

Mujer orquesta, mujer sin alma (sic)



**“La mujer orquesta es la que cuida,
pero no se cuida”**

Durante siglos educaron a la mujer para que hiciera igual que lo que hacía su madre y lo hacía su abuela. La enseñaron a **cuidar a los demás tan perfectamente que ella llegara de manera natural a “ser invisible”** y así no entorpecer su propia dedicación a los demás.

En determinados momentos si es necesario también ella misma tiene que saber auto-posicionarse como “la ultima de la fila” para que su función de servidora sea mas ágil, a pesar de sentirse en cierta medida culpable de no poder hacer más, también estar estaba siendo “un poco egoísta” por no llegar a todo...

En esta actitud de **total disponibilidad es inevitable que le impida tener tiempo para sí misma**, y sin embargo debe saber desempeñar cualquier tipo de trabajo que le facilite la vida a los demás como una auténtica experta.

Creo que durante generaciones y generaciones en las familias se le ha exigido solo a la mujer ser una auténtica **“mujer orquesta”**, de tal

forma que para muchas mujeres este tipo de rol de **total disponibilidad y perfección** no solo ha sido motivo de orgullo, sino peor el único motivo que le daba sentido a su vida.

“El corazón de las mujeres está tocado por una amalgama de afectos y presiones que las agotan” Dr. José Zamorano, Cardiólogo.

Hay todo un conjunto de factores **ambientales, culturales, familiares, emocionales** que hace que querer ser **“mujer orquesta”** es conseguir hacerte importante e imprescindible para los demás aunque sea a costa de sí misma.

Detrás de esta tendencia histórico-cultural excesiva de cómo cuidar a los demás y no cuidarse bien así misma, esta en como ha sido educada la mujer desde su infancia en el **valor de la feminidad y la maternidad**, donde no se le ha dado el necesario valor equidistante y complementario con la masculinidad y la paternidad.

Que el embarazo y la lactancia sean exclusivos de la mujer no deben limitarla de por vida a tener que cuidar a los demás de por vida a los demás, **sin tener que dejar de cuidarse a sí misma** de manera equilibrada y constante.

Si las mujeres desde que son niñas hasta su adolescencia han recibido casi en exclusiva **cariño, apoyo, consejos y asesoramiento** de su madre y su padre ha estado bastante ausente o muy lejano, entonces la niña ya hecha mujer, solo ve que tiene que tomar el testigo femenino de la madre para suplirla en todo sin mas aditivos afectivos por parte de su padre que no estuvo formando parte de su infancia.

- La **ausencia real de la figura del padre** en parte del desarrollo afectivo de una hija, puede generar muchas más carencias de lo que parece en el rol del auto-cuidado de la futura mujer y potencial madre de familia.
- Sin la **presencia activa de su padre** no se termina de realizar su Y0, y no ve la necesidad de despegarse de su madre ya que al no tener el referente de su padre le falta poner en valor otra parte fundamental del desarrollo de su Y0.

Cuando una persona no se desarrolla afectivamente de manera completa, te vuelves más frágil en algún área de tu vida y puede tu autoestima verse afectada de tal manera que intentas suplir tus vacíos pensando que los demás te necesitan más de lo que realmente te necesitan pero

esa sensación te calma la ansiedad haciéndote imprescindible y pensando que en cierta manera si ayudas a los demás, su vida está bajo tu control y eres a la vez mas poderosa y un poco mas dueña de ti misma.

“Todo un espejismo de debilidades y carencias disfrazadas de servicios”

Tus dotes de valer para todo y hacerlo todo bien a la vista de los demás, estan buscando recibir elogios que te hacen sentirte útil aunque por dentro te consideres “vacía y tomada el pelo...”.

Si te sientes así, piensa que entonces algo pasa con tu vida:

- Si dejas tus necesidades para el final
- Si dedicas excesivo tiempo a los demás.
- Si eres incapaz de decir NO a los deseos de los demás.
- Si te angustia separarte de tu madre.
- Si eres incapaz de estar sola con tus pensamientos.
- Si te avergüenza priorizar tiempo para ti.

Si la **falta de empoderamiento natural** como mujer te impide no solo cuidarte sino también ser feliz, ya estás llegando tarde a ponerte en marcha.

Las madres que se apoyan demasiado en sus hijas para resolver sus conflictos de identidad personal, los padres que se mantienen ausentes y dejan a las madres para que eduquen solas a sus hijas, **ambos estarán fomentando de manera inconsciente futuras “mujeres orquesta sin alma”** que no saben cuidarse individualmente, y que necesariamente terminaran sintiéndose culpables sino no mueren así mismas por los demás.

“Las mujeres orquesta y sin alma, necesitarían no hacer incompatible su propia identidad femenina con el derecho a saber cuidarse y atenderse aunque quieran cuidar a los demás con alma de mujer pero no haciéndolo a costa de su propia alma de mujer.”

