

SORAYA  
CHEMALY

# ENFURECIDAS

REIVINDICAR  
EL PODER DE LA  
IRA FEMENINA

«ENFURECIDAS, DE SORAYA CHEMALY,  
LES HARÁ BIEN A LAS MUJERES Y AL  
FUTURO DEL PAÍS; DESPUÉS DE

TODO TENEMOS MOTIVOS SOBRADOS  
PARA ESTAR FURIOSAS.»  
GLORIA STEINEM

SORAYA CHEMALY

# ENFURECIDAS

---

*Reivindicar el poder de la ira femenina*

Traducción de Ana Pedrero  
y Antonio Francisco Rodríguez

Título original: *Rage Becomes Her*, de Soraya Chemaly  
Publicado originalmente en inglés por Atria Books, un sello editorial  
de Simon & Schuster, Inc.

1.<sup>a</sup> edición, febrero de 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Soraya Chemaly, 2018

© Simon & Schuster, Inc., 2018

© de la traducción, Ana Pedrero Verge y Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2019

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3548-8

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 638-2019

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

|   |     |
|---|-----|
| Introducción. Encantada de conocerte, furia ..... | 13  |
| 1. El enfado de las niñas .....                   | 27  |
| 2. Las mujeres no somos tostadoras .....          | 55  |
| 3. Cuerpos enfurecidos .....                      | 77  |
| 4. El mandato del cuidado .....                   | 95  |
| 5. Madre furia .....                              | 125 |
| 6. Sonríe, cariño .....                           | 155 |
| 7. El goteo constante .....                       | 189 |
| 8. No hay palabras .....                          | 219 |
| 9. La política de la negación .....               | 255 |
| 10. Una furia propia .....                        | 291 |
| Conclusión. Una furia sabia .....                 | 323 |
| Agradecimientos .....                             | 331 |
| Nota sobre las fuentes .....                      | 333 |
| Notas .....                                       | 335 |
| Índice analítico y de nombres .....               | 413 |

# CAPÍTULO 1

---

## El enfado de las niñas

Había heredado [de mi madre] el respeto por las posibilidades y la voluntad de aprehenderlas.

ALICE WALKER

Cuando estaba en preescolar, cada mañana mi hija construía un castillo alto y elaborado con bloques, cintas y papel que siempre terminaba siendo destruido con alborozo y picardía por el mismo compañero de clase. Durante varias semanas, uno de los padres del niño, ambos igual de agradables, daban un paso al frente después de que la acción fuera consumada y repetían toda una sarta de conocidos tópicos mientras mi hija echaba chispas: «Está atravesando una fase», «Es que es el típico niño, le encanta destruir cosas», y mi favorita indiscutible: «¡No lo puede evitar!». A medida que pasaba el tiempo, mi hija cada vez se sentía más frustrada y furiosa.

Pero mi hija no gritaba, pateaba, cogía un berrinche ni le pegaba. Al principio, le pedía educadamente que parara. Luego se interponía en su camino, cerrándole el paso con su cuerpo, pero con cuidado. Construyó unos cimientos más sólidos para que sus castillos no se derrumbaran tan fácilmente. Se colocó en otra parte de la clase. Se comportó exactamente como lo haría alguien que está siguiendo todas las reglas para ser una buena persona. Fue en vano.

Durante semanas, los padres del niño nunca interfirieron para detenerle antes de que destruyera el castillo, sino que se limitaron a comentar el hecho *a posteriori*. Como tantos otros padres, yo seguí la regla no escrita de no regañar a los hijos de otros. Mientras tanto, imaginaba al padre y a la madre pensando, porque tenían la

costumbre de pensar en voz alta: «¿Qué niño varonil *no* lo destruiría?».

La tentación era demasiado fuerte. Ella estaba construyendo una torre reluciente en un espacio público. Él era un niño que no se podía controlar y, al ser chico, tenía inclinaciones violentas. Además, en última instancia, ¿no era ella la responsable de garantizar la seguridad de su castillo? Tampoco es que formara un gran escándalo cuando él lo destruía, o sea, que tampoco debía haberle molestado tanto. De hecho, hacía lo que distintos estudios dicen que las niñas de su edad suelen hacer. Las niñas en edad escolar enfadadas tienden a no dar rienda suelta a su ira, sino a rebuscar en su interior para hallar maneras de proteger sus intereses discretamente.

Y, mientras tanto, ¿qué ejemplo di yo a mi furiosa hija? Depende de la perspectiva. Mucha gente diría que era bueno que aprendiera a ser paciente y amable, educada y comprensiva. Cuando pienso en ello, creo que le di un ejemplo pésimo. Mis intentos de enseñarle a evitar el daño, a vivir en cooperación con los demás y ser una buena ciudadana estaban ligados al género de formas muy poco útiles. Intenté ayudarla a lograr su objetivo —que su castillo permaneciera intacto—, pero no presté a su ira la atención, es decir, la validación y el apoyo, que merecía. Y tampoco lo hizo ninguno de los demás adultos. Mi hija tenía todo el derecho del mundo a estar enfadada, pero yo no la animé a expresarse de una forma pública, disruptiva o exigente.

En aras de la concordia en el aula, hablé con los padres del niño educadamente. Entendieron la frustración de mi hija, pero solo hasta el punto de esperar con toda su alma que hallara una forma de sentirse mejor. No parecieron «ver» que la niña estaba enfadada ni entender que su ira suponía una exigencia hacia su hijo que estaba directamente relacionada con su propia inacción como padres. Estaban perfectamente satisfechos sabiendo que *ella* cooperaba para que el *niño* pudiera hacer lo que quisiera, y aun así no se sintieron obligados a decirle a su hijo que él debía hacer lo mismo con ella. Incluso en un contexto tan temprano y relativamente inocente, el niño ya estaba adquiriendo erróneamente el significado de *no*. Él corría pisoteando, sin ningún sentido de las consecuencias, a quienes le rodeaban. Sus sentimientos eran priorizados por defecto, y no solo se

le permitía que controlara su entorno, sino que además se le animaba a hacerlo.

Durante la infancia, este tipo de situaciones se dan una y otra vez. Según mi experiencia, a muchos adultos les resulta difícil aceptar que los niños pueden y deben controlar sus impulsos y cumplir las mismas normas de comportamiento que se esperan de las niñas. Todavía es más difícil aceptar que las niñas se enfadan y que tienen el derecho legítimo a no querer ponerse alegremente a disposición de los niños como facilitadoras de su desarrollo. En 2014, un grupo de investigadores de varias universidades llevaron a cabo un estudio a gran escala en cuatro países sobre la preparación preescolar y el género.<sup>1</sup> La mayor brecha de género en relación con la autorregulación se observó entre los niños y las niñas de Estados Unidos. Los investigadores descubrieron que las expectativas de género por parte de padres y maestros afectaban a la forma en la que los niños y las niñas actuaban y eran evaluados y, en última instancia, a si se les hacía responsables de controlarse a sí mismos. Otro estudio apunta que las diferencias sexuales en el autocontrol son, casi con total probabilidad, lo que llamamos epigenéticas, es decir, reflejan la interacción entre la predisposición genética y las expectativas sociales y culturales.

Si mi hija hubiese reaccionado con una demostración disruptiva y escandalosa de su ira, la conversación probablemente se habría centrado en *su* comportamiento y no en el del niño. Se habría igualado falsamente con la falta de control o de empatía del niño, o incluso se le habría dado más importancia, en lugar de ser vista como una reacción justificable ante su mal comportamiento.

