

**MI
BELLEZA
NO ES COSA
TUYA**

**FLORENCE
GIVEN**

**MI
BELLEZA
NO ES COSA
TUYA**

FLORENCE GIVEN

Título original: *Women Don't Owe You Pretty*

De la edición original:

© Octopus Publishing Group Ltd 2020

© del texto y de las ilustraciones, Florence Given, 2020

© de la traducción, Alicia Fryeiro, 2021

© Editorial Planeta, S.A., 2021

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

Avenida Diagonal, 662-664 — 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 — 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.facebook.com/lunwerk

<http://twitter.com/Lunwerglibros>

Primera edición: junio de 2021

ISBN: 978-84-18260-74-2

Depósito legal: B. 4.422-2021

Imprime: Egedsa

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). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

Fotografía de contraportada: Chloe Sheppard

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

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN	9
1	EL FEMINISMO TE ARRUINARÁ LA VIDA (DE LA MEJOR DE LAS MANERAS)	22
2	MI BELLEZA NO ES COSA TUYA, PERO...	32
3	TÚ ERES EL AMOR DE TU VIDA	40
4	CÓMO ROMPER CONTIGO MISMA	50
5	NO BUSQUES CONSUELO EN LOS DEFECTOS DE OTRAS MUJERES	54
6	¿QUIÉN INTIMIDA A QUIÉN?	66
7	NO DESAYUNES CON LAS REDES SOCIALES	74
8	PROTEGE TU ENERGÍA	86
9	¿SÍ O NO A LAS CITAS?	96
10	QUIZÁ SEA UN AMOR PLATÓNICO FEMENINO, QUIZÁ SEAS <i>QUEER</i>	114

11	AMA EL SEXO, O DIA EL SEXISMO... Y NUNCA FINJAS UN ORGASMO	122
12	SI NO ES UN «SÍ», ES UN «NO»	130
13	«¿QUÉ SE ESPERABA, SALIENDO VESTIDA DE ESA MANERA?»	141
14	LAS MUJERES NO EXISTIMOS PARA SATISFACER LA MIRADA MASCULINA	150
15	YA ESTÁ BIEN DE PONER A LA GENTE EN UN PEDESTAL	164
16	LA VIDA ES BREVE, CORTA POR LO SANO	168
17	NO TIENES QUE CASARTE (¡QUÉ VA!)	178
18	DEJA DE DAR LAS COSAS POR SENTADO	184
19	RESPONSABILIDAD	192
20	CONOCE TUS PRIVILEGIOS	200
21	PASA PÁGINA	212
	GLOSARIO	220
	AGRADECIMIENTOS	222



**EL PATRIARCADO
TE COME EL TERRENO
MIENTRAS TÚ
TE DUERMES
EN LOS LAURELES.
¡DESPIERTA DE UNA VEZ!**



CAPÍTULO 1

EL FEMINISMO TE ARRUINARÁ LA VIDA

(DE LA MEJOR DE LAS MANERAS)

«La zona de confort es ese lugar bonito y agradable donde, sin embargo, nunca crece nada». Anónimo

Mi viaje de incursión en el feminismo fue agotador.

Perdí amistades, lloré en el baño de más de un club nocturno porque la normalización del magreo me revolvió las tripas, empecé a gritar a la cara a los hombres que me soltaban groserías por la calle y reñí con mis padres en múltiples ocasiones. Muy típico de mí. Muy dramático.

Pero tuve que hacerlo para crecer como persona. Atravesé (y todavía tengo que hacerlo, regularmente) un periodo en el que tuve que soportar un montón de mierda tóxica, abandonar viejas versiones de mí misma, mudar de piel y experimentar esa incómoda transición para convertirme en la persona que soy hoy: una mujer lo bastante segura de sí misma y de su voz como para escribir este libro, hablar sin tapujos y verbalizar sus experiencias.

