



Antonia Larraín.



Felipe Morandé.

EL INSOSPECHADO IMPACTO DE LAS microagresiones

Grupos que suelen ser estigmatizados o culturalmente marginalizados —como los inmigrantes, la comunidad LGBT o las personas obesas— son blanco frecuente de comentarios o actos sutilmente violentos. No parecen graves y hasta pasan por bromas, pero su efecto acumulativo puede tener graves consecuencias en la salud mental.

Por **SOFÍA BEUCHAT.**

“**A**nda al matrimonio de tu primo, pero solo, sin tu pareja”. “No voy a ir a tu cumpleaños, porque no quiero verte vestido de mujer”. “Oye, no le tomes la mano a tu pololo, aquí no”. “¿Por qué estás con las uñas pintadas?”.

El periodista Felipe Morandé ha venido escuchando —resistiendo, más bien— estos comentarios constantemente. Vienen de su entorno familiar, conservador y católico, o de amistades previas a su salida del clóset, que ocurrió hace ya casi diez años, cuando tenía 25. Un entorno que le pide compañía cuando se trata de ir a eventos especiales y celebraciones, pero que nunca lo acompaña a él a los suyos,

porque “no es su ambiente”.

—Me pasan cosas como que estoy en una comida familiar y todos hablan del nuevo interés romántico de

alguien, y yo puedo llevar tres años en una relación sin que conozcan a mi pareja. O miran las fotos del matrimonio al que tuve que ir solo, y yo después me tengo que ir a llorar al baño y volver a la mesa, como si nada. Todos cachan, pero se hacen los locos. Invisibilizan mi vida amorosa; me piden habitar ahí como una persona asexual. Es algo muy violento para mí.

Felipe Morandé sabe que vive en un ambiente privilegiado y que para muchas personas de la comunidad LGBTQ+ la violencia del entorno puede llegar a ser mucho más intensa y profunda, y agradece que, en el último tiempo, su entorno cercano ha hecho esfuerzo por acercarse a él. Pero sabe también que a diario enfrenta este tipo de agresividad solapada, sutil pero constante, que le hace daño. Una vio-



Mile Martínez.

“Tengo tanto trauma con todo esto que ya no lo veo como micro-agresiones; para mí son macro-agresiones. Es un daño sigiloso”.

lencia que se cuela por las rendijas de lo que aún es socialmente permitido y va, de a poco, minando el bienestar de quien la recibe.

Lo describe así:

—Vivo este tipo de agresiones sistemáticamente y eso me ha convertido en una persona que tiende a evitar el conflicto, por lo que me cuesta poner límites. Eso hace que fácilmente entre en relaciones abusivas; permites muchas cosas por miedo al rechazo. Estás tan acostumbrado a que te invisibilicen y a comerte la rabia, que terminas creyéndotela cuando te dicen que el egoísta eres tú.

Los especialistas en salud mental le han puesto un nombre al fenómeno que afecta a Felipe: microagresiones. Se trata de un concepto acuñado por primera vez en los años 70 por el psiquiatra Chester M. Pierce en la Universidad de Harvard, que aludía a comentarios, actitudes o acciones hostiles que afectaban a la población afroamericana. Actualmente y desde comienzos del siglo XXI, el término se usa también para referirse a las agresiones aparentemente “no graves”, que afectan a grupos que suelen ser estigmatizados o culturalmente marginalizados. Mensajes denigrantes que apuntan principalmente hacia la comunidad LGBTQ+, a los inmigrantes, a la gente obesa. En suma: a cualquiera que otros se sientan con derecho a apuntar con el dedo.

Es un tema en auge. Tanto, que a fines del año pasado la revista especializada *Psychological Science* le dedicó una edición completa. “Una revisión de 138 estudios realizados entre 2007 y 2020 demuestra una amplia evidencia de microagresiones en múltiples escenarios”, apunta la publicación, junto con añadir que “pese a ser de pequeña escala y a realizarse a veces sin intención, las microagresiones pueden impactar negativamente en el bienestar de los individuos, junto con reforzar estereotipos dañinos en la sociedad”.

