser humano tiene una dignidad especialísima porque es persona. Todas las personas por el mero hecho de serlo, sin necesidad de actuar o actualizar determinadas facultades, gozamos de esta dignidad.

La dignidad humana encierra la paradójica inseparabilidad entre desvalimiento y excelencia espiritual de la persona. Por eso la vulnerabilidad no sólo no es algo negativo e indigno de la persona, sino que de ella se pueden derivar muchos bienes. Como dice Spemann, “el dolor es una señal al servicio de la vida ante lo que representa una amenaza para ésta”³. Y no sólo el dolor: la vulnerabilidad humana en todas sus manifestaciones (sufrimiento, enfermedad, discapacidad, vejez) es un servicio a la vida, porque permite a los que nos rodean salir de sí y cuidar, que es una de las acciones más singulares y enriquecedoras que puede realizar el ser humano.

La conciencia de nuestra vulnerabilidad nos coloca en nuestro lugar, permitiéndonos una visión más real de la importancia de las cosas, más adecuada a la realidad. Nos da la oportunidad de introducir un criterio de razón en nuestras consideraciones y no un mero impulso o capricho de la voluntad. Aprendemos a renunciar a cosas, a conocer nuestros límites y nuestras posibilidades. En la vulnerabilidad nos podemos ennoblecer con la fortaleza que nos proporciona enfrentarnos a lo arduo.

Como el espacio de que disponemos no permite más preámbulos, podemos decir que estas situaciones nos devuelven a la realidad de lo que somos: seres geniales pero a la vez limitados. La vulnerabilidad nos revela nuestras limitaciones y nos dice que no somos individuos aislados, sino seres necesitados de los demás. Seres capaces de dar y recibir. En la debilidad surge la necesidad de los otros, nuestra necesidad de recibir cuidado y ayuda de quien es como nosotros, de quien nos puede dar lo que nosotros no tenemos. Por otra parte, comprender y aceptar la propia situación de vulnerabilidad nos lleva a comprender y aceptar la vulnerabilidad de los demás, lo cual no es poca ciencia.

Estas situaciones nos acercan más a los otros, para pedir su cuidado y también nos abren a descubrir el cuidado que nosotros podemos prestar a los demás. Todos recordamos la célebre expresión de Kierkegaard: las puertas de la felicidad se abren hacia fuera. La debilidad “nos abre” a los demás y nos lleva a establecer vínculos auténticamente humanos, en los que radica una parte importante de la felicidad humana.

3. Cómo afrontar la vulnerabilidad?

² R. YEPES-J. ARANGUREN, *Fundamentos de Antropología*, Eunsa, Pamplona 1998 (3ª ed.), cap. 16, *Los límites del hombre*.

³ R. SPEMANN, *Ética: cuestiones fundamentales*, Eunsa, Pamplona 1987, p. 45.

Una cuestión no superflua es decir que no somos libres para encontrarnos o no con nuestra fragilidad, porque es algo inherente al ser humano, sino sólo para enfrentarnos a ella o huir. Enfrentarse a la propia vulnerabilidad es la actitud más sabia porque quien huye volverá a encontrarse con la fragilidad tarde o temprano. Se enfrenta a ella quien sabe reorganizar su vida teniendo presente la nueva situación, y al asumirla, la vida adquiere otras dimensiones.

Cuando se tienen motivos para vivir y proyectos de vida, incorporar las situaciones de vulnerabilidad readaptando el propio proyecto vital a la nueva situación es un síntoma de madurez. Si en el horizonte de nuestra propia existencia no contamos con la debilidad, lo más probable es que no sepamos qué hacer cuando llegue ese momento. MacIntyre sostiene que es imprescindible incorporar a la cultura social las llamadas "virtudes de la dependencia". Esas virtudes consisten en: reconocer la necesidad que tenemos de conocer nuestra propia debilidad y la necesidad que tenemos de los otros. Y descubrir la capacidad que tenemos de cuidar a los demás, lo que supone adquirir el hábito de ver a los que están a nuestro alrededor y piden nuestra ayuda, el hábito de adecuarnos a las necesidades de los otros⁴.

Podemos así afirmar que la respuesta más adecuada a la vulnerabilidad humana es el cuidado. Sólo la persona puede descubrir el verdadero valor que tienen los que le rodean y conocer su realidad u su necesidad. Sólo la persona puede dispensar a los demás una ayuda verdaderamente humana.

4. La ética del cuidado

El hombre es el único ser capaz de cuidar. Los animales, sobre todo los mamíferos, protegen y atienden a sus crías. Las personas sobrepasan esta dimensión con la ternura, la atención continua, la educación, la búsqueda no sólo de la satisfacción de sus necesidades sino del bien y de la plenitud del otro. El cuidado sobrepasa la mera atención, supone hacerse responsable de la vida del otro, ayudarlo a seguir viviendo, acercarle los bienes que necesita para vivir como una persona.

