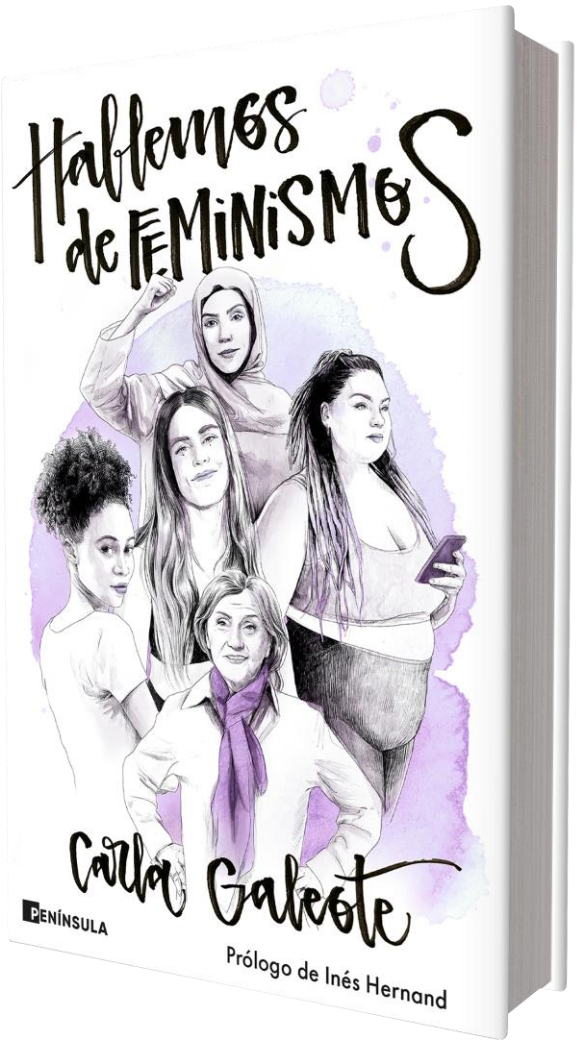
PENÍNSULA



CARLA GALEOTE

HABLEMOS DE FEMINISMOS

Prólogo de Inés Hernand

La activista y tiktoker, que se ha convertido en una de las voces jóvenes más relevantes del movimiento feminista español propone un ensayo intimista y testimonial que busca asentar las bases de un feminismo que se enfrente a las viejas y nuevas estrategias del machismo

A LA VENTA EL 12 DE ABRIL

MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

LAURA FABREGAT (Comunicación Área de Ensayo)
T: 682 69 63 61 / E: lfabregat@planeta.es

SINOPSIS

No quiero ser valiente, quiero ser feminista.

Estoy harta de ser valiente y, si estás leyendo esto, probablemente tú también. Vivimos en un mundo hostil, donde las mujeres sentimos miedo, frustración e injusticia a diario. Frente a esta situación solo existe una respuesta: el feminismo.

En estas páginas encontrarás un refugio donde sentirte segura, un lugar donde no tendrás que ahogar tus gritos y, en definitiva, una lucha compartida que te necesita. Empodérate, junta tu voz con la de tantas otras que la alzaron hace tiempo, reivindica tu espacio y, sobre todo, apóyate en tus compañeras. Si estás harta de ser valiente, sé feminista.

«Aprende y revísate con la plena convicción de que la valentía, la ilusión y el compromiso con el que Carla Galeote ha escrito este libro es un aprendizaje para todxs.»

Del prólogo de Inés Hernand

LA AUTORA

© Nines Mínguez

Carla Galeote (Lleida, 2000) es creadora de contenido, comunicadora y activista feminista. Graduada en Derecho por la Universidad de Lleida, Galeote es una de las voces jóvenes del movimiento feminista español que amasa cientos de miles de seguidores en sus redes sociales. Es reconocida por su labor en defensa de las nuevas narrativas del feminismo, aunque también habla sobre derechos humanos, igualdad, salud mental y diversidad. En su trayectoria ha colaborado en La Futura Channel, GenPlayz, *Catalunya Plural*, LoftiCat de Catalunya Ràdio y en el pódcast «La Base», de Pablo Iglesias. Ha participado en varios encuentros con reconocidas políticas españolas como Yolanda Díaz, Irene Montero y Ada Colau.