Crecer como persona es un proceso que puede hacer que te sientas aislada. Todo lo que creías saber sobre ti y sobre el mundo se transfigura delante de tus ojos. Empiezas a detectar cualidades tóxicas y nada sanas tanto en tus amistades como en ti misma. Dejas de disfrutar de tus películas preferidas de siempre cuando ves que retratan a las mujeres como poco más que un festín para la vista y los deseos masculinos. La letra de tu canción

predilecta de los Rolling Stones te empieza a sonar un tanto problemática y te asquea descubrir que el sexismo, el racismo, la discriminación a las personas con discapacidad y la transfobia se dan en prácticamente todos los ámbitos, incluso en lo más profundo de tu propio subconsciente. Un cambio de perspectiva voltea el mundo tal y como lo conoces y lo deja patas arriba. Pero ¿no preferirías ver el mundo con claridad, antes que vivir ajena a todas esas cosas de las que eres cómplice y que fomentas con tu ceguera?

No seas una mera pasajera de tu propia vida.

Poner tu mundo patas arriba, salirte de la zona de confort y experimentar cierta incomodidad temporal no es nada comparado con el sufrimiento que tendrías que soportar y que infligirías a otros a lo largo de tu vida si pasaras por alto estas cosas. Salirte de la zona de confort y experimentar malestar durante un tiempo es una inversión en tu yo futuro. Acepta ahora una pequeña e incómoda transición para disfrutar de una vida entera de crecimiento y desarrollo personales.

El feminismo y el autodescubrimiento van a trastocar toda tu vida, pero merecerá la pena. Te lo prometo.

NUNCA MÁS PODRÁS DISFRUTAR DE LAS COSAS

Apúntate al feminismo, el mundo donde se odia todo.

¡Es broma! Bueno, más o menos.

Pero qué quieres que te diga, una vez que te quites esos anteojos ya no habrá marcha atrás. Verás la misoginia, el racismo y la doble moral absolutamente en todas partes:

- De la noche a la mañana, las «pelis para chicas» que tanto te gustaban se convertirán en una basura perpetuadora de estereotipos a las que culpes de tu necesidad de aprobación masculina.
- Las experiencias sexuales que en el pasado te hicieron sentir incómoda podrían antojársete agresiones o violaciones a medida que aprendes a comprender con mayor claridad la definición de consentimiento.

- Sí, sentirás que te enfurecen los detalles más insignificantes. Cosas como la cantidad de espacio que ocupan los hombres con sus piernas en el transporte público, mientras que tú cruzas las tuyas instintivamente.
- Sí, quizá caigas en la cuenta de que tu conducta cambia cuando interactúas con los hombres, y de que un impulso nato te empuja a mostrarte cortés, atractiva y deseable.
- Y, sí, podrás ver aspectos de la sociedad y de tu propia conducta que son una auténtica indecencia y que considerabas completamente normales. Es probable que te sientas asqueada de ti misma por no haber reparado siquiera en ello.

Pero la culpabilidad es una emoción que no conduce a nada. Sentirse culpable por errores y comportamientos pasados no te sirve ni le sirve de nada a quienes hiciste daño si ese sentimiento no va acompañado de un cambio en tu conducta. Lo que importa es que ahora has tomado conciencia, te estás despertando, y las acciones que tomes dejando todo eso atrás son las que evitan que sigas perpetrando más daño.

PERDERÁS AMISTADES

El crecimiento personal no es agradable, esto es algo inevitable. Tienes que estar dispuesta a sacrificar conocidos, amistades e incluso a la familia si quieres tener una vida plena a tu gusto, romper con los patrones y emprender un nuevo camino. Con un poco de suerte, ellos crecerán contigo o te apoyarán en tu viaje. Pero preocuparte de lo que piensan los demás mientras creces personalmente no es tu prioridad. Por el momento, tú concéntrate en crecer y punto.