Somos sociables y nuestra sociabilidad la vivimos de distintas maneras. Unas veces recibiendo más que dando y otras al contrario. El cuidado es una necesidad vital de los hombres y por eso lo debemos vivir como un deber fundamental de humanidad. El dolor ajeno, el sufrimiento de otro, su vulnerabilidad, hace surgir de lo más íntimo de la vida la perplejidad y a la vez el intento de hacer algo que alivie, de ayudar, de salir de nosotros mismos para ocuparnos de quien lo necesita. Este sufrimiento ajeno mueve a quitar el centro de interés en el propio yo y pasamos –de alguna manera- a formar parte del otro. Para construir una sociedad solidaria es esencial no rechazar las virtudes de la dependencia, y enseñar a cuidar a los demás y a percibir la obligación de hacerlo como un deber no sólo jurídico: como un deber fundamental de la persona.

Cuidar, desde su origen, significa continuar la vida, mantenerla apartando o evitando el mal, además de los cuidados de reparación, restableciendo la salud o combatiendo la enfermedad. El cuidado está presente en muchas acciones humanas, ya que es una actitud que atraviesa todas las dimensiones de la realidad humana. Quien merece cuidado por sí mismo, como algo insustituible, es la persona humana, precisamente porque es un ser valioso en sí mismo. El cuidado es una actividad de extraordinaria densidad antropológica y moral. Los pensadores griegos utilizaron para designar esta actitud una expresión que no admite traducción: *epimeleia*. La *epimeleia* es una actitud de consideración y acción, de conocimiento y amor. La *epimeleia* no irrumpe agresivamente en la realidad, sino que la deja ser y la

⁴ A. MACINTYRE, *Animales racionales y dependientes*, Paidós, Barcelona 2001, p. 163.

cultiva para que crezca. Este acompañar en el crecimiento, en el florecer de una vida, no puede ser un acto puntual, sino que es más bien una tarea. Por otra parte, la *epimeleia* no es un acto superficial de vigilancia sino que encierra una dedicación íntegra de la persona que cuida. Cuidar no es algo puntual sino continuo y paralelo a las etapas de la vida vulnerable. Cuidar exige fidelidad a la persona que cuidamos.

5. ¿Cómo cuidar?

El cuidado siempre es singular y personalizado. No se puede cuidar en masa o en grupo. El *vis a vis* es insustituible en el cuidado. Se trata de ser con él, no de estar con él, porque el cuidado supone conocer su situación propia y velar por la integridad y la especificidad de su ser. Cuidar de otro es ayudarlo, contribuir a la realización de su proyecto personal, no invadir con prepotencia su propio ámbito. De aquí que para cuidar, sea preciso comprender: adoptar una postura de *simpatía*, de *pathos* compartido. Comprender es hacerse cargo, es decir, compartir la carga que el otro lleva.

El cuidado debe ser íntegro. Todos los factores que contribuyen a formar la personalidad de un hombre (herencia, constitución emocional, educación, etc.) forman parte en la vivencia de la vulnerabilidad. A la persona en situación de vulnerabilidad hay que tratarla de manera íntegra, no se atiende una enfermedad, una limitación, se atiende a una persona que por alguna causa padece a nuestro lado. Quien sabe cuidar no mira sólo al curso de un proceso, sino que contempla a la persona entera en su curso vital.

El cuidado íntegro y personalizado proporciona compañía vital. Este es el elemento más valorado y apreciado de la acción de cuidar. Estar bajo la *ley del dolor y de la vulnerabilidad* provoca un sentimiento creciente de soledad y despierta el deseo de encontrar alguien con quien poder comunicarse y hacerle partícipe del propio sufrimiento. Se descubre en el hombre al prójimo capaz de compadecerse, en el que entiende su dolor, se transforma con él y le ayuda. Al cuidar se produce una experiencia profunda que genera un *nosotros*, con vivencias muy particulares compartidas, lo que ayuda a llevar los momentos de soledad y de dureza que acompañan toda situación de debilidad. El compartir y saberse acompañado es lo que hace soportable el sufrimiento propio de la fragilidad.

6. El papel esencial de la familia en el cuidado

El cuidado es una actividad propiamente humana que se desarrolla espontáneamente en la familia porque es el ámbito propio de un cuidado personal para todas las generaciones: a los hijos menores les cuidan los padres, pero también colaboran –y cada vez más– los abuelos. El cuidado de los ancianos implica directamente a los hijos, pero también los nietos –y quizá los biznietos– se ven implicados. La actividad del cuidado es enriquecedora para quienes se ocupan de ella: se transmiten valores, actitudes, hábitos y virtudes que son importantes para el desarrollo de la personalidad.