EXTRACTOS DE LA OBRA

UN LIBRO PARA TODAS

«Cuando se menciona la rivalidad femenina, las reacciones son bruscas. A veces se empieza por la negación: "La rivalidad entre las mujeres no existe...". Y luego se le echa la culpa a nuestra actitud esencialista. ¿Queremos echar más leña al fuego? ¿Perpetuar los estereotipos sexistas? ¿Llevar el agua al molino de los misóginos? Por supuesto que no. Entonces **¿por qué es necesario hablar de ello? Porque es un tabú. Porque no podemos ignorar a las mujeres que acosan, que sienten celos, que humillan. Y porque ocultar los hechos no hace que desaparezcan**. Nosotras preferimos observar, analizar y dar a conocer para actuar en consecuencia»

MI PRIMER 8M

«En la actualidad, la rivalidad masculina adopta formas más metafóricas. Tiene lugar en el mundo laboral y adquiere el rostro del éxito social, con sus diversos indicadores: se compite por un cargo, por el escalón más alto del podio, por el primer puesto. Cuando observamos la lucha en el terreno de juego la entendemos como una manifestación viril que hay que cultivar. Como una pelea de gallos. [...] En cambio, **en las mujeres, la rivalidad no tiene cabida**. ¿No existe ningún modelo cultural de lucha en las mujeres? Hoy sabemos, gracias a los trabajos de historiadoras y feministas, que ha habido mujeres guerreras, caballeras en la Edad Media e incluso gladiadoras en la Antigüedad. Sin embargo, este pasado no solo no se ha transmitido, sino que se ha borrado con el paso de los siglos. Porque **una mujer no está hecha para la lucha. Porque el «sexo débil» no necesita hacer una demostración de fuerza. Porque la competencia no forma parte de los llamados valores "femeninos". Porque una mujer no se siente realizada en la rivalidad, sino en la maternidad**.»

«[...] la rivalidad forma parte de la vida, es natural. ¿Por qué hay que reprimirla, entonces, y qué pasa si nos obligamos a acallarla? Ahí es donde está el problema, porque, **cuando el deseo de ganar nace en las mujeres, su energía se convierte en agresividad y se vuelve contra la persona que queremos ver fracasar. Lo que se manifiesta frontalmente en los hombres, porque es normal y se valora, pasa a ser tangencial y perverso en las mujeres**. ¿Cómo podemos vivir la rivalidad cuando no se nos permite? Una posible respuesta es la **pasivo-agresividad**»

«**La mirada de la mujer sobre su propio sexo sigue estando distorsionada y tergiversada por siglos de dominio masculino**, como veremos más adelante, y siempre condiciona nuestro modo de contemplarnos unas a otras. ¿Por qué las mujeres solemos juzgar, comparar, criticar? ¿Por qué admirar a otra mujer hace que nos sintamos amenazadas?»

«Hay, por tanto, rivalidad entre las que trabajan y las que se dedican en exclusiva a sus hijos. Entre quienes son «buenas» madres y las demás. **La maternidad es un terreno abonado para la competencia.** La educación se convierte en un problema, y las madres cuyos hijos van bien se regocijan de que los hijos de las demás fracasen; es una especie de rivalidad a través de terceras personas.»

«Mientras que en los hombres la rivalidad gira en torno a la posesión, en las mujeres, como veremos más adelante, suele tener su origen en lo siguiente:

- **la falta de autoestima**,
- **la falta de confianza en nosotras mismas**,
- **los complejos**,
- **el rechazo a nuestro cuerpo**,
- **la fragilidad de nuestra imagen** (ya sea personal o profesional).»

«**El cuerpo, la edad y el poder son potentes motores de la rivalidad**. ¿Es así como viven las mujeres? Educadas en la confianza, conscientes de su valía, preconizando la igualdad, esgrimiendo el feminismo y... ¿se encuentran comparándose a otras mujeres, sintiendo que compiten porque las demás son más jóvenes y más guapas que ellas? Pese a todo, cabe recordar esta perogrullada: incluso antes de ser un criterio masculino, la belleza es, por definición, injusta y escurridiza. El mérito y el esfuerzo tienen poco que ver, porque es fruto de la lotería de la genética y del canon de la época. Es una injusticia de base sobre la que no tenemos ningún (o muy poco) control. Esta constatación no debería tener consecuencias si no se produjera en un entorno social de género, donde la mirada masculina es un factor determinante. Esta injusticia contribuye a abonar el terreno de la comparación y los celos. **Basta con ver los concursos de belleza, donde las mujeres compiten entre ellas sin ningún tipo de escrúpulos, reducidas a su físico, mientras desfilan bajo la mirada de los hombres, la famosa *male gaze***.»