En 1976, en uno de los primeros intentos de comprender cómo los sesgos parentales influyen en el comportamiento, un equipo de investigadores ocultó el género de un grupo de bebés deliberadamente y pidió a los adultos que describieran lo que veían cuando los observaban. Los adultos «vieron» estados emocionales distintos según creyeran que el bebé era un niño o una niña.<sup>2</sup> Un niño nervioso, por ejemplo, se consideraba irritable o enfadado, mientras que una niña nerviosa se solía describir como temerosa o triste.<sup>3</sup> Los adultos incluso atribuyen

emociones basadas en el género a dibujos de líneas simples. Una serie de experimentos llevados a cabo en 1986 arrojó que cuando los adultos que analizaban un dibujo determinado creían que su autor era un niño, estaban inclinados a describir las imágenes como más furiosas, violentas u hostiles.<sup>4</sup>

Tras varias décadas, el descubrimiento de que los adultos presentan sesgos de género respecto a las emociones sigue siendo válido. Harriet Tenenbaum, psicóloga del desarrollo de la Universidad de Surrey, en Inglaterra, ha estudiado las formas en que los padres hablan con sus hijos. «La mayoría de los padres aseguran que quieren que los niños sean más expresivos —dice—, pero no saben [que ellos] les están hablando de formas distintas.»<sup>5</sup> Los padres hablan más de emociones con sus hijas, con quienes usan un vocabulario más amplio.<sup>6</sup> ¿Cuál es la única excepción que los investigadores encuentran a la llamada *conversación emocional*? La ira y los sentimientos negativos. Los padres hablan con los niños sobre el enfado, pero no lo hacen con las niñas.<sup>7</sup> Son las madres en particular quienes tienden a usar palabras relacionadas con la ira cuando hablan con los niños o al contarles cuentos.<sup>8</sup>

Las suposiciones sobre la emocionalidad y el género se extienden hasta bien entrada la adultez.

En 2011, la doctora Kerri Johnson, profesora auxiliar de Estudios de Comunicación y Psicología en la Universidad de California en Los Ángeles, publicó los resultados de un innovador estudio sobre las percepciones del género y las emociones.<sup>9</sup> «Está bien, incluso es esperable, que los hombres expresen su ira —dice—. Pero cuando las mujeres tienen una emoción negativa, se espera de ellas que expresen su disgusto mediante la tristeza.»

El sesgo de género nos conduce a ver la felicidad y el miedo en los rostros de las mujeres con mayor facilidad y a clasificar los rostros neutros de las mujeres como menos enfadados que los de los hombres.<sup>10</sup> En ciertos estudios, los rostros neutros de las mujeres se describen como «sumisos», «inocentes», «asustados» y «alegres». En uno de dichos estudios, los participantes etiquetaron los rostros de las mujeres como «cooperativos» e «infantiles».<sup>11</sup> Existen muchos experimentos que revelan que el rostro enfadado de una mujer es uno de los que más



cuesta analizar<sup>12</sup> y que un rostro andrógino con expresión de enfado es abrumadoramente clasificado como masculino.<sup>13</sup>

Una mujer «triste» y un hombre «enfadado» pueden estar experimentando emociones negativas similares, pero estas palabras y los estereotipos que suscitan producen resultados completamente distintos. La diferencia no es banal.

El poder, considerado por algunos teóricos como el «requisito de entrada» para la furia, no es necesario para que exista la tristeza.<sup>14</sup> La ira es una emoción «de enfoque», mientras que la tristeza es una emoción «de retirada».<sup>15</sup> Pensar que una persona está triste nos hace verla como más débil y sumisa. La ira, al contrario que la tristeza, se asocia con el control de las propias circunstancias, como la competitividad, la independencia y el liderazgo. La ira, al contrario que la tristeza, está relacionada con la asertividad, la persistencia y la agresividad. La ira, al contrario que la tristeza, es una forma de impulsar un cambio de forma activa y afrontar los desafíos. La ira, al contrario que la tristeza, conduce a las percepciones de mayor estatus y respeto.<sup>16</sup> Igual que las personas felices, las personas enfadadas son más optimistas, sienten que el cambio es posible y que pueden influir en los resultados. Las personas tristes y temerosas tienden al pesimismo y a sentir que no tienen el poder de impulsar el cambio.<sup>17</sup>

Los investigadores de ciencias sociales Matthijs Baas, Carsten De Dreu y Bernard Nijstad han demostrado que la ira, y no la tristeza, favorece el «pensamiento desestructurado» cuando la persona se dedica a tareas creativas, y que a las personas enfadadas se les da mejor generar más ideas. Y lo que resulta todavía más interesante es que un estudio demostró que las ideas que se les ocurrían a las personas enfadadas eran extremadamente originales.<sup>18</sup>

Sin embargo, de la tristeza también se derivan beneficios cognitivos. Por ejemplo, la tristeza suele significar que la persona está pensando de una forma más profunda y metódica sobre lo que le disgusta; las personas tristes tienden a considerar los problemas sociales en lugar de atribuir culpas de forma individual. Las personas tristes también son más generosas.<sup>19</sup> La desventaja es que es fácil que la tristeza se convierta en reflexión paralizante, bajas expectativas e impaciencia perjudicial. Las personas tristes esperan y se sienten satisfechas con menos.<sup>20</sup>

¿Qué significa para las mujeres separar la ira de la feminidad? Para empezar, significa que la ira de las mujeres queda inutilizada como recurso, tanto personal como público y colectivo. Conceder a la ira de las mujeres este tratamiento constituye una regulación muy potente; es una forma ideal de limitar la resistencia de las mujeres contra su propia desigualdad.

En 2012, un análisis detallado de las investigaciones sobre el género, la infancia y la regulación emocional sondeó tres décadas de estudios sobre cómo los niños y las niñas demuestran sus emociones. Los estudios incluyeron más de veintiún mil sujetos y no se centraron solamente en cómo los niños se expresaban, sino también en cómo reaccionaban los adultos y cómo los niños, a su vez, se adaptaban a las expectativas. Los investigadores hallaron «diferencias significativas, pero muy pequeñas, entre los géneros» en la expresión y experimentación de las emociones por parte de niños y niñas, pero diferencias significativas en cómo los demás trataban sus emociones.

Tanto en casa como en la guardería, los bebés aprenden sobre sus emociones como individuos sujetos a sesgos de género, lo que significa que en la mayoría de sus interacciones con los adultos serán tratados de forma distinta, según su sexo asignado. La mayoría de los adultos espera de las niñas que muestren aires agradables y que sean más afiliativas, atentas y cooperativas. Cuando una bebé niña muestra emociones positivas o es obediente, es mucho más probable que sea recompensada con sonrisas, calidez y alimento, mientras que a los niños se los suele recompensar de formas similares cuando se muestran estoicos y duros. A medida que dejan atrás la primera infancia, las niñas cada vez expresan sus emociones negativas y su agresividad, tanto verbal como física, menos abiertamente.<sup>21</sup>

Para cuando están en preescolar, los niños y niñas ya asocian la ira con las caras masculinas y ya creen que es normal que los niños se enfaden, pero no así las niñas.<sup>22</sup> A medida que salen de la intimidad de sus hogares y entran en colegios, clubs deportivos y lugares de culto, los niños y niñas se encuentran sometidos a una presión social más fuerte que dicta comportamientos estereotípicos. Las diferencias observadas entre las muestras de ira de niños y niñas se agrandan fuera

del ámbito familiar, ya que avenirse a las normas dominantes es su forma de tratar de reducir fricciones.

Para cuando empiezan el colegio, la mayoría de los niños y niñas ya piensan en los comportamientos disruptivos y la asertividad —como alzar al voz, interrumpir, eructar, bromear e insultar— como marcadores discursivos masculinos aceptables para los niños, pero no para las niñas.<sup>23</sup> Los pequeños ajustan sus reacciones a las expectativas de los adultos, y los adultos se muestran continuamente incómodos ante la idea de una niña que está enfadada con razón y que plantea exigencias. Las niñas, a quienes se les advierte que deben usar voces «más agradables» el triple de veces que a los niños,<sup>24</sup> aprenden a dar prioridad a las necesidades y a los sentimientos de quienes las rodean; a menudo, ello implica ignorar su propia incomodidad, resentimiento o ira.