La familia ha sido considerada siempre como la expresión primera y fundamental de la *naturaleza social* del hombre. La familia puede ser considerada *la primera comunidad de personas*, una comunidad de amor y de solidaridad que no encuentra su fundamento último ni en la ley que le otorga la reglamentación, ni en la utilidad que pueden extraer de ella sus componentes, sino en la capacidad intrínseca al ser humano de amar familiarmente y de fundar una comunidad de vida. Gracias al amor, realidad esencial para definir el matrimonio y la familia, cada persona es reconocida, aceptada y respetada

en su dignidad: en el clima de afecto natural que une a los miembros de una comunidad familiar, las personas son reconocidas por sí mismas (no por lo que tienen o aportan a la sociedad) y responsabilizadas en su integridad. En cualquier otra institución -en una empresa, por ejemplo- resulta legítimo que se tengan en cuenta determinadas cualidades o aptitudes, sin que al rechazarse a alguien por carecer de ellas se lesione en modo alguno su dignidad (el igualitarismo que hoy intenta imponerse para evitar la discriminación sería aquí lo radicalmente injusto). Por el contrario, una familia genuina acepta a cada uno de sus miembros teniendo en cuenta, sí, su condición de persona, y además... su condición de persona. Y basta. Y, al acogerlos, les permite entregarse y realizarse como personas. Por eso cabe afirmar que sin familia no puede haber persona o, al menos, persona cumplida, llevada a plenitud.

La familia tiene una función esencial, que es el cuidado y la educación de las vidas que genera. En ella es donde se proporcionan de modo insustituible y eficaz el cuidado y la atención a cada miembro, tareas para las que el cariño y la cercanía son elementos esenciales. La familia tiene este deber de asistencia desde el primer momento de la vida de sus componentes. En el desarrollo de estas competencias no hay etapas de olvido o ausencia. La familia siempre puede apoyar y asistir a sus miembros, incluso a los que están independizados. Cuando funciona así, cumpliendo con sus tareas de *solidaridad intergeneracional*, contribuyendo de manera decisiva y eficaz al bien de toda la sociedad.

La familia es el primer ámbito de desarrollo de las relaciones intergeneracionales. Educar la solidaridad ciudadana sin la práctica habitual en la familia es prácticamente imposible. Las funciones de cuidado y educativas de la familia son clave para la humanización de la sociedad. Por eso, un criterio básico de actuación para los poderes públicos, debe ser el de procurar que el cuidado de los más débiles se haga en el mejor de los entornos: la familia, dotando a ésta de los apoyos necesarios para poder asumir sus funciones.

Una de las características de las obligaciones familiares es que atienden al interés de los más débiles, al interés del menor o del necesitado (enfermo o mayor), por lo que sus miembros son capaces de anteponer el interés familiar antes que el interés individual. Esta responsabilidad personal en las relaciones interpersonales de la familia es la clave de la solidaridad social que se aprende a vivir en la familia y que es fundamental es la constitución de la ciudadanía⁵.

En unas etapas de la vida será precisa una atención más cercana y material, sobre todo afecto, cuidados materiales y educación; en otras, sólo será necesario el acompañamiento. Desde que los hijos adquieren autonomía, acompañarles y enseñarles a ejercer sus derechos serán la función más importante de la pedagogía familiar. Al igual que el aprendizaje de la actitud de respeto y tolerancia. En definitiva, la familia tiene unas funciones sociales de primer orden que vienen moduladas por las distintas etapas evolutivas de la persona.

Lo mismo podemos decir de las personas mayores. La familia debe ser su primer apoyo cuando la autonomía les falla. Es un deber de agradecimiento y reconocimiento ante los que han contribuido a nuestro patrimonio espiritual y material familiar. Es obligación de la familia valorarles, solicitar su colaboración y dejar que ejerzan su función de transmisión de valores y de cultura, de equilibrio de afectos y de apoyo de los padres en las tareas de cuidado de los hijos. El mejor papel de la familia no es sólo su sostenimiento material, cuando lo precisen, sino el acompañamiento y paliar su soledad.

La familia es la verdadera seguridad social que siempre acoge y llega a donde no llega la asistencia pública; la familia aporta calidad de vida y humanidad, pues en ella las personas son queridas por el simple hecho de

⁵ A. BERNAL, *La familia como ámbito educativo*, Rialp, Madrid 2005, p. 46.

existir. Sin familia no existiría solidaridad social universal; y problemas como el paro o la atención a las personas dependientes, se volverían mucho más dramáticos. Por todo ello, la familia merece protección jurídica y amparo de los poderes públicos.