Seguramente sea lo más duro a lo que tengas que enfrentarte a medida que vayas tomando conciencia social, política y personal. A media que dejes atrás a las personas de tu vida y te embarques en tu viaje de desarrollo personal verás partes de ellas en las que hasta ahora nunca habías reparado. Puede que hasta te sientas culpable por dejarlas atrás y que incluso las creas cuando te digan que «te estás pasando de la raya» o que te lo estás tomando «demasiado a

pecho». Pero recuerda que quien te diga que eres «demasiado» lo que sea recurre a esa palabra porque se siente amenazada por tu capacidad de crecer como persona, evolucionar y expresar tus emociones. Quieren que te quedes ahí sentadita con ellos, emocional y moralmente atontada. Eres un espejo que les devuelve el reflejo de aquellos rasgos de los que se saben faltos. Y aunque esto explica su comportamiento, no lo justifica.

Las personas emocionalmente seguras y con un fuerte sentido de su propia identidad no se sentirán intimidadas por tu necesidad de expresar tus sentimientos. Quienes sí lo hagan tienen carencias emocionales, mientras que tú tienes para dar y tomar. Nunca te disculpes por esto. Ser empática y capaz de sentir realmente con esa intensidad es un don, un talento, algo a cambio de lo cual la gente daría lo que fuera.

No tienes que encogerte para que otros se sientan mejores personas.

Deja de rodearte de personas que hagan que te cuestiones tu valía y, por el contrario, llena tu vida con aquellas que escojan recordártela, pero que al mismo tiempo te reprobren cuando metas la pata. Ambos son actos de amor.

Si yo hubiese hecho caso a cada una de las personas que en su día me dijo que «me estaba pasando de la raya con mi feminismo» o hubiese creído a todos los que me dijeron que «no todo se reduce a la raza, el género o la sexualidad», seguiría estancada en mi ignorancia y en mis costumbres de antaño, que es precisamente la clase de persona con la que cuenta el patriarcado racista para mantener vivos y alimentar estos sistemas de opresión. No dejes las reivindicaciones «a los mayores». Eso es lo que quieren los mayores. El patriarcado detesta las conversaciones progresistas y a los contestatarios porque es un parásito que se alimenta del silencio y el miedo, justo igual que la cultura de la violación bebe del silenciamiento de sus víctimas. Esta es la razón por la que el movimiento #MeToo promovido por Tarana Burke jugó un papel tan decisivo en llamar la atención sobre la normalización del abuso sexual y plantarle cara. Cuando la gente te censura por «levantar la voz», lo

hace porque desea proteger el *statu quo*. Es una táctica viejísima. No des tu brazo a torcer. Sigue en tus trece.

La mayoría de la gente no quiere reconocer que cuanto sabe es una falsedad. ¿Quién *querría reconocerlo*? La clave de evolucionar es que se trata de una transición incómoda (pero necesaria). Es lógico que nos resistamos a creer discursos que pongan en entredicho nuestra identidad en su totalidad, porque eso conlleva reparar en que llevamos la vida entera actuando desde la ignorancia y gobernados por la subconsciencia. Reconocer esta verdad es incómodo, desde luego. Saber que has estado involuntariamente infligiendo dolor y beneficiándote de un sistema injusto es incómodo, por supuesto. Pero piensa en lo incómodo que debe de ser vivir en la cara opuesta de ese privilegio.

Imagina tu identidad como un pedazo de tela tejida: desde el día que naciste tu identidad se ha ido tejiendo en ese trozo de tela y es quien eres hoy por hoy. Hebra tras hebra conforman la persona única que eres, justo igual que tu ADN. Quién te dijeron que debías ser, en quiénes te dijeron que debías confiar, cómo te enseñaron a dar y recibir amor y cómo reaccionas a determinadas situaciones, todos estos factores componen la realidad tal y como la conoces. Pues bien, imagina ahora que aparece una persona y te dice algo que pone en entredicho y suelta las hebras de tu identidad; piensa en cómo te sentirías. Es en este punto donde la gente puede ponerse a la defensiva. Nadie ha dicho que reestructurar nuestros patrones tóxicos y autodestructivos sea agradable, pero cuanto más abierta te muestres y más consciente seas del hecho de que todos percibimos y vivimos realidades distintas, porque nuestras telas se han tejido de maneras diferentes, más fácil te resultará crecer, empatizar, evolucionar (y reestructurar tu tela) con soltura y conciencia de una misma.

