

Por la autora de *Feminismo vibrante*

Ana Requena Aguilar

Intensas



Rocaeditorial •

Intensas

Ana Requena Aguilar



Rocaeditorial

OceanofPDF.com

INTENSAS

Ana Requena Aguilar

POR LA AUTORA DE FEMINISMO VIBRANTE.

Algo (malo) pasa cuando nos llaman intensas o cuando nos sentimos como tales. Especialmente cuando nos lo dicen hombres, especialmente cuando tantas mujeres relatan malestar al ser interpeladas con esa palabra. Es un malestar difuso, pero al mismo tiempo muy asociado a acciones como pedir, señalar, enfadarse, quejarse, mostrar emociones, sentir, poner límites... Parece pertinente preguntarse si detrás de esa palabra algo escurridiza –no tiene *a priori* ninguna connotación negativa– se ha construido un relato que sirve para hacernos sentir mal, para cuestionarnos. El «intensa» nos muestra amablemente dónde están los límites y qué sucede si los cruzas.

Nuestra mística de la feminidad no tiene que ver con la careta de felices amas de casa, pero sí con la pelea por nuestra identidad: no queremos ser para otros, queremos reconquistar lo que se nos dijo que debíamos ser. No queremos que nos digan cómo debemos sentir, queremos poder vivir lo que sentimos. No queremos quitarle importancia a lo que nos pasa, queremos que lo que nos pasa tenga el lugar que merece. No queremos sonreír para adornar la vida de los demás, queremos adornar la nuestra y guardarnos las sonrisas para cuando nos apetezca. No queremos sentirnos señaladas por quejarnos o pedir, queremos que la queja y la demanda sean señales que atender. La insatisfacción, el abatimiento y el malestar intangible con el que convivimos son producto de una sociedad que nos lo sigue poniendo muy difícil y para la que, curiosamente, las difíciles somos siempre nosotras.

ACERCA DE LA AUTORA

Ana Requena Aguilar (Madrid/Albacete, 1984) es periodista y escritora. Actualmente es redactora jefa de Género de *elDiario.es*. Fue parte del equipo fundador del periódico en 2012. En 2014 lanzó el blog Micromachismos, un espacio para rastrear y denunciar machismos cotidianos que le ha valido varios reconocimientos. Es autora de *Feminismo vibrante, Si no hay placer no es nuestra revolución* (Roca Editorial, 2020). Escribió la guía *Cómo identificar los micromachismos*, especialmente dirigida a la adolescencia y a la comunidad escolar. Y es coautora de varios libros sobre comunicación y género e imparte talleres y charlas al respecto. En 2020 recibió el Premio Imparables por su labor periodística comprometida con la igualdad. A finales de ese año fue elegida una de las diez Mujeres a Seguir del año por la publicación del mismo nombre. Fue una de las impulsoras de Las periodistas paramos, el movimiento alrededor del 8M que hizo que por primera vez miles de periodistas y comunicadoras fueran juntas a una huelga.

ACERCA DE LA OBRA

«Este libro busca situar a la mujer como sujeto de deseo para romper estereotipos porque aún hoy en día, cuando una mujer escribe sobre sus hábitos sexuales, acaba enfrentándose a ciertas consecuencias».

Ahora qué leo (La Sexta)

«Trata de contribuir a una conversación colectiva que reivindique el derecho al placer negado a tantas mujeres».

Efeminista

«En Feminismo vibrante se prodiga en verbos con los que reivindica el placer como eje de un feminismo de todas. Por difícil que eso parezca».

El Salto

Índice

Portadilla

Acerca de la obra

Dedicatoria

Lo primero

Epígrafe

1. Buenos Aires

2. Intensa es el nuevo histórica

3. La lluvia fina

4. El miedo a enfadarnos

5. Ser una Charo

6. De Kate Millet a Britney Spears

7. Intensos

8. Amar intensamente

9. En defensa de vestir sexi

EPÍLOGO: No nos calmamos nada

Bibliografía

Créditos

A mi madre.

A mis amigas.

A todas las mujeres a las que,
una vez o muchas, les hicieron sentir mal
por pedir lo que querían o necesitaban.

OceanofPDF.com

Lo primero

*M*e gustaría empezar por los agradecimientos y también por las explicaciones. Este libro tiene vocación diversa, en él intento utilizar un lenguaje no sexista y ampliar y revisar siempre mi mirada, pero soy consciente de que parto del punto de vista de una mujer blanca cis que ha vivido casi toda su vida como heterosexual. Durante el proceso de escritura disfruto, pero también reconozco las carencias del texto. Así, los agradecimientos son personales e intelectuales. Escribiendo soy consciente de cuánto necesito el cuidado, el apoyo, el cariño y las ideas de otras personas. Por eso me gustaría nombrarlas desde el comienzo y agradecerles todo lo que me dan. A mis amistades, a mis padres, a mi hermano, al padre de mi hijo, a mi hijo, que aunque es pequeño se interesa por mis textos y me reta con sus preguntas. También a todas las personas que me nutren con sus ideas, esté o no de acuerdo con ellas.

Al final hay una referencia bibliográfica en la que incluyo no solo los libros que cito explícitamente, sino también algunos otros que me han ayudado a llegar hasta aquí. Adjunto citas de escritoras y pensadoras con las que discrepo profundamente en otros puntos. Y, por último, quien escribe este libro está en un proceso constante de trabajo personal, de duda, prueba, error, acierto, fallo. Ni mi anterior libro *Feminismo vibrante* ni este son las obras de una mujer que tiene fórmulas mágicas y que ya ha solucionado todos sus conflictos vitales y sus contradicciones, sino más bien al contrario. Leer a otras me resulta terapéutico, lo mismo que escribir.

Toda mujer posee un nutrido arsenal de ira
potencialmente útil en la lucha contra la opresión, personal
e institucional, que está en la raíz de esa ira. Bien canalizada,
la ira puede convertirse en una poderosa fuente de energía
al servicio del progreso y del cambio. Y cuando hablo
de cambio no me refiero al simple cambio de posición
ni a la relajación pasajera de las tensiones, ni tampoco
a la capacidad para sonreír o sentirse bien. Me refiero
a la modificación profunda y radical de los supuestos
en que se basa nuestra vida.

AUDRE LORDE,
Los usos de la ira

OceanofPDF.com

Buenos Aires

*H*ay pocas cosas que me hagan sentir más libre que estar en el aire, cruzando el cielo hacia algún destino mientras miro las nubes y casi puedo notar su textura en la piel cuando el avión las atraviesa. Es la suavidad y el ajetreo de lo nuevo, es la ternura y la convulsión del cambio de temperatura, de lo desconocido, la agitación del miedo y del deseo a la vez.

Estaba a punto de aterrizar en Buenos Aires. Me sentía incrédula. Hay algo mágico en pensar que hace solo unas horas vivías los últimos coletazos del invierno en Madrid y trece horas después estás al otro lado del mundo, en el sur, llegando al final de un verano. Hay algo mágico en pisar un lugar muy deseado, en saber que estás a punto de conocer el aspecto y el olor de una ciudad que llevas años anhelando. Es la misma sensación que experimentas poco antes de besarte con alguien: ¿cómo será?, ¿me gustará o me decepcionará?, ¿sentiré indiferencia, placer, alegría, conmoción?, ¿a qué sabrá su saliva?, ¿cómo chocará su lengua contra la mía?

El pellizco en el estómago cuando el avión desciende, poco a poco, y se abre paso sobre un cielo que amanece y una ciudad que despierta es el mismo que el del enamoramiento. O casi mejor. Allí solo estoy yo, este es mi corazón palpitante, estos son mis ojos brillantes, mi piel dispuesta al descubrimiento, el temblor de mi entrepierna que se frota contra una idea. Soy yo y mi deseo, no hay otro que gestionar. No hay somnífero que pueda con la emoción de saber que estás haciendo exactamente lo que tienes que hacer en el lugar y el momento precisos.

Allí, al otro lado de donde está mi hogar, la intensidad de Buenos Aires es la mía. Las avenidas anchas como mis caderas, cuando se abren, las cuadradas interminables, el cielo inmenso, el vino bravo, la carne tierna y delicada, el pulso, las aceras, el ingenio, los helados, las librerías, la-misma-calle-el-

mismo-bar, la marcha del 24 de marzo, bailar en el Konex, *sos relinda*, el pasado presente, el presente rugiente, el pañuelo verde, entenderte con quien no conocés y recorrer Corrientes y San Telmo, y no saber si es Baires o Madrid.

Las amigas, las de antes y las nuevas. Hablamos del amor y de los chongos, de la muerte, del deseo, del miedo, de los precios que pagamos, del jugo que se licua entre las piernas. Comemos facturas y sándwiches de milanesa, pizza en Las Cuartetas, ravioli de calabaza, helado de menta granizada, choripán, churros, lentejas y, por supuesto, muchas mediaslunas. Ellas me guían por la ciudad y por la treintena. Flor me abraza en plaza de Mayo y lloramos. Lu declara que la amistad es el nuevo amor y yo asiento. Estábamos juntas en Buenos Aires y me pasó lo que sucede cuando te enamoras y las hormonas toman el control sin necesidad de golpe de Estado: no quieres separarte, no quieres que aquello acabe, no quieres otra cosa sino buscar la fusión en cada abrazo. Mi hambre allí, física y metafórica, parece insaciable.

Me inicio en el fernet con cola. Hago incursiones en la noche, en la cumbia, en la cancha, en las camas. Acojo todo lo que me dan a probar. Cuando duermo, lo hago ferozmente. Solo así puedo recuperarme de este ritmo frenético. Ni mi cuerpo ni mi cabeza piden más, no tienen tiempo. «¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón». Pero es solo por un rato. Dejaré en Buenos Aires mi olor en las esquinas, pero me llevaré el corazón de vuelta, más grande y bombeando aún más sangre, amando más fuerte todavía.

En mi terraza sobre Palermo siento el pellizco del enamoramiento. Es exactamente esa sensación de que el corazón se te va a salir del pecho y quieres permanecer ahí, pegada. Pegada a mí, a esa ciudad, en esa fusión entre lo que creo y lo que quiero. Allí, al otro lado de donde está mi hogar, descubro que estoy bien. ¿Estoy bien? Me da miedo pronunciar esa frase, afirmar con rotundidad que puedo estar bien y que quizá lo que necesito para estarlo es diferente a lo que llevaba tanto tiempo pensando. Nada ha evitado que haya llegado hasta aquí persuadida de que hay algo malo en casi todo lo que hago, digo o decido. Me he desviado de un camino y trato de construir otro con mis manos. A veces sale solo, otras se hace cuesta arriba.

Ocurre cuando, después de una reunión de trabajo en la que hablo con

vehemencia y levanto la voz, un compañero me dice: «Así pierdes la razón». O cuando tengo veintipocos y me enfado porque algunos amigos nos dicen que si no queremos que nos miren insistentemente no nos pongamos minifalda. «Venga, no exageres». Un día, en un taxi, me doy cuenta de que me estoy esforzando por sostener una sonrisa y seguir la conversación del conductor a pesar de que no me apetece una mierda. ¿Qué podría pasar de no hacerlo?, ¿que el taxista pensara que soy una desagradable, una amargada, que me animara a sonreír un poco, como tantos otros han hecho alguna vez? Uno de mis primeros novios consigue que me sienta una loca y, lo mejor, logra que los demás lo crean. Yo asisto incrédula porque no sé qué he hecho mientras él despliega muy perversamente sus celos, sus amenazas y sus prácticas abusivas. Será, eso sí, un gran aprendizaje. Muchísimos años después, un hombre que ha estado meses detrás de mí, insistente, seductor, adulador hasta que iniciamos una relación, me llama «intensa» porque le pido una conversación cara a cara cuando él empieza a desatenderme en lo más básico. Ya en Buenos Aires, el reencuentro con un antiguo amante termina conmigo dando un portazo en su coche y enseñándole el dedo corazón mientras me alejo. «Que sí, mujer, vamos viendo». Él es quien tiene el problema, pero es a mí a quien hace sentir inapropiada e intensa. No hay nada que ver, querido, chau, ya no voy a agarrar esa pelota. Para entonces yo ya tengo el «intensa» dándome vueltas en la cabeza y en el estómago.

Esta relación de experiencias es solo un índice, una gota, que se suma a todas las veces que vi a otras mujeres señaladas y expulsadas por sentir, por pedir, por querer, por quejarse o hasta por pensar y querer demostrarlo. Pero allí, al otro lado de donde está mi hogar, descubro otro hogar. Es el que me ofrece mi cuerpo y mi espacio, es el hogar que de repente nace de sentirme bien, segura, vibrante, intensa. Eso es, soy intensa y el pellizco que siento dentro —algo muy parecido al amor, o quizá es que esto es amor— es un acto de rebelión contra los malestares difusos. La insumisión ante esa sombra perenne que nos acompaña a las mujeres. Es posible que nos cueste definir ese malestar, incluso reconocerlo. Yo he dudado mucho de mí y de lo que siento y de lo que quiero y de lo que está bien o mal.

El demonio a mi derecha son los mandatos que he interiorizado desde pequeña. Son como el agua, tan claros y tan fáciles de encontrar al abrir el grifo que ni te los planteas. Y, cuando lo haces, has aprendido a beber tantos

vasos de agua para saciar la sed del día a día que cuesta aprender a hacerlo de otra manera. Al fin y al cabo, beber agua es lo natural para calmarla. Los demás beben agua, el agua está ahí, a mano, al menos para quienes vivimos a este lado del mundo. No hacerlo, no tomar vasos y vasos de agua, es, nunca mejor dicho, sentirte siempre contracorriente. ¿A qué le tengo miedo?

El ángel a mi izquierda es el pellizco en el estómago de sentirme libre a pesar del miedo; son las historias de otras que se lanzaron y se golpearon, pero que pelearon por su deseo y reinaron sobre sus vidas. Eso hago yo, pelear por mi deseo y contra el mandato. De ahí emana el malestar difuso: no sé por qué lo siento, pero sé que me encuentro con voces que constantemente me dicen que lo que hago no está bien. Que una señorita no debe sentarse con las piernas abiertas. Que si no me maquillo pareceré un fantasma. Que si me enfado, no les gustaré. Si pido, se alejarán. Si un día estallo, estaré exagerando. Si necesito imponerme, seré una histérica. Si opto por explorar cómo quiero relacionarme, me quedaré «sola» y seré una *Charo*. Si me pongo por delante, soy una egoísta. Si decido asignarme tiempo para mí en lugar de para mi hijo, soy una egoísta multiplicada por mil. Si decido no seguir adelante con un hombre entregado que se ha enamorado de mí, estoy cometiendo una locura. Si me emborracho y no vigilo mi copa, soy una imprudente.

Con tanto malestar sin nombre, tanta acusación sin rostro claro y tanta duda abriéndose paso cómo no me va a costar creerme que estoy bien o que puedo estarlo, que no hay nada malo en mí, sino todo lo contrario. Cómo no va a ser complicado afirmar que estamos bien, a pesar de que sabemos que un lado y otro forcejean y que no hay nada rotundo ni definitivo, salvo, eso sí, los pellizcos que son de una y de nadie más. Qué complicado darnos el espacio para buscarlos y sentirlos. Qué difícil saber lo que queremos genuinamente y lanzarnos sin escuchar una voz en la nuca que, inquisitoria, susurra: «¿Estás segura?», «te estás pasando», «eres una intensa». Yo en Buenos Aires no la oigo. Creo notar que intenta hablar, pero no llego siquiera a notar un murmullo. Sumerjo la duda en mate y pido otra medialuna.

Estoy bien. Me da miedo pronunciar esa frase, afirmar con rotundidad que puedo estar bien y que quizá lo que necesito para estarlo es diferente a lo que llevaba tanto tiempo pensando. Llegué a creer que era mejor no

pedir, no enfadarme, no sentir tanto, no querer tanto. Casi me convencen de que era mejor conformarme, no ser la histérica de turno, la chica pesada que anda siempre poniendo el contrapunto, la mujer a la que debe valerle el amor a cualquier precio.

Casi cualquier cosa parece un exceso cuando la pide una mujer. Casi todo es demasiado cuando lo siente una mujer. Casi todas las frases suenan estridentes cuando las dice una mujer.

Soy una intensa en la ciudad intensa. Es la intensidad la que precisamente consigue que mi deseo se imponga a mis miedos. La que me ayuda a salir del molde y recoger las migajas que quedan dentro. La que media con las culpas y negocia con la rabia. La que se convierte en red cuando me siento en caída libre y me pregunto si todo esto merece la pena. La que me anima a poner límites. La que grita la injusticia y alimenta mis peleas. La que me hace decir lo que siento. La que me ayuda a vivir como quiero. La que me guía cuando hay oscuridad y me moja cuando me seco. Soy una intensa en la ciudad intensa o quizá llevo yo la ciudad intensa aquí, dentro. Ahora despliego el mapa que antes permanecía arrugado. Las huellas de las demás me hacen ver que ni soy la primera ni estoy sola. Más bien al contrario, somos una multitud ruidosa a la que continuamente intentan bajarle el volumen.

Sí, lo quiero todo. ¿Soy intensa? Está bien. Lo queremos todo, claro, cómo no. ¿Somos intensas? Puede, ¿qué hay de malo?

Intensa es el nuevo histérica

*P*rimero tuve una intuición: algo (malo) pasa cuando nos llaman intensas o cuando nos sentimos como tales. Especialmente cuando nos lo dicen hombres, especialmente cuando tantas mujeres relatan malestar al ser interpeladas con esa palabra. Es un malestar difuso, pero al mismo tiempo muy asociado a acciones como pedir, señalar, enfadarse, quejarse, mostrar emociones, sentir, poner límites. Parece pertinente preguntarse si detrás de esa palabra algo escurridiza —no tiene *a priori* ninguna connotación negativa— se ha construido un relato que sirve para hacernos sentir mal, para cuestionarnos. El «intensa» nos muestra amablemente dónde están los límites y qué sucede si los cruzamos.

Pregunto a más mujeres:

«Me lo han dicho hombres cuando he hablado de cómo me siento en situaciones determinadas y mis impresiones no coinciden con las suyas. Cuando he expresado mi disconformidad con alguna situación que ha cambiado. No se trata de pedir explicaciones, que también se podría, sino de saber. Y claro, te sientes fuera de un juego donde parece que las normas válidas son las que a él le parecen en cada momento», cuenta Charo.

Amparo dice haber escuchado esa palabra cuando se ha lanzado a hablar de «sentimientos e impresiones», también en la cama, en relaciones heterosexuales.

«Me lo llamaron al comienzo de una relación, fue por mostrar mis sentimientos. Me sentí rara», cuenta Ylenia.

«Por ser amable y no pasar de un hombre. Muestras interés y un mínimo de afecto y eres una intensa», se queja Carmen.

Natalia recuerda varias ocasiones en las que recibió un «intensa». «Salí con un chico durante varios meses, y por diferentes motivos yo era muy

complaciente y paciente», cuenta. Un fin de semana en el que apenas habían tenido tiempo para estar juntos, Natalia se atrevió a abandonar su complacencia y a pedir lo que necesitaba. «Me dijo que era muy intensa, que no era para tanto. Que él no podía con esa intensidad». Un mes después, la relación se terminó. En otra ocasión, Natalia, que es maestra, instó a la dirección de su centro a denunciar la situación de maltrato en la que se encontraba uno de sus alumnos. «Cuando vi que no estábamos de acuerdo les dije que yo haría lo que correspondía y me dijeron que me implicaba demasiado y que le ponía demasiada intensidad a mi trabajo y a las “injusticias” con los niños».

A Leyre le sucedió con sus compañeros de trabajo. «En el comité de empresa la mayoría eran hombres y había solo dos mujeres conmigo. Yo llevé una propuesta y uno de ellos me la quería echar abajo sin argumentos, levantando la voz... Yo me enfadé y la defendí. Mi propuesta se aprobó, pero me dijeron “qué intensa” para reprocharme mi actitud, cuando ellos son mucho más agresivos hablando», relata. También se sintió mal en una situación totalmente diferente, cuando, de permiso por maternidad, algunos familiares le preguntaron cómo se encontraba. «Me quejé de no dormir en meses, de lo dura que estaba siendo la lactancia, de que estaba agotada. Se escandalizaron y me dijeron “intensa”», recuerda.

En 1963, la periodista estadounidense Betty Friedan publicó *La mística de la feminidad*, un libro que se convirtió en un superventas y en un acicate más de la ola feminista que estallaría muy poco después. Friedan centró su obra en el «malestar que no tiene nombre» para describir las sensaciones de tedio, disgusto y abatimiento que experimentaban cientos de miles de mujeres que se hicieron adultas en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial. La recopilación de historias de mujeres de todo el país mostraba que, de alguna manera, ese malestar sin nombre procedía de la renuncia a sí mismas en la que vivían. «Me pregunto por qué me siento tan insatisfecha. Gozo de buena salud, mis hijos son monísimos, tengo una nueva casa preciosa y dinero suficiente. Mi marido tiene un buen futuro como ingeniero electrónico. Y no siente nada de lo que siento yo. Dice que tal vez me hacen falta unas vacaciones, que nos vayamos a Nueva York a pasar el fin de semana. Pero no es eso. Siempre pensé que teníamos que hacerlo todo juntos. No puedo sentarme a leer un libro a solas. Si los críos están echando la siesta y tengo una hora para mí, me dedico a recoger la casa a la

espera de que se despierten. No me muevo hasta que sé adónde va el resto de la gente. Es como si desde que eras niña siempre hubiera alguien o algo que rigiera tu vida: tus padres, el *college*, enamorarte, tener un bebé o mudarte de casa. Luego, una buena mañana, te despiertas y no hay nada que desear», contaba una de aquellas mujeres, de 23 años. *La mística de la feminidad*, como decía Friedan, reventó como un forúnculo «destrozando la imagen de la feliz ama de casa estadounidense». «El problema es ser siempre la mamá de los niños o la mujer del pastor y no ser nunca yo misma», le decía otra mujer a Betty Friedan. Las mujeres habían renunciado a sí mismas porque esa renuncia era, según les habían inculcado, la base para su felicidad. No encontraban una identidad propia porque la identidad de una mujer radicaba en ser para los otros. Nuestra mística de la feminidad no tiene que ver con la careta de felices amas de casa, pero sí con la pelea por nuestra identidad: no queremos ser para otros, queremos reconquistarnos entre lo que nos dijeron que debíamos ser.

¿Hemos renunciado nosotras a sentir? ¿Nos han convencido de que estamos pidiendo demasiado? ¿Nos han hecho creer que tenemos que renunciar a nosotras mismas para poder encajar? ¿Renunciamos como estrategia de supervivencia? ¿Es el malestar que sentimos de fondo el resultado de inhibirnos, el fruto —podrido— de la incompreensión que recibimos? ¿Puede ser la intensidad una estrategia feminista en lugar de algo de lo que avergonzarnos? Muchísimas mujeres relatan hartazgo, cansancio e inseguridad. Sus edades son diferentes; sus situaciones personales, también, pero hay un relato compartido: la vehemencia, la queja, la irritación, el golpe en la mesa, la decisión, la emoción, la iniciativa, el enfado, la demanda de explicaciones..., todo es motivo frecuente de castigo. No hay pena de cárcel ni multa, pero sí pequeñas y grandes estrategias sociales y personales que las hacen sentir constantemente fuera de lugar, excesivas, exageradas, desquiciadas, intensas.

Le cuento mis impresiones a la escritora y periodista estadounidense Rebecca Traister, autora del ensayo *Buenas y enfadadas. El poder revolucionario de la ira de las mujeres*. Ella asiente. «Lo que ahora llamamos “intensa” quiere decir difícil, quiere decir que esa mujer se comporta de alguna manera que no se espera de ella. Puede ser alguien que muestre mucha personalidad, que haga demandas, que muestre opiniones

fuertes, que sea vehemente... Las características tradicionalmente asignadas y apreciadas en la feminidad son otras: las mujeres tienen que ser fáciles de manejar, tienen que ser menos demandantes, menos opinadoras, menos habladoras», afirma. Como mujeres, recuerda, no estamos tan legitimadas como los hombres para pedir lo que queremos —más dinero, más autoridad, más poder de decisión, más respeto, mejor sexo, mejor trato en una relación—. La palabra «intensa» gira, por tanto, sobre la idea de pedir, de mostrar, de reclamar. «Se supone que las mujeres no deben estar motivadas por sus propios deseos, ideas o necesidades. Así que “intensa” tiene que ver con pedir en cualquier contexto: profesional, personal, familiar, romántico, sexual... Es un “ella quiere demasiado de mí o demasiado de la situación” cuando se supone que nuestro papel no es el de pedir ni exigir», reflexiona. Efectivamente, las mujeres con las que hablo relatan haber escuchado esa palabra en contextos diversos, si bien hay dos que se repiten constantemente: las relaciones con hombres y el trabajo. No es de extrañar, me dice Traister, pues al fin y al cabo son dos de las esferas en las que más tiempo y energía consumimos, «y son ámbitos que siguen controlados especialmente por hombres», así que las intervenciones de las mujeres resultan especialmente «disruptivas».

La histeria, que viene del griego *hysteria*, útero, fue el diagnóstico con el que durante siglos se patologizó la insatisfacción, el nerviosismo o la desobediencia femenina. Fue hace solo unas décadas cuando la Asociación Estadounidense de Psiquiatría eliminó la histeria de su manual. El consenso sobre el perverso sesgo de género que tuvo ese falso diagnóstico y que, después, se ha mantenido en el uso de la palabra no ha evitado que durante años las mujeres hayamos seguido escuchándola como forma de descalificarnos. Sin embargo, su evidente carga negativa la ha hecho menos fácilmente utilizable en los últimos tiempos, tan marcados por la efervescencia feminista. Ya no nos dicen tanto histéricas, o al menos queda peor que antes, pero sí somos intensas. «Es una estrategia hábil porque la palabra no es *per se* negativa, yo la uso mucho como algo bueno, para referirme al nivel de conexión, pasión, curiosidad o compromiso de alguien. Pero es indudable que se ha convertido en una versión sexista menos evidente que otras palabras para decir que una mujer es “demasiado”. “Histérica” es una palabra muy ligada al cuerpo de las mujeres, tiene un componente de género ya muy marcado, es más fácil de entender como algo

sexista. “Intensa” tiene un significado más escurridizo, puede aludir a lo emocional o a ser muy demandante profesionalmente, a ser ambiciosa, muy analítica, muy audaz...», reflexiona Traister. La estrategia es especialmente efectiva porque la propia palabra te hace dudar: la intensidad puede ser algo positivo, «intensa» no es un insulto, es incluso un término que puede utilizarse entre amigas o colegas. Sin embargo, el relato compartido y masivo de las mujeres muestra cómo la palabra hunde sus raíces en la idea de histérica, loca o inestable, y cómo arrastra su marca de género hasta nuestros días.

Alejandra cuenta que le han llamado «intensa» en relaciones sentimentales, «en conflictos y al reclamar responsabilidad afectiva».

«Me sentí muy débil, en un contexto de pareja, por querer aclarar cosas entre los dos y expresar lo que sentía. Me ponía en cuestión. Llegué a no reconocirme, dudé de mí misma, me sentía insegura y bloqueada», dice Laura.

Carmen recibió el «intensa» cuando habló con un chico con el que estaba viéndose: «Me daba largas para quedar y yo quería saber qué le movía a hacerlo».

Sandra está molesta por recibir tantos «intensa» a modo de crítica cuando para ella la manera en la que vive sus emociones es positiva.

«Soy capaz de identificarlas, vivo cada emoción como lo que es, si un día estoy triste, me permito estarlo, no disimulo. Si un día estoy feliz, también me permito disfrutarlo. Si alguien me pregunta cómo estoy, yo contesto lo que siento», relata.

Después de tener a sus dos hijas, de seguir estudiando y trabajar, de una separación y un despido, Sandra entró en una depresión con trastorno de comportamiento alimentario.

«Me decían que era porque era muy intensa en cómo sentía las cosas», cuenta. Todas las experiencias por las que había pasado no parecían tener tanto peso como su propia intensidad, le decían. «Escuché muchas frases muy limitantes y muchas de ellas apelaban a mi intensidad. Soy una intensa y puede ser que eso a otras personas las sobrecargue o simplemente exista una necesidad muy grande de limitar a las mujeres cuando son libres y se muestran como tal».

La psicóloga y autora de *Feminismo terapéutico* María Fonet subraya que es un calificativo escuchado por muchas mujeres, especialmente en

contextos afectivos.

«Esa palabra y todos sus correlatos —“loca”, “histérica”— son expresiones similares que describen una experiencia emocional que el hombre percibe como desbordada, amenazante o excesiva», señala.

La socialización de las mujeres gira sobre la emotividad, pero no así la de los hombres. Poner una etiqueta a estos comportamientos no es inocente, tiene consecuencias.

«Cuando nosotras decimos cómo nos sentimos o somos asertivas nos encontramos con esa palabra, y la persona que la usa invalida así nuestra experiencia. Ahí hay patriarcado, hay un machismo muy evidente. Creo que ocurre mucho en las relaciones de pareja heterosexuales, cuando los hombres no entienden, o quieren desvincularse, o quitarse la responsabilidad de sus actos. Cuando la respuesta a algo que ha hecho el hombre provoca esa emocionalidad, entonces él, en lugar de pedir perdón o echar un paso atrás, invalida y culpa», prosigue Fornet.

A otra mujer llamada Gracia la etiqueta le parece una manera de defenderse ante las emociones de quien tienes enfrente.

«Creo que cuando te lo llaman es que no saben qué hacer con tus emociones», explica. A ella, como a muchas, no le hace falta que la llamen «intensa» para sentirse como tal. Son muchos años de respuestas acumuladas, de sentirse incorrecta, de percibir que su emocionalidad es anormal, problemática. «Cuando me dicen que soy emocional me siento ilógica», reconoce.

La psicóloga feminista Ianire Estébanez cree que las palabras van cambiando, pero lo que se cataloga con ellas no tanto:

«En todos los casos lo que se está señalando es lo emocional, sobre todo en mujeres que ponen límites o que se quejan de un problema, mujeres que muestran enfado o que hacen explícito algo que está pasando. Es una manera de mermar nuestro criterio, es como si nos dijeran que lo que estamos diciendo es subjetivo, mientras que quien nos lo dice habla desde una supuesta objetividad».

El efecto es una sensación de invalidación, repite, una penalización de lo emocional, la idea de que lo que sentimos no tiene en realidad tanta importancia.

«Es una manera de dudar de nosotras, de sentir que no tenemos el criterio para decir qué es lo importante para nosotras», añade Estébanez.