7. El papel de la dedicación al hogar

Todo lo que acabamos de ver nos lleva al punto final de estas líneas, que es considerar la importancia humana y social del hogar. La dedicación a la familia, el “sacar adelante” el hogar familiar, no consiste sólo en ganar el suficiente dinero para garantizar la “calidad de vida de sus miembros”, sino que se debe centrar en “cuidar” a cada uno de los miembros de la familia. Y cuidar a la familia es mucho más que darle cosas. Mucho más que eso es dedicarle tiempo, pensando en cada persona, en lo que necesita, cuidando el hogar donde la vida familiar se desarrolla, acompañar....

También el cuidado material del hogar es parte importante del cuidado de la familia. Sin un lugar acogedor en el que estar, la convivencia y el acompañamiento propio del cuidado sería imposible. El filósofo español Julián Marías define el hogar familiar como “el lugar al que todo el mundo quiere regresar al final de la jornada”. El cuidado de la casa no se reduce a tener la casa bonita para las visitas de nuestros amigos, debe ser sobre todo para nuestra familia, para que cada uno se sienta querido, protegido y cuidado.

Conciliar familia y trabajo y colocar cada cosa en su sitio no es tanto una cuestión de organización del tiempo –también lo es-, sino de prioridades. ¿Qué es más importante en mi vida? ¿qué es lo que me da más satisfacciones? ¿qué es lo que me hace verdaderamente feliz? En no pocos casos –de manera más o menos consciente- las personas tienen lo que quieren: es decir, quien considera su trabajo o su carrera profesional como prioridad porque estima que eso es lo que puede hacerle feliz, tiene la felicidad que puede proporcionar una carrera profesional exitosa (que a nuestro modo de ver no es mucha). Quien decide que su prioridad es cuidar de su familia (que no quiere decir dedicarse en exclusiva a eso) y el trabajo profesional está en función de su prioridad, tendrá otro tipo de felicidad, antropológicamente mucho más enriquecedora.

8. Consideraciones finales

Querríamos concluir extrayendo algunas consideraciones prácticas de cuanto hemos dicho hasta ahora. En primer lugar, asumir las edades de la persona y sus etapas de desarrollo vital nos aporta una perspectiva importante de la convivencia humana. *Convivir* y cuidar de los demás significa acomodar razonablemente el tiempo propio y el tiempo de los demás. El ritmo del niño no es el mismo que el del adulto, ni el de la persona mayor. No podemos imponer nuestros tiempos a los demás si queremos cuidarles. No podemos diluir al otro porque no "cabe" en nuestro tiempo. Si queremos atender a la persona vulnerable correctamente, tenemos que ser capaces de descubrirle viviendo un tiempo íntegro, y para ello tendremos que ajustar nuestro tiempo a su ritmo de vida que es distinto al nuestro y ajeno a la lógica de la prisa.

El tiempo de dedicación a los otros, especialmente en la familia, en el hogar, no es un tiempo “perdido”, un tiempo que aporta a todos, a quien lo da y a quien lo recibe. Un tiempo pleno. Tendemos a pensar que en términos de utilidad y resultados, de hacer más cosas en menos tiempo. Pero hay también otras

maneras de construir el tiempo de forma intersubjetiva y ganarlo. No se trata de correr más todavía sino de “abrir nuestro tiempo al de los otros y ganar así tiempo de manera intersubjetiva”⁶.

La vulnerabilidad propia y ajena es una realidad intrínseca al ser humano y supone una llamada a abrirse a los demás. Y es en la familia donde de manera natural se da esta apertura a los demás, donde se aprende a dar y a recibir. No está de más considerar que esta actitud de apertura a los demás, de atención generosa y desinteresada se aprende sobre todo en la familia. Los hijos reproducen el comportamiento que ven en sus padres. Si no reciben atención, cariño, dedicación, tiempo, de los padres, tendrán más dificultades de experimentarlo y de transmitirlo en su propia familia.

El gran reto de nuestro tiempo no es en realidad la conciliación entre familia y trabajo, sino entre vida personal (o proyecto personal) y proyecto familiar. Hace poco tuvimos ocasión de entrevistar a diversos padres y madres de familia para un trabajo de investigación y al preguntarles por el “estrés” que experimentaban en conciliar trabajo y dedicación a la familia, nos encontramos con una sorpresa inesperada: muchos afirmaban que el estrés o tensión que padecían no se debía al *choque* entre trabajo y familia, sino al hecho de no poder dedicar el tiempo que desearían a sí mismos (gimnasio, aficiones, estar con los amigos, vacaciones, viajes...). Es decir, los términos del dilema son en definitiva bastante simples: vivir para uno mismo o vivir para los demás. Entre tener un proyecto personal que empieza y termina en uno mismo o tener un proyecto personal que se abre a los demás en la familia. Y ése es un dilema que cada uno tiene que resolver en su propia vida.

⁶ IBIDEM, p.169.