«[...] la mirada dominante en la **cultura popular** (cine, series, revistas, etcétera) es la del hombre heterosexual. A esta mirada la acompaña de manera casi sistemática la cosificación de la mujer, de quien se destacan sus curvas y atributos. **La mujer, por tanto, se sexualiza para satisfacer las fantasías masculinas**. Laura Mulvey identifica dos formas de *male gaze* que reducen a la mujer a su cuerpo: el **voyerismo** (o el concepto freudiano de escopofilia) y el **narcisismo**.»

«**La mujer "guapa" encarna un ideal: representa lo que es deseable a los ojos de un hombre**. Más adelante veremos los límites y las exigencias de la belleza, pero es obvio que ejerce un cierto poder, incluido el de la seducción. Precisamente esto es lo que **la industria de la cosmética, de las dietas y de la cirugía plástica** ha entendido y que incentiva a base de miles de millones mientras aviva el fuego de la **competitividad en la belleza**. Este fuego devastador arremete contra la confianza en una misma, contra la propia imagen y, como un reguero de pólvora, esparce un sentimiento de inseguridad en el corazón de las mujeres. **Lejos de unirlas, las divide**.»

«[...] **hay una tendencia en auge de campañas de odio y acoso en internet contra las mujeres, que en su mayoría provienen —y ahí está el quid de la cuestión— de otras mujeres**. Mujeres que se ocultan tras cuentas falsas para verter su veneno. Las críticas y las acusaciones lo abarcan todo: la maternidad («no merece ser madre»), la inteligencia, los méritos, el físico («tiene una mirada diabólica»). Una lista perfecta de basura.»

MAMÁ, QUIERO SER COMO ELLAS

«La idea de que debemos **deshacernos de las posibles competidoras** está tan arraigada en nuestra psique y en los mensajes que difunde nuestra sociedad y nuestra cultura que ni siquiera percibimos lo violento y sumamente inmoral del asunto.»

«[...] **hemos interiorizado otros discursos sexistas que reproducimos a su vez, sin**

ser siquiera conscientes de ello. Por ejemplo, algunas palabras e insultos se reservan a las mujeres, como el término "**histérica**", que primero se usó al hablar de mujeres en el sentido de «quien presenta trastornos mentales», con respecto a la idea de que esta enfermedad, que se suponía que se localizaba en el útero, guardaba relación con los "arrebatos de erotismo morboso".»

«En algunas culturas, a veces son las mujeres las que perpetran los rituales más crueles. [...] Es complicado juzgar estas prácticas que nos parecen bárbaras sin tener en cuenta el contexto cultural local y por la vara de medir de nuestra propia cultura. También se puede entender que **es difícil para las mujeres rebelarse contra el orden establecido**. **Corren el riesgo, en el mejor de los casos, de ser marginadas y, en el peor, de pagar con su vida la osadía de enfrentarse al sistema vigente**. Urge proteger a estas mujeres mutiladas y a estas jóvenes casadas contra su voluntad con su violador, y ayudar a las mujeres cómplices del matrimonio concertado de sus hijas a superar su indefensión.»

«Entre las mujeres en edad fértil, **la reducción de la "oferta" sexual aumenta el poder de negociación de las mujeres en las relaciones**. Por lo tanto, a las mujeres les conviene imponer **el conservadurismo sexual**, incluso a costa de la marginación y de la manipulación de otras mujeres consideradas permisivas. Siguiendo la misma lógica, se insta a las madres y las abuelas a procurar que sus hijas (que llevan sus genes) lleguen a ser muy atractivas para los hombres, incluso si eso significa provocarles sufrimientos y mutilaciones tempranos.»

«En el **harén**, el grupo actúa como **agente opresor de las mujeres**. [...] A veces, atrapadas en una **relación de dominio y movidas por las ansias de sobrevivir**, en lugar de unirse, algunas esclavas hacían **uso de la violencia contra sus semejantes**. Esta actitud era fruto de un sesgo inconsciente, que las hacía parecerse más al grupo dominante que al resto de las dominadas. Por lo tanto, podemos suponer que el fin del dominio hará que la rivalidad desaparezca.»