Si preguntas a la mayoría de los padres, te asegurarán que enseñan a sus hijos a ser educados independientemente de su género. Pero resulta que los niños y las niñas no están aprendiendo la lección por igual. En un estudio, los investigadores decepcionaron a los niños a propósito en una serie de situaciones en las que se recibían regalos. Al margen de cómo se sintieran, de media era más probable que las niñas sonrieran, dieran las gracias y se mostraran contentas, a pesar de sentirse decepcionadas. Existen estudios que demuestran que las niñas que empiezan a presentar problemas de comportamiento a estas edades obtienen puntuaciones elevadas cuando se mide su incapacidad de expresar disgusto o ira abiertamente, incluso en privado, ante las decepciones.<sup>25</sup> Estas tendencias —autosilenciarse y portarse mal— son bidireccionales, lo que significa que una incide en la probabilidad de la otra.

Las niñas aprenden pronto a sonreír, y en muchas culturas se les enseña explícitamente a «poner buena cara». Es una manera de tranquilizar a quienes nos rodean, la adaptación facial de la expectativa de que priorizamos a los demás, protegemos las conexiones sociales y escondemos nuestras decepciones, frustraciones, iras o miedos. Se espera de nosotras que seamos más complacientes que asertivas o dominantes.<sup>26</sup> A medida que las sonrisas de las niñas pierden autenticidad, su comprensión sobre ellas mismas también disminuye.

En las niñas negras, la expectativa de la sonrisa está también impregnada de racismo y de exigencias históricas según las cuales los negros deben tranquilizar a los blancos, demostrándoles que en realidad no están descontentos ante las desigualdades.<sup>27</sup> Y, aun así, a poca gente le interesa pensar que alentar a las niñas a ser «agradables» o advertirles de que están «más guapas» cuando sonríen también está relacionado con el estatus social.

Estamos tan empeñados en enseñar a las niñas a ser agradables que solemos olvidarnos de enseñarles, como sí hacemos con los niños, que merecen ser respetadas.

#### LA RELEVANCIA CULTURAL AFECTA A QUÉ SENTIMOS Y PENSAMOS ACERCA DE NOSOTROS MISMOS

Tras un periodo que los psicólogos llaman de latencia, las niñas entran en la pubertad y de nuevo empiezan a expresar sus emociones, entre ellas la ira, más abierta y frecuentemente. Cuando se comportan de forma más asertiva, especialmente en situaciones que les disgustan, su reacción a veces sorprende a los adultos. «¿Qué le pasa a mi niña bonita?» es una pregunta muy común. Sin embargo, es frecuente entre las niñas que, cuando expresan emociones negativas, no sepan explicar a qué se deben.

Toda niña aprende, en mayor o menor medida, a filtrarse a sí misma a través de los mensajes sobre la relativa irrelevancia cultural de las mujeres y su impotencia e inutilidad comparativa. Las imágenes y las palabras que transmiten menosprecio hacia las niñas, las mujeres y la feminidad alcanzan rápidamente a niños y niñas, mientras que el paso hacia la adultez de la mayoría de los niños —incluso en el caso de los desfavorecidos por su clase o etnia— permanece oculto en la centralidad cultural de la hombría y de la masculinidad.

Cuando las niñas consumen contenido mediático o participan en actividades culturales como ver películas populares o asistir a emocionantes acontecimientos deportivos, a menudo tienen que tomar una decisión sencilla: o bien se ponen en el lugar de los hombres y de los niños, o bien piensan en el significado de la relativa invisibilidad, del

silencio y de la mala representación de las niñas y mujeres que se parecen a ellas. En la mayoría de las monedas nacionales no aparecen mujeres, y tampoco se les erigen estatuas públicas. En los libros, películas, juegos y otras formas de entretenimiento popular, los hombres y los niños aparecen como protagonistas con una frecuencia que es el doble o el triple<sup>28</sup> y, además, casi siempre son blancos.<sup>29</sup> A medida que van creciendo, toda una serie de parámetros similares se hacen todavía más patentes.

Cada año se publican análisis sobre los medios de comunicación que arrojan la misma terca conclusión: los hombres, de nuevo blancos en su inmensa mayoría, acaparan aproximadamente entre el 70% y el 73% de los papeles en las películas estadounidenses más importantes, así como la mayoría de los personajes con diálogo y los puestos creativos y ejecutivos, tanto en pantalla como detrás de las cámaras.<sup>30</sup> Con respecto a la situación global, el desglose por género en las películas es igualmente desequilibrado.<sup>31</sup> Según un informe sobre la representación de personas LGBTQ y de distintos géneros y razas entre las películas producidas en 2014, no hubo ninguna mujer de más de cuarenta y cinco años de edad que representara un papel protagonista o coprotagonista. Solo tres mujeres protagonistas o coprotagonistas procedían de minorías étnicas. Ninguna mujer protagonista representó el personaje de una mujer lesbiana o bisexual.<sup>32</sup>

Los contenidos de los medios, desde los videojuegos hasta los materiales escolares, presentan patrones similares. A muchos adultos les preocupan los videojuegos por su carácter violento, pero la mayoría no considera que la supresión y la frecuente sexualización de las niñas y de las mujeres sea lo suficientemente grave como para prohibir ciertos juegos. Por ejemplo, la archiconocida serie de videojuegos de fútbol de EA Sports no incluyó ningún equipo femenino hasta su entrega de 2015. ¿Importa que los consumidores de este videojuego raramente o nunca vean a mujeres en el papel de jugadoras, entrenadoras, preparadoras o incluso miembros del público en el juego?

Incluso en el colegio, los niños y las niñas reciben mensajes sutiles sobre a quiénes pertenecen las historias que importan. Es habitual que en las clases de literatura se hable de la literatura escrita por mujeres y por hombres de color como algo excepcional (un caso entre muchos

autores hombres y blancos) o que en algunos colegios solo se pueda estudiar como asignatura optativa. Un estudio global reciente observó que el sesgo de género también es «abundante en los libros de texto».<sup>33</sup> El resultado de las elecciones pedagógicas de este tipo moldean la autoestima, la empatía y el entendimiento. Y también moldean el resentimiento, la confusión y la ira.

Hace algunos años, pregunté a un grupo de más de cien alumnos de entre catorce y dieciocho años si habían estudiado la esclavitud y el movimiento por los derechos civiles. Todos dijeron que sí. Ese día estábamos hablando sobre las agresiones sexuales en los campus universitarios, así que pregunté cuántos sabían algo sobre las violaciones sufridas por las mujeres negras durante la esclavitud, el periodo Jim Crow\* y el movimiento por los derechos civiles. Prácticamente nadie. ¿Cuántos alumnos —pregunté— habían oído y se habían reído con bromas sobre violaciones en películas populares, por ejemplo? Más del 90%. Pedí que levantaran la mano quienes hubieran estudiado algo sobre los siglos que duró la lucha de las mujeres por la liberación en Estados Unidos o sobre la indivisibilidad de esta de las luchas por la igualdad racial y por los derechos LGTBQ. A lo sumo, seis. Me entraron ganas de explicarles que Sojourner Truth\*\* no es el nombre de un grupo de música independiente.