Estas agresiones muchas veces no son del todo conscientes ni tienen su base en un afán de dañar, pero siempre responden a prejuicios profundamente arraigados. Es lo que ocurre, por ejemplo, cuando se hiere a otros con comentarios aparentemente inocentes que denotan su falta de conocimiento sobre la realidad que viven a diario. Por ejemplo, preguntar, ‘¿es muy complicado tu barrio?’ (como si la persona tuviera la opción de vivir en un lugar menos “complicado”). O hacer un comentario con respecto a la apariencia o la etnia de otro, para luego dar disculpas y

decir “era broma” o “no quise decir eso”.

Es común que el microagresor no se dé cuenta de lo que implican sus palabras hasta que otra persona se lo hace ver.

—Muchos no tienen conciencia de ello, porque vienen de identidades privilegiadas o porque no enfrentan microagresiones ellos mismos. Conocer la experiencia de otros puede ayudar a que sean más empáticos. Debemos recordar que, incluso si no tuvimos la intención de algo, debemos hacernos responsables si herimos a alguien —dice al respeto Kevin Nadal, profesor de psicología en The Graduate Center, City University of New York y autor del libro “Microaggressions and traumatic stress” (2018).

POR UN PELO

Uno de los ejemplos más mencionados en los *papers* y artículos sobre este tipo de agresiones es el pelo afro. En muchos contextos laborales, se les pide a las mujeres que se lo alisen, “porque se ve más profesional”. El pelo afro, como se sabe, es naturalmente muy crespo: alisarlo va contra su identidad y además es caro.

Mile Martínez, inmigrante dominicana, sabe de qué se trata este fenómeno. Lo ha vivido en nuestro país.

—Me casé con un chileno al que conocí cuando ambos éramos voluntarios en Haití, luego del terremoto. Llegué hace 9 años, 4 meses y 7 días (ríe al constatar que tiene tan clara la fecha) y entonces había muy pocas personas negras aquí. Me sentía muy observada, la gente quería sacarme fotos o incluso tocarme el pelo. Después se puso incómodo, porque me tocaban sin ni preguntar —recuerda.

Hoy, Mile trabaja en su profesión (es arquitecta), tiene dos hijos y una cuenta en Instagram, @soyelsantoafro, donde comparte información sobre el cuidado del pelo afro, junto con visibilizar comentarios hirientes que ha recibido, como “jamás llegarás más lejos, eres inmigrante”.

—He recibido todo tipo de microagresiones —acota—. Me han dicho cosas como “tú no eres tan negrita”; “eres negra pero bonita”, “eres una negra lavadita”.

Con el tiempo, Mile ha logrado tomarse esto con algo de humor. Pero al comienzo, dice, era mucho más difícil:

—Cuando estás acá, no tienes redes de apoyo y te sientes más vulnerable.

El mundo virtual es, cada vez más, un espacio fértil para la microagresión. Y la pandemia, con sus cuarentenas y encierros, no hizo más que empeorar este escenario.

—Las microagresiones continuaron mientras la gente trabajaba en sus casas y aumentaron significativamente, especialmente debido a que las personas luchaban contra sus propios problemas de salud mental y niveles de estrés —acota Kevin Nadal, y luego advierte:

—Las microagresiones en línea pueden ser realmente dañinas, porque la gente (que las hace) puede ni siquiera darse cuenta de su impacto, ni comprender el daño que causan. Por otro lado, algunas personas pueden sentirse más envalentonadas para cometer estas agresiones o evidenciar sesgos detrás de la seguridad que ofrece la pantalla de un teléfono o computador.

Es algo que la activista *body-positive* Antonia Larraín ha experimentado en carne propia. Si bien reconoce que exponerse a la crítica en redes sociales es parte del juego, no



termina de asombrarse —y sentirse a veces muy agobiada— frente al nivel de agresividad de algunos comentarios que recibe.

—Las redes están súper deshumanizadas. Yo subo una foto mía en traje de baño en la playa y me llueven comentarios sobre lo importante que es cuidar la salud. ¡Pero solo era una foto mía en la playa! ¿Les dicen eso a otras personas cuando suben sus fotos en traje de baño? ¿Por qué se sienten con derecho a comentar sobre mi cuerpo? La gordofobia está tan normalizada que les cuesta darse cuenta del daño que hace —se desahoga.

Y añade:

—Tengo tanto trauma con todo esto que ya no lo veo como microagresiones; para mí son macroagresiones. Es un daño sigiloso. Al pensar que son cosas chicas, no tan importantes, la gente cree que estos comentarios no son graves. Pero sí pueden serlo. El costo de todo esto le ha pasado la cuenta a mi salud mental. La gente piensa que yo soy fuerte, súper segura de mí misma, y no es tan así.