La reacción, apunta María Fornet, sea en entornos personales o laborales, es sentir que nuestra reacción es inapropiada. «La consecuencia es la vergüenza y la culpa, y esas son dos grandes armas socializadoras. Tu reacción inmediata es venirte para dentro, hacerte pequeña, no seguir por ese camino. Es una manera fácil de callar a alguien, sobre todo cuando esa persona ha escuchado muchas otras veces ese discurso y es fácil interiorizarlo y asumirlo como verdadero», cuenta. Porque «intensa» es una palabra que tiende a repetirse en nuestras vidas y que, si bien en ocasiones puede ser emitida y recibida con un sentido positivo, la mayoría de las veces la percibimos con una clara connotación peyorativa. Natalia cuenta que suele escuchar el «intensa» de parte de hombres con los que se vincula: «Y siento mucha vergüenza por ello y por ser así... Al final entro en una lucha interna entre lo que me sale ser y fingir ser más fría o distante». «Me lo han llamado en contextos laborales, amistades y en rollos. Me siento cuestionada y me frena para decir qué pienso o siento», cuenta Julia. «Me lo dijeron en una reunión de previsión anual de salarios; yo era la jefa de departamento, él era director general. Me sentí impotente», explica Carlota. Por su parte, Lorena recuerda que fue en una discusión de pareja: «Sentí que me decían que estoy mal, como defectuosa». María Jesús pone el foco en su contexto profesional, donde dice que, por no ser callada y responder, fue calificada de emocional e intensa. «Jamás levanté la voz, se me juzgó por ser contundente y vehemente».

¿Quiere decir esto que los hombres nunca escuchan un «intenso»? No, hay hombres que relatan experiencias en las que se han sentido señalados de manera similar, aunque en una cantidad significativamente inferior. Y con varios matices: la mayoría son gais y las situaciones que relatan se circunscriben sobre todo al ámbito sentimental. Estos hombres sienten que su emocionalidad está penalizada, pero el «intenso» no sirve tanto para menoscabar su autoridad profesional, por ejemplo, o para poner en duda sus argumentos, su compromiso o sus criterios. En realidad, con el «intensa» sucede como con muchas otras cosas: no es que sean solo las mujeres quienes reciben esa palabra, sino la manera en la que socialmente se penaliza lo que tradicionalmente se ha considerado femenino.

Guille, un hombre gay, me contó con frustración sus experiencias. La última vez que le llamaron intenso fue recientemente, cuando al interesarse por el trabajo de uno de sus *match* de Tinder el chico le recriminó su

intensidad. «Enseguida piensas: “¿Eso es malo?, ¿va a sentar un precedente?, ¿me tengo que callar?”. Muchas otras veces me han dicho cosas como: “Tú cállate que eres un intenso” o “No lles todo a ese punto” o “¿todo lo tienes que sentir de esa manera?”. La sensación es que eres tú quien permanentemente tienes que regularte. Todo esto por hablar de emociones», explica. Curiosamente, en muchas ocasiones esos términos se feminizan, también para referirse a los hombres. «Ocurre todos los días, es una manera misógina de distinguir a los tíos de primera y a los de segunda dentro del colectivo». La feminización del término como manera de marcar aún más peyorativamente su significado muestra claramente cómo, por un lado, se penalizan características tradicionalmente asociadas a las mujeres y cómo, por otro, el hecho de hablar en femenino implica una devaluación aún mayor para cualquiera.

Fran, un hombre heterosexual, recuerda la única vez en la que fue calificado de intenso. Con casi 30 años empezó una relación con una mujer, justo en el momento en el que él se iniciaba en el feminismo. A pesar de que los dos se gustaban mucho, él empezó a detectar dinámicas amorosas que le chirriaban y decidió abordarlo con una conversación calmada y en profundidad. «Le expuse que había comportamientos que me parecían problemáticos, le dije cómo me sentía... Y su respuesta fue algo así como que yo estaba siendo muy intenso con esa conversación, que no era para tanto. Yo estaba intentando practicar la responsabilidad afectiva, aunque por entonces aún no le había puesto nombre a eso. El resultado no fue bueno», recuerda.

Como sucede ahora con «intenso», un hombre también podía antes ser calificado como «histérico», pero no recibía la misma carga social que las mujeres etiquetadas como tales porque, entre otras cosas, no tenía que hacer frente al hecho de estar él mismo siempre en entredicho, ridiculizado, discriminado u obligado a esforzarse el triple para llegar a determinados lugares. Un hombre casi nunca es «el otro» y, por tanto, ser un histérico o un intenso no refuerza su sensación de alteridad en una sociedad machista, como sí sucede con las mujeres. Podríamos decir que incluso hay hombres que reciben un «intenso» como refuerzo de su ambición, su compromiso, su vehemencia. Para los que no, el «intenso» les marca la frontera en la que abandonan la masculinidad más tradicional, esa en la que el trabajo emocional, la responsabilidad afectiva y la expresión de sentimientos están

sumamente restringidos.

Las mujeres también pueden ser quienes emitan un «intensa» despectivo. «Simplemente por responder rápido a los mensajes que ella me mandaba», relata Rosa sobre la relación que inició con una chica. Otras mujeres recuerdan situaciones en las que amigas o mujeres de su familia han utilizado contra ellas ese término perverso. En las sociedades patriarcales las mujeres tienen el rol de ser «guardianas» de las otras. Y quienes mejor desempeñen su rol de género más puestos subirán en la escala de las buenas mujeres. Es por eso que muchas desempeñan ese papel de guardianas con ahínco y hacen saber activamente a las otras mediante juicios y penalizaciones lo que está mal. Que nosotras mismas utilicemos peyorativamente el término con otras mujeres tiene que ver con una cultura de la que hemos bebido desde pequeñas. Interiorizamos cómo debemos o no debemos ser en función de los parámetros machistas que rigen nuestras sociedades.

Rebecca Traister subraya otra de las implicaciones, no tan explícita, sobre lo que suponen estas expresiones. «No ser atractiva. De siempre la caracterización de las mujeres enfadadas ha estado ligada a la fealdad. Se supone que las mujeres deben ser atractivas para los hombres, es una de las maneras en las que la sociedad sigue condicionando a las mujeres, y ser señalada como “intensa” es una manera de decirte que eres menos deseable, que tienes menos posibilidades de gustar en todos los ámbitos, por supuesto en un ámbito romántico y sexual, pero también en otros, como el trabajo». Es una amenaza que se cierne sobre nosotras: si eres intensa, voy a dejar de encontrarte atractiva, no vas a gustar, no vas a molar tanto.

«Por defenderme en un conflicto. Por enfadarme, por expresarme en general». «Por sufrir y sentir dolor cuando “no toca”». «Por hablar de feminismo». «Por contar una historia emocionada». «Por mostrar mis emociones». «Por comunicar mis inseguridades y necesidades». «Por preguntarle a hombres con los que me estaba relacionando por qué se estaban distanciando». «Por enfadarme cuando me tratan mal». «Por tener conversaciones profundas». «Al expresar algo con vehemencia». «Al tratar de poner o consensuar límites. Era intensa cuando no me plegaba a mantenerme en silencio».

Si retamos los límites de esa «intensidad» —que nadie sabe bien dónde están ni quién tiene el derecho a marcarlos—, ponemos en peligro nuestro

atractivo. Pero también corremos el riesgo de conformarnos. Ianire Estébanez recuerda que el desincentivo permanente que las mujeres sentimos respecto a hablar, señalar, enfadarnos o poner límites tiene otro efecto: dejar de pedir. «Acabamos quedándonos con lo que hay. Estamos acostumbradas a adaptarnos a los que nos dejen».

Tenemos derecho a sentir en nuestros propios términos. Tenemos derecho a pedir lo que queremos. Tenemos derecho a reclamar lo que necesitamos. Si «intensa» es la manera de marcar con fuego a las mujeres que no están dispuestas a conformarse, la intensidad es entonces una estrategia feminista con la que derribar las fronteras, también las sutiles, que no quieren que crucemos.

La lluvia fina

Avanzamos a golpe de feminismo en una batalla que es constante, extenuante. No vivimos en sociedades que nos niegan todos nuestros derechos todo el rato, o al menos no siempre lo hacen de una manera explícita. Mientras escribo este libro no existe todavía una red territorial de centros públicos de atención integral y especializada las veinticuatro horas del día para quienes sufren violencia sexual. Tampoco una educación afectivo-sexual robusta desde la primera infancia que vaya mucho más allá de lo biológico y lo reproductivo. El sistema fiscal y de prestaciones sociales está basado en estructuras familiares caducas y no reconoce las nuevas redes y roles que han ido apareciendo, en buena parte fruto de la transformación de las mujeres. Las familias monoparentales, la inmensa mayoría encabezadas por mujeres, experimentan una discriminación de hecho que hace que cerca del 50 por ciento esté en riesgo de exclusión social. Cada año, del orden de cincuenta hombres asesinan a sus parejas y exparejas (casi mil doscientas desde 2003, el año en que empezó a registrarse oficialmente esta estadística y hasta el momento de escribir este libro) y miles ejercen violencia física, sexual y/o psicológica sobre otras tantas mujeres.

Todas conocemos a mujeres a las que despidieron después de quedarse embarazadas o de ser madres, o a las que les preguntaron por sus circunstancias personales en una entrevista de trabajo. Las estadísticas de usos del tiempo y los estudios sobre reparto de tareas tangibles y emocionales muestran aún una desproporción enorme entre la dedicación de mujeres y hombres. Son solo algunos ejemplos, pero hay muchos más.

Hay, además, derechos siempre en entredicho, peleas que nunca terminan. El derecho al aborto es un caso emblemático. Mientras que Argentina,

Colombia y México han dado pasos cruciales para legalizar la interrupción voluntaria del embarazo en los últimos años, la decisión del Tribunal Supremo de Estados Unidos en verano de 2022 de revocar la sentencia que garantizaba el derecho al aborto confirma que la del útero es una batalla ideológica, estratégica, que busca sencillamente someter a la mitad de la población. Solo bajo esa lógica del sometimiento, de considerar a las mujeres como seres humanos de segunda categoría, puede entenderse que haya quien considere aceptable obligar a una mujer a gestar durante nueve meses, a parir, a criar y a asumir las ingentes consecuencias de todo ello aun a costa de su voluntad.

Hay también sesgos machistas que se esconden en madrigueras hasta que un día saltan. A Susana, un hospital público de Madrid se negó a hacerle la ligadura de trompas que había pedido porque era joven (tenía 30 años) y no había tenido hijos. Así lo consideró el equipo de ginecología y obstetricia del hospital público Infanta Leonor de Madrid, que en junio de 2022 rechazó practicarle esta intervención. Su decisión se producía a pesar de que la Ley de Salud Sexual y Reproductiva y la Ley de Autonomía del Paciente consagran el derecho de elegir método anticonceptivo sin discriminación por edad o género. Un médico puede recomendar un método sobre otro, pero no negar el acceso. En la primera consulta, la ginecóloga que la atendió le habló de otros métodos anticonceptivos. «Se lo agradecí pero le dije que no me interesaban», contaba Susana, que tenía clarísima su decisión desde hacía tiempo. Ante su insistencia, la ginecóloga elevó su caso a una sesión clínica del departamento de ginecología y obstetricia, que finalmente le denegó la intervención «ante lo inusual de la solicitud, dada la edad de la paciente y la ausencia de gestaciones previas». La respuesta indignó a Susana: «¿Un grupo de ginecólogos se ha reunido para decidir por mí mi método anticonceptivo?». Solo unos meses después, Susana fue intervenida en otro hospital público de la Comunidad de Madrid sin ningún contratiempo.

Debajo de estos derechos-no derechos hay una lógica despótica que busca despojar a las mujeres de las riendas de su vida desde algo tan esencial como es la capacidad de decidir sobre ellas mismas y por ellas mismas. Bajo el discurso que acusaba todos estos años al feminismo de llevar a cabo una especie de cruzada puritana se fraguaba una reacción de grandes proporciones y, esta sí, auténticamente puritana. Estados Unidos es ahora la

punta de lanza de esa estrategia que trata de extenderse por muchos otros lugares, también en España. La decisión del Supremo da fuerza a quienes, una y otra vez, tratan de hacernos creer que es posible una democracia en la que las mujeres sean forzadas a ser madres y carezcan de los derechos más básicos. Es también una buena ofensiva contra un movimiento, el feminismo, que ha plantado cara al sistema y ha sido capaz de articular una protesta de carácter internacional y masiva contra ese estado de cosas que ciertos sectores quieren mantener. Cuando tienes que dedicar energía y recursos a luchar por lo más básico, a impedir que alguien tenga la capacidad de decidir por ti si serás o no madre, es más difícil avanzar en derechos y construir vanguardia.

Sin embargo, cada cierto tiempo tenemos que escuchar cómo las derechas y los sectores más conservadores caricaturizan a las feministas como exageradas y radicales. «En otras partes del mundo las mujeres sufren ablaciones de clítoris», nos espetan. Hay países donde las mujeres no pueden conducir, donde existe el matrimonio forzado, donde el niqab es obligatorio, donde el adulterio se paga con la muerte... «Idos allí a ver qué tal», «allí os querría ver yo protestar», exclaman. Las consignas suelen ser siempre las mismas y contienen, de paso, altas dosis de racismo y xenofobia. Es en realidad una manera de decirnos que nos conformemos. Es también una versión colectiva del «no seas histérica»: en otras partes están peor, de qué os quejáis. Buscan desacreditar nuestras reivindicaciones y para hacerlo, lo primero, es deslegitimar nuestro malestar.

Ocultar, obviar o deslegitimar todas las discriminaciones estructurales que las mujeres seguimos viviendo y el machismo cotidiano al que nos enfrentamos es una estrategia para generar en la población femenina un complejo colectivo de intensidad. Esas comparaciones descabelladas buscan acomplejar a muchas mujeres que, al lado de aquellas que no pueden ni salir a la calle o ejercer sus profesiones, pueden llegar a menospreciar sus quejas o las de otras mujeres cercanas. Es una estrategia útil porque nos empuja a soterrar el malestar: las mujeres se sienten empujadas a esconder, minimizar o directamente a ignorar todas las consecuencias que les genera el mundo patriarcal en el que vivimos. Así es como las mujeres aprendemos a convivir con un malestar difuso y sin nombre, un malestar que parece pequeño, poco peligroso, pero que está lleno de monstruos. Muchas se sienten perdidas porque no entienden de

dónde viene. Otras lo entierran en las profundidades de su cuerpo pero no pueden evitar que, de repente, vuelva a brotar. Y todas en algún momento creemos que hablar de él nos hará parecer locas o absurdas. El feminismo llegó para combatir esas ideas y conectar lo personal con lo político.

De hecho, las derechas acusan frecuentemente al feminismo de querer «colectivizar» a las mujeres. Dice el *Diccionario* de la RAE que colectivizar significa «transformar lo particular en colectivo». Sin embargo, que las derechas elijan este verbo no parece casual. «Está muy bien que nos declaremos feministas pero sin colectivizar y sin mentir», decía a las puertas del 8M de 2019 el entonces líder del Partido Popular Pablo Casado. Un año más tarde, también días antes del 8M, Vox lanzaba una campaña con un lema parecido y el *hashtag* #Nohablesenminombre. Por un lado, buscan asociar el verbo colectivizar con el comunismo, ese monstruo en el armario al que aluden siempre que pueden. Por otro, quieren construir la idea de que el feminismo es un movimiento arrogante y autoritario que pretende tratar de manera uniforme a todas las mujeres y hablar en nombre de todas, sin matices.

Es una estrategia para atacar el poder esencial del feminismo: unir a las mujeres mediante la comprensión de los fenómenos que viven y de los problemas que sufren. Unirlas en el grito y en la búsqueda de soluciones, unirlas con otras para que sean capaces de contextualizar sus vidas dentro de una estructura que las supera. Es así como llega la comprensión, la lucidez, la desculpabilización, la sensación de sentirse acompañada frente a la soledad y el aislamiento. Cuando te llega el feminismo no suele haber vuelta atrás. La cuestión es cómo llegas al feminismo. Identificar al movimiento como una colectivización perversa, como una negación de la individualidad, puede servir para que, efectivamente, muchas personas no especialmente movilizadas se inclinen más bien por el escepticismo. Para quienes ya rechazan todo lo que suena a feminismo, estas consignas sirven obviamente como refuerzo de sus posiciones.

Lejos de esa idea, la premisa de que lo personal es político está en el centro del feminismo de las últimas décadas. En esta ola en la que parece que estamos inmersas ha vuelto a cobrar un nuevo sentido. Más que colectivizar como manera de diluir la individualidad, reivindicar ahora que lo personal es político es decir a todas las mujeres que sus circunstancias y vivencias cotidianas son importantes y que, lejos de ser puramente

individuales, están relacionadas con las sociedades machistas en las que vivimos. De hecho, otro concepto que en los últimos años se ha difundido como nunca antes es el de interseccionalidad, cuyo sentido es precisamente añadir a la categoría género muchas otras, fundamentalmente la clase, la raza o la identidad, para entender los diferentes lugares en los que se encuentran las distintas mujeres.

Malcriadas

Las palabras que la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, pronunció en su discurso durante el Congreso del PP en mayo de 2022 van más allá en esa estrategia de descrédito. «No hay propuesta simple e irresponsable de la izquierda que no afecte directamente a la prosperidad y a la libertad. Su forma de ver la vida propia de malcriadas que aspiran a llegar solas y borrachas, desprovistas de responsabilidades ni siquiera ante sus peores decisiones, nos abochorna a la mayoría de las mujeres que trabajamos todos los días para sacar adelante nuestro país», afirmó ante un auditorio entusiasmado. Del argumento de la colectivización y el autoritarismo del feminismo, Díaz Ayuso pasa a atacar directamente a las mujeres que se califican como tal de una manera que conocemos bien: utilizando el descrédito hacia nuestra vida personal, nuestras decisiones y pretensiones. Las palabras de la dirigente, una de las mayores exponentes en España de la derecha populista, sugieren que el feminismo es en realidad una especie de coartada para vivir cómodamente y sin asumir responsabilidad alguna sobre lo que sucede más allá de nosotras.

¿Cuáles son nuestras peores decisiones? Quizá Ayuso piense que desear una vida en la que puedas disponer del espacio público y de tu propio cuerpo sin recibir violencia te convierte en una malcriada. Trabajar para sacar adelante nuestro país también es construir una sociedad en la que, si vuelves sola a casa, borracha o no, puedas llegar sana y salva.

Vivimos en un mundo en el que sigue siendo más fácil llamarnos malcriadas e irresponsables que atribuir a quienes corresponde las verdaderas responsabilidades del machismo que sufrimos. Nosotras mismas vivimos imbuidas en esa cultura de la culpa que nos hace más fácil interpelarnos a nosotras mismas que interpelar a los hombres.

El machismo cotidiano

Cuando en febrero de 2014 lanzamos el blog Micromachismos, recibimos miles de correos electrónicos. La idea era generar un espacio donde publicar las historias de machismo cotidiano que vivimos las mujeres. La inspiración era el blog Everyday Sexism de la periodista inglesa Laura Bates. Junto al blog, abrimos una cuenta de correo y otra de Twitter para que quien quisiera pudiera compartir su testimonio. La reacción estuvo muy por encima de lo esperado. Los miles de historias que llegaban sucedían en todo tipo de espacios a todo tipo de mujeres. Iban desde el paternalismo y la condescendencia que muchas aguantaban en sus trabajos a situaciones de auténtico acoso y abuso en bares, calles o transporte público. La variedad de historias tenía, sin embargo, un punto fuerte en común: fuera cual fuese su naturaleza y gravedad, las mujeres que las sufrieron apenas encontraban un espacio donde contarlas y sentirse legitimadas. Los sentimientos de frustración, tristeza y rabia eran constantes en los testimonios que recibíamos. A cada historia, respondían más mujeres. Por cada situación aparecían muchísimas otras iguales o parecidas, relatadas por mujeres de muy distintas edades. Para quien leyera aquellas experiencias sufridas por tantísimas mujeres tantas veces a lo largo de sus vidas era obvio que todo aquello conformaba un malestar de fondo, profundo, hiriente, doloroso. Ese machismo cotidiano formaba parte del escenario con el que las mujeres habíamos aprendido a vivir y ahora lo estábamos contando.

Rocío escribía:

Son las 05:40, recién llegada a casa de una noche de fiesta cuando comienzo a escribir esto. Y aunque esta es la primera vez que lo escribo, no significa que sea la primera vez que me haya sentido acosada. Me siento impotente y mi mente no para de producir una secuencia de imágenes, que me hubiera gustado llevar a cabo; pero una vez más, en este tipo de situaciones, me siento inferior y con miedo a las consecuencias.

Estaba en una discoteca y un chico me estaba mirando fijamente; no lo niego, me he sentido halagada y le he devuelto la mirada. Me ha seguido por el garito y me ha cogido bruscamente del brazo para presentarse. Resulta que todas las ganas que tenía de conocerle se me han ido por las formas que él ha tenido de abordarme. ¿Puedo cambiar de opinión? Creo que estoy en mi derecho, pero parece ser que a él no le ha sentado nada bien y me ha pedido explicaciones por mi cambio de conducta. No entiendo por qué se las tengo que dar a un desconocido, pero queriendo entender su desconcierto, le comento que estoy con una amiga, a la que no me apetece dejar sola.

Creo que ya me he tomado suficientes molestias en explicarle lo que sucede. Él parece no comprender nada y me coge del brazo para preguntarme de nuevo qué me pasa. Le digo que me deje en paz, y con un movimiento brusco consigo deshacerme de él hasta que me suelta. Bastante

enfadada e indignada busco un hueco con mi amiga donde poder bailar lejos de él, pero después de un par de bailes, «alguien» me da una patada en el culo. Evidentemente es él, la pesadilla de mi noche. Lo desconcertante es su actitud prepotente y burlona. No me lo pienso y voy a por él, pero alguien que ha visto lo sucedido y ajeno a los dos se entromete en mi camino, me intenta tranquilizar y habla con él. No sirve de nada, ya que la historia parece seguir haciéndole gracia. Siento impotencia y una rabia tremenda que finalmente se traduce en gritarle cuatro palabras bien dichas. Solo pienso en que, si respondo a su agresión, él me puede agredir más. Se ríe en mi cara, parece alegrarse por verme irritada. Un amigo suyo decide llevárselo y me pide disculpas, qué detalle...

Natalia contaba:

Hace unos tres meses, empecé la universidad y me mudé a un colegio. Un jueves salimos de fiesta. Me lo estaba pasando genial. En un momento me aparto del grupo para ir a la barra a por una cerveza. Mientras la pido, la persona que está a mi lado me empieza a hablar. Yo le sigo el rollo porque soy de las típicas personas que cuando va de fiesta habla con todo el mundo. No sé cómo se desvía la conversación, pero acaba fanfarroneando de todo lo que era y todo lo que tenía. Y toda la conversación se acaba centrando en él. Yo insisto varias veces en que quiero volver con la gente de mi residencia y, cada vez que intento volver, me retiene. Finalmente consigue que vayamos a bailar y nos acabamos liando, no porque yo quisiera, sino porque no vi otra opción. Todavía tengo el deseo de volver atrás en el tiempo para haber sido más cortante. El lío que tuve con él es de las cosas más asquerosas que me han pasado. Fue horrible.

Cuando llegaron las seis de la mañana por fin tuve una excusa para poder irme a casa porque no me atrevía a decirle que no quería nada más e irme. Estábamos solos y no había nadie más en la calle. Él no aceptó el «no» por respuesta y me dijo que él se había sacrificado por mí porque le dolía la boca al besar. También intentó que sintiera pena por él diciéndome que le había utilizado. Cuando me puse a buscar en el móvil la parada de metro más cercana para volver a la residencia, me lo quitó de las manos y me dijo que no me lo iba a devolver hasta que fuera a su hotel y le prometiera que íbamos a quedar. Después de varios intentos fallidos de recuperar mi móvil empecé a llorar de la impotencia que sentía. Yo solamente quería volver a la residencia, dormir y olvidarme de lo que había pasado.

Desesperada, empecé a decirle a la gente que pasaba por la calle que el chico me había quitado el móvil y que no podía volver a casa, pero nadie me hizo caso. En un momento, vi a un *ertzaina* y empecé a acercarme a él. Entonces el chico me dio el móvil y se fue. Después de esto no tuve valor de montarme en el metro y llamé a un taxi. Me sentía muy avergonzada. Aún no he reunido el valor para contárselo a nadie por miedo a que cuestionen mi comportamiento. Ahora que vuelvo a pensar en ello, lloro y me vuelven las mismas preguntas: ¿por qué no fuiste más cortante? ¿Por qué no te fuiste?

O Sara:

Eran las fiestas de mi localidad y, a mitad de la noche, a mis amigas y a mí nos entró hambre y nos fuimos a comer un kebab. A la salida, mientras lo devorábamos y nos íbamos a sentar a un portal, un individuo nos gritó: «¡En vez de un kebab os metía otra cosa en la boca!».

Lo peor es que eso se ha repetido más veces como, por ejemplo, si alguna vez me he ido comiendo un plátano por la calle, al salir de clase o del trabajo. La primera vez no supe responder porque no me lo esperaba, pero desde aquella siempre les respondo, aunque sea con la boca llena.

Podríamos decirles a Natalia, a Rocío y a Sara que están exagerando o que son unas malcriadas. Podemos lanzar un «tampoco es para tanto» o un «bueno, ya pasó». Pero no, no pasó. El ejercicio del machismo cotidiano siempre es un verbo conjugado en presente. No es algo que nos pasó una vez, no fue *una* mala experiencia. Es una constante, algo con lo que te levantas y con lo que te acuestas cada día de tu vida. Puede que para quien no lo viva sea algo difícil de creer. Si nunca conviviste con ese malestar de fondo o si aún no has sido capaz de nombrarlo, escuchar que el machismo cotidiano condiciona nuestras vidas puede sonar exagerado, puede sonar a mujer intensa que no sabe relativizar o que siempre está quejándose de todo. Más allá de que Micromachismos era el nombre del blog y no una categorización teórica, siempre he explicado que elegimos esa palabra no porque esos comportamientos fueran pequeños o poco importantes, sino porque remitía a lo cotidianos que son y a lo normalizados que están.

Si una revisa su propia experiencia y la de las que la rodean, es escalofriante pensar que todas las mujeres hemos sufrido este tipo de agresiones a lo largo de nuestra vida. ¿Cuántas veces nos han dicho que estamos exagerando o que el chico o chicos en cuestión no tendrían mala intención y seguramente solo querrían pirolearnos? ¿A cuántas nos han acusado de no tener sentido del humor o de no saber encajar una broma? ¿Cuántas veces nos hemos callado una experiencia parecida a la de Isabel por pudor, vergüenza, o incluso temor? ¿Cuántas veces ha asomado a nuestra cabeza la sensación de culpabilidad, un «quizá no debería haber llevado la falda tan corta» o «quizá tontee demasiado con él y le di esperanzas»?

Todas esas piezas van conformando nuestro malestar sin nombre: el «no habrá sido para tanto», el miedo a que no nos crean, la vergüenza que sentimos de contar estas situaciones, el malestar denso y pegajoso con el que nos acostamos esa noche. Tememos que nuestros propios seres queridos piensen que hemos hecho algo para provocar ese acto. No confiamos en que

la gente de alrededor vaya a señalar a los agresores, a no «reírles la gracia». Nos rodea una sociedad que nos acusa de no denunciar, pero que luego nos culpabiliza por nuestro comportamiento o nuestra forma de vestir, nos llama histéricas y no pone los medios para empatizar con nosotras y perseguir a los agresores, a los que tantas veces se considera simplemente unos chicos un poco maleducados.

En un post en su blog que titulaba «Paranoicas», la periodista June Fernández reflexionaba sobre un comentario que un usuario le hizo en una publicación en la que ella hablaba de esos micromachismos. Ese hombre le dijo que «hilar tan fino nos va a acabar poniendo paranoicas». Ella respondió: «¿Le parece hilar fino que contemos situaciones sexistas que vivimos sistemáticamente en la calle, en el trabajo y entre las amistades? ¿Eso es hilar fino, en una sociedad en la que las mujeres sufrimos todavía unos índices de violencia altísimos (no solo física y no solo en la pareja) por el hecho de ser mujeres? Hablar de paranoia me parece muy pero que muy peligroso. Es algo que se viene utilizando con mucho éxito para que las mujeres dudemos de nosotras mismas. Y eso es lo que nos hace no enfrentar agresiones, negarlas incluso. Cuando un tío restriega su polla contra nuestro culo en el metro, decimos: “Ay, igual es que el vagón está lleno, no me voy a poner paranoica”. O cuando el jefe nos mira el escote fijamente. La formadora en autodefensa Maitena Monroy siempre dice que cuando tenemos sospechas de que nos están intentando robar la cartera, reaccionamos, sin miedo a estar siendo paranoicas».

Otro comentario en el post le hacía recuperar la esperanza. Un hombre le decía: «Los tíos nos sentimos con la suficiencia para dirigirnos a mujeres en el tono que nos apetezca, algunos lo hacemos y otros no, pero está ahí. No creo que haya que justificarlo de ninguna manera, es así, no es para crucificarnos, pero es para reflexionar. Esperemos que con el tiempo vayamos observándolo y poco a poco vaya desapareciendo, pero está muy dentro, o sea, que paciencia que esto va para largo». Ella respondía: «Esa es la cuestión: que los hombres se sienten de serie con mayor confianza, autoridad, suficiencia que las mujeres. ¿Por qué? Por algo que Pierre Bordieu explica en *La dominación masculina*: “Al confinar a las mujeres al estatus de objetos simbólicos que siempre serán mirados y percibidos por el otro, la dominación masculina las coloca en un estado de inseguridad constante. Tienen que luchar sin cesar por resultar atractivas, bellas y

siempre disponibles”. A las mujeres nos toca hacernos caso, fiarnos de nuestro instinto, saber que cuando nos parece que igual nos están agrediendo, discriminando u ofendiendo no es paranoia. Aprender a ser asertivas, a no dejarnos condicionar por el miedo a que nos etiqueten de bordes, a exigir que nos traten con respeto. A los hombres solo os pido que os observéis un poco en esas actitudes. Que apliquéis la regla de la inversión [...]. No os pido que os flageléis, solo que escuchéis lo que las mujeres estamos expresando, lo aceptéis y tratéis de entenderlo, y después lo tengáis en cuenta en el día a día».

El machismo cotidiano, la violencia insidiosa contra las mujeres o la mera posibilidad de la violencia generan un malestar constante, una alerta en nuestras vidas. No es un momento ni una escena, es la película completa. Es la lluvia fina que crees que no te cala pero que finalmente te empapa.