DEJA DE CRITICAR A LA GENTE POR COSAS QUE TÚ MISMA HAS DEJADO DE HACER RECIENTEMENTE

Quiero dejar claro que las personas que son blanco de abuso, ya sea de manera directa por parte de un individuo concreto o de un sistema de opresión como el racismo, no deben a nadie su perdón. Una persona superviviente de una violación no le debe a su violador concesiones ni «segundas oportunidades»

PREOCUPARTE DE
LO QUE PIENSAN
LOS DEMÁS MIENTRAS
CRECES PERSONALMENTE
NO ES
TU PRIORIDAD.
CONCÉNTRATE
EN
CRECER
Y
PUNTO.



debido a que «la gente comete errores». Las personas de color no deben su perdón a las personas blancas. Las mujeres no deben perdón a los hombres. Nadie debe a su abusador u opresor una mierda.

A lo que me refero es a esos descuidos que todos cometemos involuntariamente. En nuestro viaje de desarrollo personal a veces nos desquitamos con otras personas con el fin de aliviar el sentimiento de culpa que nos producen los defectos que acabamos de descubrir en nosotros mismos, el desagradable hecho de que hemos perpetuado comportamientos y tendencias tóxicos. En mi caso, por ejemplo, no fue hasta hace unos años cuando me di cuenta de la tremenda carga que lleva la palabra «zorra» cuando se emplea como insulto. Tan pronto como reparé en lo a menudo que la usaba para referirme a determinadas mujeres (las cuales, en realidad, solo eran asertivas y hacían que me acordase de mi incapacidad a la hora de poner límites y de decir «no»), empecé a saltarle al cuello a cualquiera que emplease la palabra «zorra» a mi alrededor, en lugar de ser razonable y limitarme a informarles del mismo modo que me informaron a mí en su día.

Hacer responsable a la gente de sus acciones es necesario, pero también lo es concederle el mismo grado de indulgencia y el mismo espacio para crecer que nos otorgaron a nosotros cuando todavía estábamos aprendiendo. Cosa que, por cierto, seguimos haciendo. Todos y cada uno de nosotros, cada día. Nunca dejamos de aprender. Cuando decides dejar de apoyar a alguien porque ha cometido un error o lo recriminas para sentirte mejor, no le estás haciendo responsable de sus acciones, se trata de un acto puramente arrogante. Por no decir que, además, es ineficaz y contraproducente, porque nadie aprende nada y el problema no se soluciona. Con eso, lo único que consigues es sentirte mejor contigo misma y con tus defectos.

Es esencial reconocer las señales de alarma y los comportamientos abusivos antes de que deriven en un problema más gordo, pero la gente comete equivocaciones. ¿Conoces a alguien cuyo discurso sea totalmente negativo? Díselo. A esa madre que hace comentarios trasnochados sobre el cuerpo de las mujeres; a esa abuela racista; a esos amigos que vilipendian a otras mujeres por practicar sexo ocasional;

a ese novio que insiste en hacer todas las «tareas de hombres» y cuenta chistes sobre mujeres en la cocina (a este ponlo de patitas en la calle, sin contemplaciones); a esas chicas blancas que llevan trenzas africanas, llamándolas «trenzas de boxeador», y entonan la palabra «negrata» en canciones de rap; a esa superamiga feminista que «no está de acuerdo» con las trabajadoras del sexo: llámales la atención. Infórmales. Su basura es problema suyo, no tuyo. Son ellos los que deberían sentirse culpables y presionados a cambiar, no tú.

Si te ves capaz, puedes explicarles por qué las personas blancas no podemos pronunciar la palabra «negrata» (sí, ya, aunque Kanye la cante) y cómo los chistes sobre «mujeres en la cocina» perpetúan el sexismo. Explícale a esa madre con qué vara de medir se juzga el cuerpo de una mujer en comparación con el de un hombre, hazle ver cómo se espera de nosotras que nos mostremos de cierta manera en este mundo y pregúntale quiénes somos nosotras para culpar a alguien por plegarse al dictado de un sistema de opresión.