«**Las favoritas**, en Francia y en otros sitios, vivían inmersas en los **celos** y la **rivalidad**, eran objetos decorativos o confidentes y estaban **sometidas a la buena voluntad de los reyes, que se divertían con sus pequeñas guerras internas** y algunas veces se preocupaban por su bienestar, que garantizaban por medio de títulos, propiedades y dinero.»

«Condicionadas por siglos de patriarcado donde los cometidos reservados a ellas eran sumamente limitados, aun cuando el progreso ha cambiado las cosas, **las mujeres siempre experimentan temor a la escasez**. [...] Creen que no hay suficientes oportunidades de trabajo, que no hay bastantes hombres a los que conocer y con los que casarse, que no tienen suficiente dinero... En definitiva, todo se ve bajo el prisma de la limitación y de la cantidad reducida, como si **el éxito y la abundancia no estuvieran al mismo alcance de los hombres y de las mujeres**.»

«En la **competencia intrasexual**, las mujeres emplean más comúnmente la agresión indirecta. A diferencia de la agresión directa, que pasa por un conflicto físico o verbal, la **agresión indirecta** utiliza estrategias de elusión: se pone a los demás en contra de la persona a la que se quiere destruir, se hacen correr rumores, se la ridiculiza y se la excluye del grupo.»

«Los hombres, al ser conscientes de su valía —y sufrir menos de falta de confianza en ellos mismos—, ven la competencia como un incentivo para superarse. En cambio,

para muchas mujeres que viven con el miedo en el cuerpo a ser desenmascaradas porque creen que no merecen lo que les pasa, la competencia se vive con más intensidad si cabe. Las demás mujeres son mejores, más inteligentes, más carismáticas, más esto, más aquello. Y cuando han conseguido llegar a la cima, tienen la sensación de haber hecho tantos esfuerzos y sacrificios que se muestran más severas que solidarias con las demás mujeres. **En un ambiente masculino, a menudo las mujeres tratan de integrarse adoptando los códigos del entorno**.»

«[...] se espera de las mujeres que sean amables con las demás mujeres. **La amabilidad, la gentileza, la sutileza y la empatía son cualidades consideradas "femeninas"**. La agresividad, la lucha y la ambición no forman parte del repertorio. Asimismo, hay que ocultar estas características si las observamos en nosotras mismas, pues **no es propio de una mujer que le guste el poder y el conflicto**. De ahí la forma insidiosa, y a veces incluso inconsciente por ser inconfesable, que adopta la rivalidad intrasexual. La discreción se considera de buena educación en las mujeres, aunque estén furiosas. La confrontación directa puede verse como una forma de locura o de mal gusto, y aleja de los cánones de la femineidad a quien se entrega a ella.»

«Las imposiciones del patriarcado y del sexismo han encasillado a la mujer en un papel. La han enseñado a callar, a no expresar de forma abierta la agresividad, la competencia y los celos, y a no arremeter contra alguien de manera frontal. **Ante un hombre, la mujer pone en riesgo su estatus femenino y, ante una mujer, se arriesga a destruir un universo íntimo en el que encuentra consuelo emocional**. Se emplean estrategias defensivas emocionales en el terreno de lo que los psicólogos llaman "**pasivo-agresivo**". Las mujeres son las vencedoras en todas las categorías del comportamiento pasivo-agresivo. Es decir, **de adoptar una actitud de resistencia u oposición que se hace visible de manera indirecta**: poner cara larga, fingir que olvidamos esto o aquello, quejarse de ser unas incomprendidas, despreciadas o maltratadas y atacar indirectamente propagando rumores.»

NO HABLES POR ELLAS, NI POR ELLOS

«Más allá de lo que puedan representar las grandes amistades, ser **hermanas** significa compartir un tesoro de recuerdos comunes, experiencias familiares y secretos de infancia, en definitiva, muchos lazos que unen, desinhiben el comportamiento y moldean. Pero ¿es necesario percibir este vínculo de manera tan idealizada, cuando tantas historias nos retratan un estereotipo bien distinto, teñido de celos y hostilidad, como veremos en las tradiciones bíblicas y mitológicas?»

«La relación entre hermanas **invita con demasiada frecuencia a la comparación** que, lejos de ser sutil, se basa en **atributos totalizadores y divisorios**. "Una tiene las neuronas y, la otra, la belleza", se dice a veces. Ante esto, es fácil que nos imaginemos inconscientemente que nuestra hermana nos priva de un aspecto que no nos caracteriza.»