Por eso nuestras reacciones no siempre son proporcionales a un hecho concreto, porque no estamos reaccionando solo ante ese comentario o actitud, sino a todo un cúmulo de vivencias que almacenamos desde pequeñas. Hay hombres que no comprenden que una mujer se enfade ante un gesto, un piropo, un roce o un ninguneo. Para ellos es algo aislado, un hecho, puede que hasta un error aunque pequeño. Pero para las mujeres que reaccionan es una pieza más, es quizá la gota que colma el vaso de su paciencia de ese día, de esa semana o de los últimos diez años. Sea cual sea tu identidad, antes de calificar a una mujer como histérica, intensa, exagerada o loca del coño párate a pensar en cuál es el contexto en el que vivimos y comprende que no es un hecho aislado. Las mujeres tenemos también un ejercicio que hacer con nosotras mismas: escucharnos, entendernos y no juzgarnos.

Es fácil que nos pidan que no perdamos los nervios cuando quien lo hace no sabe lo que es ver cómo en reuniones profesionales se fijan insistentemente en tu escote, cómo eliges las calles cuando regresas a casa de noche, cómo te han llamado puta o frígida por comportarte como sentías. Es fácil que nosotras mismas nos pidamos no perder los nervios cuando sabemos que si lo hacemos sufriremos las consecuencias.

¿Qué hacer ante esta lluvia fina?, ¿cómo responder?, ¿cómo cuidarnos? No creo que haya recetas mágicas. En primer lugar, es importante despojar a las mujeres de la exigencia. A veces pareciera que una, además de cargar con lo sufrido, carga también con la sensación de que no supo reaccionar

como debiera. Los demás nos exigen a veces que demostremos que intentamos responder a cada hecho. Nosotras mismas nos sentimos absurdas si reconocemos que nos bloqueamos o que no supimos qué hacer. La mejor respuesta será la que cada una se sienta capaz de dar en cada momento concreto, teniendo en cuenta las circunstancias. Puede ser un grito, un corte de mangas, pedir ayuda, llamar a la policía, soltar una frase cortante o no hacer nada. No se trata de ser heroínas, sino de cuidarnos. Si hay situaciones en las que sentimos que responder nos pone en riesgo o en las que simplemente nos quedamos bloqueadas, está bien. Si hay otras en las que hablamos, denunciemos, gritamos o ponemos en práctica nuestro curso de autodefensa, está bien también. Tenemos derecho a la respuesta y a reclamar ayuda, siempre, pero también a no ser capaces de reaccionar de la manera «perfecta». Despojarnos de la exigencia implica también que todas y todos generemos condiciones seguras para que quien lo necesite pueda compartir lo vivido. Tener una pequeña red de apoyo y confianza en la que no hay juicios y sí cuidados es tremendamente valioso. Ser consciente de que cada uno y cada una de nosotras podemos trabajar para ser percibidas como personas que acompañarán y no cuestionarán es también una parte de este puzzle. Por último, revisemos las complicidades. Los silencios, las miradas que se desvían, las gracias que se ríen, los comportamientos abusivos que no se señalan, las medidas que no se toman, los lugares comunes como excusa... son parte del engranaje que hace posible que el machismo estructural y cotidiano siga operando a sus anchas. Esa revisión requiere de una crítica hacia dentro: la lluvia fina nos ha calado tanto que todo el mundo debería mirarse hacia dentro con frecuencia para detectar si está dando por hecho que vivir con agua en los bolsillos es normal.

En España no tenemos leyes que nos cortan el clítoris, pero sí estamos expuestas a un montón de violencias y también de malestares difusos que nos impiden vivir las vidas tal y como deseábamos, sin miedo y con libertad. Generar ese malestar difuso es una estrategia invisible pero efectiva para marcarnos los límites e intentar frenar a estas generaciones de mujeres para las que hay derechos cuya desaparición sería ya inaceptable.

Estamos colectivizando nuestro dolor para que a cada una nos duela un poco menos o quizá un poco más, pero repartiendo las cargas. Colectivizamos lo vivido y generamos una ola que ya despertó y reaccionó. Lo hicimos para saber que la solución no es individual y que tenemos

derecho a pedir, a exigir, a quejarnos, a enfadarnos o a emocionarnos.

No somos todas iguales ni queremos hablar por otras, pero desde luego sí queremos que sepan que hay un malestar compartido a pesar de las diferencias. Tenemos derecho a responder. Tenemos derecho a estar enfadadas. Tenemos derecho a ser intensas.

OceanofPDF.com

El miedo a enfadarnos

«Yo soy una mujer blanca que se ha enfadado en la vida y en el trabajo», proclama la escritora Rebecca Traister en su libro *Buenas y enfadadas*. «Durante años he hecho que esa rabia que impulsó mi trabajo pareciera aceptable», admite después Traister. Yo podría hacer una confesión idéntica: soy una mujer blanca que se ha enfadado muchas veces, en el trabajo, en las relaciones de pareja, en el colegio de mi hijo, en la familia o en grupos de amistades. Y sí, la inmensa mayoría de esas veces he modelado mi ira para que no resultara demasiado perturbadora, ni para los demás ni para mí misma. Era, al fin y al cabo, una manera de restarle importancia a mi enfado y, con ello, a mis razones. Era una forma de sentirme menos amenazadora y también menos culpable.

«La mujer furiosa es una perversión de la naturaleza y de nuestras normas sociales: así se nos ha dicho siempre de un sinfín de maneras distintas, sutiles o directas. Es fea, se deja llevar por las emociones, pierde el control, está enferma, es infeliz, resulta desagradable estar a su lado, no es persuasiva, es irracional, loca, infantil. Y, sobre todo, no hay que escuchar lo que dice», señala la escritora Rebecca Traister, que se queja de que la ira de las mujeres no ha recibido la suficiente atención histórica. No se enseña, explica, que han sido muchas mujeres «desobedientes, insistentes y furiosas» las que han modelado nuestra historia, nuestra actividad, nuestro arte. Leyéndola pienso incluso en la insistencia con la que siempre subrayamos que el feminismo ha sido un movimiento pacífico. Si bien es cierto que el feminismo nunca ha funcionado como un grupo armado o cuyas acciones tuvieran el objetivo específico de dañar físicamente a alguien, también lo es que la ira y la desobediencia han estado en el centro de las revueltas feministas. Y que la violencia ha existido..., sobre todo

contra nosotras mismas. Tanto en el Reino Unido como en Estados Unidos, entre finales del siglo XIX y comienzos del XX hay documentadas acciones de feministas que implicaron saltar cordones policiales, romper mobiliario urbano o irrumpir en instituciones. En los primeros años del siglo XX, decenas de sufragistas inglesas se declararon en huelga de hambre en las cárceles donde fueron encerradas y llegaron a morir mientras eran alimentadas forzadamente. Emily Davison murió golpeada por el caballo del rey Jorge V cuando irrumpió en medio de una conocida carrera para pedir el voto femenino. En una manifestación sufragista en el Hyde Park de Londres se rompieron los cristales de la casa del primer ministro y hubo incluso incendios de locales abandonados. Muy recientemente, tenemos el caso de las activistas de Femen con el torso desnudo, que saben que su protesta suele implicar abuso verbal y violencia física. Nos conviene reivindicar sin remilgos que el feminismo ha sido un movimiento cuyo motor ha sido la ira de cientos de miles de mujeres hartas de injusticia y discriminación y que muchas se han expuesto deliberadamente a la violencia por la causa.

Serena Williams me ayudó a reflexionar sobre mi ira. En septiembre de 2018, Williams perdió la final del US Open que jugaba frente a Naomi Osaka. En el segundo set, el juez de silla la amonestó por un motivo que ella consideró injusto y así se lo dijo. En otro momento del partido, Williams, enfadada, rompió la raqueta. El juez la amonestó de nuevo y restó un punto a su marcador. Serena Williams estaba enfureciéndose por un partido que no le iba a bien y por un arbitraje que consideraba injusto. Terminó estallando contra el juez: «Eres un mentiroso, no volverás a subirte a otra silla. Di “lo siento” y no me hables porque también eres un ladrón, me has robado un punto». El juez la amonestó de nuevo. Williams habló con los supervisores. «Me hacen esto porque soy una mujer, entiendo las reglas, pero esto no es justo. Muchos hombres dicen cosas a los jueces y no pasa nada. ¿Me va a quitar el juego por ser una mujer?», les interpeló. La tenista terminó llorando y poco después perdió el partido.

Las imágenes del enfado de Williams estaban en todas partes. «Serena monta un escándalo», decía un titular. Otra crónica contaba la «rabieta» de la tenista. Había quien tachaba lo sucedido de «polémica mundial» después de que Serena Williams hubiera «perdido el control». Artículos y comentarios en redes también hablaban de cómo había «perdido los

papeles» y recordaban que la deportista ya había protagonizado antes «shows» similares. El tío y entrenador de Rafa Nadal, Toni Nadal, escribió un artículo: «Es difícil de entender que una deportista de su magnitud y su prestigio no pueda controlar los nervios en la pista y se deje llevar por las emociones». En septiembre de 2022, Nadal aparecía en los informativos de medio mundo llorando en la despedida de su rival y amigo Roger Federer. Las lágrimas del tenista eran interpretadas como un signo de humanidad y sensibilidad, y no de desborde.

Curioso. Otra vez las emociones y el enfado femenino como el equivalente a la sinrazón y la absurdez. Supongo que los comentarios machistas de David Ferrer a una jueza de silla, también en un partido en el US Open, o las discusiones de Rafa Nadal con el árbitro Carlos Bernardes no son producto de sus emociones, sino de decisiones racionales tomadas desde la más estricta calma y profesionalidad. Rafa Nadal «pierde la calma» o «espectacular discusión», describieron entonces, allá por 2010, algunos medios. Ferrer, obcecado por su mal partido y cabreado por la decisión de la jueza, le gritó: «Pero ¿por qué un *warning* ahora si solo estoy hablando? Es normal. Tú eres una chica. Las chicas no pueden hacer nada, nada». El tenista perdió el partido.

Serena Williams también perdió el torneo, pero las demás ganamos una imagen: la de una mujer poderosa enfadada. Williams mostró su ira, exigió lo que consideraba justo, retó con sus palabras y con su cuerpo a un hombre. No es que haya que justificar todo lo que la tenista hiciera en esa final. Seguramente Williams se sobrepasó en algunos momentos. Pero lo que sucedió nos sirve para denunciar el doble rasero que justifica y endulza las demandas y las maneras de los hombres y que vilipendia las de las mujeres. Hablamos de reclamar nuestro derecho a enfadarnos.

La escritora Soraya Chemali dedica su libro *Enfurecidas* a reivindicar el poder de la ira femenina. Chemali reflexiona sobre los distintos estándares que se aplican a hombres y mujeres. «Que los hombres no *crean* que gozan de un estatus más elevado no quiere decir que no gocen de un estatus más elevado. La ira que declaran los hombres cuadra con las reacciones emocionales que presentan las personas de estatus más elevado cuando perciben la *insubordinación*». La escritora aborda la manera diferente en que niños y hombres, por un lado, y niñas y mujeres, por otro, son socializadas. «Al enseñar a las niñas a “mantenerse a salvo” desde pequeñas

mientras les decimos que dejen de lado la ira y la agresividad y cultivamos su fragilidad física, contribuimos a que la debilidad y el temor se asocien con la feminidad. La furia y la agresividad no encajan fácilmente con estas lecciones. Si decimos que tenemos miedo, a los demás les resulta más comprensible y sencillo centrarse en lo que nosotras podemos hacer, como individuos, para evitar sentir miedo, que pensar en lo que pueden hacer, conjuntamente, para erradicar las amenazas. Hay estudios que demuestran que las diferencias en los niveles de miedo entre hombres y mujeres regulan nuestras expresiones de la ira. Cuando las mujeres muestran furia, es más probable que los hombres reaccionen con ira, pero cuando son ellos quienes la muestran, las mujeres reaccionan con miedo. Es menos probable que las mujeres, más temerosas, reaccionen ante la ira en situaciones en las que los hombres sí podrían hacerlo».

Serena Williams se convirtió esa noche en la imagen de lo que tantas mujeres viven a diario y muchas veces no son capaces de describir: fue la protagonista de una escena de rabia y enfado por un hecho que sentía injusto y discriminatorio y fue señalada por ello. Si las mujeres nos comportamos de una manera vehemente o incluso agresiva —ella rompió una raqueta, pero hablamos de, por ejemplo, dar un leve golpe sobre la mesa, hablar con rotundidad a un compañero o sostener una discusión razonable—, es probable que nos reprochen nuestra ordinariez y nuestras malas maneras. Es posible que aparezca la etiqueta «intensa» y que incluso empiecen a decir por los pasillos que estamos un poco locas. Si dejamos paso a las emociones y mostramos nuestros ojos enrojecidos, si reconocemos nuestra aflicción, si lloramos, entonces nos tacharán de histéricas o sentimentales. Y sí, también seremos las intensas de turno. A la tenista le pasó lo que a muchas nos ha sucedido alguna vez: tenía la certeza de que si un compañero hombre hubiera hecho algo parecido no hubiera recibido el mismo trato. Eso solo hace que aumente nuestro sentimiento de injusticia y que haya más probabilidades de que vivamos una explosión emocional.

En defensa de Williams salió una de las mejores tenistas de todos los tiempos, Billie Jean King, que aseguraba que una mujer debería tener el mismo derecho a clamar contra una injusticia que un hombre. «Las mujeres son tratadas de forma diferente en muchas áreas de la vida. Esto es especialmente cierto para las mujeres de color. Y lo que pasó en la pista

ayer pasa con demasiada frecuencia. Sucede en los deportes, en la oficina y en el empleo público. Las mujeres son penalizadas por levantarse por ellas mismas», decía en un artículo en *The Washington Post*. King constata ese efecto de «lluvia fina» que nos cala. «Pasa con demasiada frecuencia», dice. Los dobles raseros, los machismos sutiles, no son la excepción en nuestra vida, sino la norma. A menudo, cuando reaccionamos ante una de esas situaciones llevamos muchas otras a las espaldas que habíamos callado. Por eso, a veces nuestra reacción está cargada de frustración y rabia: no es lo que sucede un día en tu oficina o en la calle, es lo que sucede todos los días en todas partes. Y para Serena Williams, la pista es su oficina y los tenistas masculinos, los compañeros con los que puede compararse.

Ellos no están fuera de control. No son histéricos, ni desmesurados o histriónicos. Ellos son personas que se quejan de lo que consideran injusto, seres que defienden sus intereses. Quizá a veces cruzan la raya, pero nadie les acusará de hacerlo porque tienen la regla o la menopausia ni utilizarán las hormonas o su vida sexual para cuestionarles. Son vehementes, no montan escándalos. Son genios, los reyes de la pista o los más inteligentes de la oficina, tienen sus cosillas, hay que entenderles. El precio que paga una mujer por enfadarse no es el mismo que paga un hombre.

El libro *La danza de la ira*, de Harriet Lerner, me resultó tremendamente revelador. Empieza así: «La ira es una señal que merece la pena tener en cuenta. Puede indicar que nos sentimos heridas, que se han violado nuestros derechos, que nuestras necesidades o deseos no están siendo satisfechos o, simplemente, que algo va mal. También puede revelar que no estamos afrontando un importante problema emocional presente en nuestras vidas o que estamos sacrificando demasiado —nuestras creencias, valores, deseos o ambiciones— en una relación. Igualmente, la ira puede evidenciar que estamos haciendo y dando más de lo que resulta aceptable, o bien puede avisarnos de que otros están haciendo demasiado por nosotras a costa de nuestra propia capacidad y desarrollo. Así como el dolor físico nos hace apartar la mano de un horno caliente, el dolor generado por la ira preserva la integridad de nuestra identidad. La ira puede llevarnos a decir “no” al modo en que nos definen otros y “sí” a los dictados de nuestro ser. Sin embargo, a las mujeres se nos disuade de reconocer nuestra ira y expresarla directamente desde hace mucho tiempo. Al parecer, estamos constituidas de azúcar y especias, como dice el antiguo poema: somos agentes nutricios,

tranquilizantes, conciliadores y estabilizadores. Nuestra función consiste en agradar, proteger y apaciguar, y puede que nos aferremos a las relaciones como si nos fuera la vida en ello. Las mujeres que manifiestan su enojo frente a los hombres son especialmente sospechosas. Aunque la sociedad se muestra solidaria con nuestros objetivos de igualdad, todas sabemos que “esas mujeres amargadas” no gustan a nadie. A diferencia de los héroes masculinos que luchan por sus ideales llegando a morir por ellos, las mujeres son condenadas por librar una revolución incruenta y humanitaria por sus propios derechos. La expresión directa de la ira, especialmente hacia los hombres, se considera impropia de una dama y nos hace poco femeninas, poco maternales, poco atractivas o, más recientemente, “estridentes”». Lerner desgrana otros términos con los que históricamente se ha señalado a las mujeres iracundas, desde «brujas» hasta «gruñonas», «arpías» o «esperpentos». La mera expresión contundente o vehemente de una mujer ante una audiencia más o menos grande es tachada con términos similares. Sospecho que cuando Lerner escribió el libro no conocía el término «loca del coño» porque, sin duda, lo habría añadido a su lista de ofensas.

Dice la autora que los tabúes contra la ira femenina son tan grandes que nos cuesta incluso saber cuándo estamos enfadadas. Tenemos, además, miedo a enfadarnos. Para Lerner, cuando nos sentimos culpables, deprimidas y no tenemos confianza en nosotras mismas nos paralizamos y únicamente emprendemos acciones que van en nuestra contra, por lo que no es muy probable que seamos agentes de cambio. «Por el contrario, las mujeres airadas podrían presentar un desafío y modificar nuestras vidas, como ha demostrado el feminismo de la pasada década. Pero el cambio nos resulta difícil y nos genera ansiedad a todas, incluso a aquellas de nosotras que lo promovemos activamente», prosigue. La autora, eso sí, advierte de los efectos de una ira mal gestionada o dirigida. El libro, que sigue siendo un superventas en todo el mundo, resulta un manual completo para reflexionar sobre el enfado y poner en marcha estrategias prácticas en distintas áreas de la vida.

Nos es más fácil llorar que enfadarnos. Para las mujeres es más habitual romper a llorar que mantener una conversación en la que digamos con claridad lo que consideramos injusto o lo que queremos. Las lágrimas nos hacen menos peligrosas que la voz firme. El llanto nos vulnerabiliza. Tener

enfrente a una mujer emocionada que lucha contra el hipo y los mocos es mucho menos amenazante que alguien que subraya los problemas con rotundidad. La emotividad es algo que las mujeres sí tenemos permitido. Y nosotras lo sabemos, aunque esa certeza sea sobre todo una intuición construida experiencia a experiencia desde pequeñas. En nuestros subconscientes reverberan esas consignas que escuchamos desde pequeñas. «Enfadada estás más fea», «Así no te va a querer nadie», «No seas enfadica», «Obedece», «Sé dulce», «Si te pones así les vas a asustar». En nuestra conciencia nos quedan claras las penalizaciones a las que se enfrentan las mujeres que desafían los roles de género y los estereotipos. A nosotras, sin embargo, nos da rabia echarnos a llorar en esas situaciones, seguramente porque sentimos vergüenza, pero también porque de alguna manera somos conscientes de que ese llanto nos sitúa en una posición injusta y resta fuerza a nuestro discurso.

«Así pues llegamos a temer nuestra propia ira, no solo porque no está bien vista por los demás, sino también porque apunta a la necesidad de un cambio. Es posible que nos formulemos preguntas que solo sirven para bloquear o invalidar nuestra experiencia: ¿está justificada esta rabia que siento?, ¿tengo derecho a estar enfadada?, ¿qué sentido tiene enojarme?, ¿de qué me sirve? Todos estos interrogantes pueden constituir excelentes maneras de silenciarnos y atenuar nuestra ira. ¿Y si los analizáramos? La ira no es lícita ni ilícita, como tampoco es significativa o inútil: sencillamente es. Preguntarte si tu ira está justificada es como decir: “¿Tengo derecho a tener sed? Al fin y al cabo me he tomado un vaso de agua hace quince minutos”. La ira es algo que sentimos. Existe por alguna razón y se merece todo nuestro respeto y atención. Tenemos el derecho de sentir todo lo que sentimos y, desde luego, la ira no es una excepción», agrega la autora de *La danza de la ira*.

He visto a demasiadas mujeres dejar de pedir y de exigir. Si lo hacemos es con temor. Tememos que llegue el momento en el que se desencadene la tensión y tememos lo que puede venir después. He visto angustia y duda antes de entrar a despachos por miedo al desborde, a romper en lágrimas y a ser juzgadas por ello. Una mujer emocionada o enfadada es, socialmente, siempre un exceso o un producto de sus hormonas. Ante la agresividad o las lágrimas, el contenido de nuestro mensaje se desvanece y solo quedan los prejuicios. El llanto está permitido y el enfado no, aunque hay normas. Si el

llanto es contenido y no va acompañado de vehemencia, no hay problema. Es decir, tienen que ser unas lágrimas no amenazantes, un llanto debilitador y no rabioso.

Yo no soy una excepción. El miedo al desborde emocional me ha hecho incapaz de afrontar conversaciones importantes. La certeza de que cualquier actitud mínimamente emocional me desacreditaría ha sido, a momentos, insoportable. La sensación de que, ya inmersa en la situación, la mala gestión de mi ira me estaba desviando de mi propósito y empeorando mi discurso era desalentadora. Cuando el estándar de comportamiento lo marcan los hombres, es difícil para las mujeres encontrar un hueco para legitimar sus reivindicaciones y emociones. Esa final del US Open, pero también cualquier discusión de oficina o de pareja, nos da una idea de cuál es ese estándar androcéntrico: los hombres gritarán o se enfurecerán, quizá alguien les pida un poco de comedimiento, pero es muy posible que obtengan lo que quieren o que consigan atemorizar al entorno para futuras ocasiones. Nadie les dirá histéricos, puede que los otros hombres les calmen con una palmadita en la espalda. Las mujeres saldremos de la pista sintiéndonos ridículas, cuando no pidiendo perdón, o llorando de rabia, una rabia escondida en lágrimas. «Así pierdes la razón», escuché que me decía un compañero después de una conversación en la que yo había defendido mis ideas de manera vehemente. Me sentí mal, muy mal. Nunca escuché esa frase dirigida a los compañeros que tantas veces perdieron los nervios. Quizá alguien la pensó, pero no se atrevió a decírsela en voz alta a ese hombre, delante de otras personas.

Chemali dice: «Interiorizar y desviar la furia, a lo que las mujeres tienen propensión, convierte nuestras mentes y nuestros cuerpos en los objetos materiales de nuestra propia rabia. Para cuando una mujer alcanza la mediana edad, los indicadores más importantes de su salud general son los niveles de estrés y qué lugar ocupa en la escala de guardarse la ira [...]. Cuando las mujeres decimos “me duele el cuerpo”, lo que en realidad estamos transmitiendo no es únicamente nuestras experiencias subjetivas e individuales del dolor, sino también la realidad social de que tener cuerpo de mujeres duele y nos pone en peligro. Es una declaración de una injusticia no abordada que, según muestran cientos de estudios, se encuentra oculta tras el dolor y la ira». El enfado que nos prohíben se vuelve contra nosotras. Vamos a terapia, hacemos yoga, escuchamos algún podcast sobre

autoestima o leemos un libro que recomienda herramientas para gestionar la ansiedad, nos medicamos, nos cansamos, nos esforzamos por encajar para no quedarnos «solas», tenemos largas conversaciones con nuestras amigas. Nos frustramos con la sensación de que no pedimos lo que nos gustaría o de que no tenemos lo que merecemos, pero esa ira se convierte en un laberinto en el que nos perdemos en lugar de en un impulso para reclamar lo que queremos.

«Lo que he visto, en los momentos en los que me he permitido dar voz a la ira intensa y profunda que llevaba años cuajándose en mi interior y yo intentando maquillar y exteriorizar de modo que resultara más fácil de digerir, es que, por mucho que yo hubiera intentado disimularla, la rabia es una sustancia muy poderosa. Tenemos que reconocer que la ira suele ser una expresión exuberante, una fuerza que inyecta energía, intensidad y urgencia a esas batallas que tienen que ser intensas y urgentes para poder culminar en victoria. Hablando en términos más generales, tenemos que reconocer nuestra propia rabia como algo válido y racional, y no como lo que nos han dicho que es: algo feo, propio de la histeria, marginal y risible», escribe Rebecca Traister. Lo que propone implica, primero, aprender a enfadarnos, a identificar nuestra ira. También supone admitir que la rabia, como dice, es potencia y que esa potencia implica resquebrajar el mandato de la discreción y la contención femenina. Es muy posible que si nos enfadamos no agradecemos. Las mujeres tenemos que afrontar que la idea de complacer y gustar sigue recorriendo nuestras venas como un veneno que nos fastidia pero que nos cuesta sacarnos de encima. Podemos hacer como que no está y seguir intoxicándonos, o buscar antídotos aun sabiendo que el camino nos dolerá.

Nike, una de las marcas que patrocinaba a Serena Williams, no perdió la ocasión que supuso la final de US Open. La tenista protagonizó un anuncio en el que se desquitaba de todos los calificativos que había recibido y reivindicaba a las locas. Su voz recitaba el texto sobre las imágenes de decenas de deportistas mujeres que a lo largo de la historia habían roto tabúes y conseguido récords. «Si mostramos nuestras emociones, nos llaman dramáticas. Si queremos competir contra hombres, nos llaman locas. Y si soñamos con igualdad de oportunidades, nos llaman ilusas. Cuando defendemos algo nos llaman desquiciadas. Y si nos enojamos, nos llaman histéricas, irracionales o nos dicen que somos unas locas. Así que si alguien

quiere llamarte loca..., está bien. Muéstrales lo que se puede alcanzar con la locura», decía Williams. Sin duda, es más fácil enfadarte si tienes dinero: si los puentes se rompen, sea en tu trabajo o en tu pareja, tienes un colchón con el que sostenerte un poco. Cuando tu independencia no está asegurada, enfadarte puede ser todo un lujo. Y si lo haces, seguramente lo harás comedidamente, solo hasta el límite que consideras que puedes permitirte.

Otro de los motivos por los que me cuesta enfadarme es el miedo a afearme. Me he dado cuenta de que en ocasiones he contenido el enfado con hombres que me gustaban porque me generaba cierta ansiedad sentir que eso les alejaría. Es una sensación extraña y de la que no me siento orgullosa, pero que he reconocido en mí misma a veces. Una vez la confianza está fraguada en una relación, ese tipo de miedos se disipa, pero cuando existe una tensión sexual y afectiva abierta, el mandato de complacer nos aprieta como un cilicio. Cuesta desprenderse de esa rutina adquirida como mujeres que consiste en gustar, incluso aunque el de enfrente no te guste especialmente a ti. Es un gustar casi genérico, la idea de que una tiene que ser deseable para los demás independientemente de lo que una misma desee. Y una mujer que se enfada es una mujer difícil. Una mujer que pide es una mujer que le da muchas vueltas a la cabeza. Una mujer que se queja es una loca del coño. Mis enfados hacia hombres que yo más o menos deseaba iban seguidos muy a menudo de un «perdona» o un «lo siento». Incluso aunque mis motivos fueran perfectamente válidos, yo misma me hacía pequeña. Caía en la trampa de dudar de mí misma, de menospreciar mis necesidades y mis malestares, y de amplificar el efecto de una conversación contundente.

Siempre parece más importante agradar a los demás que estar en paz con una. «¿Por qué le he seguido la conversación al taxista aunque no me apetecía una mierda hacerlo?», me he preguntado a veces cuando, simplemente por ser agradable, me he forzado a conversar más allá de las dos frases de rutina con alguien con quien no quería hacerlo. ¿Por qué le he puesto buena a cara a ese compañero que se esfuerza por vapulear mi trabajo cuando lo que deseaba era permanecer seria, sin hacer esfuerzo alguno por ser más amable? ¿Por qué al tipo que me puso nota en la cama no le mandé a la mierda con claridad? En lugar de eso titubeé, expresé un pequeño enfado nada convincente y después, a pesar de que mi cuerpo me estaba enviando una señal clara de ira, pasé de largo porque dudé de mi

derecho a enfadarme y tuve miedo de hacerlo.

Los gestos sociales que se nos piden a las mujeres tienen mucho que ver con esa idea genérica de gustar. ¿Por qué tantos hombres nos han pedido alguna vez que sonriamos? Incluso los desconocidos por la calle nos animan a sacar una sonrisa. «Venga, mujer, no estés tan seria», «no vayas tan enfadada», «con lo guapa que estás cuando sonríes». ¿Por qué no nos dejan estar serias, ensimismadas, enfadadas?, ¿por qué se sienten con el derecho a inmiscuirse en lo que sentimos o en lo que nos apetece mostrar? La intromisión de los demás para exigirnos gestos y conductas de agrado y satisfacción, siempre en dirección contraria al enfado y la queja, es un mensaje perturbador para nosotras.

En su libro *Maleducadas*, Flor Freijo enumera la cantidad de prácticas que hemos naturalizado como parte del arquetipo de «la buena mujer». «Podemos mencionar la carrera para ser bellas, flacas y mantenernos jóvenes, para ser sexuales y sensuales en una educación que desde niñas nos forma en el erotismo extremo. También el modelo de la mujer servicial, cordial, amable y alegre que vemos en todas las publicidades. Las mujeres buenas no se enojan, no gritan, no se quejan. Sonríen o “responden con altura”. Siempre se nos termina exigiendo un comportamiento ejemplificador, comportarnos “como una dama”, y mientras guardamos la compostura, nos siguen cargando con una lista de tareas que al final del día nos desarma. Pero no podemos decir nada. La promesa social hacia nosotras es que, si somos “buenas”, vamos a ser amadas. Y si somos amadas, seremos felices», escribe Freijo.

Nos cuesta enfadarnos con nuestros compañeros y jefes, pero también con nuestra familia, con los hombres con los que nos acostamos o con nuestras amistades. El enfado no es solo el estallido, es la capacidad de sostener una posición determinada sin echarse para atrás. El enfado nos hace sentir que estamos a punto de dinamitar puentes o de estropear una relación, de hacerle daño a alguien que nos importa. No pensamos que, de no mostrar nuestra rabia o de no expresar lo que necesitamos, a quien haremos daño será a nosotras. Sacrificamos lo propio en beneficio del otro. El enfado nos hace sentirnos responsables, o más bien culpables, de las consecuencias que se desencadenen, pues el proceso del enfado es lo opuesto a lo que se nos pide a las mujeres: generar espacios de confort para todo el mundo..., salvo para nosotras mismas. Enfadarse incomoda, escuece, pone a quien participa

de esa dinámica frente a palabras que quizá no quiere escuchar, frente a situaciones que no le apetece asumir o frente a preguntas para las que incluso tiene que elaborar respuestas nuevas. Buena parte del trabajo emocional que se nos asigna a las mujeres tiene que ver precisamente con la creación de entornos amables.