Recuérdale a esa abuela que no estamos en los años sesenta y que ya no puede seguir diciendo esas barbaridades. Es más, son barbaridades ahora y lo han sido siempre. Dile a esa mejor amiga que las trabajadoras del sexo no son las enemigas del progreso, que lo que hacen es nada menos que aprovecharse del sistema ideado para oprimirlas, y que esto de por sí es un paradigma que te pasas.

Otra cosa es cuando alguien está haciendo daño de manera repetitiva. Hay personas que sencillamente no quieren cambiar. Pero una puede seguir siendo cero tolerante con la basura sexista, racista, transfóbica, homófoba y discriminatoria hacia las personas con discapacidad y al mismo tiempo conceder a la gente espacio para que te demuestren que pueden crecer como personas, aprender de los errores y corregir su comportamiento: justo igual que lo hiciste tú.

Resulta complicado cuando alguien a quien amas está diciendo algo equivocado y tú no te atreves a corregirle por no parecer demasiado «políticamente correcta» o «sensible». Pero estas son precisamente las discusiones que necesitas mantener si quieres cambiar el mundo.

Hay personas que llegan al final de su vida sin tan siquiera haberse cuestionado su identidad, intentando deconstruir

patrones o poner fin a ciclos traumáticos heredados, porque están demasiado concentrados en sobrevivir. Les resulta más fácil vivir al dictado de la narrativa que les vienen proporcionando desde su nacimiento porque no tienen tiempo de pensar en evolucionar. ¡Disponer de tiempo para examinarse y evaluarse es de por sí todo un privilegio! Disponer de acceso a internet y a tantas perspectivas tan diversas ha amplificado la voz de muchas personas marginadas y ha jugado un papel esencial a la hora de que nuestra concienciación social supere con creces la de las generaciones mayores y la de otras sociedades. De modo que hay que ser muy conscientes de que no todo el mundo cuenta con la capacidad, el tiempo y los recursos de los que tú dispones para embarcarte en este viaje. Poseer este acceso es un privilegio de clase, sin duda. Por eso es importante compartir esos recursos cuando los tenemos disponibles.

Este viaje va a ser largo y arduo.

Hará que se te encoja el estómago cuando visites los rincones más oscuros de tu mente y descubras que llevas años manteniendo una serie de creencias sobre ti misma y sobre otras personas de las que ni siquiera eras consciente. A mí, cada vez que abro brecha en mi interior con un nuevo descubrimiento, me sale un sarpullido. Y lo digo en sentido literal. Se me cubre la piel de granitos, pero yo los veo como algo hermoso. Cada uno de ellos representa un comportamiento tóxico, un trauma, un mecanismo de supervivencia perjudicial o una falsa creencia que sale a la superficie después de mucho procesarla y que ya están listos para abandonar mi cuerpo. Son la señal de que estoy mudando de piel una vez más, preparándome para brillar en mi nuevo yo. Y, a continuación, vuelta a empezar...

El feminismo te arruinará la vida, pero de la mejor de las maneras.

Se acabó eso de que tu subconsciente vaya al volante de tu vida mientras tú vas sentada en el asiento del copiloto observando cómo esta se despliega ante ti. Ahora vas a tomar las riendas y conducir tu vida tú solita. Porque el silencio y la complacencia en las situaciones injustas te convierte en cómplice de la violencia.

Levanta la voz.

Di algo.

¡Tus palabras tienen el poder de cambiar el mundo!

**SENTIRSE CULPABLE
POR ERRORES O
COMPORTAMIENTOS
PASADOS NO TE SIRVE
NI LE SIRVE DE NADA
A QUIENES HICISTE
DAÑO SI NO LO
APROVECHAS PARA
MODIFICAR TU
COMPORTAMIENTO.**