«[...] **la rivalidad de las madres** se expresa de manera sutil y encubierta, lo que crea en sus hijas una sensación nebulosa y confusa, ya que para ellas es impensable que su madre no esté de su lado y, además, se sienten queridas. **Las madres tienen celos de sus hijas en la esfera que ellas valoran**: la belleza, la inteligencia, el éxito... Y, de vez en cuando, procuran, imperceptiblemente, **desalentar a sus hijas, hacerlas dudar de**

sí mismas, provocándoles cicatrices emocionales.»

«Las relaciones entre **una madre y su hija** pueden abarcar muchos aspectos. Esta pareja simbólica que representan la madre y la hija, unidas en una relación simbiótica que excluye a terceros, **necesita una pausa, una separación**. Después de identificarse con su madre, la hija deberá despegarse de ella para construir **su propia identidad**. Será a la vez una separación física y una forma de diferenciar su propio deseo, su propio placer, de salir a descubrir su propio cuerpo, sin la sombra de su madre, que era su único referente. Para ello **es necesario que la madre acepte considerar a su hija no ya como una adolescente, sino como una mujer**.»

«En el siglo XX, con la aparición de la familia nuclear, el papel de **la suegra** cambia y queda relegado a un segundo plano. **Se convierte en persona non grata y corre el riesgo de suponer una carga económica para el hogar**. Sin embargo, parece que el arquetipo de la suegra sigue vigente. En el subconsciente colectivo, aún es **una persona entrometida, controladora y despreciativa con la nuera**, el "añadido a la familia". [...] el yerno puede percibir a su propia madre como un peligro, ya que si ella y su mujer forman una posible coalición le hacen perder su autoridad. En cuanto a las nueras, a veces deben aceptar los términos de una **guerra de poder** que no habían previsto.»

NO ES TU CULPA, POR FAVOR, LO SIENTO

«Traición. [...] Se trata de auténticas pasiones, en el sentido etimológico del término; patior significa 'sufro' en latín. Así pues, **en la amistad se quiere, se sufre y a veces llega un momento en que nos sentimos traicionadas**. Si analizamos los diversos orígenes de la traición, la rivalidad tiene, casi siempre, un papel privilegiado. **Somos amigas para toda la vida, pero cuando llega el momento fatídico en el que a la amiga le van mejor las cosas, en el que hace lo que te hubiera gustado hacer, la situación se vuelve insoportable**. Si ella conoce a alguien mientras tú estás soltera, si ella triunfa de tal modo que te sientes muy por detrás de ella, la traición se vuelve aún más dolorosa porque puedes sentir que competís por un hombre.»

«[...] **las mujeres buscan cercanía, sinceridad, solidaridad y lealtad, mientras que los hombres prefieren buenos amigos y con un buen estatus social**. Los hombres, en general, buscan actividades comunes antes que cercanía. Sus relaciones de amistad son menos frágiles que las de las mujeres porque son menos emocionales. Además, ellos son más del cara a cara, mientras que las mujeres son más del codo con codo.»

«En los hombres, el estrés provoca, por lo general, dos respuestas, la lucha o la huida, acorde con un antiguo mecanismo de supervivencia que data de la época en que la humanidad debía protegerse del ataque de grandes fieras. **En las mujeres, el abanico de respuestas es mayor y se expresa, sobre todo, a través de sus amistades. Poder desahogarse, compartir y charlar las aligera del peso del estrés.**»

«Sentimientos como la **envidia**, la **ira**, el **abandono**, la **rivalidad** o la **traición** a veces producen **fisuras en las amistades de las mujeres**, pese a la cercanía, pese a las confidencias, pese a las promesas de amor (platónico) contra viento y marea y, desde luego, pese a los avances del feminismo y la sororidad. Precisamente la sororidad sirve de escudo frente a todos estos malos pensamientos. Al fin y al cabo, ¿la idea no es que las mujeres deben ser hermanas del alma, codo con codo, para toda la vida, y acabar

con la idea de la competencia y la rivalidad?»

«A las mujeres nos han enseñado a **desconfiar de la agresividad, de la competencia, y a silenciar la ira, so pena de perder nuestra femineidad ante los hombres y el consuelo emocional de las mujeres**. Ante esta situación, las estrategias defensivas pasan por **la conducta pasivo-agresiva**, de la que las mujeres son campeonas en todas las categorías, como hemos visto en el capítulo 2, y la violencia reprimida degenera en **agresividad interpersonal**, con conductas tales como la exclusión, la traición, el rechazo, los chismes, los rumores y todo tipo de humillaciones que contradicen la legendaria bondad de las mujeres.»