La buena esposa

Los manuales de la buena esposa que consumían nuestras abuelas daban consejos para mantener un hogar armonioso: tener las zapatillas de estar por casa de su marido preparadas para cuando regresara del trabajo, no agobiarle con anécdotas o reclamos porque seguramente estaría muy cansado, reconfortar su ego con una esposa siempre disponible para colmar sus necesidades. Mi abuela Ana me hablaba de esos libros que las muchachas como ella leían de jóvenes para saber cómo llegar a ser una buena chica y convertirse después en una buena esposa. Además de los consejos prácticos, muy concretos, sobre el mantenimiento del hogar, el servicio al marido o la maternidad, este tipo de libros destilan constantemente la idea de que una buena mujer es una mujer que no molesta, hipervigilante de las necesidades de los demás, y que haga del hogar y la familia un espacio cálido y pacífico. Mi abuela guardaba algunos de estos libros y, vista mi fascinación por ellos cuando la visitaba, me regaló algunos. Por ejemplo, en *La muchacha en el hogar*, leemos: «Sin la mujer, la llama del llar se apaga, la casa se torna fría, destemplada, hosca, poco acogedora; hasta repele. Falta el tono suave, amable, templado del bienestar, que no consiste precisamente en un sillón mullido, una cama blanda y una comida exquisita, sino en esa temperatura deliciosa que penetra invisible por los poros del alma, y produce una sensación de desahogo, de satisfacción, de dulzura, de paz». Esa «temperatura deliciosa» e invisible es una buena descripción de ese bienestar intangible con el que se nos carga a las mujeres. Parece claro que quejarnos, enfadarnos, molestarnos y, sobre todo, mostrarlo con claridad, va en contra de ese papel de guardianas de la paz y la estabilidad de los demás. *La muchacha en el hogar* era un manual «para señoritas» escrito por Emilio Enciso, publicado en la década de 1940 y reeditado en las décadas posteriores. Mi propia abuela Ana se escandalizaba en los últimos años de esas ideas que ella

había mamado. Era consciente de lo injusto que era, pero también del daño que esa filosofía les había infligido a ellas.

La escritora francesa Mona Chollet desgrana en *Reinventar el amor. Cómo el patriarcado sabotea las relaciones heterosexuales* la manera en la que aún hoy opera una cultura de inferioridad femenina a través de las relaciones amorosas heterosexuales. «Quizá ya nadie nos ponga un collar, en sentido literal. Pero los hombres que nos dicen por la calle que sonríamos, que estamos más guapas (con lo que al tiempo nos recuerdan que tenemos que ocultar los pensamientos negativos y que nuestra finalidad es decorar su mundo) se multiplican y nos rodean incluso en el escenario político. Esa noción de amargura, palabra y descriptor que sugiere una acidez tiesa y envarada que nadie desea expresar, brota como los hongos en torno a las mujeres airadas. Pero la amargura tiende a lanzarse contra aquellos que más razones tienen para sentirla». Chollet cita a su vez al escritor y activista antirracista James Baldwin, que hablando sobre la ira de las personas negras apuntaba: «La gente al final te dice, en un intento de ignorar la realidad social: “Es que estás muy amargado”. Bueno, no sé si estaré amargado, pero razones no me faltan».

La ira es el antónimo de la abnegación. La pregunta es: ¿alguna vez algo cambió solo con sonrisas y lágrimas?, ¿de verdad existen transformaciones, individuales o colectivas, que no procedan de la rabia, la desobediencia, el enfado? En *Usos de la ira*, la escritora Audre Lorde dice: «La respuesta de las mujeres al racismo pasa por hacer explícita su ira; la ira provocada por la exclusión, por los privilegios establecidos, por las distorsiones raciales, por el silencio, el maltrato, la estereotipación, las actitudes defensivas, la estigmatización, la traición y las imposiciones. Mi ira es una respuesta a las actitudes racistas y a los actos e ideas preconcebidas que derivan de ellas. Si vuestra relación con las demás mujeres refleja esas actitudes, mi ira y vuestros miedos concomitantes son focos de luz de los que podemos valernos para crecer tal como yo me valí de la expresión de mi ira para crecer. No se trata de despertar sentimientos de culpa, sino de practicar una cirugía que corrija los defectos. La culpabilidad y las actitudes defensivas son ladrillos de un muro contra el que todas chocamos; no tienen el menor valor para nuestro futuro». Lorde, escritora y activista negra antirracista y lesbianofeminista, es también la autora de una frase muy difundida en los últimos años: «Vuestro silencio no os protegerá». Yo diría que contener

nuestro enfado tampoco lo hará.

Podemos hacer una revolución sin violencia, pero no sin ira.

OceanofPDF.com

Ser una Charo

Soy una Charo. Me enteré hace poco. El diagnóstico lo hicieron un puñado de tipos en redes sociales basándose en lo que otro puñado de tipos llevan años diciendo. El concepto «Charo» data de 2011, aunque ha ido sumando acepciones. La primera noticia conocida que tenemos del término es la definición que un usuario hizo en el foro burbuja.info hace más de diez años: «Una Charo es una mujer soltera/divorciada, de más de 30 o 35 años, generalmente sin hijos, que se caracteriza por estar siempre amargada, vivir sola —bueno, con sus gatos—, que ha tenido, tiene y tendrá problemas de depresión, el Prozac es un clásico en su vida y su vida sexual se limita a un consolador de su color favorito. Es la mujer liberada que no necesita un hombre en su vida y ese rollo funcionó hasta que se le pasaron los 30 o los 35 años, ahora está quemada de la vida y es, en el mejor de los casos, un juguete roto». Son sobre todo los usuarios de foros donde la misoginia es la reina, como burbuja.info o forocoches, los que siguen perfilando la definición de lo que es una Charo. Hay hombres que te responden con un «ok, Charo» a las publicaciones en redes sociales en las que hablas de machismo, o bien citan tus tuits o tus textos y te señalan como Charo.

Otro usuario de ese foro hablaba de las Charos como «estas tipas de 40 años en adelante, tintes caoba, voz cazallera y chapas propalestinas y del “No a la guerra”». Según su descripción, las Charos son afines a los partidos de izquierdas, «quieren siempre más y no consienten ni que les mires a los ojos, ni que pongas en duda su capacidad en ningún ámbito. Ni se te ocurra, porque descargarán contra ti toda su ira». «Las Charos, como las visilleras, siempre tienen razón, y no es que ellas sean incoherentes, o unas aprovechadas. No. La causa de sus desgracias es siempre el machismo patriarcal, la incomprensión, y todas esas cosas». Lo mejor de todo es que

al terminar su descripción, el usuario se defendía preventivamente y dejaba claro que no era del PP ni de la Falange, y que tampoco era misógino, «aunque tengo mis momentos malos». Ajá.

Los caminos de la charología son inescrutables, pero yo diría que tienen mucho en común con los de otros términos como «solterona» o «malfollada», que ya suenan rancios. El de la Charo es un fenómeno más milenial, más pop, más de Twitter, Tiktok y Twitch. Viene a reconvertir un concepto que no es novedoso, pero que ha tenido que adaptarse a otra realidad, una realidad en la que la palabra «feminista» ha perdido la connotación negativa para muchísimas mujeres y en la que los viejos estereotipos deben ser reformulados con un halo más moderno para sobrevivir. La ultraderecha de Vox ha utilizado la palabra Charo en sus redes sociales para señalar a mujeres. La redacción de la revista feminista *Pikara Magazine* ha amanecido en varias ocasiones cubierta de pintadas con insultos y amenazas. Una de esas veces, dos de las pintadas aludían a esta expresión: «Fuera Charos de nuestros barrios» y «Ok, Charos». Decían las compañeras de la revista que ese nuevo insulto machista pretende ser despectivo contra «esas mujeres que alzan la voz y que no cumplen con los mandatos de la feminidad».

El objetivo de la palabra Charo, como de todas las mencionadas antes, es el mismo: etiquetar a las mujeres que no cumplen ciertos mandatos y que incomodan, y hacerlo con una palabra de tono gracioso. Crear un término y cargarlo de connotación chistosa y ridícula sirve para desacreditar a las mujeres pero de manera *light*. Si eres tachada de Charo, nada de lo que digas puede ser tomado en serio. Eres un arquetipo, un tópico del que reírse. Es un intento más de hacer sentir mal a las mujeres que reúnen ciertas características. Otra manera de hacerte ver que no cumplir con los mandatos tiene consecuencias. «Charo» no suena tan fuerte ni tan claro como «puta» o «zorra», términos que seguramente no tantos hombres ni organizaciones se permitirían utilizar en público hoy en día. Puta y zorra son insultos reconocidos como tal y su uso puede tener consecuencias si, por ejemplo, alguien denuncia a un usuario o se queja de una publicación. Con Charo, ¿qué vas a denunciar?

En *Maleducadas*, Flor Freijo se pregunta: ¿quién nos mira?, ¿quién controla los mandatos? «Bueno, esa es la pregunta compleja y creo que ahondar en la educación nos da la respuesta. No hay algo así como “el mal”

representado en alguien o algo fundacional, pero sin duda la historia de nuestra libertad fue cercenada en diferentes momentos», responde. Freijo apunta a tres pilares que han atravesado la educación de las mujeres llenándola de mandatos. «El primero ha sido educarnos para roles muy predeterminados y abonar miedos e inseguridades personales muy fuertes que nos ajustaran a las tareas sociales demandadas: cuidar, reproducirnos, criar, amar sin condiciones. Muchos de estos miedos aún nos acompañan: ¿qué pasa si hablo, si digo basta o incluso si engordo y ya no soy esa *femme fatale* que se espera?, ¿qué pasa si hago algo que me cataloga como una mala madre?, ¿qué pasa si hago tal cosa y me quedo sola?», señala.

La sociedad ya no nos educa para que las mujeres únicamente cuidemos, nos reproduzcamos y amemos, o al menos no lo hace de la misma forma que antes. Aunque tener ahora una pareja o hijos es una opción y no una obligación, en el prototipo de la buena mujer conviven las ideas de empoderamiento femenino, carrera laboral y realización personal con las de amor, entrega y familia. Ya no se espera de nosotras que solo amemos y cuidemos, pero sí que cuidemos, gustemos y amemos además de todo lo que sea que queramos —o debamos— hacer. El miedo a la soledad es la disciplina en la que se entrena a las mujeres para que rehúyan la tentación de la independencia y sigan entregándose a complacer, a querer y a encargarse de todos esos trabajos no pagados que hacemos en nombre del amor. Es una soledad entendida como ausencia de pareja hombre, un destino que sigue sin considerarse del todo deseable, al menos cuando eres mujer y has pasado los 35.

La palabra Charo invoca ese miedo a la soledad, al rechazo. Las Charos no son atractivas. Como decía el mismo usuario que definía el término y que aseguraba no ser misógino, «obviamente no todas las mujeres son así [Charos], pero sí existe un enorme porcentaje de ellas que, con las características antes descritas, suponen (siendo objetivos) una auténtica lacra social a medio camino entre lo trágico, lo asquerosamente corrupto y lo risible». Una lacra social, medio trágica medio cómica. ¿Quién podría querer a una mujer que perteneciera a ese grupo?, ¿a quién le gustaría una mujer así?, ¿quién estaría dispuesto a comprometerse con ella? Las mujeres estamos construidas bajo la mirada de lo deseable, así que no serlo constituye un peligro. Incluso aunque quieras rebelarte contra esta amenaza, el miedo aparece y hacen falta herramientas para gestionarlo.

Dice Freijo: Aunque no queramos, la presión por cumplir todos los mandatos responde a un miedo muy interno y en general no consciente de terminar solas, aisladas, no-miradas. Esa idea es en realidad un velo que no nos permite ver todo lo que aceptamos hacer en la búsqueda desesperada por no quedarnos solas. Pero esa soledad que sentimos, o que visualizamos como castigo tácito al no adecuarnos al modelo de la buena mujer, es una trampa. Una trampa basada en una educación histórica que nos dijo que las mujeres solas valemos menos. Y efectivamente así fue por siglos: las solteronas, las prostitutas, las viudas, incluso hoy las turistas que viajan solas, todas, somos miradas con sospecha. Queremos la sentencia positiva, la palmada en el hombro. Nuestra autoestima está conectada mediante un hilo con la mirada externa y dependemos de ese hilo porque nos educan para eso: ser lo suficientemente buenas para el ojo social pero lo suficientemente sumisas para aceptar cada espacio de desigualdad en nuestras vidas.

Es por eso que frente a la idea de independencia económica por la que tan arduamente pelearon las generaciones anteriores de mujeres, deberíamos situar ahora en el centro la de independencia emocional. Y no porque la independencia económica esté garantizada para todas —la precariedad, la inestabilidad laboral y los sueldos bajos son una realidad para buena parte de la población femenina—, sino porque, aun consiguiéndola, el yugo de la dependencia emocional es una amenaza que permanece para todas sea cual sea nuestro estatus social o económico. Esa independencia emocional no consiste en no desear amar y ser amada, o en no querer estar en pareja. Tampoco significa renunciar a la ternura, el cuidado, el enamoramiento, el placer, la interdependencia o la vulnerabilidad. La independencia emocional sería más bien la emancipación de esa mirada machista que busca acomplejarnos en función de nuestro aspecto, de nuestra forma de vivir, de nuestro estado amoroso y de nuestra sexualidad. Prueba de que esas cuatro cosas son aún hoy el corazón de la construcción patriarcal de la identidad femenina es que el término Charo esté tan bien emparentado con el de mal follada y solterona. Al fin y al cabo, quieren establecer una relación inversa entre nuestra rebelión y nuestro «estatus». Nuestras ideas con nuestra capacidad para ser o no deseadas y amadas. Son también esos conceptos los que más sufrimiento siguen generándonos a las mujeres, por más deconstrucción feminista que llevemos encima.

La activista y escritora francesa Pauline Harmange escribió un ensayo con el provocador nombre de *Hombres, los odio*. Decía: «Para las mujeres, tener pareja es una necesidad, porque a ojos del mundo una mujer sola no tiene el mismo valor que una mujer que pertenece a un hombre. Nos imaginamos a las mujeres solteras y sin hijos como criaturas egoístas y amargadas, mientras que las que están casadas y son madres son totalmente libres de expresar su generosidad y dulzura naturales. Gastamos mucha energía en convencer a las mujeres de que emparejarse con un hombre es lo que más podrá beneficiarlas, y ellas se dejan convencer porque el fantasma de la solterona y sus gatos flota, siniestro, sobre su existencia como mujeres solteras». Es gracioso que Harmange mencione justo a los gatos, una característica muy de Charo, según algunas de las definiciones más compartidas. Es el imaginario de «la loca de los gatos», ese icono típico de series y chistes en el que ninguna mujer quiere convertirse. Patty y Selma Bouvier, las tías de los Simpson, son un ejemplo perfecto de ese arquetipo: las dos hermanas pasan los 40, viven juntas, tienen gatos, fuman mucho y son solteras. Sus historias giran sobre sus frustrados intentos por mantener una relación sentimental estable con un hombre y no envidiar demasiado a su hermana Marge, que, aunque está casada y tiene hijos, no parece una mujer especialmente feliz con su vida. Solo pasadas muchas y muchas temporadas Patty sale del armario y se reivindica como lesbiana. Sigue Pauline Harmange: «Hace mucho que hicimos creer a las mujeres que su realización personal dependía de la intervención de un hombre, por mucho que este sea insensible, perezoso o insignificante en general: lo que sea, antes de estar sola». En una época en la que la sumisión ya no nos es impuesta por ley, la creencia de que necesitamos un hombre al lado a cualquier precio para estar completas ha adquirido aún más fuerza. La validación masculina, la bendición de la mirada androcéntrica, es la ley no escrita que, aunque nos joda, llevamos grabada a fuego. Para encajar en ese estándar las mujeres llegamos a hipervigilar nuestro cuerpo, nuestra ropa, nuestras palabras, nuestra manera de hablar, nuestras emociones, nuestras necesidades, nuestros deseos.

Harriet Lerner lo llama «el síndrome de la dama agradable»: «En las situaciones que podrían suscitar nos claramente enfado o protesta nos quedamos calladas o bien lloramos, nos volvemos autocríticas o nos sentimos heridas. Si, a pesar de todo, llegamos a enfadarnos, ocultamos

nuestros sentimientos a fin de evitar la posibilidad de un conflicto abierto. Además de no mostrar nuestro enojo, eludimos comunicar con claridad nuestras opiniones y sentimientos si sospechamos que tal franqueza podría incomodar a la otra persona y poner de manifiesto puntos de vista diferentes. Cuando nos comportamos de este modo, usamos la mayor parte de nuestra energía para proteger al otro y preservar la armonía de nuestras relaciones a costa de renunciar a ser nosotras mismas. Con el tiempo podríamos llegar a perder nuestra conexión interna: al esforzarnos tanto por “interpretar” las reacciones de los demás y procurar por todos los medios que no se ofendan, nos desconectamos cada vez más de nuestros propios pensamientos, emociones y deseos. Cuanto más “agradables” somos, más enfado y rabia acumulamos en el inconsciente. La ira es inevitable cuando nuestras vidas consisten en ceder y asentir; cuando nos responsabilizamos de los sentimientos y reacciones de los demás, cuando renunciamos a la responsabilidad de velar por nuestro desarrollo personal y la calidad de nuestras vidas, cuando actuamos como si tener una relación fuera más importante que tener una identidad. Desde luego nos está prohibido experimentar esta rabia directamente ya que, por definición, las “damas agradables” no son “unas amargadas”». Las palabras de Lerner combinan la crítica a la estructura en la que estamos inmersas con una llamada a la acción. Las mujeres tenemos una responsabilidad que asumir. Nadie dice que sea fácil, pero es necesario que seamos conscientes de la manera en la que el mandato del agrado nos atraviesa a cada una. Tener una identidad debería ser más importante que tener una relación. Tener una identidad debería ser una prioridad, por encima de agradar y ceder. El miedo a asustar a los demás y a quedarnos solas nos impide reconocer que, sin identidad, podremos estar acompañadas pero no sentirnos plenas ni felices. Ese miedo es una amenaza para que no comprobemos que tener una identidad no significa estar «sola», sino estar mejor y bien rodeada.

Un contrato para follar

Es curioso que la idea de Charo esté más bien asociada al fracaso sentimental y sexual que a la promiscuidad, como sucede con «puta» o «zorra». En su libro *Sexteame*, la escritora argentina Luciana Peker habla de «las incogibles», una nueva manera de categorizar a mujeres que habría

surgido como castigo intangible ante la revuelta feminista de los últimos años. «A ustedes no las van a coger más. El sexo visto como favor se volvió una amenaza. Lo dice un filósofo. Lo dice un diputado. Lo dicen, incluso, aquellos con los que tenías sexo hasta que te volviste incogible. La venganza posporno es viralizar el rechazo como un ladrillo en el bozal de las perras acorraladas por la infamia de ser protagonistas y no musas de la historia en tiempo futuro [...]. La incogible, como categoría de terror, es una nueva forma de venganza hacia las mujeres con deseos latentes. [...] No cojan si no quieren ser cogidas como ellos quieren, cuando quieren, de la forma que quieren y a quienes quieran, por cuantos quieran, en cuanto quieran. No van a coger como un castigo intangible —porque la venganza sabe de trajes invencibles como la imbecilidad y lo invisible— ante el plantón por no poder ser incomodadas, acosadas, violadas, vulneradas o violentadas. Ellos no van a dejar el mando. Si no pueden ser patrones del sexo, que el sexo caiga», escribe Peker.

Soy una *old millennial*, así que cuando el vídeo de El Xokas se hizo viral yo no sabía quién era aquel tipo. Esquivé el *okboomer* y me puse al día. El *streamer*, al que seguían casi un millón de personas, había hecho toda una apología de la cultura de la violación en uno de sus directos mientras hablaba de las juergas que se había pegado con sus colegas. El Xokas contaba cómo, cuando salían, sus amigos se mantenían sobrios adrede con el objetivo de acercarse a chicas bebidas para ligar y «llevarse a pibas que estaban colocadas». «Una tía que generalmente te vería como un cuatro te ve como un siete porque está colocada. Entonces es mucho más fácil. Tú encima estás sereno, mides perfectamente tus palabras... ¡Chupado! [...]. Él bebía unos zumitos y a tomar por el culo. Salía con nosotros y se iba con una piba siempre. Un *crack*, un fuera de serie, la verdad. A río revuelto, ganancia de pescadores. Cada uno que utilice la técnica que le salga de los cojones, me parece de puta madre», decía, riéndose.

No creo que la historia que contó El Xokas fuera especialmente sorprendente. Diría que todas las mujeres hemos comprobado de primera mano las estrategias que algunos hombres siguen para ligar. Por ejemplo, invitar a copas o a drogas para ver si la voluntad de esa mujer se quiebra. Aprovecharse de las que ya van demasiado bebidas o puestas y no controlan su capacidad de decisión o directamente la tienen anulada. Insistir hasta la extenuación, hasta la violencia, hasta que llega a ser más fácil para una

mujer acceder que buscar una salida. El relato de El Xokas describe esa idea de ligar como quien sale de caza: los hombres son esos depredadores insaciables que deben utilizar todas las estrategias a su alcance; las mujeres somos presas despojadas de voluntad y deseo, meros objetos de los que servirse. Esos estereotipos machistas encajan a la perfección entre sí y sostienen la cultura de la violación. Lo hacen además de manera muy eficaz porque todo se envuelve en una naturalidad pasmosa, entre bromas y complicidades. «Este caso ejemplifica muy bien el entramado de esta cultura. Es un conjunto de pensamientos, creencias y actitudes que fomentan y justifican la violencia sexual masculina contra las mujeres», explicaba la experta en violencia sexual Bárbara Tardón. No es casual que si una mujer se rebela en esas situaciones sea insultada o vejada. Pones límites y eres una intensa. Respondes firme y también. Pegas una bofetada y lo mismo. Estás señalando lo que está mal y la palabra «intensa» —o cualquiera de sus equivalentes— te marca. «Intensa» es la nueva letra escarlata.

«Sola, borracha, quiero llegar a casa». El lema fue uno de los más repetidos por las miles de mujeres que acudieron a las manifestaciones de apoyo a la superviviente de la violación múltiple de La Manada y puede escucharse en cualquier 8M. La premisa es esta: las mujeres queremos llegar sanas y salvas a nuestras casas, sin que ningún hombre se crea con el derecho de increparnos, seguirnos, agredirnos, tocarnos. Tampoco si hay alcohol de por medio. Llegar sola y borracha a casa es el grito que rechaza esa idea tan asumida de que emborrachar a una mujer o aprovechar que está borracha para abordarla sexualmente es una estrategia legítima.

Escuchando a El Xokas, pero también a todos esos hombres que claman que ahora va a hacer falta un contrato para follar y que se quejan de que ya no pueden invitar a una mujer a subir a casa, se diría que somos todas seres asexuados y malvados. Es más fácil que todas esas estrategias: simplemente queremos ser tratadas como personas, con sus deseos, sus vergüenzas, sus fantasías, sus tiempos, sus formas, sus heridas. Es tan sencillo —o tan complicado, claro— como tratarnos como iguales. A las mujeres nos gusta el sexo. No necesitamos engaños ni trucos. No necesitamos estar borrachas o colocadas para hacerlo. Nos gusta el sexo, pero también nos gusta decidir, desear y poner las normas. Queremos decir lo que nos apetece, con quién o quiénes, cuándo y cómo. Si alguien prefiere relacionarse con una persona

que no está en condiciones de decidir o que se siente presionada, entonces no quiere sexo. Quiere aprovecharse de esa persona. Imponer. Sentirse por encima. No tener que consensuar nada. Abusar. Prefiere tener delante a un trozo de carne que interactuar con un sujeto. Si quienes claman que el feminismo ha acabado con el romance y la seducción no están dispuestos a escuchar lo que cientos de miles de mujeres tienen que decirles, es obvio que les será más fácil pronosticar el fin del mundo amoroso y atacar a quienes piden un cambio que revisarse ellos mismos. Somos Charos por no querer follar con normas que nos aprietan. Somos Charos porque no queremos someternos más.

En octubre de 2022, otro vídeo se hizo viral. Decenas de chicos del colegio mayor Elías Ahuja, en Madrid, salían a las ventanas de su edificio, de noche, para hacer un ritual. «Putas, salid de vuestras madrigueras como conejas. Sois unas putas ninfómanas, os prometo que vais a follar todas en la capea», gritaban juntos a las chicas del colegio mayor de enfrente, el Santa Mónica. Entre disculpas descafeinadas o incluso entre la indignación porque el vídeo se había sacado de contexto, mucha gente difundió la idea de que se trataba de una tradición y de que no había intención de dañar a nadie. En realidad, el contexto del vídeo estaba claro: era parte de un ritual que bajo la apariencia de tradición inocente reproducía algunas de las creencias y actitudes que sostienen la cultura de la violación. Bárbara Tardón describe algunos elementos que conforman esa cultura, como la objetivación de los cuerpos de las mujeres, el uso de lenguaje misógino, la ridiculización de la violencia y su gravedad o la erotización de la propia agresión. «Y la denostación y la falta de empatía hacia las mujeres. Yo hablo de una deshumanización de las mujeres entendidas como objetos de uso para satisfacer el poder y el placer sexual», añade Tardón. En este caso, el sexo es casi un castigo, una amenaza. Los chicos les aseguran a las chicas que van a tener sexo y las llaman conejas, ninfómanas y putas. Esas mujeres sí son cogibles, pero lo que advierten esos cánticos es que lo serán cuando y como quieran ellos. Si esas mujeres son deseantes y cogibles, entonces el precio que deben pagar es seguir las normas que ellos pongan, asumir las etiquetas que vengan y afrontar las consecuencias.

La vuelta de tuerca sucedió cuando las chicas del colegio mayor a las que iban dirigidos los cánticos salieron a defender a sus compañeros de enfrente. «No nos sentimos ofendidas». «No es un canto machista, es una

broma». El escrutinio se volcó inmediatamente sobre ellas. ¿Cómo era posible que las receptoras de esos gritos los justificaran? En lugar de indagar en las posibles razones y unir las al tema de fondo —el machismo, la cultura de la violación—, de repente el asunto parecía girar principalmente en torno a ellas. ¿Por qué poner el foco en la raíz cuando puedes utilizar a un grupo de chicas para volver a responsabilizar a las mujeres de todo cuanto sucede y zanjar el asunto? Lo primero que hay que entender es que ellas están inmersas en la misma cultura machista que ellos. La naturalización de ciertos comportamientos es tal que la sociedad entera vive acostumbrada a la justificación constante. No son machistas, solo un poco maleducados. No es machismo, es tradición. No es machismo, es solo una broma. No es machismo, es una tontería de nada. Todas esas frases están sostenidas por la convicción de que defender lo contrario es una exageración, una afirmación intensa. La virtud del patriarcado es hacer pasar por normal un sistema discriminatorio. Si el grupo al que se discrimina naturaliza el machismo, la opresión se fortalece. Además, parece claro que para un grupo de chicas que tendrán que seguir conviviendo con sus vecinos de enfrente resulta más cómodo respaldarlos que criticarlos y ganárselos como enemigos. Ellas quieren ser deseables, y enfrentarse a los mandatos (con el añadido de exposición pública que tenía este caso) puede implicar justo lo contrario: ser una intensa, una exagerada, una Charo.

En la era pos-MeToo, el vídeo de El Xokas, las aplicaciones que inventan contratos para tener sexo, la *performance* del Elías Ahuja y el resurgir de las Charos hablan de lo mismo: de la reacción contra un movimiento que ha dado un golpe en el tablero de la manera en que mujeres y hombres nos relacionamos. «El deseo no era lo que ellos querían sin escuchar, buscar ni encontrar lo que ellas deseaban. Los feminismos y la diversidad sexual patearon el tablero. Y el deseo ya no es más (y que descansen en paz) un *all inclusive* masculino», escribe Luciana Peker. Y eso, añadido, escuece a unos cuantos. Por eso, para ellos, somos unas incogibles, bien porque no hay manera de tener sexo con nosotras y hay que recurrir a estrategias como emborracharnos, bien porque ahora existe una amenaza contra los hombres o porque somos unas indeseables que no hacen más que quejarse y pedir cosas.

El sexo o es castigo o amenaza. El encuentro o es con las normas que había o es una mierda. Las mujeres, o somos Charos insufribles o

ninfómanas que se arriesgan a lo que venga. Dice Peker que si la amenaza no es suficiente hay otra forma de amedrentar la denuncia contra la cultura de la violación. «El latiguillo toma distintas formas, modos y voceros, pero tiene un coro uniforme que amedrenta: “Si siguen denunciando abusos, se van a quedar solas”». Sola con tus gatos, tu vibrador de colores, tu activismo y tu amargura.

Independencia emocional

En 1936, la periodista estadounidense Marjorie Hillis escribió *El placer de vivir sola*, un libro que se convirtió rápidamente en un *best seller* y que funcionaba a modo de guía para las mujeres que empezaban a vivir solas por decisión propia. Aunque la editorial que reeditó el texto en España hace unos años promocionó el lanzamiento como un «clásico más vigente que nunca», lo cierto es que el libro incluye pasajes con un contenido bastante obsoleto (afortunadamente). Otros, sin embargo, resultan una curiosa reivindicación de la vida independiente. «Si todo esto suena un poco patético, piensa en todas las cosas que no debes hacer al vivir sola. No tienes que apagar las luces cuando quieres dormir porque alguien más quiere leer. No tienes que levantarte en medio de la noche para preparar la bolsa de agua caliente de otra persona o mantenerte despierta por sus ronquidos o mostrarte vivaracha cuando estás cansada o alegre cuando te sientes triste ni simpática cuando estás aburrida. Tienes probablemente el baño solo para ti también, lo que es incuestionablemente una de las Mayores Bendiciones de la Vida. No tienes que esperar a que alguien termine de afeitarse cuando estás lista para tu sesión de crema facial. No tienes a alguien quejándose de tus botellas favoritas, ni a nadie tirando toallas húmedas en el piso ni ocupando la regadera justo cuando tienes tiempo para bañarte. Desde el crepúsculo hasta el amanecer puedes hacer exactamente lo que te plazca, lo cual, después de todo, es una enorme ventaja en este mundo en el que se espera mucho conformismo de nuestra parte». Mentiría si no dijera que, como Marjorie Hillis, creo que, después de una convivencia prolongada en pareja, tener el baño para una sola o, como dice en otro pasaje, comer lo que quieras y donde quieras, aun tirando migas en la cama sin riesgo de molestar a nadie, son pequeños placeres que una aprecia. El problema es que nuestros referentes opuestos a las Charos

están, muchas veces, llenos de trampas. Algunas ya aparecen en el texto de Hillis, o ¿es que vamos a seguir asumiendo que estar con un hombre te impedirá «hacer lo que te plazca»? La idea de que si estás en una relación o convives tienes que fingir estar alegre o vivaracha cuando en realidad necesitas estar a tu aire o simplemente te sientes triste o hacia dentro no deja de ser una prolongación de aquellos manuales de la buena esposa.