Como consecuencia de la prevalencia de las perspectivas de los niños y de los hombres, las niñas aprenden pronto a ponerse en el lugar de ellos. De no hacerlo, su imaginación sería terreno baldío. Sin embargo, los niños suelen ponerse en el lugar de las niñas con mucha menor frecuencia y, en ocasiones, se les humilla cuando lo hacen. Generalmente, los niños no buscan referentes en las mujeres y tampoco necesitan empatizar con el otro género cuando consumen contenido. La centralidad y la visibilidad de los chicos jóvenes y blancos que encontramos en Estados Unidos en particular se convierte para ellos en

\* Las leyes de Jim Crow (1876-1965) eran leyes estatales y locales que promulgaban la segregación racial en los establecimientos públicos en Estados Unidos. (*N. de la T.*)

\*\* Sojourner Truth (c. 1797-1883), mujer negra nacida esclava, fue una abolicionista y activista por los derechos de la mujer. (*N. de la T.*)

una fuente de seguridad y de capital intangible que se materializa en forma de autoestima.<sup>34</sup>

Pero para las niñas el problema no se limita a la supresión, al sesgo y a los estereotipos. El problema es la silenciosa y escasamente señalada degradación de la feminidad que flota en el ambiente. Expresiones como *llorar como una niña*, *chutar como una niña* o *gritar como una niña* siguen siendo socialmente aceptables y corrientes durante la infancia en muchos círculos. El lenguaje cotidiano está salpicado de agravios que bien pueden ser positivos o peyorativos y que reflejan la desigualdad estructural entre lo *masculino* y *bueno* contra lo *femenino* y *malo*. A todas nos pueden llamar putas y zorras. Las palabras «reapropiadas», como *puta* o *perra*, están conectadas como si nada con la amenaza de la violencia. De «¡feliz cumpleaños, perra!» se puede pasar a «chúpamela, perra» en un abrir y cerrar de ojos. La mayoría de las personas sabe que decir que alguien es tu perra\* no significa necesariamente que la persona en cuestión sea una mujer, igual que saben que significa que ser dominado e indefenso son condiciones femeninas.

Se critica duramente a las redes sociales por el papel que tienen en el acoso y el abuso, pero es importante tener en cuenta que el acoso virtual se apoya en unas raíces enormemente tradicionales. El acoso, que es como siempre hemos llamado al sexismo, al racismo y a la homofobia, ahora dispone de poder en la red, pero el problema de raíz no es tanto la tecnología como las costumbres culturales. El lado positivo, sin embargo, es que en internet la gente se siente más libre de representarse de formas que en el pasado estaban fuera de su alcance para encontrar comunidades y contrarrestar las calumnias.

Se trata de una importante fuerza cultural. Gran parte del contenido que las chicas generan en redes sociales —fotografías, Snapchats, memes, comentarios— desafían fuertemente a los estereotipos que representan a las mujeres de formas negativas o tremendamente idealistas. Por ejemplo, las chicas se sirven de memes y selfis para afrontar, socavar y criticar las representaciones mediáticas que resultan perjudi-

\* En inglés, la expresión *to be someone's bitch* significa que una persona actúa como si fuera la criada de otra. (N. de la T.)

ciales y poco constructivas con creatividad, humor e ira.<sup>35</sup> Las chicas pueden enmarcar, narrar, definir, crear y hacer suyo este medio. Las que tienen un cuerpo «rebelde» pueden rebatir las humillaciones que reciben.

Sin embargo, a pesar de que usemos la tecnología para generar nuevas normas, seguimos estando sujetas a normas dominantes de proliferación sencilla y barata. La cultura del selfi tiene sus virtudes, pero también se centra en la delgadez, la palidez y la belleza idealizada y destaca cómo se supone que «debe» ser el físico de las chicas y de las mujeres. Por ejemplo, en todos y cada uno de los medios de comunicación, las chicas y las mujeres tienen al menos el cuádruple de posibilidades que los hombres de ser representadas por debajo de su peso y lánguidas, lo que transmite una imagen de fragilidad, debilidad e indefensión.<sup>36</sup> Cuanto más exclusivo sea el físico de la chica, mayor popularidad social podrá granjearse. Estudios llevados a cabo con niños y niñas de todo el mundo demuestran que, para cuando tienen diez años, las niñas ya creen que son, en efecto, débiles, vulnerables, menos valientes que los niños y necesitadas de «protección».<sup>37</sup> Las niñas dan infinidad de vueltas a esta información en su cabeza a la vez que sienten en sus carnes los efectos limitadores y preocupantes de su vulnerabilidad física. Hay estudios que demuestran que incluso los padres, muchos de los cuales afirman estar a favor de la igualdad, tratan tácitamente a las niñas como si fueran más frágiles y menos capaces que los niños.<sup>38</sup> Les imponen restricciones físicas reales que transmiten una sensación de amenaza; por ejemplo, limitan sus movimientos por la noche o les enseñan a ir al baño siempre acompañadas de una amiga. Este sentimiento de vulnerabilidad e indefensión adquirido que imponemos a muchas niñas hace que el desarrollo de su resistencia a los daños, tanto personal como cultural, sea más difícil.

A medida que las niñas hacen el trabajo intelectual necesario para avanzar a través de estas exigencias, también se plantean qué significa que las palabras, las ideas, los intereses, las habilidades y el esfuerzo de las mujeres queden en segundo plano, por detrás de su apariencia física. El lugar más visible que ocupan las mujeres es como entretenimiento sexualizado. El día que escribí estas líneas, por ejemplo, me pregunté qué vería una niña si buscara «mujeres atletas» en internet.



El primer resultado fue «Las 50 atletas más calientes de 2017». En 2015, al buscar «mujeres ejecutivas», la primera imagen que salió no fue de una mujer, sino de una muñeca Barbie.<sup>39</sup> Tal cual. Una *muñeca Barbie* que, por cierto, se llama Barbie Ejecutiva.

Estas ideas centrales vienen acompañadas de una pronunciada falta de sororidad en la representación de las mujeres. Las mujeres, aisladas de otras mujeres, suelen ser representadas como si flotaran en un mar de hombres.<sup>40</sup> Si una mujer es brillante o poderosa, es porque es única. Incluso en las películas más taquilleras en las que aparecen niñas y mujeres iconográficas «empoderadas» —entre los exponentes más recientes y conocidos tenemos a *Wonder Woman*—, estas tienen dificultades para cultivar la camaradería con otras mujeres.<sup>41</sup> Por ejemplo, cuando *Wonder Woman* abandona su paraíso amazónico, sus principales camaradas de batalla y archienemigos son hombres. Es posible encontrar modelos de conducta femeninos admirables, representaciones positivas de la amistad entre mujeres y programaciones que reflejan la diversidad del mundo, pero tal como muestran algunos estudios, año tras año, las mujeres siguen ocupando los márgenes y a menudo siguen estando solas.

Me he centrado en las descripciones de género binario porque existen muy pocos estudios sobre la infancia, la regulación emocional y la fluidez del género, y porque, como cultura, no disponemos de «guiones» sociales —las directrices inconscientes que seguimos para organizar los pensamientos y el conocimiento— para las personas no binarias. Prácticamente todos los estudios se sirven de marcos binarios tradicionales para sus análisis. Hay pocos estereotipos dominantes positivos sobre las personas bi, trans y queer que modelen la infancia. Los niños y las niñas que desafían el modelo binario se encuentran en el punto de mira y llevan a sus padres o bien a crear entornos seguros para ellos e impulsar el cambio social, o bien a contribuir, a sabiendas o no, a exigencias perjudiciales que persiguen que sus hijos se ajusten a las normas de género.

Es importante tener en cuenta hasta qué punto la denigración de las mujeres puede llegar a configurar las vidas y las emociones de niños y adultos que no se ajustan a las expectativas de género tradicionales. La gran mayoría del acoso infantil deriva de variantes de la vigilancia

de género que cobran la forma de homofobia, transfobia y acoso sexista. Las reprimendas que reciben los niños que no se ajustan al modelo binario —ya sea de género o sexual— son más severas, por ejemplo, para los niños que escogen la feminidad por voluntad propia o para las niñas que renuncian a ella para reclamar privilegios masculinos.