«A veces, **las amigas se convierten en hermanas**, y para bien, porque, aunque las hermanas pueden llevarse la contraria y discutir, están unidas de por vida. Así pues, si conseguimos dejar nuestro ego de lado durante el tiempo que dura un cumplido, podremos alegrarnos de la felicidad de la otra persona. **Aceptar estar feliz por una amiga es iniciar el camino hacia la sanación de nuestros propios sufrimientos íntimos**. La virtud de una amistad sincera es que nuestras amigas hacen que existamos, al ser testigos de nuestra vida ellas son la prueba de que dejamos huella.»

«Y FUERON FELICES Y COMERION PERDICES» Y UNA MIERDA

«[...] cuando los hombres dan muestras de esta "virilidad" son respetados, incluso admirados. En consecuencia, son más propensos a gestionar cualquier forma de rivalidad. En cambio, **las mujeres que se implican en un enfrentamiento de la misma manera son consideradas unas verduleras**. En resumidas cuentas, este es un ejemplo del **doble discurso** que caracteriza un mismo comportamiento: **los hombres son competitivos, se les aplaude; las mujeres son rivales, se las abuchea**. Que los hombres se peleen por imponer su autoridad es, pues, aceptable; en cambio, la rivalidad femenina es reducida a una riña entre mujeres y, al final, nos abstenemos de buscar soluciones.»

«En la medida en que el mundo laboral sigue beneficiando mucho a los hombres, las mujeres pueden verse tentadas a adaptar su comportamiento, incluso a tener actitudes misóginas. Es lo que la psicóloga Annik Houel denomina "**misoginia complementaria**". Consiste en un mimetismo que hace las veces de defensa, es la **estrategia de ceñirse a los códigos dominantes para protegerse y adaptarse a lo que pasa en la empresa**. Al perpetuarlo, las mujeres interiorizan un cierto sexismo y mantienen la convicción de que no están tan implicadas ni son tan operativas ni competentes como los hombres. Estos sesgos condicionan la forma en la que se juzgan. Por lo tanto, son capaces de maltratar a otras mujeres para establecer su posición entre los hombres.»

«**El liderazgo, el poder y los altos cargos pertenecen, en su mayoría, a los hombres**, por lo que las mujeres llegan a la conclusión de que estos puestos son escasos y de que tienen que luchar aún más que los hombres para conseguirlos. De ahí la **exacerbación de la rivalidad y del espíritu de competencia**.»

«Algunos puestos "cuestan" de alcanzar, como acabamos de ver, por lo que las mujeres no solo deben luchar por conseguirlos, sino hacerlo sin la ayuda de otras mujeres o incluso contra ellas. En la época del #MeToo, ¿cómo se explica esto? En el mundo

profesional, este síndrome tiene un nombre: el "**síndrome de la abeja reina**". **El poder de la reina sobre las demás abejas de la colmena es absoluto**, a pesar de que todas son hermanas. [...] Algunos describen a **la abeja reina como una mujer maliciosa, otros como una mujer que, tras haber establecido su autoridad, y sin duda por temor a perderla, se niega a ayudar a las demás mujeres**. Por último, otros estudios concluyen que se trata de un mito perjudicial que perpetúa la idea de que, en el fondo, las mujeres son incapaces de interactuar en su puesto de trabajo sin ceder a oscuras intenciones.»

«**Lo que llama la atención es la sorpresa no fingida de muchas mujeres cuando surgen tensiones, como si, entre mujeres, la colaboración fuera algo natural.** En algunos casos, ciertas mujeres también se sienten desconcertadas cuando su jefa las trata como amigas, les hace confidencias y se muestra cercana, incluso maternal. La mezcla de géneros es explosiva y, enseguida, cualquier demostración de autoridad se verá como una traición. **Es preciso que regulen sus expectativas y mitiguen sus reacciones; en pocas palabras, que se adapten**.»