El referente de soltera «exitosa» que hemos construido como oposición a la «solterona» o Charo no deja de ser otro arquetipo inservible y lleno de tópicos. Las mujeres nos vemos en la obligación de encajar en un concepto que nos presupone arregladas, disponibles, exitosas en otros ámbitos (para compensar, se sobreentiende), y no especialmente deseosas de encuentros con un otro. Hay que decir mucho «no tengo tiempo para enamorarme» o «estoy muy bien sola» o «no pienso en eso». ¿Y qué pasa si sí que pensamos en eso?, ¿es que entonces somos una soltera fracasada?, ¿si decimos que nos apetece amor o encuentro estamos acercándonos al estereotipo de solterona? Habrá que construir la idea de solteras autónomas pero interdependientes, que puedan hablar sin problemas de si les apetecen afectos, sexo o relaciones sin que eso las convierta en las tías de los Simpson. La reacción contra las Charos no puede ser otro estereotipo en el que muchas mujeres se fuerzan a encajar con frustración. Que una desee un mundo donde el apoyo y el cuidado mutuo sea más fácil, las relaciones más robustas, y donde exista el sexo y el amor gozoso no nos convierte en Charos. Para huir de su etiqueta no podemos renegar de asuntos tan importantes para cualquiera y mostrarnos como seres fríos, sin necesidades y con un deseo puramente superficial.

En *El fin del amor*, Tamara Tenenbaum esboza una idea similar: «Los discursos que intentan contrarrestar la mala prensa a la soltería afirmando que es “divertidísima” o “una oportunidad para conocerte a vos misma” son más parte del problema que de la solución. Al igual que el llamado “amarte como sos” frente a los estándares de belleza incumplibles, estas formas de pensar ponen el acento en una cuestión de actitud individual (y, en consecuencia, en una supuesta responsabilidad de las mujeres por no amarse lo suficiente) y, en ese movimiento, desvían la atención de la pregunta por lo que de verdad funciona mal en la experiencia de la soltería. No está en tu cabeza, no tenés mala suerte, no te pasa solo a vos: el mercado del deseo, como lo llamó Eva Illouz, es una realidad histórica en la

que operan fuerzas que te exceden». Tanto en esa imagen de la soltera exitosa o en su opuesta, la solterona, hay demasiado énfasis puesto en la vivencia individual de cada una. Pareciera que basta con trabajar la autoestima y la autoimagen para pasar de una categoría a otra: de amargada por no tener a un hombre al lado a eufórica por salir todos los fines de semana, tener sexo con personas distintas y estar bien sola todo el rato. Ni nos vamos a encontrar nunca cómodas en esa dicotomía soltera sexi y siempre dispuesta versus solterona, ni vamos a encontrar una respuesta que nos sirva si solo miramos hacia dentro y nos olvidamos de lo colectivo.

Frente a la etiqueta de Charo y a esa amenaza de la amargura y la soledad, la apuesta pasa por ser conscientes de que transgredir algunas normas tiene costes, sí, pero sin olvidar que vivir vidas que no nos hagan sentir honestas con nosotras también los tiene. Tendremos que asumir que quizá a veces sintamos miedo y otras desconcierto, porque hacer las cosas de otra manera a la que nos enseñaron puede resultar difícil. Frente a su idea de Charo, nuestra respuesta es que nuestras ideas, nuestros principios, nuestra libertad y nuestras ganas de vivir como nos apetezca nos unirán a muchas otras personas con las que podremos compartir vínculos, ternura, sexo, lucha, dudas, llanto, euforia, amistad y amor. La sociedad sigue construida para vivirla, fundamentalmente, de dos en dos. La pareja y, después, la familia nuclear es la estructura sobre la que gira todo, también las vidas cotidianas de la gente. Esa estructura genera malestar y es un corsé para quienes estamos intentando vivirla de otra manera. Por eso, aun revisando lo individual, debemos poner el foco en lo colectivo, en lo estructural, para generar la posibilidad material de otras vidas.

«Creo que la mejor defensa pasa por ignorar este hecho y centrar tu atención en descubrir y aprender sobre el enorme universo de mujeres que han vivido a su aire, solas, y han logrado ser unas artistas espléndidas o realizar vitales contribuciones a nuestra sociedad», explicaba Kate Bolick, la autora de *Solterona*, en una entrevista. Ni tener pareja es el estado ideal ni el individualismo salvaje y superficial debe ser la consigna para alejarnos del charismo. Un modelo donde haya espacio para la soledad y el encuentro, para la ternura y para lo salvaje, para ordenar nuestras relaciones afectivas y nuestras vulnerabilidades, para sentir a veces que estamos donde queremos estar y otras, en cambio, permitirnos la tristeza o la desesperación. Como dijo James Baldwin, tenemos motivos para la

amargura. Pero no somos unas amargadas. Lo somos ante quienes buscan la manera de meter el dedo en llagas que aún escuecen para ver si así consiguen domar a las mujeres que les molestan. Si a nosotras nos está escociendo una llaga, es que hay quienes sufren una herida cada vez más grande. Su incomodidad les revuelve.

Muchas veces, en charlas o en redes, hay mujeres que me preguntan: «¿Cómo vivir sin miedo a que por ser deseantes los varones no nos querrán?». Mi respuesta es, en realidad, otra pregunta: ¿querrías vivir tu vida de otra manera?, ¿serías capaz de renunciar a cómo eres, a lo que quieres y necesitas a cambio de tener “amor”? ¿sería ese amor realmente satisfactorio para ti o terminaría por generarte otro malestar sin nombre? Como dice Flor Freijo, todas estas amenazas son en realidad un velo, una tela opaca que nos impide ver con claridad todo lo que se nos exige a las mujeres a cambio de «no quedarnos solas», todos los sacrificios a los que nos hemos acostumbrado.

La verdad es que me encanta que me deseen y que me quieran. Desde hace no tanto he descubierto otro placer, el de desearme yo a mí misma. Y lo mejor: en realidad, y pese a todas las amenazas, las dos cosas son perfectamente compatibles.

De Kate Millet a Britney Spears

«Si Britney sobrevivió al 2007, tú puedes con esto» es la frase que hemos leído en cientos de memes y *stickers*, la frase que probablemente muchas hayamos enviado a una amiga (o recibido de ella) para animarnos en un momento bajo. Y es que 2007 fue el año en que la estrella del pop se rapó la cabeza, atacó a los *paparazzi* con un paraguas, condujo temerariamente para deshacerse de la prensa que la perseguía sin parar, fue grabada saliendo de juerga, internada veinticuatro horas en un centro de rehabilitación y, finalmente, perdió la custodia de sus hijos. En noviembre de 2021 pudo tomarse su primera copa de champán en trece años.

No había podido hacerlo hasta ese momento porque, a pesar de ser una mujer adulta de 39 años que seguía trabajando y generando millones de dólares, permaneció todo este tiempo bajo la tutela personal y económica de su padre. Una tutela —«curatela», en lenguaje jurídico— que la obligó a llevar un DIU contra su voluntad y a perder el control sobre su fortuna, así como sobre cualquier acto cotidiano, incluso su medicación. Britney había sido esa figura dulce pero empoderada que ofrecer a las generaciones pos Spice Girls. Con esa curatela pasó sencillamente a ser la loca oficial, porque siempre hay una ilustre loca oficial.

La escritora y activista Kate Millet, todo un símbolo del feminismo que agitó el pensamiento de la década de 1970 con su *Política Sexual* —popularizó aquello de que lo personal es político, un lema muy apropiado para el caso—, también fue una loca oficial. Lo contó ella misma en *Viaje al manicomio*, un libro que es un poderoso testimonio personal de sus dos estancias forzadas en psiquiátricos y su medicación obligatoria tras ser diagnosticada como maniaco depresiva. Es también un relato de cómo la locura se ha utilizado contra las mujeres para infantilizarlas y de qué

manera los manicomios son instituciones que, más que rehabilitar, enferman.

Así es como Britney Spears y Kate Millet se encuentran. Las dos admiradas. Las dos señaladas en tanto transgresoras de ciertas normas de género: Spears, una mujer en rebeldía contra quienes querían que fuera una eterna *barbie*, una mala madre que salía de fiesta y se emborrachaba, una cantante con medias de rejilla que quería controlar su carrera; Millet, una entusiasta defensora de los derechos humanos, una feminista que fue portada de *Time*, la escritora que dijo que lo privado también debía incumbirnos, una bisexual que pagó su deseo de vivir libre con la separación de su marido y la reticencia del feminismo lesbiano. Las dos con buenos recursos económicos (incomparablemente más la primera que la segunda), pero sabiendo lo que es necesitar permiso para comprar una Coca-Cola o pedir por favor un lápiz y papel para escribir.

La filóloga y diputada de En Comú Podem Mar García Puig es la autora del prólogo de la edición española del *Viaje al manicomio* de Millet. Para ella, la conexión entre Spears y Millet tiene que ver con cómo se trata la locura en las mujeres: «Cómo se imponen una serie de roles, de estereotipos que hay que cumplir, y la mujer que no entra en ellos no solo es tratada de loca, sino que pueden llegar a imponérsele unas estructuras judiciales, una infantilización, para que entre dentro de los parámetros patriarcales».

No quiere eso decir que cualquier muestra de malestar o sufrimiento psíquico deba ser tomada como «parte de la rebeldía contra el patriarcado y el capitalismo» y no actuar. Pero lejos de la «romantización de la locura y del malestar», dice García Puig, sí hay que plantearse si el mejor modo de tratarlas es precisamente «meterse en un psiquiátrico contra tu voluntad o infantilizarte bajo una tutela» que te impide además participar de tu vida y de tu proceso. «No hay que negar la existencia de la “locura” ni abolir los tratamientos, pero tienen que ser un acompañamiento y no una imposición».

En su libro, Millet escribe: «El encierro empieza a apoderarse de tu mente, de tu cuerpo; estás marcada. Está en ti, crece implacable como un cáncer, con más firmeza y más fuerza porque las pocas personas a las que intentas describírselo no alcanzan a comprenderlo por completo ni muestran interés más allá de su consternación y su desaprobación ante tu actitud hacia un lugar de curación». Este verano, en una comparecencia *online* frente a la jueza, Spears relataba su calvario de años: «No estoy contenta.

No puedo dormir. Estoy enojada y deprimida. Lloro todos los días».

La médica y especialista en medicina con perspectiva de género Carme Valls constata que hay una tendencia a psiquiatrizar la salud de las mujeres. «¿Que ha habido abusos en la salud mental en mujeres? Sí, desde hace ciento cincuenta años», dice Valls, que relata cómo hace décadas mujeres con déficits de vitamina B12 eran internadas en psiquiátricos, o cómo enfermas de párkinson eran atadas con cadenas. La prescripción de litio — que tanto Millet como Spears tomaron— está ligada a la bipolaridad, explica Valls, y requiere tratamiento: «Otro tema es aprovechar eso para quedarse el dinero de tu hija. Que sean bipolares no quiere decir que sean tontas o que te puedan tratar como una niña. Una vez tratadas pueden dirigir sus economías y sus vidas, ser autónomas, también sobre sus tratamientos».

La médica, autora de varios libros como *Mujeres invisibles para la medicina*, apunta un dato contundente: en nuestro país las mujeres toman cinco veces más antidepresivos que los hombres y 2,5 veces más ansiolíticos. Eso a pesar de que las enfermedades psiquiátricas más graves, como la esquizofrenia y la psicosis, tienen mayor prevalencia en los hombres.

«Hay, por ejemplo, tendencia a confundir tristeza con depresión. Las mujeres tendríamos que estar tristes y llorando todo el día por vivir en una sociedad androcéntrica que no las valora y que no les paga lo mismo; al revés, las mujeres han resistido mucho», exclama Valls, que señala la mayor angustia por el porvenir, el dinero, el trabajo o la excesiva carga de cuidados como factores que hacen a las mujeres más susceptibles de sentirse ansiosas y tristes. Mar García Puig también cree que la salud de las mujeres «se resiente por el patriarcado» y que salirse de la norma, con el coste que supone, también puede llevar a la locura».

En uno de sus textos, Carme Valls se pregunta: «¿Existe más depresión y ansiedad en España entre mujeres o existe una cierta inclinación a ayudar a soportar la dureza de las discriminaciones y del papel de eternas cuidadoras a las mujeres haciendo acallar sus quejas y demandas con psicofármacos? La falta de diagnósticos adecuados o la falta de servicios sociales adecuados, o el sistemático papel de cuidadoras, no se puede confundir sistemáticamente con ansiedad».

La exposición pública de Britney Spears y Kate Millet agudizó el empeño e interés de algunas personas cercanas en catalogarlas con la etiqueta de

«loca» y en aprovechar sus circunstancias para ello. Pero esa exposición también les concedió a ellas un apoyo imprescindible para recuperar su autonomía. «Su apoyo social es insólito, hay muchísimas mujeres que no lo han tenido y que siguen bajo tutela, ingresadas en un psiquiátrico, convertidas en niñas, sin poder tomar decisiones», subraya Mar García Puig. Para Kate Millet, la voz del movimiento feminista y de activistas de los derechos humanos fue fundamental. Para Britney Spears lo ha sido el movimiento #FreeBritney, a quien ella misma reconoció deberles la vida.

Que te llamen loca puede ser muy útil para el sistema o para quien puede ganar algo con ello. Quizá eso de que lo personal es político y *Hit me baby one more time* tengan al fin y al cabo más puntos en común de lo que podríamos imaginar, aunque sea para mostrarnos que «la locura» es también un asunto del que encargarnos.

Intensos

*E*stábamos teniendo una de nuestras primeras conversaciones serias. Marcos (todos los nombres son ficticios) y yo llevábamos dos o tres meses juntos y empezábamos a estrechar lazos. Entonces, él me dijo: «Es que contigo es todo muy intenso, eres intensa». Supongo que vio cómo el gesto de mi cara cambiaba y entonces corrigió: «No me refiero a nada malo, sino a que todo esto es muy intenso». Unos días antes yo le había sostenido en medio de una crisis de ansiedad. Unos días antes él me había dicho que nunca había conocido a alguien como yo. Quería presentarme a sus padres, aunque apenas llevábamos tres meses juntos. Unas semanas después vi cómo, cabreado por el tráfico y los domingueros, empezó a gritar en medio de la carretera y a dar portazos en el coche. Claramente, todo era muy intenso. Solo que yo jamás utilicé esa palabra. Yo recibí su diagnóstico después de expresar algo que yo sentía o necesitaba. Él era buen tipo, uno de esos en proceso de deconstrucción, aunque, como todos (y todas), con una profunda mochila propia en la que trabajar. Nadie, además, está a salvo nunca de lapsus machistas.

Fran también estaba en deconstrucción. Solo que falló el andamio y me cayó encima su tejado. «Tía, estás siendo muy intensa», fue lo que me dijo. La frase me cruzó el pecho como un rayo. Me la decía el mismo que había estado nueve meses detrás de mí en las redes sociales, contestando a mis publicaciones, enviándome fueguitos, preguntándome por mi vida, «cortejándome» hasta que le hice caso y pasó lo previsible: que nos gustamos mucho y empezamos una relación compleja en la que no éramos los únicos implicados. Ese hombre que me buscó durante meses de muy distintas formas para que le hiciera caso, tal y como él mismo me reconoció, me llamaba ahora intensa porque yo le reclamaba un poco de

responsabilidad emocional. Él no se sentía en absoluto intenso y de repente era yo la que tenía que gestionar esa etiqueta.

Aunque la palabra «intensa» no tiene, en principio, un significado negativo y hay quien la puede utilizar para hablar de algo bueno, la experiencia de las mujeres indica que los hombres nos nombran como tal en contextos muy concretos. «Intensa» es un término que hay que gestionar: recibirlo suele implicar un trabajo para tratar de discernir qué de bueno o malo hay en él, qué han querido señalarte exactamente. Frunces el ceño, tuerces el gesto, algo en tu cabeza da vueltas. No es que las mujeres no usemos en ocasiones esta palabra para referirnos a un hombre, pero, como en muchas otras cuestiones, las implicaciones son distintas. Los hombres no cargan con siglos de histeria a sus espaldas. Sus tonos de voz, su histrionismo, sus broncas, sus discusiones, sus enfados o sus puntos de vista no están sistemáticamente en entredicho.

Muchas mujeres expresan una gran frustración después de haberse relacionado sentimentalmente con hombres progresistas, comprometidos con la igualdad. Aunque quizá sus formas sean efectivamente diferentes a las de otros hombres, queda muchas veces la sensación de que sigue faltando o sobrando algo. «Aliado, el que tengo aquí colgado» es la expresión burlona para resumirlo. La etiqueta de la «intensidad» sigue pesando sobre nosotras, incluso con hombres interesados en revisarse. Los silencios castigadores, los mecanismos de evasión emocional masculina o el etiquetado de las mujeres con las que se relacionan siguen siendo prácticas relativamente frecuentes entre los hombres, también entre quienes buscan practicar unas «nuevas masculinidades». Pareciera una manera de cambiar un poco para seguir sin transformarlo todo. Esas prácticas ejercidas incluso por hombres comprometidos muestran hasta qué punto es difícil para ellos identificarse con los mecanismos que el patriarcado les ha dado para seguir ostentando el poder, en este caso, el poder emocional.

El mexicano Roberto Garda lleva treinta años trabajando en el campo de los estudios de género, masculinidad, violencia e intervención con hombres. Es director de la asociación Hombres por la Equidad, investiga sobre las causas de la violencia que los hombres ejercen contra las mujeres y facilita procesos de intervención. Garda critica duramente la propuesta de las llamadas «nuevas masculinidades». «Es una crítica al hecho de que busca ser una alternativa a lo que se llamaría la masculinidad tradicional o el

machismo, pero no es real, sino un ejercicio más intelectual y superficial que en el fondo realmente no está alterando ni el patriarcado ni las relaciones de poder. Ha habido un movimiento hacia acentuar la vida emocional de los hombres, el trabajo doméstico, la participación de los hombres en los cuidados, el autocuidado, la comunicación con la pareja..., algo que, si bien ha beneficiado a los hombres en algunos aspectos, no ha desmontado las relaciones de poder ni, por tanto, las situaciones de violencia hacia las mujeres, y que en cambio se presenta como si fuera la solución al machismo. Esto sucede tanto a nivel teórico como desde organizaciones civiles, etc. Es como decir: “Vamos a dejar la masculinidad para tener nuevas masculinidades, cambiemos para seguir igual”. Eso genera desorientación a muchas compañeras feministas porque es un cambio que no es un cambio. Si se leen libros de la teórica Raewyn Connell, referente en este campo, su objetivo es sobre todo un cambio en el comportamiento. Un ejemplo: un hombre va a uno de estos talleres de masculinidad y abraza a su hijo. Muchos compañeros dicen: “Eso es nueva masculinidad”. Nosotros decimos: no es cierto, lo único que hace esta persona es abrazar a su hijo, vamos a preguntarle al sujeto, a ver qué significado le da el hombre a ese acto de abrazar a su hijo», explica.

El análisis de Garda es controvertido, pero sirve para llamar la atención sobre algunos puntos que quizá estamos desatendiendo. La gestión emocional es sin duda una carencia de la construcción de la masculinidad. Y la manera en la que muchos hombres se relacionan con las mujeres y las emociones es una de las formas en las que el patriarcado se expresa actualmente. Pero conviene señalar que mejorar la relación de los hombres con las emociones y los sentimientos no cambia necesariamente las relaciones de poder sobre las que se basa el patriarcado. Es decir, el trabajo de los hombres o con los hombres no debería ir solo dirigido a fomentar la propia emocionalidad, sino a evitar que el amor y los sentimientos sirvan para marcar poder y jerarquía respecto a las mujeres.

«Los hombres, al evitar una agenda que hable del poder y sustituirla por una agenda que habla de la identidad, han centrado su preocupación en cómo estar ellos mejor con ellos en lugar de cómo aprender a convivir con mujeres empoderadas, autónomas, que ejercen sus derechos. El analfabetismo emocional del macho tradicional con relación a su pareja es el mismo del hombre de las masculinidades, con la diferencia de que el

hombre de las masculinidades se relaciona mejor con él mismo», continúa Garda, que explica cómo el llanto, y no solo el enojo, puede ser una forma de control masculina hacia las mujeres. «Si en los talleres no hay un análisis sobre cómo este enojo o este llanto tiene repercusiones en las relaciones de poder, quedará invisible, mientras la mujer sigue padeciéndolo tanto con uno como con otro». Contrariamente a lo que sostiene Garda, me parece que la alfabetización emocional es buena en sí misma y sí supone un cambio respecto al modelo de hombre que tiene vedado sentir y averiguar qué hacer con eso que siente. Es un cambio porque la alfabetización emocional implica reconocerse como un ser de sentimientos variados y variables que pueden ser canalizados. Los hombres deben saber que sentir es válido y, a partir de ahí, les será menos difícil expresar ternura, tristeza o amabilidad. Sí coincido en que no basta solo con alfabetizarse emocionalmente, sino que hay que reflexionar sobre qué lugar ocupa lo emocional en las relaciones de poder entre mujeres y hombres. Si un hombre se permite llorar y naturaliza expresar llanto o vulnerabilidad, pero sigue señalando de alguna manera la misma conducta cuando viene de una mujer o utiliza esos gestos para generar malestar o control, no estamos cambiando el fondo del asunto. Si un hombre que se muestra vulnerable, necesitado de atención y afecto espera que la mujer que tiene delante responda con seguridad y cariño a su estado, pero después no es capaz de atender la vulnerabilidad de una mujer sin etiquetarla o sin preocuparse por ese acto de «dependencia», no estamos cambiando el fondo. Si un hombre reconoce la ansiedad que sufre pero la utiliza como excusa para no responsabilizarse de que lo que está haciendo genera un daño, no estamos cambiando el fondo.

Hay que sentir, pero también hay que cambiar el significado que le damos a las emociones. Para la mayoría de los hombres sigue siendo difícil identificarse con el machismo. Puede haber hombres que se reconozcan machistas genéricamente. Es decir, que sean conscientes de que su socialización está impregnada de estos valores y que revisen en sí mismos conductas pasadas que califiquen de machistas. Pero cuando vamos más allá de la expresión de emociones y entramos en el meollo del significado social que les damos y de cómo las utilizamos, les sigue siendo más fácil analizar su incapacidad para llorar o su problema con la rabia que darse cuenta de que la manera en la que las gestionan sirve de hecho como forma

de control de las mujeres, como manera de seguir detentando el poder emocional.

Un ejemplo es precisamente la gestión de la ira. Desde pequeñas, las mujeres aprendemos a gestionar la ira de los hombres. Poco después de haber terminado mi relación con Marcos me di cuenta de que, casi desde el principio, se había instalado una dinámica implícita en la que yo tenía, de alguna manera, el papel de manejar su rabia. Ya antes del primer gran enfado, su primer gran enfado en realidad, él me había advertido de que sus estallidos de ira eran difícilmente controlables. No se refería con eso a que él fuera a ejercer ningún tipo de violencia física —nunca lo hizo—, sino a que no podía hacerse cargo de mi bienestar una vez él entraba en ese estado. Era, efectivamente, una advertencia: me alertaba de que perdería la razón, de que necesitaría alejarse, de que era mejor no estar con él en esos momentos. Por un lado, pensé, podía ser bueno saber con antelación lo que él necesitaba cuando eso sucedía, así sabría interpretar mejor su comportamiento llegado el caso. Por otro, ¿qué papel jugaba en todo aquello lo que fuera a necesitar yo en esos momentos? La advertencia incluía también un aviso: si llegado el caso yo me empeñaba en hablar con él, en seguir una conversación por WhatsApp o en verle para tratar de solucionarlo cara a cara, sería aún peor. Así que era yo la que tenía que hacer equilibristismo entre esas advertencias y lo que yo necesitaba: manejar esos momentos de enfado me suponía un trabajo para saber hasta dónde llegar en mis peticiones, hasta dónde era legítimo que él se alejara, qué hacer para que la cosa no se desmadrara del todo.

Las mujeres tenemos asignada esa labor de gestionar y contener la ira de los hombres porque somos las vigilantes del bienestar, pero también porque esa ira toma formas amenazantes contra nosotras. Un hombre enfadado es, para nosotras, un potencial agresor. Suena duro, pero de la misma manera que se nos ha advertido que llevar la falda corta o caminar solas de noche puede traernos peligros, se nos ha inculcado que «enfadar» a un hombre o no saber «desenfadarlo» también nos puede acarrear consecuencias. «Los enfados de los hombres son espectaculares. Suelen descargar toda su furia —a veces incluso con golpes— contra objetos materiales, aunque no siempre es así, tal como atestiguan las cifras de mujeres que son golpeadas por sus esposos. En pocas palabras, los enfados de los hombres rebosan agresividad. Animamos a los chicos a que se enfaden —siempre es mejor

eso que llorar como una niña— y a devolver los golpes. En el cine, y a veces en la vida real, cuando un niño se deja insultar, ridiculizar o pegar por otro en el colegio, su padre u otra figura masculina muy viril lo incita a responder con violencia física: eres un niño, así es como debes defenderte», escribe Pauline Harmange.

Un hombre puede considerar un exceso el reclamo de responsabilidad afectiva o la expresión de las necesidades de una mujer porque atenderlo le obligaría a afrontar que, más allá de su autoidentificación con la igualdad, hay cambios profundos que no solo afectan a su identidad como hombre, sino al lugar que él ha aprendido a ocupar en el mundo. Implica identificar y renunciar a las estrategias sutiles con las que un hombre se siente seguro y en control de la situación. Esas estrategias tienen mucho que ver con una aparente neutralidad emocional, que no solo implica un autocontrol profundo de los sentimientos propios, sino también el control de los ajenos. Ese control se ejerce, fundamentalmente, mediante el desprecio, la indiferencia, la ausencia, el etiquetado de personas o la subordinación de las necesidades de los otros.

En esta sociedad en la que ya no nos ponen un collar ni nos imponen la sumisión, la estrategia de hacernos sentir que nuestro estatus o valía sigue dependiendo de la validación de los varones busca fomentar en las mujeres la dependencia intangible. Además, en un momento en el que la dependencia económica ya no es el motor principal para las relaciones entre mujeres y hombres (aunque, sin duda, sigue jugando un papel relevante en función de la clase a la que pertenezcas o de tus circunstancias económicas) esa dependencia emocional cobra fuerza. Nuestro papel de salvadoras de hombres iracundos o con problemas, nuestro intento de no enfadarnos para no resultar amenazantes y poco atractivas, o la gestión de las emociones masculinas como parte de nuestra identidad femenina se convierten en señas de identidad de esta sumisión invisible.

Para los hombres sigue siendo más fácil creer que una mujer miente o exagera a pensar que sus amigos han podido ejercer algún tipo de violencia o de comportamiento inadecuado. Y, por supuesto, más fácil que pensar que ellos mismos, sobre todo si son tipos progresistas, pueden estar ejerciendo activamente el machismo. Los mismos que dicen no entender cómo las mujeres no nos vamos rápidamente de relaciones de maltrato o destrato son los que siguen mostrando lealtad, comprensión y camaradería con amigos

acusados o señalados por abusos, violaciones, comportamientos inadecuados hacia mujeres o menores, o desatención emocional y familiar. Los mismos que en algún momento se escudan en la palabra «intensa» son los que entienden que expresar sus emociones consiste en lanzarnos lo que sea que sienten y dejarnos a solas con la gestión. En definitiva, es más fácil repudiar y apartarse de las formas más evidentes y virulentas del machismo que del entramado que sostiene la manera en la que nos relacionamos. Los hombres identifican más el machismo como gran estructura que desapruaban que como semilla que sigue germinando en ellos.

Es posible que muchos «intensos» dichos por hombres reflejen su incomodidad hacia la emoción, su incapacidad (aprendida) para gestionar esa parte de la vida y para renunciar al poder simbólico que les proporciona. Sin embargo, ¿quiere decir eso que las mujeres gestionamos siempre bien las emociones? La respuesta corta: no. Ser una mujer tampoco implica que nuestra gestión emocional sea impecable. Ser feminista, tampoco. Entre otras cosas, las mujeres tenemos que descargarnos del peso de todas las gestiones emocionales ajenas que asumimos. Pero también tenemos por delante un aprendizaje en cuanto a la expresión de la ira y el enfado, y sobre el manejo de nuestra necesidad de sentirnos deseadas y agradables.

Harriet Lerner escribe: «La mayor parte de nosotras aspira a lo imposible. No solo queremos controlar nuestras decisiones y elecciones, sino también las reacciones que experimente la otra persona ante ellas. Además de introducir cambios, deseamos que al otro le gusten esas modificaciones. Queremos avanzar hacia mayor nivel de asertividad y claridad y recibir, al mismo tiempo, ensalzamiento y reafirmación por parte de aquellos que se habían sentido atraídos hacia nosotras precisamente debido a nuestros antiguos patrones. Aparte de los contraataques, nuestra propia resistencia al cambio tiene una fuerza impresionante». Tenemos una tarea propia que afrontar. Independizarse de la mirada masculina tiene costes, por muy injusto que nos parezca. Pero también ventajas, y eso es lo que nos tenemos que recordar. Una de esas grandes ventajas, quizá la más grande, es encontrarse con una identidad propia, individual y colectiva. Nuestras rebeliones no van a gustar a todo el mundo y nos lo harán saber de diferentes maneras. Es normal que tengamos la tentación de bajar la cabeza o que por momentos pensemos que preferimos un estado injusto de las cosas pero en el que, al menos, ya sabemos lo que nos encontraremos.

Fans histéricas, aficionados apasionados

Fui una de esas adolescentes que forró las paredes de su habitación con pósters. Lloré y chillé viendo a mi grupo favorito en concierto. Los Backstreet Boys me hicieron una fan de manual. Pero no era ese el único motivo por el que chillaba y lloraba cuando tenía 13 o 14 años. El Real Madrid fue otro: cuando terminó la final en la que ganó la séptima Champions mi padre me abrazó fuerte y yo rompí a llorar. Esa madrugada nos bañamos en una fuente y los días siguientes fuimos a las celebraciones con nuestras camisetas y nuestras bufandas y nuestros gritos de hinchas. Recibí muchas risitas por mi primer fenómeno fan, pero no así por el otro. Nuestros compañeros de clase se reían de nosotras cuando nos veían emocionadas por la nueva canción de los Backstreet Boys o se metían con nosotras y nos llamaban desesperadas. Recuerdo los montones de vídeos y artículos en los que las fans de grupos han sido ridiculizadas. En ellos hay gritos desesperados, condescendencia, paternalismo, burla y sarcasmo.