«En mi caso, quienes pretenden ridiculizarme o desestimarme —ha dicho la activista trans Julia Serano—, no solo lo hacen porque no me ajusto a las normas de género, sino que, generalmente, se mofan de mi feminidad. Desde mi punto de vista, la mayor parte del sentimiento antitrans con el que he tenido que lidiar seguramente encajaría mejor en la categoría de misoginia.»<sup>42</sup>

Las niñas se encuentran, pues, en una situación espinosa, ya que por un lado las exponemos a estas realidades y, por el otro, son quienes más sufren la presión social para que ignoren y escondan la ira que dichas realidades les provocan. Ante la ira de las niñas, miramos hacia otro lado y colaboramos con los sistemas que minan su autoestima, para luego darnos la vuelta y preguntarnos qué parte de su «naturaleza» hace que sean tan inseguras ya como mujeres.

Mermar la seguridad de las niñas va de la mano de la negación, el menosprecio y el desvío de su ira. La primera reacción ante una niña enfadada puede ser que le saquen una foto o la graben en vídeo mientras expresa su enfado. Una niña que se enfada es «adorable» o «pícaro», dos de los términos que más aparecen en Google junto a la expresión «niña enfadada». Las adolescentes que expresan su ira o frustración ya son menos adorables. Si son morenas u oscuras, son todavía menos encantadoras y pasan a convertirse en «engreídas».

Tanto la discriminación por edad como la homofobia y el racismo desempeñan un papel importante en cómo se percibe nuestra ira. Nuestra furia no es aceptable en ningún momento de la vida. Cuando defienden sus posturas, las adolescentes son consentidas, bobas o temperamentales. Las mujeres de más edad, cuando están hartas y lo dicen, son castradoras y amargadas. Las mujeres enfadadas son marimachos, lesbianas y misándricas. Nos llaman «asiáticas patéticas», «latinas arrebatadas», «blancas histéricas» y «negras furiosas». No hace falta decir que las «mujeres enfadadas» son «mujeres feas», el pecado capital *más grave* en un mundo en el que la virtud de las mujeres,

su seguridad y prestigio dependen del valor sexual y reproductivo que aportan a los hombres que las rodean. Nada de ello nos lleva a pensar en la ira como propiedad moral o política de las mujeres.

A pesar de ser consciente de todo ello, no estaba preparada para afrontar mis propios sesgos o lo profundamente impactantes que podrían llegar a ser estas ideas. Mi reacción ante lo que estaba ocurriendo en la clase de mi hija evocó una serie de hábitos conocidos. Evalué las consecuencias y decidí que un arranque de ira manifiesta por mi parte en una conversación con los padres del niño no le haría ningún favor a mi hija. A esto se le llama *autocensura preventiva* y es muy común entre las mujeres enfadadas. Era sensible a la mala impresión que causaría mi enfado, así que me dispuse a poner en práctica una serie de elaboradas alternativas. Propuse sugerencias educadamente. Pregunté a la maestra si podía intervenir. Escuché pacientemente a los padres del niño. Quería mantener la paz y cultivar relaciones.<sup>43</sup> La furia y la externalización airada de la frustración, pensé, eran fútiles y potencialmente perjudiciales.

CUANDO LA IRA SE PERCIBE COMO UN RIESGO QUE NO MERECE  
LA PENA CORRER, ¿QUÉ LE OCURRE A LA AUTOESTIMA?

La ira raramente hace acto de presencia en debates populares sobre las diferencias de seguridad personal entre los géneros. Hasta aproximadamente los cinco años de edad, las niñas y los niños presentan esencialmente los mismos niveles de autoestima, sentimientos de competencia y ambición. La mayoría de las niñas se tienen en tan buena consideración como los niños, se sienten orgullosas de sí mismas y de su propio género, albergan aspiraciones idealistas y no tienen más probabilidades de sentirse avergonzadas que los niños.

Sin embargo, a partir de los cinco años, la fe de las niñas en sus propias habilidades flaquean y fluctúan de formas que no se observan en los niños. Un estudio llevado a cabo en 2017 con niños y niñas estadounidenses observó que, a los cinco años, las niñas y los niños tienen las mismas probabilidades de asociar la inteligencia con el género al que pertenecen. Un año más tarde, los niños siguen haciendo la misma

asociación, pero las niñas no. A los seis y siete años, el 65 % de los niños creen que los niños y los hombres son «muy, muy listos», mientras que solo el 48 % de las niñas cree que las niñas y las mujeres lo son.<sup>44</sup> Es posible que los niños sean enormemente seguros y que las niñas sean más realistas, pero en cualquier caso, la diferencia es notable. Incluso el planteamiento de los problemas de diferencias en cuanto a seguridad en uno mismo suele asumir que el nivel estándar de la confianza masculina es el que las niñas y las mujeres deberían tratar de alcanzar.

Durante la adolescencia, los chicos conservan el sentimiento de excepcionalidad y competencia, a pesar de que las chicas los superan en las notas medias y en las ambiciones curriculares. La alta estima en que los chicos se tienen y, en particular, sus habilidades de liderazgo no tienen límite de edad, mientras que en el caso de las chicas ocurre lo contrario, pues su relativa falta de seguridad las acompaña en su paso hacia la edad adulta. En Estados Unidos, a partir de los seis o siete años, a pesar de su mejor desempeño en el colegio, la mayoría de las niñas se sentirán menos capaces o adoptarán el papel de líder en grupos mixtos con menor frecuencia, y será menos probable que se presenten a cargos estudiantiles o que apoyen a otras chicas, especialmente blancas, que se presenten.<sup>45</sup> Nuestras hijas terminan el colegio sintiéndose *menos* seguras en sí mismas, y no más, que cuando empezaron.

Lyn Mikel Brown, Carol Gilligan y Rachel Simmons son psicólogas y educadoras experimentadas y sobresalientes que han estudiado y escrito extensamente sobre las vidas emocionales de las niñas durante este periodo de transición. A medida que han ido desarrollando su trabajo, se han ido centrando cada vez más en la importancia de comprender la ira y la agresividad, y han demostrado cómo las niñas —que funcionan dentro de un vacío informativo en lo referente a sus emociones negativas— canalizan su ira y su agresividad de forma encubierta, recurriendo al cotilleo y a la difusión de mentiras sobre los demás, por ejemplo. Las chicas también se vigilan a sí mismas para evitar que las otras chicas las juzguen de forma negativa.

A lo largo de las décadas que llevan investigando, estas tres investigadoras han observado que las diferencias en la situación social de las chicas, es decir, su estatus en el orden jerárquico, afecta a cómo expre-

san su ira. Las investigadoras explican que la mayoría de los estudios sobre el género, las emociones y la autoestima reflejan las normas dominantes de la feminidad blanca de clase de media. Las chicas procedentes de entornos de exclusión o minoritarios expresan su ira de forma más libre y presentan un sentido más desarrollado de cómo y cuándo deben usar la ira de forma consciente. «Allí donde las dificultades económicas y la exclusión social se imponen, la asertividad y la agresividad son una parte tan integral del paisaje social como los parques infantiles y los camiones de helados», escribe Simmons en su libro *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls* [*La niña diferente: la cultura oculta de la agresividad en las niñas*]. «En este mundo, el silencio puede significar invisibilidad y peligro.»<sup>46</sup>

La ira es especialmente traicionera. Cualquier muestra de emoción, vulnerabilidad y pasividad —rasgos «tradicionalmente femeninos»— es un signo de debilidad. Pero los estudios sobre los sesgos implícitos arrojan que los adultos consideran que las niñas que son asertivas, cuyo discurso es directo, que reclaman activamente su espacio verbal y quienes, sí, tal vez digan que están enfadadas, son maleducadas, beligerantes, poco dispuestas a colaborar y transgresivas.