«**La ira de un hombre** puede provocar pavor, pero suele suscitar respeto y atención. El estereotipo del hombre iracundo evoca al movimiento y la acción, conceptos positivos. Nos lleva al registro del poder de decisión, del liderazgo. La ira se asocia a la masculinidad. En cuanto a las mujeres, "se pelean", "discute", pero evitan manifestar alto y claro su ira, so pena de ser tratadas de histéricas. **La ira desvirtúa su supuesto tacto natural, hace que levanten la voz. Se les impone la delicadeza más propia de su sexo y que impide que se las perciba como arpías**.»

«Con el tiempo, la represión de la ira, al igual que otras exigencias fruto de una visión estereotipada de la femineidad, tiene como consecuencia que **las mujeres eviten las emociones y no muestren admiración por los demás**. Caen en la envidia o, peor aún, en la ***Schadenfreude*** (en alemán, literalmente, el 'goce del daño'), esta **alegría dañina que nos pone de buen humor ante la desgracia ajena y que se nutre de la rivalidad**. Mientras que el mundo del deporte femenino alienta la competición, la agresividad bien empleada, el deseo de ganar y la percepción de la otra como una competidora a la que podremos abrazar después de la carrera o el partido, el mundo empresarial aún silencia la competencia.»

«A las mujeres que dirigen a otras mujeres les cuesta encontrar el equilibrio: ni madre ni amiga, necesitan **una dosis justa de autoridad y empatía**. Sobre todo les resulta complicado porque no escapan a las órdenes contradictorias: **si son demasiado autoritarias son unas malvadas y se las acusa de adoptar una actitud viril defensiva; si son demasiado amables son débiles, intentan complacer y no tienen agallas para dirigir**... Por suerte, muchas de ellas logran encontrar su propio estilo de dirección sin estar continuamente bajo un **escrutinio** desmesurado. Demuestran que son profesionales y humanas, y consiguen mantener un equilibrio.»

CUANDO SER JOVEN Y GUAPA NO ES SUFICIENTE

«Para hablar de **solidaridad y sororidad**, hay que empezar por poner orden en la propia casa. Hace falta admitir nuestra tendencia a sentir la dentellada de la rivalidad y reconocer que no siempre respondemos de manera elegante. [...] **No estamos por encima de las demás mujeres, sino en el mismo barco. Nosotras también nos hemos rendido a esta práctica no muy honrosa que nos lleva a "putear" a las**

demás. "Ha engordado un poco, ¿no?"; "Oye, ¡ha envejecido un montón!"; "Se ha pasado con el bótox, ¿eh?" ¿Por qué decimos eso, sin darnos cuenta siquiera, como un reflejo condicionado? Para hacernos las interesantes, porque estamos acomplejadas por esos kilos de más, porque queremos sentirnos seguras de nuestro propio aspecto. Las críticas proceden, en su mayoría, de nuestra propia inseguridad y de las exigencias que hemos interiorizado. Hay que poner fin a estos automatismos para acabar con la rivalidad femenina. Tenemos que olvidarnos de estas reacciones.»

«Lo cierto es que la solidaridad entre las mujeres se define por un **vínculo único que va más allá del secreto milenario del parto, del hecho de compartir una condición a menudo caótica, maltratada e invisibilizada**. [...] En la actualidad, hay numerosos ejemplos en los que **las mujeres despliegan su empatía cuando identifican situaciones críticas para su género**, ya sean situaciones en las que no les gustaría encontrarse o simplemente cuando son sensibles a su angustia.»

«Nos educan en la competencia y la comparación, pero cuando llega un varapalo**, las mujeres (al igual que los hombres) se unen y muestran empatía**. Es una demostración de nuestra humanidad, un vínculo que nos recuerda que todos y todas pertenecemos a la familia humana, que nos hace sentir útiles y vivos. En los últimos años, la palabra *solidaridad*, proveniente del vocabulario social, se ha visto sustituida por la palabra ***sororidad***, que tiene una connotación más filosófica y que supone un auténtico reto.»

«La sororidad va más allá de la solidaridad. **Más que ayuda mutua, es una forma de comprensión, la puesta en común de recursos, el reconocimiento de la otra mujer como una hermana**. La palabra procede del latín *soror*, que significa 'hermana' (a veces, 'prima'). Aparece en la Edad Media y designa a las comunidades religiosas compuestas exclusivamente por mujeres.»