Sin embargo, mi fanatismo por el Real Madrid era algo respetado, salvo por mi madre, que de vez en cuando se reía convenientemente de mí para quitarle hierro al asunto. En general, el mundo me hacía saber que aquella afición era normal, o incluso mejor: ser yo una chica a la que le gustara tanto el fútbol y que siguiera con tanta pasión a mi equipo era algo sorprendente, admirable, un tema de conversación con los demás niños de mi clase o con adultos, que me preguntaban fascinados por mis jugadores favoritos o por los partidos que había ido a ver.

La escritora y reconocida feminista canadiense Martine Delvaux indaga en su libro *El mundo es tuyo* sobre la crianza de una hija y los valores feministas. Delvaux escribe para su hija adolescente una especie de diario en el que va desgranando pensamientos, anhelos y descubrimientos. Uno de ellos tiene que ver precisamente con este tema. «La cosa empieza y continúa del mismo modo, excluyéndote (excluyéndonos), no reconociéndote, no concediendo seriedad alguna a tus intereses ni a tus gustos. No se trata únicamente de las muñecas Barbie y de los vestidos de princesa, ni del *hacer de mamá* al que se reduce la mayoría de los juguetes para niñas. Sino también de esa manía de burlarse del entusiasmo de las más jóvenes, de sus amores, de sus ídolos, de sus canciones sonando en bucle, de sus películas preferidas, del estilo, de la moda, de las risas

enloquecidas, del léxico, de la palabra *bitch*, vilipendiada como si cometierais un crimen cada vez que la empleáis entre vosotras. Todo lo que os atañe se percibe a menudo como vano, fútil, vacío o pasajero, rara vez como el núcleo donde elegís inscribiros, donde echáis anclas y participáis del espíritu de la época. Los gustos de los chicos, en cambio, sus videojuegos o sus cantantes favoritos, se toman más en serio», dice.

Ya de mayor, consciente de ese doble rasero con el que se juzga lo típicamente masculino y lo típicamente femenino, me sigue pareciendo curiosa la manera en la que lo aplicamos. Las fans de un grupo de música o incluso de un jugador de fútbol son histéricas, chicas fuera de sí. Nos reímos de ellas, las ridiculizamos, no hay ningún interés por entender su ilusión o sus gustos. Los tipos que se desgañitan en un campo de fútbol o en el salón de su casa cuando juega su equipo son aficionados, hombres que tienen un *hobby* digno que, además, ocupa muchísimo espacio en los medios de comunicación y en general en nuestras vidas. «La forma en que se describe a las fans adolescentes no está lejos del discurso que se esgrimía contra las histéricas a finales del siglo XIX... Las pasiones de los chicos, ya se trate de la música, el cine, el deporte o los videojuegos, reciben la aprobación general de la sociedad a pesar de la agresividad que se les asocia (y de la que nos lamentamos en la misma medida en que contribuimos a perpetuarla). Las pasiones de las chicas, por su parte, suelen ser a menudo devaluadas», continúa Delvaux. Nosotras, adolescentes o adultas, somos unas intensas, unas loquitas que pierden la cabeza por el grupo o el ídolo de turno. Los hombres, chicos o adultos, solo son personas que se emocionan con una pasión. Esa pasión les puede llevar a gritar o incluso a llorar, pero hay empatía hacia esas emociones. No son tratados como un otro al que devaluar, sino como el sujeto que, si bien puede excederse a veces, tiene permitido expresar lo que siente porque sus motivos, sus gustos y sus formas se toman en serio.

¿Quién se preocupa de nuestras cistitis?

¿Qué tiene que ver la cistitis con la intensidad y la masculinidad? Bien, fue la historia de una amiga la que me hizo empezar a unir en mi cabeza esas tres ideas. Laura estaba en un momento vulnerable de su vida. Conoció a un chico con el que conectó rápido y mucho y los dos se involucraron con el

otro. No vivían en la misma ciudad, pero él hizo por coincidir y pasaron un fin de semana disfrutándose. La semana siguiente, él se mostró algo más distante y mi amiga empezó a angustiarse. Empezó, además, a encontrarse mal y pronto le diagnosticaron una cistitis. Fue casi imposible para ella entablar una conversación con él en la que contarle lo que le estaba sucediendo. Primero, porque él estaba agobiado por el trabajo y no encontraba tiempo; segundo, porque a ella misma le costaba creerse que tenía derecho a compartirlo con él. Laura no quería hacerle responsable de lo que había sucedido, pero sí quería contárselo. De la misma manera que había conectado con él y le había hecho partícipe del momento por el que pasaba, de la misma manera en la que él sacó tiempo como pudo para verse con ella y disfrutar, y de la misma manera en la que ambos habían decidido el tipo de prácticas sexuales que hicieron durante ese fin de semana, ella quería poder decirle ahora que se encontraba físicamente mal. La conversación no se dio ni pronto ni con calma o comprensión, y Laura terminó sintiéndose mal, una intensa. Aquel chico no acababa de entender que ella le compartiera aquello ni tuvo ningún gesto de cuidado.

Esta vez fue una cistitis, pero ¿cuántas veces nos hemos agobiado con retrasos en la regla o con contratiempos de salud después de haber tenido sexo con algún hombre y lo hemos gestionado a solas? Salvo en relaciones estables, donde sí suelen hablarse explícitamente estos temas, no parece que esté normalizado que las mujeres podamos compartir nuestras inquietudes en este sentido. Los hombres cis heteros pueden tener sexo y no estar preocupados por la regla, el virus del papiloma humano, las cistitis u otras complicaciones que sí afrontamos las mujeres cis. No se trata de que todos los hombres tengan una alarma en su agenda para preguntar por su ciclo menstrual a cada mujer con la que se han acostado, pero sí de normalizar el interés y las conversaciones sobre el tema. Que una mujer con la que te has relacionado —aunque no sea mediante un vínculo estable— te comparta que tiene una cistitis o que está preocupada porque lleva dos días de retraso en la regla podría ser algo natural, una señal de que la otra parte también se hace cargo de que relacionarse tiene consecuencias. Incluso aunque no suframos ningún contratiempo, el mero hecho de quedar nosotras pendientes de si todo está bien nos genera una carga mental que raramente nos sentimos legitimadas a compartir. Quizá has tenido sexo sin protección y la regla llega puntual, pero sería estupendo que la otra persona supiera

que lo más probable es que ese hecho te produce preocupación hasta que se resuelve y se haga cargo de ello, aunque no sea tu pareja. Al menos si así lo queremos nosotras. Puede que prefiramos no compartirlo con el otro y vivirlo a solas o con otras personas. Pero si llegado el caso sí queremos, deberíamos poder hacerlo.

Las advertencias

A veces, nos encontramos con hombres que hacen ciertas advertencias a las mujeres con las que van a relacionarse. Les dicen que lo suyo no será una relación seria. O que no esperen de ellos ciertos cuidados. Esgrimen que están muy volcados en, no sé, el trabajo y que eso es lo primero de su lista en estos momentos de su vida. Vaya por delante que, cuando alguien con quien te quieres involucrar te hace ciertas declaraciones de intenciones, conviene revisar si merece la pena quedarse ahí. Pero más allá de la responsabilidad de quien recibe esas advertencias, resulta curioso el hecho mismo de la advertencia. ¿Por qué se hace?, ¿para qué?, ¿qué se busca con esas frases?

Pareciera una manera de eludir la responsabilidad afectiva. ¿Y eso qué es? Podemos definirla como la conciencia de que la manera en la que nos comportamos tendrá consecuencias para las personas con las que nos relacionamos. La psicóloga feminista Ianire Estébanez ahonda en la definición: «No vale eso de decir: “Ah, yo es que soy así, si te afecta tú te lo trabajas”, como dejando la responsabilidad de todo en la otra persona. Es un concepto bidireccional: yo me hago cargo de mis comportamientos y no te dejo sola o solo en la gestión de las consecuencias o de lo que sucede en nuestra relación». Podríamos resumirlo en la perífrasis verbal «hacerse cargo»: encontrar el punto en que cada persona se hace cargo de su mochila mientras responde a lo que está poniendo en juego en un vínculo, sin descuidar a las demás personas.

«Diría que es la habilidad para responder cuando se han puesto en juego los afectos, saber que nuestros actos no suceden en el vacío y ser capaz de responder a ellos», dice Beatriz Cerezo, del espacio de psicoterapia Indàgora. Como manera de concretar más el concepto podría hablarse de «buenas prácticas de cuidado». «Por ejemplo, comunicar claramente lo que quieres en el vínculo, manejar la información de manera transparente y

clara, ser coherente entre la energía que se pone y lo que realmente se quiere, reparar si has hecho daño, ver de qué manera puedes acompañar a la otra persona en el dolor, tener en consideración las emociones de las otras personas, intentar cumplir con los acuerdos...». No hace falta que la relación sea estable, convencional, un noviazgo «hecho y derecho» para que los cuidados deban ponerse en marcha y así evitar generar un reguero de cadáveres emocionales.

Porque la ausencia de responsabilidad afectiva, de cuidados, crea estragos. «Hace que quien la sufre sienta que no es válida, que no es suficientemente importante y que por eso no se le tiene en cuenta o no se le prioriza...», explica Estébanez. Para esta experta, esos cuidados pasan, fundamentalmente, por poner palabras a lo que uno quiere y necesita, por tener conversaciones incómodas. También por reparar el daño. Más allá de un «lo siento», explica, se trata de reconocer lo que se ha hecho mal, de conectar con las emociones y las necesidades del otro y de atenderlas en lo posible cuando sea posible. Huir después de haber conquistado, desaparecer, no responder, invalidar lo que la otra persona siente o restarle importancia, reducir el cariño y la atención sin explicaciones, no cumplir con lo acordado o no atender repetidamente la necesidad que la otra persona expresa son comportamientos que están en las antípodas de esa responsabilidad afectiva o cuidados. A veces, lo responsable es decir que de momento no podrás responder a algo.

«Si te comprometes a algo y luego no lo haces, la has cagado. Lo suyo es repararlo, responder ante ese daño. ¿Cuántas veces prometemos cosas que luego no damos? Eso es irresponsable. También es responsable decir que no se puede responder a algo por el momento en que estás o por tus limitaciones. Pero sobreproteger a una persona —no hablando o no expresando tus necesidades— para no hacerle daño tampoco es sano», afirma Nuria Arrebola.

Y sí, también hay brecha de género cuando hablamos de responsabilidad afectiva y de cuidados. «No nos enseñan a ser responsables de la misma manera. Las mujeres tendemos a cargarnos con esa parte y a darle muchas vueltas a lo que hemos hecho, lo que no, las consecuencias... Los hombres no asumen tanto esto porque su socialización tiende más a aprender a moverse ellos en el mundo, a tomar decisiones y a asumir menos responsabilidades respecto a los demás», explica Estebánez. Por eso,

porque el punto de partida es diferente, hay que tener cuidado para que las mujeres no acabemos hasta arriba de responsabilidad e incluso de culpa «intensa e inmensa», como Estébanez detecta en su consulta a menudo.

Nuria Arrebola constata que las mujeres tendemos a sobrerresponsabilizarnos de lo ajeno y a desresponsabilizarnos de lo propio. «Es importante aplicar la responsabilidad afectiva también con una misma y con nuestras propias necesidades», apunta. Aun así, por dejadez, por miedo o por falta de aprendizaje es fácil que todas y todos caigamos a veces en este tipo de comportamientos.

«Si hemos sido socializadas, como dicen muchas autoras, para ser por y para los otros, para la entrega, para no dañar el ego de la otra persona, para complacer..., pues esa brecha de género se ve en los cuidados y en la intimidad claramente», explica la psicóloga, sexóloga y divulgadora Isabel Duque, más conocida como la Psico Woman. Cuenta que el 92 por ciento de las personas que acompaña en terapia son mujeres, un dato que da idea de la brecha que ya hay a la hora de atender las emociones y los vínculos.

Más allá de un concepto en auge como el de «responsabilidad afectiva», su significado no puede desligarse de muchos otros factores ni convertirse en un arma arrojadiza que utilizar contra el otro sin más. Isabel Duque critica, de hecho, el sobreuso de dicho concepto: «Prefiero hablar de Cuidados, en primera línea y en mayúsculas. Prefiero hablar de autoconocimiento, hay que decirle a la otra persona qué son cuidados para ti y qué no, y conocerte más allá del discurso tradicional. Es algo ligado a la comunicación incómoda pero también a la ternura, a la vulnerabilidad, a crear espacios donde pueda salir lo que todo el mundo tenemos dentro y que se nos activa en vinculación con otras y otros. Puede llevarte años saber qué es lo que necesitas, ir viendo qué sienta bien, qué no...».

Ianire Estébanez está de acuerdo en que no se trata de un concepto independiente, sino relacionado con otros. Por ejemplo, los acuerdos. «Fijar acuerdos que puedan contemplar las necesidades de cada cual, decidir cuál es el modelo de relación... e ir revisando todo, porque es probable que necesitemos recalcular lo que cada uno quiere y las condiciones de esa relación». ¿Y si no funciona? «Ser consciente y coherente. Puede haber dos personas que se quieran y a las que les gustaría seguir pero que en realidad no comparten la mirada que quieren darle a su relación. Ser responsable afectivamente también es conocerse, saber qué necesidades tengo en cada

momento y ser capaz de poner fin a lo que no se corresponde con eso».

Isabel Duque, que lleva quince años pasando consulta como psicóloga sanitaria, alerta de que el ruido de conceptos que inundan redes como Instagram tiene efectos indeseados. «Acompañando a mujeres jóvenes ves que todo este ruido lleva a dar por hecho que si eres una mujer que te relacionas con hombres te van a pasar todo este tipo de situaciones y vas a interpretar todo lo que hace la otra persona con la mirada puesta en estos conceptos», avisa. Duque asegura que más allá de esos resúmenes fáciles que se lanzan en un post o en tres *stories* de Instagram, la psicoterapia muestra que lo que mueve a cada persona es muy complejo, especialmente cuando se trata de crear vínculos con otras personas, donde el apego, la infancia o los miedos funcionan a toda máquina. «Por supuesto que tenemos que hacer autocrítica amorosa, pero también tener cuidado con no demonizar. Ser conscientes de la complejidad que conllevan los procesos internos de intimidad, de gustar, de vincularse... y no dejarte llevar solo por un post que te está simplificando todo mucho».

¿Qué hay de malo entonces en esas advertencias o qué las diferencia de la responsabilidad afectiva? La claridad, por ejemplo. El tono, el diálogo o la ausencia de diálogo, la imposición. Las advertencias buscan más bien desresponsabilizarse afectivamente, como si una vez dichas esas frases todo lo que viniera a continuación ya estuviera justificado. Son advertencias que buscan no tener que responder ante nada de lo que suceda a continuación: yo ya te lo dije, ahora no te quejes o no me pidas esto otro. Las prácticas de cuidados o la responsabilidad afectiva implican una comunicación lo más clara posible, pero desde lo compartido: hablamos para ver en qué punto está cada persona, qué necesita y qué puede dar cada cual, explorar si los acuerdos son posibles, tomar decisiones, revisarlas, repararnos. La falta de responsabilidad afectiva no es de ninguna manera exclusiva de los hombres, pero sí aparece como una de las estrategias de evasión emocional y despreocupación más típicas de la masculinidad. Lo contrario, de hecho, se entiende con frecuencia como «intensidad». No hay fórmulas mágicas, y en la manera en la que nos relacionamos entran en juego un montón de factores que van mucho más allá de un concepto concreto. Ese hacerse cargo es tremendamente complejo e implica un equilibrio de intereses, situaciones y mochilas. Lo que no puede ser es que responder afectivamente o demandar ciertos cuidados sea señalado sistemáticamente como algo «de

intensas».

OceanofPDF.com

Amar intensamente

*P*uedo hacer algo con lo que siento. Es una de las mayores revelaciones de mi vida amorosa. Es aparentemente sencilla, pero hasta hace no tanto era una premisa absolutamente contradictoria con lo que había dado por hecho. El amor era eso a lo que entregarme sin remedio. Era el objetivo por el que luchar siempre, daban igual la piel y las lágrimas que me dejara por el camino. Era lo que haría que otra persona y yo fuéramos para siempre felices, sin insatisfacciones, tentaciones o necesidades que cubrir de otra manera. El amor era eso que tenía una forma y unas reglas concretas y, de no hacerlo, sencillamente no era amor. Ahora ya sé que puedo hacer algo con lo que siento y que las reglas son tan moldeables como plastilina. El nudo en el estómago, las palpitaciones, el miedo o la tensión son síntomas físicos, pero no son el equivalente del amor. Pueden llegar a desbordarme, pero no tienen por qué regir mis decisiones. Otra cosa es que lo consiga, claro.

Si algo nos han enseñado a las mujeres es a amar intensamente. Nosotras somos las intensas del amor, las adictas a las emociones y el romance. Esa dictadura del amor —más bien, de un amor muy concreto— ha hecho que en las últimas décadas muchas mujeres hayan combatido duramente el estereotipo de mujer enamoradiza, siempre dispuesta a todo por amor. Queríamos parecer frías y lo fuimos todavía más, queríamos parecer distantes y lo fuimos más, queríamos ser y parecer mujeres a las que el amor no les importaba más que cualquier otra cosa y nos esforzamos en ello. El problema es que todo eso es mentira. «No hemos abordado plenamente nuestra intensa aspiración al amor por miedo a que esa confesión comprometiera nuestra imagen de feministas poderosas y consumadas. Podemos hablar de nuestro deseo de poder, pero no de nuestro

deseo de amor. Este ha de permanecer secreto. Formularlo sería alinearse con los débiles y los sentimentales», escribe bell hooks en *Todo sobre el amor*, un pasaje que a la vez es citado por Mona Chollet en *Reinventar el amor. Cómo el patriarcado sabotea las relaciones heterosexuales*. Si la emocionalidad estaba devaluada, si era sinónimo de debilidad, algo secundario que nos alejaba de lo importante —la razón, el poder—, si nuestro destino como mujeres era necesariamente amar y sacrificarlo todo por amor, había que rebelarse contra esas premisas. Teníamos que ser rompedoras y serlo era demostrar que el amor podía ser algo secundario y que el sexo podía —e incluso debía— ser casi siempre despreocupado.

La alianza entre nuestra confusión y el interés del sistema hizo que la alternativa a ser las mujeres amorosas y castas de antaño fuera ser las mujeres frías, negadoras de la interdependencia y de nuestros deseos de amor que tantas veces nos hemos esforzado por ser. Era la trampa del «que todo cambie para que nada cambie». Hemos podido adoptar otras formas, pero seguimos entrampadas en un modelo amoroso que nos intoxica mientras, como decía bell hooks, nos avergüenza abordar nuestra intensa aspiración de amor. Es muy posible que ese pudor nos esté impidiendo problematizar el sistema amoroso de una manera más generalizada y mordaz de lo que lo estamos haciendo. Más allá de las frases que se han popularizado en los últimos años para intentar desvincular amor de violencia, falta una crítica profunda, ambiciosa, a la manera en la que nos vinculamos. Hacerlo es, al fin y al cabo, criticar la manera en la que se estructura la sociedad, pero también poner el foco en los andamios de nuestras vidas. Por un lado, nos enfrenta a miedos propios, a emociones que hemos aprendido a sentir y para las que no tenemos otra guía. Nos hace enfrentarlas, además, en un mundo donde la inestabilidad y la precariedad económica y relacional nos hace sentir continuamente vulnerables, en la cuerda floja, sin mucho margen para el riesgo. Por otro, transformar la manera en la que habitualmente nos relacionamos implicaría cambios tan profundos en la política de prestaciones sociales, cuidados o vivienda que politizar el amor podría resultar sumamente inestable para el sistema en que vivimos.

«El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban», escribió Kate Millet. Esta célebre cita, junto a la frase de bell hooks sobre la manera en

que escondemos nuestras aspiraciones amorosas, sirve para ahondar en la contradicción en la que vivimos. El amor no ha dejado de ser el opio de las mujeres, es solo que ahora lo escondemos mejor. El problema no es amar ni aspirar al amor, sino qué entendemos como amor, cómo amamos, en qué condiciones lo hacemos y a qué estamos dispuestas con tal de que alguien permanezca a nuestro lado. Tampoco se trata de una cuestión individual que cada cual pueda resolver por completo en su vida personal, sino de un dilema colectivo para el que necesitamos propuestas compartidas.

En *Hombres, los odio*, Pauline Harmange hace un listado de hartazgos, entre los que cita el hartazgo de comprobar todo lo que las mujeres estamos dispuestas a hacer, todo el tiempo y la energía que invertimos con tal de gustar a los hombres, de que se queden a nuestro lado, todo con tal de que una relación «funcione». «Me parece que es poco frecuente que los esfuerzos que hacen las mujeres por ser más agradables a ojos de su cónyuge sean recíprocos. Nosotras vamos al psicólogo, leemos libros para aprender a organizarnos, a sentirnos zen, a disfrutar; compartimos nuestros estados de ánimo, iniciamos conversaciones, hacemos ejercicio y nos ponemos a dieta, nos formamos, cambiamos de trabajo. Las mujeres estamos en un proceso de actualización permanente», escribe. Sus palabras me devolvieron a muchas historias de las que he sido testigo, protagonista, confidente o mera observadora. Las historias de amigas dispuestas a darlo todo, o casi, con tal de que él se quede, de construir «algo» con el otro. Son, en realidad, las historias de todas, porque todas hemos estado ahí.

Creemos que no somos las mujeres sufrientes de antes pero no sé qué pensaríamos si fuéramos capaces de mirar desde fuera los disgustos que se repiten en semanas alternas, los episodios de ansiedad por cada desaparición o ausencia, la frustración, el cansancio de la carga emocional permanente. No nos quedamos de brazos cruzados, no vestimos santos, no renunciamos a todo, no somos unas mosquitas muertas. Ni siquiera nos sentimos identificadas con el miedo a la soltería. Pero seguimos ahí, poniendo energía, poniendo tiempo, invirtiendo trabajo emocional; invirtiendo, también, en terapia, elaborando justificaciones, aguantando a veces lo que nos es insoportable.

Es como si, en el fondo, el mandato de tener pareja, el mandato de gustar y ser querida, nos carcomiera los principios. El patriarcado jerarquiza y divide a las mujeres según su relación con los hombres, según su

sexualidad. Como dice la experta en género y amor Coral Herrera, la ausencia prolongada de pareja llega, incluso, a preocupar al entorno, «porque hay esa sensación de que para estar realizada del todo hace falta tenerla». Sin embargo, apunta, cuando estamos en una mala relación «la presión social no es igual para que la dejemos». Nos cuesta más identificar los mandatos en nosotras mismas, quizá porque ya no son tan explícitos como nos parecen los que soportaban las generaciones anteriores. Porque nos sentimos más libres, más despreocupadas. Quizá porque no hay mandato más eficaz que la información que se inscribe en tu ADN. Ahí, en los códigos culturales más profundos de lo que es ser una mujer, tenemos escrito a fuego el amor romántico como opio, la religión de los otros aun a costa de la renuncia a una misma.

En las primeras páginas de *Reinventar el amor*, Mona Chollet explicita cuál es el punto de partida de su libro. A lo largo de su adolescencia, nada ni nadie, explica, cuestionó la versión de amor que le ofrecían las películas y las novelas. «Creo que durante bastante tiempo albergué la ilusión de que las desigualdades, la dominación y la violencia estaban ausentes de nuestras vidas sentimentales. Se produjo algo muy angustiante y desestabilizador al comprender que podíamos sufrirlas incluso allí donde se concentran algunas de nuestras aspiraciones más profundas, allí donde somos más vulnerables», dice. Y es que hablar de amor, como señala Chollet, obliga a poner sobre la mesa la vulnerabilidad propia, los deseos, las debilidades y las dudas y, al mismo tiempo, exige el esfuerzo de revisar lo que una aprendió sin saber que estaba aprendiendo. Solemos recordar los ejemplos de las películas de Disney, aquellas historias donde todo terminaba cuando él y la protagonista de turno vencían los obstáculos —la ruela, las madrastras, las malvadas, los conjuros, los envenenamientos, las imposiciones familiares, las bestias que escondían buenos hombres— y se unían por siempre. Nadie cuestionó si tenía sentido que un tipo te besara estando tú inconsciente, si una bestia que más que fea era un ser tiránico y gilipollas merecía tanta comprensión. El final interesado en el «fueron felices» nos evitó saber qué pasaba luego. ¿Tenían buen sexo?, ¿se dedicaban tiempo de calidad?, ¿compartían un proyecto común?, ¿se divertían?, ¿quién hacía el trabajo emocional?, ¿qué normas tenían como pareja?, ¿estaban de acuerdo?, ¿qué pasó cuando llegaron los hijos? Así nos sigue pasando a nosotras a veces, pareciera que el objetivo fuera «conseguir» al hombre, obtener el «sí», sentirnos las

elegidas como sea y luego ya plantearnos qué es lo que queremos nosotras, comprobar si eso nos hace en realidad felices o cuadra con nuestros esquemas.

En su libro, hooks busca una definición lo más concreta posible de amor. Defiende que la confusión sobre el significado del amor dificulta el amar. Su conclusión es que el amor, más que un sentimiento, debería ser considerado como una acción. «A menudo se nos enseña que no tenemos control sobre nuestros “sentimientos” y, sin embargo, admitimos sin ningún género de dudas que las acciones que realizamos son el resultado de una elección, que la intención y la voluntad desempeñan un papel decisivo en todo lo que hacemos [...]. La creencia de que los sentimientos están moldeados por las acciones también nos puede servir para deshacernos de algunos supuestos que solo se aceptan por costumbre», dice. Algunos de esos supuestos ampliamente asumidos son, por ejemplo, que los padres siempre quieren a sus hijos, «que el enamoramiento no presupone ningún ejercicio de voluntad», o que un hombre puede matar a una mujer a la que quiere demasiado. Son supuestos que causan un profundo dolor y una tremenda confusión. El amor maternal se da tan por descontado desde que el bebé nace que muchas mujeres se sienten tremendamente desconcertadas cuando su criatura llega y ellas no experimentan ese sentimiento desbordado. Por otro lado, para cualquier hijo o hija que sufra a una madre o padre no amoroso, incluso violento, se añade la sensación de que debe de haber algo malo en ellos para que sus progenitores no sintieran por ellos el amor que tanto se da por hecho. La idea de que el enamoramiento es una incontrolable fuerza de la naturaleza ante la que solo cabe rendirse causa estragos. Primero, porque creemos firmemente que solo nos queda abandonarnos a él. Parece tan especial que nos indica claramente que ese vínculo merece todo tipo de esfuerzos y energía, independientemente de lo que eso nos suponga. Llegamos a creer que ignorar esa sensación es desviarnos de nuestro destino: «estar con esa persona». Segundo, porque renunciamos a la idea de que podemos hacer algo con lo que sentimos y de que amar va mucho más allá de tener el estómago revuelto.

Identificar el amor con la acción es abrazar esa idea de que podemos hacer algo con lo que sentimos, pero también que lo que sentimos no es condición suficiente para el amor. El pecho puede estallarte y esa persona puede dar vueltas y vueltas en tu cabeza, pero eso no significa que ames a

alguien. Tampoco quiere decir que relacionarte con esa persona sea bueno para ti o que el vínculo vaya a ser sano. Amar, además de reverberar en el cuerpo, son hechos. Si amar es una acción, y no solo un sentimiento, entonces tendremos más claro que el amor es incompatible con el maltrato, la indiferencia, el malestar profundo o la renuncia a una misma. hooks concluye: «Si tuviéramos siempre presente que el amor se expresa a través de los actos y conductas que genera, no utilizaríamos la palabra para devaluar y rebajar su significado. Cuando amamos, expresamos de una manera franca y clara cuidado, afecto, responsabilidad, respeto, compromiso y confianza».

La romantización de las instituciones patriarcales por excelencia, como son la familia tradicional y la pareja convencional, nos impide con frecuencia reconocer la violencia, la incomodidad, el destrato y la insatisfacción que también se producen en esos espacios. Parecen figuras deseables de por sí, cuyas normas son casi naturales: el cumplimiento o no de estos requisitos te da el aprobado en el examen. A pesar de que estas reglas —desde lo que se supone que hay que sentir a lo que se supone que hay que hacer— están construidas culturalmente y fuertemente ligadas a los valores de cada época, parecen inamovibles, incontrovertibles. La exclusividad sexual parece sinónimo de seguridad y de amor verdadero. La ausencia de palpitaciones o de vuelco en el estómago parecen indicar que no estás enamorada. Si desde el principio no ves claro que quieres tener hijos con la otra persona es que no es «tu persona». Si no quiere irse a vivir contigo, no te quiere. Si deseáis a otras personas, tenéis un problema. Si os queréis, la relación funcionará. Si os queréis, entonces pasáis automáticamente a ocupar la cúspide de la pirámide de todas las personas y relaciones que haya en vuestras vidas.

Escucho con frecuencia a personas que identifican el amor «auténtico» con la relación que tenían sus abuelos. Contraponen las dificultades actuales para relacionarse y la liquidez de la que tanto se habla con esa pareja de viejitos que caminan de la mano por la calle. Sin conocer, ni yo ni prácticamente nadie, los detalles de esas relaciones, ¿de verdad vamos a elevar a la categoría de lo deseable las relaciones de personas que apenas tuvieron la posibilidad de elegir y de conocerse en profundidad antes de lanzarse al altar? Podemos sentir frustración por lo escurridizos que parecen ahora los vínculos, pero la «solución» no debería ser mirar al pasado, a

cuando el matrimonio era un destino casi predeterminado y la separación no existía, ya no como derecho, sino como posibilidad, y no había opción de esperar, de explorar, de conocerse (a una misma y a los demás) o, si la había, era fundamentalmente una potestad masculina.

En sus respectivos libros sobre el tema, tanto Mona Chollet como bell hooks llegan a conclusiones similares: a pesar de que el amor resulta una intensa aspiración para mujeres y hombres, el sistema patriarcal supone de hecho un boicot a la posibilidad de amar, al menos en relaciones heterosexuales. La socialización amorosa de hombres y mujeres, los roles de género hacen que el terreno del amor sea campo minado, una especie de rompecabezas donde si seguimos las instrucciones que nos han dado a unas y otros es muy probable que no consigamos encajarlo. hooks habla, por ejemplo, del uso de la mentira. En el caso de los hombres, la mentira suele ser un recurso para afirmar su masculinidad y les resulta más fácil aplicarla cuanto más alejados están de su propia emocionalidad. «Para respetar las reglas de la cultura patriarcal, los hombres deben renunciar al deseo de amor. La masculinidad patriarcal requiere que los varones, ya sean niños u hombres, no solo se consideren más fuertes que las mujeres y superiores a ellas, sino que hagan todo lo posible por mantener su propia posición de dominio», explica. La mentira sería una de las estrategias para obtener ese dominio, pero no la única. La intimidad es más política que nunca porque, en un momento en el que la autonomía económica de las mujeres no es un asunto discutible, es en la parcela emocional donde los hombres buscan —intencionadamente o no— ejercer un dominio que han perdido en otros ámbitos. Ahora que la capacidad de conseguir ingresos es también una posibilidad para las mujeres, señala hooks, «el hombre debe adoptar estrategias más sutiles de colonización y desautorización si quiere mantener el dominio». Efectivamente, puedes tener mucho dinero y un buen trabajo, pero venirse abajo por amor. Y si la intimidad solo puede surgir de la confianza, minar esa confianza puede ser una manera de dominar lo íntimo en lugar de construirlo a medias con otra y renunciar al dominio emocional.