Para cuando alcanzan la adolescencia, la mayoría de las niñas saben que las muestras abiertas de ira amenazan su seguridad y su éxito. Entienden que su ira pone su estatus, su atractivo y sus relaciones en riesgo.<sup>47</sup> Y lo que es aún peor, a diferencia de la mayoría de los chicos con los que se relacionan, es mucho más probable que las chicas asocien la ira con la vergüenza. Para las chicas de clase trabajadora y para las chicas negras, quienes también sienten que la ira es algo de lo que avergonzarse y saben que no está bien visto que expresen su enfado, la ira es especialmente complicada y arriesgada, porque a menudo es también un mecanismo de autoaserción valioso y necesario.

Antes de que la acusación de ser «mujeres negras rabiosas» se use para estereotipar, silenciar y vigilar a las mujeres, se utiliza para penalizar a las chicas por ser «contestonas», «beligerantes» y «tener demasiado carácter».<sup>48</sup> Estas chicas, a quienes se etiqueta de «furiosas» y «disruptivas», a menudo actúan de formas idénticas a los comportamientos que en los chicos blancos jóvenes se consideran «rebeldías» y como signos de «liderazgo potencial». Ya a partir de la infancia tem-

prana, los adultos ven a las niñas negras como menos inocentes o menos necesitadas de cuidados o protección.<sup>49</sup> A partir del jardín de infancia, las niñas negras tienen muchas más posibilidades de ser regañadas, suspendidas o expulsadas que los demás niños y niñas de su clase; la diferencia es de entre cinco y siete veces más, en función de dónde vivan.<sup>50</sup> Los sesgos de este tipo están abocando a las chicas negras a una vía directa muy bien documentada que va del colegio a la cárcel. En entornos escolares como este, muchas chicas se esfuerzan por ser «buenas» y evitar expresar su ira bajo cualquier circunstancia, incluso para defenderse a sí mismas.

Las chicas latinas tienen más posibilidades de ser desestimadas cuando se «portan mal». «Las personas pertenecientes a la cultura dominante suelen no oír lo que decimos —escribe Edén E. Torres en *Chicana Without Apology* [*Chicana sin reservas*]— porque nos escuchan a través de los estereotipos que nos tachan de temperamentales y explosivas.»<sup>51</sup> Dior Vargas, especialista en salud mental, recuerda perfectamente estas expectativas de género, generalmente transmitidas por las madres y las abuelas, quienes a su vez también luchan contra la ira. «Las mujeres contenían más sus emociones negativas. Se esperaba de mí que no hablara de ellas. Es como tener un peso en el pecho —me explicó—. Se nos socializa de forma que entendamos que no podemos expresar nuestra ira, pero que no pasa nada por llorar. Cuando veía emociones en las mujeres, siempre había lágrimas. Creía que los hombres eran biológicamente incapaces de llorar. Sin embargo, a veces también se nos aconseja que no lloremos, lo que nos deja con muy pocas formas de expresar cómo nos sentimos.»

Las chicas de ascendencia asiática, por otro lado, suelen encontrarse con la expectativa de que son tranquilas y complacientes «por naturaleza». «De pequeña, veía cómo las rabietas de mi hermano se justificaban o no se regañaban como era debido. Mientras tanto, mis padres y todos los adultos que me rodeaban reaccionaban de forma severa a la mínima expresión de ira por mi parte», me explicó Regina Yau, autora y activista por los derechos de las mujeres. Muchas mujeres se sentirán identificadas con sus palabras: «El estereotipo de hija solícita, obediente y dócil provocaba que los adultos que me rodeaban estuvieran perplejos. Yo tenía carácter y me hacían sentir como si fuera un de-

flecto grave. Me repetían constantemente que yo no puedo y que *no tengo derecho* a enfadarme por nada. Con el tiempo aprendí a canalizar mi ira para alimentar mi activismo feminista, para hacer algo con respecto a las convenciones y culturas que dicen a las mujeres que las emociones y los sentimientos son debilidades y que no pueden soportar la ira femenina mientras aprueban que los hombres mutilen/hieran/asesinen a las mujeres simplemente porque no pueden gestionar su propia rabia ante el rechazo».

En 1994, Lela Lee, entonces estudiante universitaria, ilustró y produjo un corto de animación que tituló *Angry Little Asian Girl* [*Chiquilla asiática furiosa*]. Más tarde, la protagonista de la serie, Kim Lee, pasó a formar parte de una famosa serie de libros.

Lee explica que a medida que exploraba la cuestión de la ira con su arte, empezó «a entender que todas las mujeres de todas las edades y entornos sentían que no se les permitía enfadarse»<sup>52</sup> (el nombre de su actual página web es, simplemente, *Anger Is a Gift*, «La Ira Es un Regalo»).

Las chicas blancas de clase media parecen ser quienes más probabilidades tienen de reprimir sus sentimientos negativos y las que menos probabilidades tienen de mostrarse abiertamente enfadadas. Es necesario distanciarse de las emociones de este tipo para preservar los estándares de la feminidad contruidos sobre la relativa indefensión, vulnerabilidad, tristeza, delgadez y pasividad que actúan como normas dominantes. Ello conforma también un ideal de la feminidad que se puede convertir fácilmente en arma arrojadiza. La necesidad de proteger a las mujeres blancas, representadas como frágiles, inocentes e indefensas viene usándose desde hace siglos para justificar la violencia racista terrorista. Por ejemplo, en los medios informativos, exagerar la vulnerabilidad de las niñas y mujeres blancas recibe el nombre de *síndrome de la mujer blanca desaparecida*.<sup>53</sup> Se trata de una fascinación cuasi fetichista por los peligros que acechan a las niñas y mujeres blancas por parte de desconocidos violentos a costa de las desapariciones y asesinatos de mujeres de piel más oscura. En la cultura estadounidense, las niñas blancas son vistas y representadas como el cenit de la inocencia, necesitadas de protección masculina. No es casualidad que ellas sean las niñas y mujeres a quienes se consi-

dere menos capaces de ejercer como líderes o de sentirse capaces de hacerlo.

«Cuando las niñas deciden valorar sus emociones —explica Simmons—, se valoran a sí mismas.»

#### EN LAS NIÑAS Y LAS MUJERES, LA IRA, LA AGRESIVIDAD Y LA ASERTIVIDAD SE CONSIDERAN UN ÚNICO COMPORTAMIENTO

Uno de los problemas más persistentes con los que se encuentran niñas y mujeres cuando se trata de gestionar fuertes emociones negativas es la agresividad pasiva, una expresión de la ira que ha dado pie a todo un género de entretenimiento basado en las «chicas crueles». De adolescentes, la mayoría de las niñas entienden cómo funciona la agresión relacional e indirecta *entre* niñas y mujeres. Todas conocemos, por ejemplo, los cotilleos, las exclusiones silenciosas, los menosprecios y las indirectas. Todos ellos son comportamientos pasivo-agresivos que se asocian principalmente con las niñas y las mujeres.<sup>54</sup>

Muchas mujeres optan por la agresividad indirecta como forma de gestionar sus fuertes emociones negativas y la competitividad en un escenario de convenciones sociales que les prohíben demostrarlas de forma más abierta. También es una forma de regular el comportamiento grupal.<sup>55</sup> Una niña o una mujer que es descaradamente ambiciosa, «demasiado popular» o «exitosa» —todas ellas transgresiones de género— se puede encontrar en el punto de mira de cotilleos, exclusiones y acoso, tanto en internet como en la vida real.

Entre las mujeres en particular, la asertividad, la agresión y la ira suelen considerarse la misma cosa. La ira es una emoción, pero la asertividad y la agresividad son comportamientos. Por ejemplo, mi forma de hablar es directa, lo que no significa que esté enfadada, pero algunas personas pueden encontrar mi estilo desconcertante. A veces bromeo con que lo único que tengo que hacer para que se me considere agresiva es entrar en la sala. Pero en realidad de broma no tiene nada, porque las percepciones importan.