«La expansión del concepto de sororidad fue una de las consecuencias del movimiento **#MeToo** en 2017. Las mujeres que habían padecido violencias inenarrables y que se sentían solas en su sufrimiento, invisibilizadas, diferentes, e incluso a veces avergonzadas, pusieron fin a la ley del silencio con un *hashtag*. **Lo que era íntimo se convirtió en universal y las unió y conectó como pocas veces antes. Desde entonces, nos codeamos con la sororidad** y tratamos de dar forma al concepto que hay detrás de la palabra. Y aunque tenemos conciencia de que esta revolución denuncia los mecanismos de la supremacía masculina, denunciar y reparar los abusos a las mujeres también es fundamental.»

«Solo lograremos salir del modelo patriarcal terminando con la comparación, acallando las críticas sobre el cuerpo y el aspecto de la otra, domando el miedo de la otra mujer, y dejando de verla como una rival. Solo así lograremos salir de la sombra. Cuando acceden al poder, el primer reflejo de las mujeres puede ser reinar sin compartir. Como hemos visto, se trata de un mecanismo de defensa arraigado, visceral. Juzgamos a la otra sin pensarlo y sin conocerla, suponemos que nos va a hundir, a robar nuestro puesto o el aprecio del que gozamos. Es esencial que evitemos estas reacciones en cadena, que silenciemos este miedo primario. **Si las mujeres aprenden a compartir el espacio y el poder, y a beneficiar a otras mujeres, tomarán conciencia de que forman parte de un proyecto social más grande, de un ideal que va más allá de ellas**.»

«Pese a que no nos libremos de sentir una punzada en el corazón cuando conocemos a una mujer que lo tiene todo y que exuda poder, tenemos que saber que **la actitud**

creciente puede ayudarnos mucho a pasar de la mentalidad de escasez a la de la abundancia. Nos va a ayudar a partir del principio de que **hay sitio para todos y que no hay nada escrito de antemano**. Tomar conciencia es el primer paso para dirigirnos hacia el otro, no con el temor a perder, sino al revés, **con la seguridad de estar en un escenario ganador-ganador. La identificación con el propio sexo se vuelve más sencilla**.»

¿Y AHORA QUÉ? ALCEMOS LA VOZ

«**LA SORORIDAD EN LA INTIMIDAD**

• **No hables mal de otras mujeres**, no chismorrees.
• **Disfruta de los beneficios de la amistad**. Es importante que estés ahí para tus amigas. Y si algo te preocupa, háblalo, no dejes que se instale el rencor.
• **Una hermana puede ser un regalo**, los secretos de la infancia unen para toda la vida.

LA SORORIDAD EN EL TRABAJO

• **Anima a las demás mujeres, es decir, refuerza sus ideas y sus propuestas en las reuniones para que tengan más posibilidades de que las escuchen**. Si
alguien interrumpe a una mujer durante una reunión, pídele que retome sus ideas. Así tendrá la ocasión de hablar y no será necesario que pidas ayuda a nadie para que la rescate.
• **Reconoce a las mujeres el mérito de sus ideas, de sus aportaciones y de sus logros**. Felicita públicamente a quienes triunfan, ya sea durante una reunión, por correo o incluso en un ambiente informal.
• **Si oyes una broma o un comentario sexista, reacciona**. Frases como "No me parece divertido" o "¿Qué querías decir con eso?" pueden interrumpir un comportamiento inapropiado. Es más fácil hacerlo cuando el comentario no va dirigido a ti.
• **No esperes más de las jefas, compañeras y subordinadas directas que de los hombres**. Deja de juzgar a las mujeres con doble rasero, eso te incluye a ti. Parte del principio de que la intención es buena y, si su comportamiento no tiene sentido para ti, mantente a la expectativa.
• **Aprende de quienes llevan más tiempo trabajando que tú**. Tiende la mano a tus homólogas más veteranas, habla con ellas de las batallas que han librado y de las que han tenido que superar. Apreciarán tu interés. Si ya has "triunfado", no metas a las demás mujeres en las mismas dificultades que te encontraste en tu carrera. ¡Allánales el terreno!
• **Organiza un horario de oficina al que las mujeres puedan acudir para pedir consejo**. Muchas mujeres tan solo necesitan una caja de resonancia y alguien con quien hablar.
• **Pon todo tu empeño en conocer a las mujeres que te rodean y que tienen un gran potencial para poder defenderlas** cuando llegue el momento de los ascensos y las subidas de salario.»

PENÍNSULA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

LAURA FABREGAT (Comunicación Área de Ensayo)
T: 682 69 63 61 / E: lfabregat@planeta.es