Nosotras también utilizamos la mentira. Dice hooks: «Las mujeres que adoptan una feminidad patriarcal —que aceptan la idea de tener que comportarse como si fueran débiles, estúpidas e incapaces de pensar racionalmente— también han aprendido a presentarse al mundo con una máscara, a mentir. Las mujeres usamos más la mentira para manipular y

conseguir las cosas que queremos o que creemos que merecemos, o para reforzar la autoestima de un hombre, o para pretender sentir emociones que en realidad no sentimos, o para potenciar una vulnerabilidad y dependencia que en realidad no es tal». Es decir, esas mentiras no solo se las decimos a los demás, también a nosotras mismas. Mentir sobre quiénes somos y sobre lo que queremos es una estrategia para encajar en lo que hemos aprendido que se espera de nosotras. Hemos entendido que enmascarar nuestra inteligencia, nuestras aspiraciones o nuestro enfado puede ser una manera de mantener a un hombre a nuestro lado. Paradójicamente, las mentiras que nos decimos a nosotras mismas tienen muchas veces el objetivo de mantenernos en una posición subordinada.

Cada vez que estoy sola y bien pienso: ¿es esto de verdad? Me he contado tantas veces —quizá no de manera explícita pero sí en un relato que estaba ahí, bajo la piel— que no era capaz de estar bien conmigo misma, de cubrir mis necesidades, de ser autosuficiente y estable emocionalmente, de sentirme segura con mi vida, que a veces todavía me resulta más fácil dudar de mí y mentirme que reconocer mi bienestar. Me he obligado a veces a ser vulnerable, a ponerme en una posición en la que el otro me rechazara, solo por no ser capaz de asumir que en realidad me sentía fuerte, bien y que ni siquiera necesitaba eso que estaba pidiendo. Me da miedo ser fuerte y creo que en parte es porque pienso que los demás me prefieren débil y vulnerable. Porque sigue sorprendiendo que una mujer sepa lo que quiere y pida lo que necesite. Y porque parece que en la fortaleza no quepa la duda, el miedo o la sensibilidad. Me da miedo ser fuerte porque entonces creo que los demás no estarán ahí para sostenerme o me exigirán serlo siempre o no creerán que muchas veces me siento pequeña y que necesito ternura y mimos permanentes. Durante un tiempo me resultó más fácil pensar que era una desgraciada que se había separado y que vivía sola con su hijo porque no consiguió sacar adelante su historia de amor y renunciar a otras cosas que admitir que quizá ya no me apetecía esa vida y quería explorar otras, que el amor no todo lo puede y que, en cualquier caso, el amor por una y por su proyecto personal merece toda nuestra energía. Me costaba menos sentirme la débil de la historia, la perjudicada, la vulnerable que dejar de mentirme y decir bien claro que lo que durante tanto tiempo pensé que necesitaba para ser feliz había ahora cambiado y tenía el derecho de ir a buscarlo.

Uno de los capítulos de *Reinventar el amor*, de Mona Chollet, se titula precisamente «¿"Hacerse pequeña" para ser amada? La inferioridad de las mujeres en nuestro ideal romántico» y reflexiona sobre todas las ideas que naturalizan la inferioridad física e intelectual femenina y que forman parte de nuestro corpus amoroso. «Una mujer heterosexual que no se autocensure en nada, que no se pliegue a esas pequeñas o grandes alteraciones de sí misma que exige la feminidad tradicional, se arriesga pues a poner en peligro su vida amorosa, a menos que encuentre un hombre que no tema que se burlen de él o lo ridiculicen [...]. Amar a un hombre que se realiza plenamente confiere prestigio a una mujer; amar a una mujer que se realiza plenamente se considera amenazante para un hombre. La seducción masculina se define por el exceso; la seducción femenina, por la carencia», diserta. Sin embargo, Chollet defiende que las mujeres que se acoplan a los criterios que se espera de ellas, «las que no contravienen las leyes implícitas de esa dominación tranquila y generalizada», no tienen necesariamente una mejor vida amorosa. Nuestras representaciones románticas están, por tanto, construidas sobre la sublimación de la inferioridad femenina, «de forma que a muchas de ellas se les dice que son "demasiado" para gustar a un hombre: demasiado altas, demasiado fuertes (en el sentido físico y literal de estos términos), demasiado brillantes, demasiado creativas, etcétera». Pero cumplir con los requisitos que supone no amenazar el ego masculino no es garantía de felicidad porque, señala, «parece difícil construir el desarrollo pleno sobre la negación o la limitación de uno mismo».

Las ideas de hooks, Chollet y Lerner convergen en este punto. Las tres nos advierten del coste de llevar una máscara y de utilizar la mentira como estrategia para ser deseadas y amadas. Ese coste es, fundamentalmente, impedirnos estar en contacto con nosotras mismas, con nuestros deseos y necesidades, saber quiénes somos realmente. En última instancia, el coste implica también que renunciamos a nuestro deseo (y a nuestro derecho) a ser amadas tal y como somos, plenas. «Para conocer el amor debemos decirnos la verdad a nosotras mismas y decírsela también a los demás. Estamos tan acostumbradas a crearnos una imagen falsa para enmascarar nuestros miedos e inseguridades que a menudo olvidamos quiénes somos y qué sentimos debajo del disfraz de la simulación», recapitula bell hooks. Por su parte, Chollet reconoce que una mujer que exista ante todo por su personalidad, con su universo, sus opiniones y sus éxitos corre

efectivamente el riesgo de asustar a algunos hombres. «Pero una mujer que corresponde a las fantasías masculinas, que existe amorosa y socialmente ante todo por su belleza, corre el riesgo de ser zarandeada por el deseo de los hombres, con la inseguridad permanente y devoradora que eso implica. Corre el riesgo de no encontrar una posición lo bastante sólida para desarrollar su autoestima y el sentimiento de su propia identidad», replica.

Me he plegado muchas veces a esas fantasías y he visto cómo otras lo han hecho. He tenido la tentación, y he caído en ella, de hacerme la tonta, de moldear lo que yo en realidad quería o de exacerbar ciertas características que creía más deseables. Aún detecto a veces cómo mi cuerpo se pliega a ese automatismo y mi cerebro me manda una señal de miedo que me hace dudar de si alguien me querrá con todo mi universo y sin máscara ninguna.

Queremos amar, quizá no siempre, pero sí a veces. Podemos desear enamorarnos y eso no es malo. Pareciera que tenemos que elegir entre el poder y el amor, la ambición y el amor, el empoderamiento o el amor, la fortaleza o el amor, nosotras mismas o el amor. Pareciera que para ser tomadas en serio tuviéramos que renunciar a la emocionalidad y a las aspiraciones de amor. Y que para desmarcarnos del modelo de mujer enamoradiza y entregada con el que nos ridiculizan o para salirnos de esa intensidad a la que parecemos abocadas tengamos que caer en el desdén por los sentimientos y el amor. Pienso, por ejemplo, en los duelos ambiguos, esos que se producen después de relaciones que apenas duran días o semanas o que en realidad no terminan de fraguarse del todo. Nosotras mismas nos creemos que no tenemos por qué estar tristes por amantes que estuvieron en nuestras vidas mes y medio o nos decimos que aquello «no es normal». Nos imponemos una dieta de emociones, nos decimos que tenemos que ser fuertes o instamos a las demás a serlo, como si dejar fluir la tristeza, la rabia o la pérdida de expectativas fuera algo patológico, una señal de debilidad que no nos podemos permitir.

La mejor manera de diferenciarnos de la cultura del amor romántico y del sexo como marca para clasificar mujeres es creando otro modelo. Uno en el que, por ejemplo, las mujeres cultivemos nuestras pasiones y no solo la pasión por el amor. Uno en el que le hagamos frente a los complejos de la Charo y la solterona. Uno en el que apostemos de verdad por la creación de redes de afecto y cuidados que nos sostengan y en las que diversifiquemos el amor más allá de la cúspide de una pirámide. Uno en el que nuestra

autoestima no resida en lo que una potencial pareja diga, piense o haga. Uno en el que podamos abordar nuestras aspiraciones de amor sin complejos y pensemos cómo construir mejores relaciones. Uno en el que no caigamos en penalizar la emocionalidad y nos impongamos la frialdad, porque para eso ya tenemos este. Uno en el que ni el sexo ni el amor tengan que ver con nuestra valía, más bien que el sexo y el amor que tengamos valgan de verdad la pena. Uno en el que no haya máscaras, sino piel y víscera.

La isla de las tentaciones

En *La isla de las tentaciones*, uno de los programas de telerrealidad de más éxito de los últimos años, los protagonistas son cinco parejas (heterosexuales) apartadas en una isla y dos casas. Los «novios» se instalan en una de ellas rodeados de mujeres dispuestas a «tentarles». Las «novias» hacen lo mismo en otra casa, y un grupo de hombres convive con ellas con el mismo propósito. El objetivo de las parejas y del programa es «poner a prueba» su amor, comprobar si están «hechos el uno para el otro», saber si el otro o la otra es el «hombre» o la «mujer» de su vida. Es 2020 y probablemente algunas de las escenas escandalizan a más gente que antes. Muchos critican la expresión furibunda de los celos y hasta el doble rasero con que se miden las acciones de ellos y ellas. Pero hay una idea central que parece sobrevivir al cuestionamiento: la exaltación de la idea de «media naranja», la fidelidad sexual como valor supremo e indispensable del amor, la exclusividad sexual como la mayor prueba de una relación. O lo que es lo mismo, da igual cómo te trate la otra persona o cómo te haga sentir, todo eso parece perdonable o aguantable, el caso es que no tenga sexo con nadie más.

En la final de una de las temporadas, las parejas se reencuentran para darse explicaciones y tomar decisiones. Pablo y Mayka se ven las caras y lo primero que hace él es lanzar a la hoguera un oso de peluche de mucho valor sentimental para ella. Pero es que ella había tenido sexo con otro hombre y eso, al parecer, lo justificaba. Mayka no solo no se había arrepentido de haber tenido sexo con otro, sino que había repetido, había mostrado ganas, deseo, convicción. Ese castigo en forma de peluche chamuscado parecía una consecuencia merecida, insignificante ante el dolor

causado. La exclusividad sexual es intocable; destrozar afectivamente al otro, justificable en nombre del amor.

«Yo nunca me he sentido así de apoyada por mi pareja». «Siempre me he sentido muy menospreciada». «Explícame cómo te he amargado la vida estos años». «Me ha hecho llorar tanto». «Con todo lo que he aguantado estos años». «Me arrastraba todo el día». Casi todas las «novias» del programa se vienen abajo en varios momentos y verbalizan un malestar latente que muestra el menosprecio, el desdén, la desgana, la desatención y el trato dañino que han vivido por parte de sus parejas. Pero nada de eso es objeto de ningún programa ni al parecer motivo suficiente para poner una relación a prueba, para romper, para saber si es amor o es una mierda.

«Nos fijamos en la fidelidad como lo más importante cuando hay cosas que pueden serlo más. Hay además otra trampa: yo renuncio a mis experiencias sexuales a cambio de que tú renuncies también. La monogamia se plantea como una renuncia, un castigo mutuo, yo no lo hago para que tú tampoco y si tú lo haces traicionas un pacto cuando en realidad ni siquiera suele ser explícito, viene dado. La pareja se debería construir sobre un pacto de amor y cuidados y eso haría que tener sexo con otras personas no fuera quizá tan importante», dice la investigadora Coral Herrera.

«En el sistema amoroso en el que vivimos el sexo es la marca que hace que una relación sea “la relación”, es decir, la relación más importante de todas y que tendrá además la aspiración de ser para siempre», comenta al respecto la escritora Brigitte Vasallo, una de las voces actuales más potentes —y provocadoras— sobre amor y relaciones. La ruptura del «pacto de exclusividad sexual», prosigue, es como «la gran ruptura» precisamente por esa marca. «Podríamos decir que ese pacto es mutuo pero, por poner un ejemplo tonto, también puede haber un pacto mutuo de que vamos a dejar de fumar y, sin embargo, yo salgo una noche y me fumo un cigarro. A la mañana siguiente te lo cuento y seguramente no te haga mucha gracia, pero no sería vivido como algo tan grave», como esa «gran ruptura». «Pasamos por alto muchísimas problemáticas, pero cuando se trata del sexo hay mucho más apoyo social para que rompas esa relación. Los celos no vienen de la nada, el sentimiento de estar en riesgo viene de un montón de conductas aprendidas que vemos también constantemente a nuestro alrededor», explica Vasallo.

Coral Herrera subraya que las mujeres «pensamos que por aguantar hay

una recompensa y un premio. Y uno de ellos es que él te va a ser fiel». Las confesiones de ellas «visibilizan el rol de la mujer sufridora que se sacrifica y aguanta» y también «la furia, el cabreo y la decepción» de comprobar que esa recompensa no es tal. «El sexo es lo que se considera la traición, no lo que has tenido que aguantar en la relación. ¿Es esa de verdad la mayor traición que puede hacerte una pareja?», se pregunta.

En *La isla* el clímax amoroso, ese momento por el que al parecer deberíamos suspirar, se produce cuando una pareja es incapaz de soportar la distancia, la vida sin el otro. Es el «no puedo vivir sin ti» pero rodeado de hombres y mujeres que te tientan y eso, nos dicen, es la mayor prueba de amor posible; es más, es la manera de reforzar tu relación. Tienes la tentación al lado, pero resistes y, si lo haces, es que de verdad le quieres, la quieres. Todo lo demás no parece importar mucho o, desde luego, no tanto.

No saber vivir sin el otro, perder tu autonomía, casi parece algo deseable. Sufrir. No saber estar sola o solo. La idea de que los propósitos, las ilusiones, los proyectos, los planes o son compartidos con una pareja o son insuficientes e insatisfactorios. No es un echar de menos, tan válido y tan doloroso también a veces, es más bien fomentar esa angustia que se nos enseña ante la idea de afrontar la vida sin una pareja. Aunque tu peluche favorito —o tu autoestima o tu espacio propio— acabe consumido en una hoguera.

En otro episodio, una de las «novias» del programa, Lola, lloraba mientras les hablaba a sus amigas, las otras «novias», de su relación. «Es que si me separo sé que no vuelvo a ver al perro. Y sin un hombre yo sé que puedo empezar de cero, pero sin mi perro...». A Lola le diría, como hacen las mejores amigas en los baños de los bares: «Tía, ¿de verdad vas a seguir en esa relación de mierda por tu perro? Es más, ¿no te das cuenta de lo cabrón que es el tío con el que estás si piensas que solo por decidir separarte te va a impedir ver al perro que compartís?». Si en esa frase sustituyéramos «perro» por «niño», entenderíamos muchos de los dramas en los que viven tantas mujeres.

«Ellas son sus madres, sus psicólogas, sus compañeras. Ellos además no hablan de sus vulnerabilidades, con lo cual más carga para ellas». Es el comentario de la psicóloga y sexóloga Isa Duque. Cuenta que se encuentra con muchas mujeres jóvenes que, como sus parejas hetero no quieren hacer terapia, son ellas las que van para poder lidiar con lo que sea que él o ellos

tienen encima. «O que vienen a terapia de pareja porque ellos no quieren hacer terapia individual y la ven como la única forma de poder abordar algunas cosas», añade.

La ausencia de pareja equivale a soledad y la soledad se vuelve amenaza. «Las mujeres estamos hartas y confundidas. Sin embargo, aguantamos, aguantamos porque nos enseñaron desde niñas que las mujeres aguantan, que las mujeres se enamoran y aman intensamente. Nos enseñaron que las mujeres pueden ver a través de la maldad del otro y nos engañaron diciendo que dentro de esa bestia hay un príncipe necesitado de ser amado [...]. El miedo a la soledad está abonado por siglos y siglos de educación que nos llenó la cabeza de voces: que estar fuera de nuestra casa es peligroso, que estar solas es malo, que lo mejor que nos puede pasar es tener una pareja, que somos las responsables de mantener la armonía en el hogar», señala Flor Freijo en su libro *Solas, aun acompañadas*. En realidad, el camino no deberíamos hacerlo, nunca mejor dicho, solas. Hay razones para tener miedo. La sociedad, explica Coral Herrera, está hecha para vivirla de dos en dos y la preeminencia de la pareja en la cúspide de nuestras prioridades y de la manera en que estamos organizados hace que poner en práctica eso de tener una red de afectos y cuidados sea mucho más difícil que decirlo.

Hincar rodilla

Las redes son esa mirilla por la que cotilleamos lo que hacen nuestros vecinos en la escalera. A algunos los conocemos, a otros ni de pasada, pero ¿qué hay de malo en mirar un poco? Me asomo a esa mirilla y busco con fascinación vídeos que me horrorizan. Ejercicio ese tipo de *voyeurismo* social que consiste en mirar insistentemente a gente que me cae mal o que hace cosas que detesto. Entre los vídeos a los que me asomo están los de pedidas de mano. Me resulta rancio hasta escribirlo: pedida de mano. En el pasado era el acto en el que el novio pedía a los padres de la novia (bueno, al padre) permiso para casarse con su hija. Da igual lo rancio que suene porque desde hace unos años las pedidas de mano están de moda y las páginas web más *cool* aseguran que el acto ya no es lo que era. «¿Has pensado en celebrar tu pedida de mano? Sí, has leído bien. Y es que, si tradicionalmente la pedida de mano tenía como fin obtener el consentimiento por parte del padre, hoy esta tradición resurge, como el ave

fénix o las rosas blancas, convirtiéndose en el *must have* de toda boda que se precie. Y aunque sigue siendo el momento en el que se reúne la familia y se entrega el anillo de compromiso, lo cierto es que se puede hacer una pedida de mano original que sea realmente distinta y única. Lo primero que tendríamos que distinguir es que una cosa es el hecho de pedir matrimonio y otra distinta es celebrar posteriormente una pedida de mano, y esta puede ser formal o informal. Sin duda, el estilo dependerá de la personalidad de cada pareja. Existen mil maneras de celebrar una pedida de mano original: desde una sorpresa inolvidable (con un *flashmob*, un cachorrito, un viaje romántico...), hasta la clásica cena en un restaurante o a la antigua usanza en casa de los padres», leo en Zankyou, una de las páginas web de referencia en todo lo que tiene que ver con la organización de bodas. En el mismo post nos cuentan que la pedida de mano tiene su origen en el Imperio romano y en la autoridad total que los padres tenían sobre sus hijas. Si el padre aceptaba la propuesta de otro hombre, entonces su hija pasaba del poder paterno al poder del esposo. «Algo que por suerte ha cambiado con el paso de los años, pero la fiesta de la pedida de mano es una tradición que ha perdurado en el tiempo», nos recuerda amablemente Zankyou.

A pesar de la insistencia en que se trata de una tradición pero con un significado totalmente distinto, lo cierto es que cuando una lee y ve todo lo que rodea al ritual encuentra muchos dejes de la cultura amorosa patriarcal. Sí, ahora puedes hacer una pedida con un *flashmob*, pero lo que más abunda son vídeos de hombres que, sorpresivamente, hincan rodilla y muestran un anillo a una mujer emocionada que rompe a llorar. Tengo amigas para las que la pedida era un momento muy esperado. Veo cómo hay periodistas que preguntan a mujeres famosas si su novio ya les sacó el anillo. Quiero pensar que la decisión de casarse es compartida, pero ¿por qué esa insistencia en que la iniciativa parta del novio? Me suena al estereotipo de mujeres desesperadas por encontrar marido y formalizar su relación, y de hombres reticentes al compromiso pero que finalmente se lanzan cuando encuentran a la mujer de su vida. La idea se repite en las despedidas de solteros y solteras y hasta en la boda. Los amigos del novio le preguntan con sorna: «¿Estás seguro?». Llevan camisetas en las que aparece su amigo enjaulado o en las que advierten que están a punto de perderle. La propia pareja hace bromas en las que ella le agarra fuerte y él aparenta conformismo mientras, cuando la novia se despista, intenta escapar. Entre las figuritas de parejas

que coronan las tartas nupciales las hay en las que el novio aparece a rastras mientras la novia sonríe. Ellos interpretan su papel y nosotras el nuestro, porque, a pesar de las bromas, que él esté ahí, hincando la rodilla y casándose implica que tú has sido la elegida. En esta cultura patriarcal, ser la elegida es la gran ilusión sobre la que se asienta el estatus femenino. Ni nuestro padre ni nuestro marido tienen autoridad legal sobre nosotras, pero nosotras, convenientemente instruidas, le damos toda autoridad al amor romántico.

¿Quiere decir eso que una mujer que se entrega a esos ritos está necesariamente menos emancipada que otra que no lo hace? Obviamente no. Más que como acción individual, la crítica es a cómo rituales como la pedida de mano o la manera en la que se performa una boda reproducen ideas perversas sobre el amor y las relaciones que nos impregnan a todas y todos. El marco social de lo que es normal y de lo que no se construye desde muchos lugares, y uno de ellos son los ritos. Puede haber una relación, pero en algún momento se esperará una convivencia, después una boda, después un bebé, después otro. Las relaciones con otras personas, las rupturas, los acuerdos fuera de la monogamia, los arreglos de convivencias mixtas o de crianzas compartidas con otros vínculos no están en la agenda de lo esperado. No es que ninguna de esas prácticas asegure un amor más sano y libre de dinámicas machistas, pero desde luego sí sirven para despatriarcalizar la agenda del amor romántico, esa escalera por la que parece que, sí o sí, hay que subir. Los pasos que se dan en esa escalera y cómo se dan tienen mucho que ver con lo que se espera de un hombre y de una mujer todavía hoy. Salirse de ese esquema supone pagar un precio, desde la incompreensión de amistades y familia hasta la falta de referentes en los que fijarse, de espacios seguros donde compartir, o de reconocimiento administrativo y amparo legal a nuevas formas de vivir. Además, si eres una mujer, la existencia de distintos vínculos —o el mero deseo de tenerlos— te etiquetará como una mujer hipersexual e hipersexualizada, a la que todo se le puede proponer y a la que, llegado el caso, es más fácil llamar puta o zorra. Si no quieres hijos o rechazas una pareja típica, caerá sobre ti la amenaza del «charismo». Si eres un hombre, la existencia de distintos vínculos —o el mero deseo de tenerlos— te etiquetará como un hombre viril que quiere mucho sexo, pero será más difícil visibilizarte como alguien que desea cariño, mimos y amor. Si no

tienes hijos o pareja convencional, seguramente nadie te compadezca y te sea más difícil hablar de tus deseos en ese sentido, si es que los tienes.

El silencio de la monogamia

Una regla implícita de la monogamia es que de lo malo no se habla. Para sostener el castillo en el aire que implica la idea de que solo una persona nos satisfará en todos los ámbitos durante toda nuestra vida necesitamos un pacto de silencio. Una de las cosas más sorprendentes de hacerse adulta es que, a pesar de que la complejidad de la vida crece, las conversaciones sobre algunos asuntos se simplifican... si estás en pareja. Es posible que amigos y amigas dejen de preguntarse qué tal les va en su vida amorosa. Simplemente, están en pareja o incluso han formado una familia. Probablemente compartan anécdotas o incluso algún cabreo, pero no habrá conversaciones profundas. ¿Son felices?, ¿sienten insatisfacción?, ¿hay deseo?, ¿les gusta la vida que tienen?, ¿en algún momento han hablado de sus acuerdos o los han revisado?, ¿quieren relacionarse con otras personas? Sé muchísimo más de mis amistades sin pareja o sin una pareja convencional que de quienes mantienen relaciones al uso. Hay un muro que cuesta romper.

El pacto de silencio no significa que no existan personas en relaciones monógamas que sí se plantean preguntas y las aborden explícitamente. Me refiero más a un pacto social: hay una aprobación generalizada al hecho de que dos personas decidan unirse «para toda la vida» en lugar de animar a que durante toda la vida revisemos si las relaciones que sostenemos nos satisfacen. El divorcio y las separaciones existen, cada vez más de hecho, pero sostenemos la fantasía de que serán excepciones. Somos cómplices de la superstición de que no hace falta hablar de ello, casi parece que hacerlo fuera un mal augurio o propio de pesimistas. No tenemos cultura de la ruptura porque, entre otras cosas, preferimos seguir pensando que cuando llega «la persona correcta» no existirá ruptura. Si la ruptura se produce es que la relación ha fracasado, esa persona no era para ti. Es curiosa la noción de fracaso en las relaciones: la asociamos con el final, aunque este sea necesario para recuperar el equilibrio y el bienestar, aunque ya no deseemos vincularnos de esa manera o incluso aunque esa relación nos haga mal. La «persona correcta» es con la que te quedas para siempre, aunque esa

relación deje de satisfacerte en algún punto o incluso te haga infeliz.

«En ciertos casos, esa falta de interés por lo que pasa tras el reconocimiento de amor mutuo se debe a una visión convencional en la que no hay nada que discutir, puesto que, una vez reunidos, los protagonistas ya no tienen más que seguir la receta universal: boda (idealmente), vida en común, fidelidad mutua y procreación. Interrogamos poco esos elementos; consideramos que convienen a todo el mundo. No solo nuestra inseguridad afectiva nos incita a exigir del otro pruebas de amor cuidadosamente codificadas, sino que la importancia de nuestro estatus conyugal y familiar para nuestro prestigio social también nos disuade de abandonar los caminos trillados y exponernos a juicios poco halagüeños. Además, incluso cuando los enamorados siguen a pies juntillas el programa descrito, se encuentran muy solos frente a las dificultades o las desilusiones con las que se topan. Los modelos que nos ofrece nuestro entorno, el buen sentido popular, las comedias románticas, la regulación social sutilmente elaborada cada día por los mil y un comentarios que oímos y transmitimos a nuestro alrededor, con lo que contienen de mandatos más o menos velados, reiteran y confortan sin cesar los tópicos de la felicidad. Medimos el éxito de nuestras vidas por la fidelidad con la cual los reproducimos. Y mala suerte si se sufre cuando la realidad resulta ser menos idílica que las representaciones», argumenta Mona Chollet.

La aprobación generalizada de la pareja monógama se sostiene sobre pactos de silencio colectivos. Aunque las infidelidades frecuentes demuestran que la exclusividad sexual o amorosa no siempre es funcional, hablamos poco sobre ello. Tampoco sobre los estragos que la crianza de hijos tiene en las relaciones. O sobre lo tremendamente complicado que es que dos personas crezcan y evolucionen juntas, en una misma dirección, con el paso de los años. Los síntomas de insatisfacción casi se dan por hecho y hacerlos explícitos parece una deslealtad hacia la pareja y hacia el propio sistema. El silencio de la monogamia es el asentimiento colectivo ante los escalones que hay que ir siguiendo en una relación y el señalamiento de cualquier desviación. Esas desviaciones son, por ejemplo, la decisión de no convivir o la de dejar de convivir después de haberlo hecho, especialmente si hay hijos comunes. Desear a varias personas o afirmar que puedes querer a más de una a la vez. No querer compartir todos los espacios. Si existe insatisfacción, la solución aprobada socialmente pasa

en todo caso por dejar a esa pareja... y pasado un tiempo prudencial hacerte con otra para empezar desde el principio con el mismo esquema, pero sin replantear las normas.

«La armonía conyugal, que antes era un mandato moral, se recicló como parámetro de éxito. Por supuesto que el ideal cambia: los roles de género hoy aparecen algo más velados —aunque en la práctica la división sexual del trabajo siga existiendo— y ya no se trata solo de criar hijos lindos en una familia de buenas costumbres; aparecen las demandas de placer (una pareja «debe» tener muy buen sexo y, dentro de lo posible, y sin descuidar las formas, eso se tiene que notar) y de la recreación (en el sentido de consumo de experiencias: viajar, comer afuera, ir al cine, al teatro, o a ver al equipo de preferencia). No obstante, algunas cosas, como la monogamia, quedan intactas: las parejas abiertas con acuerdos sexuales diversos o más de un miembro permanente sin duda existen, pero siguen siendo una rareza exhibida en las páginas de los suplementos sobre tendencia y novedades», apunta Tamara Tenenbaum en *El fin del amor*. La desviación de la norma y la naturalización de reglas que en realidad son culturales se sienten con claridad cuando alguien explicita que está apostando por otro modelo de relación o que tiene intención de hacerlo. Quienes en algún momento hemos intentado aplicar reglas no convencionales en una relación y lo hemos contado nos hemos topado con los juicios y la incompreensión de mucha gente. Los interlocutores tienden a interpretar que existe un problema en esa relación, que es posible que no exista enamoramiento o amor «de pareja», y contemplan con escepticismo que en ese vínculo puedan realmente existir honestidad, respeto y compromiso. «Yo no podría» es otra de las respuestas habituales. ¿Y sí puedes mantener una relación monógama toda la vida?, ¿puedes seguir en ese vínculo a pesar de todas las insatisfacciones que se relatan? Es como si hubiéramos interiorizado que el cuerpo estuviera naturalmente preparado para un tipo de relación, pero para otros hiciera falta un esfuerzo.

«En la sociedad occidental, las relaciones románticas aún están cargadas de prescripciones y restricciones que limitan las expresiones amorosas no tradicionales, y mucha gente sufrimos mucho por ello», relata la psicoterapeuta Jessica Fern en su libro *Una red segura*. En él cuenta, entre otras cosas, cómo las teorías psicológicas a las que más se acude actualmente, como la teoría del apego, suelen ser interpretadas desde

normas muy concretas que entienden la monogamia tradicional como el modelo correcto y más seguro de relacionarse.

Por supuesto que cada cual debe decidir qué tipo de relación y normas le van mejor en cada momento, pero es que la mayor parte de las veces ni siquiera hay una decisión, solo se dan por hecho. Y, por tanto, esa capacidad de «poder» estar en una relación solo se piensa en cuanto a las normas a las que no estamos acostumbradas. No hay duda, al parecer, de que «podemos» estar en relaciones monógamas, aunque esa persona nos trate mal o no tengamos claras algunas de las normas, pero sí hay dudas de si «podemos» estar en relaciones con otras reglas, porque estas siguen sintiéndose como antinaturales frente a la normalidad clásica. Con ese «yo no podría» no estamos diciendo que en ese momento preferimos relacionarnos de otra manera, sino que admitimos que hay normas que directamente preferimos ni plantearnos, aunque luego en la práctica no nos funcionen o no nos hagan felices. Estamos renunciando a aceptar que podemos hacer algo con lo que sentimos.