Es posible ser asertiva y agresiva sin albergar ira. También puedes estar rebosante de furia y tener una apariencia pacífica. La agresivi-



dad es más hostil que la asertividad: la primera implica menos interés por las necesidades o perspectivas del otro, mientras que la segunda es una clara externalización de una necesidad que se expresa en el contexto de unas limitaciones y reglas de comportamiento sobreen-tendidas.

En la adolescencia, las chicas experimentan a diario el conflicto que supone albergar sentimientos de ira y de agresividad y saber que dichos sentimientos y comportamientos están desalineados con la fe-minidad. Muchas chicas se ajustan a las normas de género porque es lo más fácil y cómodo para todos los implicados, y porque están condi-cionadas para ocuparse de la tranquilidad de todos.<sup>56</sup>

Ello no significa que seamos menos agresivas «por naturaleza» o que los chicos y los hombres no sean pasivo-agresivos. Las chicas y las mujeres son capaces de ser agresivas y también son cada vez más agre-sivas físicamente.<sup>57</sup> Sin embargo, la agresividad física sigue sin ser la externalización o reacción ante la ira preferida por las mujeres, quie-nes, como consecuencia, se convierten en expertas cuando se trata de controlar dichos impulsos. La habilidad de evaluar y adaptarse en este sentido, es decir, tener que controlarse a sí mismas en situaciones que suelen generar cierta sensación de riesgo o de amenaza, es una habili-dad que a veces lleva a que se etiquete a las mujeres de «manipuladoras» o «engañosas».

A pesar de que la agresividad pasiva es *una forma* de agresividad, esta sigue estando mezclada con el componente físico, el cual se asocia con los hombres y la masculinidad.<sup>58</sup> Para muchas personas, esta ecua-ción se reduce a una simple palabra: *testosterona*. ¿Cuántas veces has oído, o incluso dicho, que las mujeres se enfadan menos o son menos agresivas que los hombres porque la ira y la agresividad de ellos —y su incapacidad para regularlas— están regidas por su biología? Yo he perdido la cuenta.

El entendimiento general de esta relación es que la testosterona provoca agresividad e ira, y que puesto que los chicos y los hombres generan mucha más testosterona que las mujeres —por algo *es* la hor-mona sexual masculina—, muestran una mayor predisposición al comportamiento agresivo e iracundo. Sin embargo, lo que resulta más interesante es que, mientras que la testosterona provoca más agresivi-

dad (que no ira), actuar de forma agresiva estimula al cuerpo, a su vez, a liberar *más testosterona* en el flujo sanguíneo.

Este efecto fue descubierto gracias a un ingenioso experimento llevado a cabo por la psicóloga Sari van Anders, quien, junto con su equipo de la Universidad de Michigan, estudia el efecto de las normas sociales sobre las hormonas.<sup>59</sup> Las hormonas, las «mensajeras» químicas del cuerpo, estimulan ciertas respuestas físicas y regulan el estado de ánimo y el comportamiento. En 2015, Van Anders y su equipo trabajaron con una compañía de teatro para escribir un guion en el que algunos de los actores «despedían» a otros actores de formas especialmente hostiles, humillantes y crueles. Antes y después de cada actuación se tomaron muestras de saliva de los participantes para ser analizadas, y los resultados revelaron que quienes habían actuado de forma agresiva no solo presentaban niveles de testosterona más elevados después de hacerlo, sino que también se *sentían* agresivos —y durante un periodo de tiempo prolongado— a causa del cambio hormonal. Este hecho se observó tanto en hombres como en mujeres. Otro estudio que medía los efectos del comportamiento sobre la producción hormonal descubrió dinámicas similares. Los hombres que se ocupan físicamente del cuidado de bebés, por ejemplo, experimentan un acusado declive en sus niveles de testosterona.<sup>60</sup>

En el experimento de la compañía de teatro, los investigadores observaron que el simple hecho de actuar de forma «masculina» no alteraba la producción de la hormona. A los actores y actrices que participaron en el estudio se les pidió que se ajustaran a los estereotipos de género en su representación del guion. Estas representaciones arrojaron diferencias ínfimas en la producción de testosterona. El atributo más importante y con mayor influencia en la producción de testosterona fue lo que Van Anders y su equipo llamaron *ejercicio del poder*.<sup>61</sup> Entre los hombres, despedir a alguien aumentaba la testosterona entre un 3 % y un 4 %; entre las mujeres, el aumento era del 10 %.

Durante la infancia, la socialización por géneros tradicional anima a los niños, en prácticamente cualquier sentido imaginable, a ejercer poder mediante sus cuerpos, palabras, voces y espacio. Es en parte gracias a ello como aprenden a asociar la ira y la agresividad con ser hombres «de verdad», comportamientos que, como veremos más ade-

lante, provocan que las relaciones causen más ira entre las mujeres. Las investigaciones al respecto nos invitan a plantearnos hasta qué punto enseñar a los niños a actuar de formas físicamente expansivas, agresivas y entendidas prototípicamente como «masculinas» puede estar afectando a sus hormonas. Y lo mismo va por las niñas.

Atribuir ciertas muestras de emociones y comportamientos a la actividad hormonal es una forma frecuente, sencilla y cómoda de evitar complejidades desafiantes. Cuando las adolescentes empiezan a articular su frustración o a mostrar ira y fuertes emociones negativas, los adultos tienden a recurrir a esta explicación. Muchos adultos restan importancia a la frustración, la ansiedad, la ira y sentimientos similares poniendo los ojos en blanco y diciendo: «Está en plena explosión hormonal, ¡totalmente fuera de control!». No cabe duda de que las hormonas nos afectan a todos, pero ignorar a las chicas de esta forma es contraproducente. De hecho, como explica la psicóloga Lisa Damour, autora de *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood* [*Desatada: cómo ayudar a las adolescentes a pasar por las siete etapas de transición hacia la edad adulta*], hay estudios que demuestran que «hay otros factores que influyen en el estado de ánimo de tu hija, como las situaciones estresantes o la calidad de sus relaciones, puesto que hacen reaccionar a las hormonas e incluso pueden alterarlas». <sup>62</sup>

En realidad, la ira de las chicas es altamente racional. Vivimos en una cultura que hace añicos el orgullo y la seguridad que produce ser chica, y luego se lo echa en cara. Sienten muy de cerca el palpable impacto desigual de las limitaciones que se imponen sobre su libertad física y su conducta. Los sentimientos de furia se enredan con las ideas sobre ser «buenas» y sobre la belleza, la apariencia física, la comida, las relaciones y el poder. Las experiencias de este tipo provocan frustración, depresión, ansiedad y en ocasiones violencia incluso en los hombres más racionales. Y cuando ocurre, no hablamos de *sus* hormonas. Entre los ejemplos más chocantes que encontré sobre esta doble moral mientras investigaba para este libro tenemos las páginas web profesionales dedicadas a ayudar a niños y hombres a gestionar su ira cuando atraviesan experiencias frustrantes. La mayoría de estas páginas describen la ira y la frustración como un elemento dependiente de

preocupaciones legítimas que suelen estar relacionadas con cambios de etapas vitales, como pueden ser las dificultades al cambiar de colegio, el desempleo, el nacimiento de los hijos o la jubilación. No encontré ni un solo ejemplo en el que se citaran las hormonas como causa.

#### LA ACEPTACIÓN DE LA DESIGUALDAD

Durante nuestra mocedad como niñas, todo lo que se nos ha enseñado sobre la ira empieza a hacer mella en nuestros sentimientos de amor propio, merecimiento y legitimidad, que son las condiciones previas para alcanzar altos niveles de seguridad, autoestima y criterio sobre nuestros propios derechos.