La hipoteca y el amor

Comprarse una casa es, a día de hoy, una operación tremendamente costosa al alcance de no mucha gente. Para mi generación y las que la rodean la manera de hacerlo es fundamentalmente mediante la herencia. La otra es la pareja: sumar dos sueldos, dos ahorros, dos familias que ayuden con la entrada y los gastos. Nuestro sistema de hipotecas, pero también nuestro terrible mercado de alquiler, es el mejor aliado del modelo más clásico de monogamia. El mercado te empuja a vivir con alguien y, si tienes pareja, ese alguien parece claro. La gente se compra casas entre dos, pero no entre dos amigas o entre dos hermanos o entre dos socias, sino entre dos personas que mantienen una relación de pareja. Nos metemos en la operación económica más importante de nuestra vida con una persona de la que, con cierta probabilidad, nos separaremos. O querremos separarnos, pero no lo haremos... por la hipoteca o por los niños o porque hace mucho frío ahí fuera. Y eso cuando nuestro modelo de separación estándar aún deja que desear: hay muchas separaciones amistosas, pero nuestra cultura de la ruptura sigue siendo desastrosa y tiende a abocarnos a finales extremadamente dolorosos y a relaciones tormentosas donde el afecto ya no

parece posible. ¿Nos compraríamos una casa con un amigo o amiga, con una prima o con tres, con un compañero de trabajo?, ¿por qué no lo hacemos?

Aunque las separaciones son ahora muy habituales, me llevé una sorpresa cuando fui a empadronarme con mi hijo en nuestra nueva casa. La trabajadora que me atendió me explicó que mi hijo solo podía estar empadronado con su padre o con su madre. Entendiendo algunos problemas que pudiera suponer un empadronamiento doble, ¿de verdad no hay manera de repensar algunas de nuestras rutinas administrativas para adaptarlas a una realidad que está cambiando a una velocidad pasmosa? Las estadísticas recogen las separaciones que se producen, pero solo las de quienes se han casado o registrado como pareja de hecho. Estamos perdiendo un montón de información valiosa sobre los arreglos amorosos y de convivencia actuales.

La configuración de la pensión por viudedad y los permisos por nacimiento son otros dos ejemplos de cómo nuestro sistema económico y social refuerza la cultura amorosa imperante. Si bien la pensión de viudedad tenía sentido en un momento en el que muchísimas mujeres no tenían trabajos formales y se las alentaba a retirarse para cuidar de su familia, convendría reflexionar sobre si su diseño actual es justo. Para cobrar una pensión de viudedad tienes que estar casado o casada o bien estar en una pareja de hecho registrada como tal. Es decir, el Estado solo reconoce ese derecho a las personas que formalicen sus relaciones de una manera muy concreta y deja al resto de personas fuera. Los criterios ni siquiera son económicos: da igual cuáles sean tus ingresos, toda persona tiene derecho a una pensión de viudedad solo por el hecho de haber formalizado legalmente su relación y de haber aceptado esos criterios. En cuanto a los permisos de nacimiento, solo pueden acogerse a ellos dos progenitores, biológicos, adoptantes o por acogimiento. Las demandas presentadas en los tribunales por muchas familias monoparentales han puesto en evidencia que nuestro sistema de permisos está basado en un modelo de familia en decadencia, pero que sigue marcando la norma. Según la regulación actual, una criatura que nazca o sea adoptada o acogida por una familia monoparental solo podrá estar al cuidado de esa persona durante dieciséis semanas. En el caso de las familias donde hay dos progenitores, esa duración es el doble, treinta y dos semanas. Más allá de que una familia monoparental pudiera acumular

las treinta y dos semanas, ¿no es esta la oportunidad de pensar en un modelo de permisos donde otras personas cuidadoras distintas a los progenitores pudieran tener derechos?

En *Mercados reproductivos. Crisis, deseo y desigualdad*, la investigadora Sara Lafuente Funes reflexiona desde un punto de vista feminista sobre técnicas y prácticas como la congelación de óvulos o la gestación subrogada, pero también sobre en qué desigualdades se basa una industria en auge en nuestro país. Lafuente plantea, no obstante, que la revolución más importante está en el libro de familia. «No es tanto construir clínicas que nos permitan reproducirnos como habilitar diferentes modelos para el cuidado y la crianza. Ya se están dando, pero resulta muy difícil. Podemos pensar en libros de familia que no funcionen desde la institución del matrimonio sino desde el reconocimiento de las redes de cuidados. También los permisos de cuidado que permitan distribuir ese trabajo más allá de la idea de familia nuclear basada en una pareja».

Las Spice Girls

Fue hace muy poco cuando me di cuenta de que una de las canciones que más he escuchado en mi vida contenía un mensaje sobre el amor que enlaza con estas reflexiones. *Wannabe* de las Spice Girls fue un himno y sigue siendo una de esas canciones que puedes llevar tres años sin escuchar, pero que te lanzas a bailar en cuanto escuchas los ecos de la risa con la que comienza. Fue una de esas veces en las que saltó en alguna lista de reproducción que puse mientras hacía cosas por casa cuando caí en la cuenta: veinticinco años después, deconstrucción feminista mediante, Kate Millet, Gloria Steinem, Adrienne Rich, ciento cincuenta lecturas sobre amor, ética promiscua y poliamor, intentos, decepciones, relación larga y estable, otras mucho menos, activismo, 8M, grupos de reflexión... para llegar a una conclusión inesperada. Mucho de lo que he aprendido sobre el amor y el feminismo ya estaba en el *Wannabe* que las Spice lanzaron en los noventa.

Es una premisa un poco inflada, lo sé, pero es divertida y tengo algunos argumentos con los que sostenerla. Para empezar, la palabra que se repite una y otra vez en la canción es un verbo: querer. Lo conjugan en primera persona cinco tías que, allá por 1996 se pasan la mayor parte de su primer

single diciendo lo que ellas quieren. Diciéndoselo, además, a un tío. Los receptores de esa canción son los hombres, sus futuros hipotéticos amantes y novios. Es una declaración de intenciones, un «eh, mira, si te intereso, si quieres estar conmigo, hay unas cuantas cosas importantes que tienes que saber». Acostumbradas a ser las que esperan, aceptan y complacen, no está nada mal. Es un cambio, un intento de marcar los propios estándares y no estar a rebufo de los del otro. Esa es una de las cosas que aprendes con el tiempo y que ya nos la decía *Wannabe*: tienes derecho a decir lo que quieres y lo que no, a poner límites, a marcar tus condiciones antes de empezar o de seguir, antes de aceptar algo que en realidad no quieres con tal de que la otra persona se quede.

«El amor es el opio de las mujeres», decía Kate Millet. *If you want my future, forget my past / If you wanna get with me, better make it fast / Now don't go wasting my precious time! / Get your act together we could be just fine*,¹ decían las Spice. Detrás de estas cuatro frases pegadizas hay toda una declaración de intenciones: más claridad y menos mareos, más coherencia y menos perder el tiempo. Hay mucho que vivir como para quedarnos enganchadas al opio y no ver más allá, sobre todo cuando tienes cerca a tus amigas. «Mientras nosotras amábamos, ellos gobernaban», proseguía Millet. *Oh, what do you think about that / Now you know how I feel / Say, you can handle my love, are you for real / I won't be hasty, I'll give you a try / If you really bug me then I'll say goodbye*,² decían las Spice. Una llamada a la honestidad, a la conversación, al vamos a dejarnos de tonterías y de juegos de poder. Una ruptura de la seducción más tópica según la cual son ellos los que establecen términos y condiciones y nosotras renunciarnos a las nuestras para gustar.

Las Spice pusieron su granito de arena en eso de las nuevas masculinidades, aunque ellas probablemente no lo sepan. Porque ellos también tienen que decir lo que quieren: *I'll tell you what I want, what I really, really want / So tell me what you want, what you really, really want*.³ Abrid vuestros corazoncitos, queridos hombres, las Spice y el resto de la humanidad queremos saber qué sentís, qué queréis, qué emociones hay ahí debajo. Decir lo que uno quiere y enunciar emociones hace que te sientas vulnerable, pero Mel B, Mel C, Geri, Emma, Victoria y todas las demás necesitamos ese cambio (a ser posible antes de otros veintisiete años).

Uno de los puntos fuertes de *Wannabe* está en el estribillo, cuando las

Spice cantan eso de que si quieres ser mi amante vas a tener que llevarte bien con mis amigos e intentar que, pase lo que pase, sigamos teniendo buen rollo. Añaden: *If you wanna be my lover, you have got to give / Taking is too easy, but that's the way it is.*⁴ ¡Bingo! Seguramente hayas escuchado este estribillo infinitamente más veces que los términos «reciprocidad» y «responsabilidad afectiva», pero el espíritu es parecido. En una relación, recibir —atención, amor, cuidados, afecto, palabras bonitas, planes— es muy sencillo, dicen las Spice, pero queremos vínculos que, además de recibir, también den y se hagan cargo.

Más allá de la letra de la canción y de todas las críticas posibles al grupo —la brutal estrategia de *marketing*, las declaraciones de algunas de sus integrantes alabando a Margaret Thatcher, o el eslogan más o menos vacío del *girl power*—, las Spice Girls y su *Wannabe* deberían recordarnos que hace veinticinco años ni nosotras ni el mundo en el que vivíamos era el mismo. Puede que los bailes de tantos y tantos grupos de niñas consiguieran arañar el monopolio del fútbol en los patios y gimnasios de los coles. Puede que muchas descubriéramos lo divertido que era juntarse con otras mujeres para hacer todo tipo de cosas. Puede que muchos niños vieran asombrados cómo sus compañeras se subían al escenario de la clase de música y ocupaban tiempo y espacio. Puede que ver a cinco mujeres juntas cantando sobre lo que querían, enfundadas en ropa variopinta y retando las miradas suspicaces de quien solo quería tratarlas como un trozo de carne sí tenga algo que ver con el mundo en que vivimos veinticinco años después.

No sé si todo lo aprendido estaba ya en *Wannabe*, pero yo he necesitado todos estos años para entender la frase de la canción a la que nadie encontraba sentido. Ahora sí, *I wanna really, really, really wanna zigzag ah.*⁵

En defensa de vestir sexi

*T*enemos un problema. Se llama cosificación o se llama empoderamiento, depende del ojo de quien mire y de las ideas que pongamos sobre la mesa. Hay varios ejemplos de cómo el tema salta cada cierto tiempo al debate público, desde los vestidos de las presentadoras de los especiales de Nochevieja al que protagonizó la cantante Chanel justo después de ganar el Benidorm Fest.

Al festival donde se iba a elegir a quien representara a España en Eurovisión llegaron varias favoritas que, sin embargo, no ganaron. La frustración por la derrota de las propuestas de la compositora Rigoberta Bandini y del grupo Tanxugueiras se canalizó, en parte, en forma de críticas a Chanel. Algunas eran legítimas, muchas otras, lamentables. Y en medio, el machismo: un montón de voces señalando el machismo de la canción, pero también la *performance* de una mujer sexi que se exhibe. Las críticas más duras aseguraban que ella no era quien se exhibía, sino que *la exhibían* para complacer la mirada patriarcal y masculina.

Chanel cantó y bailó su *SloMo* enfundada en un mono ajustado y con transparencias. Las críticas iban dirigidas a haber propuesto y premiado una propuesta protagonizada por una mujer vestida así, que se mueve así y que canta lo que canta. El resumen de la queja podría ser: frente a las propuestas feministas «liberadoras» de Rigoberta Bandini y Tanxugueiras gana la tía buena que enseña. Yo misma expresé mi enfado porque no hubiera ganado Bandini y defendí que se trataba de una apuesta distinta, que cantaba a hechos poco reivindicados y celebrados desde la cultura y que lo hacía de una manera potente y divertida. Frente a eso, *SloMo* me parecía menos original, una actuación semejante a lo ya visto muchas veces en Eurovisión, un producto mucho más pobre y manido musicalmente hablando.

Pero de ahí nos fuimos a la cosificación. Muchas voces, especialmente desde el feminismo, subrayaron de una u otra manera ese argumento de que el sistema apuesta por premiar lo normativo, la mujer sexi que viste ajustado y se contonea, la mujer cosificada y no la que se expone como sujeto. Lo entiendo: venimos de un contexto en el que todas nos hemos sentido repetidamente objetos, nos hemos visto representadas solo como objetos, y hemos sufrido las consecuencias. Porque si eres un objeto, una cosa, pueden hacer contigo lo que quieran, tu voluntad no es prioritaria, y tu función es la de gustar y complacer.

Entiendo el sentimiento, pero no comparto una crítica que creo que nos supone un grave problema. Porque si a cada mujer que viste ajustado o sexi, que se peina y se maquilla, que lleva purpurina y transparencias, la vamos a tildar de «cosificada», ¿dónde queda la capacidad de las mujeres de construir su propia vida, su propio imaginario? Si a cada mujer que en su vida privada o pública vista así vamos a señalarla como mujer cosificada, entonces estamos negando la capacidad de agencia de las mujeres para decidir, para moldear su propia vida y su cuerpo.

Además, ¿por qué señalamos un mono ajustado y con transparencias y no un vaquero apretado, una camiseta con escote o la espalda al aire, un top que enseña el ombligo, una falda corta o pegada al cuerpo, las medias a mitad de pierna o incluso ropa interior llena de encaje o fruncidos, es decir, prendas que en muchos momentos llevamos casi todas las mujeres? ¿Dónde está la línea entonces entre decir que vestirse así es cosificarse y seguir señalando y clasificando a las mujeres por su aspecto y su ropa? ¿Qué posibilidad nos queda a las mujeres de redefinirnos como nos dé la gana? ¿Qué opciones tenemos de vestir sexi y conseguir el carné de empoderada?

El imaginario patriarcal atraviesa todas las capas de la realidad, influye también en la manera en que construimos lo sexi, lo morboso o lo deseable. Repensar y deconstruir esos conceptos es necesario, pero además de la teoría no podemos olvidar que está la práctica de nuestras vidas. Si negamos la posibilidad de que una mujer que viste sexi sea una mujer empoderada o una mujer con agencia, entonces, ¿cómo vamos a construirnos? Parece que la única opción posible sea utilizar los códigos opuestos a los que hay ahora, no sé, ir de largo, ropa ancha, no enseñar mucho, maquillaje nada llamativo, nunca tacones, bragas blancas hasta el ombligo. Parece que sea imposible resignificar o apropiarse de lo sexi, y

solo esté sobre la mesa la posibilidad de «ser lo contrario» para que así nos califiquen como auténticas mujeres empoderadas.

Me adelanto a algunos argumentos en contra de este razonamiento. Uno, que estar empoderada es tener un buen sueldo, tener un puesto de responsabilidad o casa propia. Sí, la autonomía económica es empoderante y necesaria para que las mujeres puedan llevar a cabo su propio proyecto. La pregunta es por qué tenemos que negar que lo que tiene que ver con el cuerpo y la sexualidad son condiciones que también pueden ser empoderantes. Necesitamos reconocer que todo lo que tiene que ver con el deseo, la sexualidad, el sexo, el cuerpo y el placer es también un aspecto fundamental de la vida y un terreno de disputa por nuestros derechos y nuestra identidad. Si no, seguirán siendo otros los que marquen las reglas y, entonces sí, seguiremos siendo objetos.

El segundo argumento sea quizá el mito de la libre elección, esto es, que el patriarcado se moderniza y las mujeres terminamos aceptando o actuando de determinada manera condicionadas por sus mandatos, aunque no obligadas como lo éramos antes. Y yo me pregunto: ¿por qué ya no negamos la posibilidad de que una mujer decida situarse «libremente» en una relación de pareja heterosexual monógama a pesar de que sabemos que el matrimonio y la monogamia han sido históricamente —y lo siguen siendo en muchos lugares o de cierta manera— instituciones opresoras para nosotras, pero sí negamos la posibilidad de que una mujer desee vestir medias de rejilla y *shorts* mientras meneas el culo y baila reguetón?

Parece plausible que nuestros sesgos culturales, racistas, eurocéntricos y de clase estén influyendo en el énfasis con el que vemos y señalamos el machismo en algunos espacios y grupos de mujeres y minimicemos el que sucede en otros. También es posible que tengamos que practicar más un feminismo del goce que explore la posibilidad de apropiarnos de nuestros cuerpos y de nuestra sexualidad desde otros lugares, pero sin que vestir ajustado te quite el carné de empoderada. Si ir sexi siempre va a ser cosificarse, ¿no es eso lo mismo que decir que la única mirada que puede definirnos es la de la masculinidad más típica?

El tercer argumento contra mi razonamiento: el sistema premia o prefiere a las mujeres *sexis* porque le conviene, le es más funcional. Ahí sí estoy más de acuerdo, pero con matices. A un cuerpo racializado se le permite sexualizarse pero no aspirar a un empleo o cruzar una frontera con la misma

facilidad que a uno blanco. A mujeres blancas como las Tanxugueiras las preferimos haciendo de graciosas o de folclóricas, pero el sistema no les da el rol de mujer deseable. He pensado estos días, por ejemplo, si nos imaginamos a Chanel cantando *Ay mamá* y a Rigoberta Bandini o a las Tanxugueiras cantando *SloMo*. Yo la verdad que no, y no porque me parezca imposible, sino porque sí creo que los estereotipos siguen funcionando, y hay cuerpos e identidades que, según sus características, se clasifican de una u otra manera, se les dan más unas oportunidades u otras.

Así que, poniéndonos a pensar en qué sería más transgresor, me imagino a los productores y compositores de *SloMo* buscando a una mujer de 41 años, de la talla 46, con su tripa, su culo y su celulitis, con su rosácea en la cara, para lanzarla al estrellato bailando sexi enfundada en ropa ajustada. Y a un público entregado con una mujer racializada que compone sus temas y canta folk en camión con acento dominicano. Igual que me parecería más transgresor que el próximo año sea Chicote el que dé las campanadas en tanga y capa de superhéroe y Pedroche vistiera vaqueros. Todo eso ayudaría a crear un imaginario mucho más diverso. Parece obvio que tenemos que seguir reivindicando la diversidad corporal y la posibilidad de todos los cuerpos de ocupar todos los espacios de la misma manera.

Nada de esto debería quitarle a Chanel o a cualquier presentadora la posibilidad de «estar» empoderada. Otra cosa es que lo que hagan sea transgresor hoy en día. Tampoco es fácil decidir qué lo es y qué no. Es indudable, por ejemplo, que cada vez hay más mujeres en el mundo de la música, la *performance*, la literatura o el arte que utilizan su cuerpo desde un lugar empoderante, en una reivindicación de lo sexi y lo fuerte, incluso de lo no normativo, como una parte de la identidad que ellas están construyendo. ¿No es eso algo transgresor?

Además, ¿qué es ser una mujer empoderada? Estar empoderada no es una condición fácil de definir, pero parece peligroso privar a una mujer de esa categoría solo por cómo viste o por su canción para Eurovisión. Hay mujeres con dinero y buena posición social que seguramente estén absolutamente desempoderadas en sus relaciones personales, por ejemplo. Habrá otras que vistan cuero y plataformas y que se sientan desempoderadas en su trabajo. Otras irán en chándal y ese día se sentirán la puta ama. Y muchas querremos seguir poniéndonos a veces pantalones que nos marquen bien el culo, enseñar el ombligo y sentir que vas a partir la

noche.

En un mundo en el que nosotras estamos permanentemente en lucha, el verbo «empoderar» me parece más eso, una acción que vamos construyendo para ganar terreno, poder, independencia, para transformar. Nada de eso es fácil, unívoco ni constante. Puedes sentirte fuerte en un ámbito, y débil en otro, puedes avanzar y después retroceder. Empoderarse no es solo algo que tenga que ver con el cuerpo o el sexo, pero tampoco es algo reservado al poder y al dinero y que deba dejar fuera lo sexual. Empoderarse es, además, más que una característica individual, una acción colectiva.

¿Nos conviene a las mujeres dar y quitar carnés de empoderada a otras mujeres por su manera de vestir o sus letras sexuales? Claramente no.

OceanofPDF.com

EPÍLOGO

No nos calmamos nada

Una mujer se divierte. Tiene 36 años, baila desenfrenada con sus amigas, todas se graban vídeos graciosos mirando a cámara. Es una fiesta en casa como la que hemos hecho cualquiera, solo que la protagonista en este caso es la primera ministra de Finlandia. Esos vídeos de Sanna Marin, la mujer más joven al frente de un Gobierno, se filtraron y causaron una tormenta política. Marin se sometió a un test de drogas que dio negativo y una investigación concluyó que no incumplió sus deberes como primera ministra, pero los ladridos ya habían emitido su juicio y señalaban a una mujer poderosa que osaba divertirse, mostrarse descarada y atrevida, tontear. Mientras Boris Johnson, que hacía fiestas en pleno confinamiento, se libró durante meses de la dimisión y Silvio Berlusconi hacía fiestas «bunga bunga» en las que participaban menores y por las que no ha sufrido apenas consecuencias, una primera ministra era condenada públicamente por pasarlo bien, aunque eso no supusiera incumplimiento de sus funciones o falta alguna. «Y si las mujeres no pueden respirar, ¿por qué querrían llegar a un poder que las asfixia? ¿Para qué se quiere mejorar la vida si no se puede disfrutarla? ¿Qué es el poder femenino si no es quitar el velo de la opresión, el sacrificio, demostrar todo el doble y hacer el triple para llegar a lugares más bajos? El gran poder del siglo XXI es la democratización de la posibilidad de gozar que siempre le estuvo vedada a las mujeres. ¿Quién quiere ser presidenta si viene con un carné sellado de infelicidad?», se preguntaba en una columna Luciana Peker. Entre las explicaciones que dio Sanna Marin esos días me gustó especialmente una frase: «Soy humana. Y yo también a veces anhelo la alegría, la luz y la diversión en medio de estas nubes oscuras». Contra la oscuridad y los precios que pagamos nos queda la amistad, la esperanza, las convicciones, el goce, las pasiones. La intensidad

como estrategia de supervivencia. Somos intensas pero no hacemos proselitismo del malestar o del colapso, más bien defendemos una intensidad que funcione como motor y como refugio, trampolín y sofá con manta; el recuerdo de nuestro derecho a pedir, a sentir y a ser.

En la era del pos-MeToo, los hombres son las nuevas víctimas. Les estamos cancelando, dicen. Nosotras también asesinamos, violamos, robamos niños, dicen. El MeToo no iba de santificar a las mujeres y de quemar a los hombres en la hoguera. Iba de señalar un sistema del que muchos hombres se aprovechan para abusar, agredir, coaccionar o imponerse. Iba de repensar qué entendemos por justicia y por reparación, de combatir la impunidad y de seguir construyendo la estructura de nuestra libertad sexual. Pero apenas empezamos a hacerlo, el banquillo de acusados y acusadoras se dio la vuelta. Repaso los casos de abusos y agresión que he conocido en los últimos años y que nunca tuvieron respuesta alguna, ni judicial ni social. El miedo de tantas mujeres a hablar con una periodista, la frustración de saber que ese agresor existe y no poder contarlo. Los intermediarios que amablemente hacen saber a algunas mujeres que si no retiran esos tuits o si se atreven a seguir hablando su representado las denunciará. Los institutos que no hicieron nada a pesar de saber que ese profesor de educación física estaba pasándose de la raya. Las chicas que crecen y entienden que lo que les sucedió hace años no fue normal pero que llegan tarde para acceder a la justicia. Las oficinas donde se obvia que un compañero se acerca demasiado a las becarias. La amiga que sufrió el abuso de un músico pero que no tiene más que su testimonio y su frágil salud mental como prueba. Hasta quien la asesora le aconseja que no denuncie. Los cantantes, escritores y directores que clamaron porque una masa en Internet había destrozado sus vidas, mientras sus conciertos siguen, sus entrevistas siguen, sus proyectos siguen, y las chicas que les señalaron fueron amedrentadas y silenciadas. Nadie les pagó su tratamiento psicológico, pero tuvieron que ver cómo su experiencia era degradada en *prime time*.

Quizá la cultura de la cancelación sea justo esto, este orden de cosas que nos aplican a diario y en el que nuestra rabia, nuestra tristeza y nuestras quejas son tan fácilmente clasificadas bajo la etiqueta de la intensidad. No somos razonables. Ser una mujer es sentirte cancelada casi constantemente. La insatisfacción, el abatimiento y el malestar intangible con el que

convivimos son producto de una sociedad que nos lo sigue poniendo muy difícil y para la que, curiosamente, las difíciles somos siempre nosotras.

No queremos que nos digan cómo debemos sentir, queremos poder vivir lo que sentimos. No queremos quitarle importancia a lo que nos pasa, queremos que lo que nos pasa tenga el lugar que merece. No queremos sonreír para adornar la vida de los demás, queremos adornar la nuestra y guardarnos las sonrisas para cuando nos apetezca. No queremos sentirnos señaladas por quejarnos o pedir, queremos que la queja y la demanda sean señales que atender. No queremos que deseen nuestra tranquilidad, sino nuestra felicidad. No queremos ser bien valoradas por nuestra discreción y nuestra amabilidad, queremos pelea y descanso, gritos y mimos, pedir y obtener, jugar y poner las reglas. No queremos «saber estar», queremos estar bien. No queremos un «tranquila» ni un «cálmate», queremos justicia, responsabilidad afectiva y reparación. No somos la decoración del hogar ni las luces de Navidad de las calles. No somos la manta eléctrica que reconforta a otros una noche de invierno y a la que no se le permite ni un run-rún. Queremos justicia, queremos reparación, queremos bailar, queremos amar, queremos sentir, queremos hablar alto, queremos que nos escuchen, queremos pedir. Queremos el amor como fuego y no como anestesia.

Estoy en mi balcón y no es Palermo lo que veo, sino Malasaña. Pero aquí, en Madrid o en cualquier otra parte, soy capaz a veces de sentir el mismo pellizco en el estómago que cuando el avión descendió sobre Buenos Aires y me sentía libre en Palermo. Este es mi corazón palpitante, estos son mis ojos brillantes, mi piel dispuesta al descubrimiento, el temblor de mi entrepierna que se frota contra una idea, esta es mi rabia, este es mi deseo. Allá, donde el pañuelo verde y las mediaslunas, aprendí de muchas un grito: «No nos calmamos nada».

Casi nos convencen de que era mejor no enfadarse ni pedir ni sentir ni quejarse ni amar. Casi nos convencen de que era mejor conformarse, de que cuando nos dicen «tranquila, mujer» están pensando realmente en nosotras. No nos calmamos nada, si calmarse quiere decir renunciar a nosotras mismas y a lo que queremos. La intensidad nos ayuda a salir del molde y a recoger las migajas que quedan dentro. La intensidad nos guía, nos moja, nos alimenta. Sí, somos unas intensas, lo queremos todo y no nos calmamos nada, ¿qué hay de malo?

Bibliografía

- (h)amor propio*, VV. AA. Continta me tienes.
Abrir el melón, June Fernández. Libros del K.O.
Buenas y enfadadas. El poder revolucionario de la ira de las mujeres, Rebecca Traister. Capitán Swing.
Desarmar la masculinidad, Beatriz Ranea. Catarata.
El fin del amor. Una sociología de las relaciones negativas, Eva Illouz. Katz.
El fin del amor. Amar y follar en el siglo XXI, Tamara Tenenbaum. Seix Barral.
El mundo es tuyo, Martine Delvaux. Firmamento.
El placer de vivir sola, Marjorie Hillis. Libros del Lince.
En defensa de Afrodita. Contra la cultura de la monogamia, VV. AA. Bellaterra.
Enfurecidas. Reivindicar el poder de la ira femenina, Soraya Chemali. Paidós.
Ética promiscua, Dossie Easton y Janet W. Hardy. UHF.
Feminismo de barrio. Lo que olvida el feminismo blanco, Mikki Kendall. Capitán Swing.
Feminismo terapéutico, María Fornet. B4p.
Hombres, los odio, Pauline Harmange. Paidós.
La danza de la ira, Harriet Lerner. Gaia.
La mística de la feminidad, Betty Friedan. Cátedra.
Hermana otra: Sister Outsider, Audre Lorde. Horas y horas.
Mal educadas, María Florencia Freijo. Planeta.
Mercados reproductivos. Crisis, deseo y desigualdad, Sara Lafuente Funes. Katakra.
Mi vida en la carretera, Gloria Steinem. Apha Decay.
Mujeres que ya no sufren por amor, Coral Herrera. Catarata.

No siento nada, Liv Stromquist. Reservoir Bbooks.

Ofendidos, Lucía Lijtmaer. Anagrama.

Pensamiento monógamo, terror poliamoroso, Brigitte Vasallo. La oveja roja.

Política sexual, Kate Millet. Cátedra.

Putita Golosa, Luciana Peker. Galerna.

Reinventar el amor. Cómo el patriarcado sabotea las relaciones heterosexuales, Mona Chollet. Paidós.

Sexteame, Luciana Peker. Paidós.

Solas, aun acompañadas, María Florencia Freijo. El Ateneo.

Solterona, Kate Bolick. Malpaso Ediciones.

Subversión feminista de la economía, Amaia Pérez Orozco. Traficantes de sueños.

Todo sobre el amor, bell hooks. Paidós.

Una red segura. Apego, trauma y no monogamia consensuada, Jessica Fern. Continta me tienes.

Viaje al manicomio, Kate Millet. Seix Barral.

OceanofPDF.com

1. Si quieres mi futuro, olvida mi pasado / Si quieres estar conmigo, mejor hazlo rápido / Ahora no desperdices mi precioso tiempo / Reacciona, podríamos estar bien.

2. ¿Qué piensas de eso? Ahora sabes cómo me siento / Di que puedes manejar mi amor / ¿Hablas en serio? / No me precipitaré, te daré una oportunidad / Si realmente me fastidias, te diré adiós.

3. Te diré lo que quiero, lo que realmente quiero / Entonces dime lo que quieres, lo que realmente quieres.

4. Si quieres ser mi amante / Tienes que dar / Recibir es demasiado fácil, pero así es como es.

5. Quiero realmente, realmente quiero *zig-a-zig-ah*.

OceanofPDF.com

© 2023, Ana Requena Aguilar

Primera edición en este formato: mayo de 2023

© de esta edición: 2023, Roca Editorial de Libros, S. L.

Av. Marquès de l'Argentera 17, pral.

08003 Barcelona

actualidad@rocaeditorial.com

www.rocalibros.com

ISBN: 978-84-19449-88-7

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

OceanofPDF.com