Cuando se les pregunta sobre qué desencadena ira y agresividad en ellas, la mayoría de las chicas citan algún tipo de desigualdad social, vivida en distintos grados, como un factor importante.<sup>63</sup> También son conscientes, incluso desde bien pequeñas, de que sus sentimientos de ira serán recibidos con oposición por parte de los adultos y castigados por parte de sus iguales. Existe un bucle de retroalimentación entre la autoestima, la ira y cómo reacciona la comunidad ante las necesidades de la persona.

En 2017, Erin B. Godfrey, Carlos E. Santos y Esther Burson estudiaron la autoestima en niños de entornos de escasos recursos y de minorías étnicas para observar cómo las creencias de un niño o una niña de entre once y doce años sobre la justicia esencial del mundo afectarán a sus trayectorias conductuales posteriores.<sup>64</sup> Vieron que los niños y las niñas con fuertes creencias en la justicia y en la meritocracia eran «buenos» estudiantes. Eran meticulosos, se esforzaban y solían presentar altos niveles de autoestima. Sin embargo, dos años más tarde, los que tenían más fe en la justicia elemental del sistema, y con ello el poder personal de superar cualquier tipo de obstáculo, presentaban los cambios más significativos en dirección hacia una autoestima mermada y comportamientos destructivos y delictivos. Cuanto más creían en la meritocracia, más luchaban por aceptar sus propias experiencias de desigualdad y más empezaban a perder la fe en sí mismos.

Los hallazgos de los citados investigadores arrojaron luz sobre el

conjunto de experiencias de las niñas, incluso de las privilegiadas por su raza y clase. A medida que las niñas se acercan a la pubertad y silencian su ira, muchas de ellas presentan los comportamientos problemáticos y arriesgados observados en el estudio, como pueden ser mostrar indicios de aflicción mental, autolesión e hipervigilancia, un estado de alerta ansiosa ante posibles riesgos. En secundaria, las mentiras, el absentismo escolar y la incomodidad en situaciones sociales se convierten en problemas para las chicas que anteriormente habían sido «buenas». El acoso alcanza su punto máximo en este periodo, a medida que las chicas recurren a la agresividad, el sarcasmo, la apatía y la crueldad. También aparecen signos tempranos de aflicción mental o formas de autolesión.

Según los médicos, la ira como componente significativo de la ansiedad y de la depresión es un *tipo específico* de ira, el tipo de ira causada por una pérdida o un rechazo, ya sean percibidos o reales. Al tener que afrontar estos sentimientos, las chicas encuentran sus propias formas de lidiar con ellos: a veces compartimentan; a veces agitan para lograr un cambio; a veces esconden la cabeza bajo el ala; a veces se conforman y se cosifican a sí mismas. Otras veces, sin embargo, se enfadan mucho, muchísimo. Y cuando lo hacen, es muy frecuente que su ira se convierta en algún tipo de enfermedad en lugar de darle una vía de escape, porque los adultos que las rodean preferirían llamar a lo que sienten cualquier cosa menos ira.

Cuando los medios de comunicación se centran en las diferencias en cuanto a seguridad y baja autoestima, suelen homogeneizar toda una serie de experiencias. Las chicas hispanas presentan un nivel de autoestima ligeramente superior al de las chicas blancas, pero ambos grupos presentan un nivel de autoestima inferior al de sus iguales masculinos. Las chicas de ascendencia asiática presentan el nivel más bajo de autoestima, además de ser el grupo con una diferencia más acusada entre los sexos, una diferencia que puede estar relacionada con la orientación cultural hacia el comunismo en detrimento del individualismo.<sup>65</sup>

Los niños y las niñas negros de Estados Unidos presentan un patrón distinto. Es mucho más probable que muestren un nivel de autoestima elevado y la diferencia entre los géneros es la más reducida.<sup>66</sup>

Entre los diecisiete y los dieciocho años, los alumnos afroamericanos conforman el único subgrupo en el que las chicas tienen la autoestima más alta que los chicos.<sup>67</sup> Esta diferencia sigue presente en la edad adulta, en la que menos del 50% de mujeres blancas están muy de acuerdo con la afirmación «me considero alguien con un nivel de autoestima elevado», en comparación con el 66% de mujeres negras.<sup>68</sup>

Los factores que hacen que esto sea así parecen ser el apoyo parental para que la chica se mantenga fiel a sí misma por encima de todo, así como la honestidad de la comunidad sobre la discriminación y el desarrollo de resiliencia contra dicha discriminación. Además, los niños y niñas negros encuentran modelos de conducta en las mujeres negras: como madres, como miembros valorados dentro del círculo familiar y como líderes de sus comunidades de formas que no están al alcance de muchas de sus iguales pertenecientes a otros grupos étnicos. Además, los padres afroamericanos comprenden los riesgos a los que sus hijos tendrán que hacer frente y la imposibilidad de preservar su inocencia en una sociedad que está empecinada en denegársela. Hay estudios que demuestran que es precisamente la alienación racial y la necesidad de ser proactivas en la lucha contra la discriminación lo que hace menos probable que las madres negras socialicen a sus hijas de forma que se sometan a los poderes fácticos.<sup>69</sup>

Es difícil sobreestimar lo problemático que resulta que las chicas transfieran su derecho a enfadarse a los chicos y que las mujeres lo hagan con los hombres, no solo a nivel individual, sino también como sociedad. Esta transferencia es fundamental para conservar la supremacía blanca y el patriarcado. La ira sigue siendo la emoción menos aceptable para las niñas y las mujeres porque constituye la primera línea de defensa contra la injusticia. Creer que tienes *derecho* a usar tu ira con el poder refleja toda una serie de derechos sociales que se solapan entre sí.<sup>70</sup>

Al final, en otro encuentro matutino con el niño destructor y sus padres, me salté mi propia regla de no interferir en las regañinas de los hijos de otros. Me arrodillé y miré al niño a los ojos. Le pedí que no se acercara ni a mi hija ni a su castillo a menos de un metro nunca más. Le expliqué que era importante que respetara su trabajo y que escuchara lo que tuviera que decir. Si tenía ganas de destruir una torre ale-

gremente, le dije, siempre podía construir una él mismo. Me confirmó que lo había entendido y no volvió a hacerlo. Funcionó, pero usar mi estatus de adulta no ayudó en nada a mejorar el sentido de control de mi hija sobre su entorno ni a que fuera consciente de que sus sentimientos y derechos merecían respeto y validación social. Lo que hice fue, de un modo tradicional, perpetuar una especie de ignorancia alrededor de la ira.

Cuando se nos enseña que nuestra ira es indeseada, egoísta, impotente y desagradable, aprendemos que *somos* indeseados, egoístas, impotentes y desagradables. Cuando nos abstenemos de hablar sobre la ira, porque representa un riesgo o un desafío, o porque rompe con un *statu quo* cómodo, nos estamos absteniendo de aprender lecciones valiosas sobre el riesgo y el desafío y las incomodidades del *statu quo*. Al naturalizar la idea de que las niñas y las mujeres no se enfadan, sino que están tristes, al insistir en que guarden su ira para sí, estamos silenciando los sentimientos y las exigencias de las mujeres y dándoles muy poco valor social. Cuando llamamos a nuestra ira tristeza en lugar de ira, a menudo pasamos por alto lo que nos incomoda, y lo hacemos de una forma que nos disuade de imaginar y buscar el cambio. La tristeza, como emoción, va de la mano de la aceptación. La ira, por el contrario, evoca la posibilidad de cambio y de oponer resistencia.

Lo que desearía haber enseñado a mi hija en ese momento es que tenía todo el derecho del mundo a enfadarse y, por lo tanto, a exigir a los adultos que la rodeaban que prestaran atención a su enfado. Solo así podría sentir que tenía derecho a exigirle cosas al mundo.