¿VÍCTIMA O VICTIMARIO?

Podría pensarse que bastaría con tomar la decisión de ignorar los comentarios despectivos para neutralizarlos. Pero la evidencia muestra que tienen un efecto acumulativo y que su impacto puede ser muy negativo.

Kevin Nadal explica:

—Si bien las microagresiones pueden parecer de una naturaleza menor o incluso minúscula, efectivamente tienen efectos de larga duración en las personas que las experimentan. La investigación demuestra que también pueden influenciar síntomas de trauma. Muchos estudios respaldan la idea de que pueden traer todo tipo de problemas de salud mental, desde depresión hasta el abuso de sustancias y la ideación suicida.

Entre los síntomas de este efecto acumulativo, Mónica Peña —directora del Magíster en Psicología con mención en Psicología Social de la UDP— menciona el cansancio laboral o escolar, además de síntomas depresivos.

—En los más chicos podría haber como consecuencia una naturalización de los entornos agresivos y la reproducción de la agresión en otros como forma de relación —adverti.

Según los expertos, hacer ver el efecto nocivo de los comentarios y conductas microagresivas es fundamental, porque usualmente no se les toma el peso. Muchas veces, cuando los afectados intentan mostrar el malestar que

Ariel Florencia Richards.

“Las microagresiones son expresiones de poder. Humillar al otro es una forma de marcar la posición dominante de quien humilla”.

causan, los demás responden intentando bajarles el perfil, lo cual es, a su vez, una nueva microagresión. Incluso se tilda a las personas afectadas de “victimizarse”, de “falta de cuero de chanco”, en gran medida por el gran desconocimiento que existe sobre el impacto de estos comentarios en la psiquis de quien los recibe.

—Las microagresiones son expresiones de poder —explica Mónica Peña—. Humillar al otro es una forma de marcar la posición dominante de quien humilla. Si esta persona que es considerada débil responde, nuevamente se la va a agredir desmintiendo su reclamo, tachándolo de exageración o hipersensibilidad, para mantener ese lugar de dominancia. Es una respuesta bastante común, que suele cerrar la posibilidad de una conversación.

Le ha pasado a Antonia Larraín.

—Cuando yo digo que todo esto me afecta, me dicen cosas como “no le pongái color” —comenta—. A las mujeres, sobre todo, las tratan de exageradas, o de demasiado sensibles. Y cuando denuncié las microagresiones que vivo todo el rato, me dicen que exagero, que soy conflictiva, que me encanta victimizarme, que no tengo sentido del humor. Esto me duele, me hace sentir invalidada, y me hace pensar en que no vale la pena insistir con esto, porque no importa lo que diga, va a ser recibido con más violencia.

Felipe agrega que, para él, es muy cansador andar encendiendo las luces rojas frente a las microagresiones. Cansador, sí, pero también desalentador.

—Si me quejo, si pongo peros, me dicen que soy un rencoroso, un egoísta, que soy muy intenso, o que exagero. Es agotador estar denunciando todo el rato cómo los demás te agreden. A la larga te deprime.

Con todo, la intensidad y profundidad del daño causado por las microagresiones puede variar mucho de una persona a otra. Según Kevin Nadal, uno de los factores que más inciden es la falta de apoyo en el entorno cercano o de un sentido de validación social que les dé firmeza.

Por el otro lado, hay también contextos que pueden atenuar el golpe.

—Siempre uno de los factores protectores más importantes es tener un entorno de confianza, de aprecio, de protección. Alguien con quien hablar de todo esto, con quien buscar respuestas, incluso a veces alguien con quien poder reírse y quitarle importancia, si es que son agresiones que no se viven en el día a día —opina la psicóloga Peña.

Es el camino que ha seguido Ariel Florencia Richards, mujer trans, escritora, actualmente cursando un doctorado en arte en la UC. Reconoce que le ha tocado ser blanco de microagresiones —desde tratarlo con pronombre masculino hasta decirle “no pareces trans”, como si fuera un cumplido—, pero dice que ha aprendido a tomar distancia de la violencia que hay tras esos comentarios.

—Es verdad que el lenguaje puede herir mucho —dice—. Me identifico como “ella”, pero no puedes estar explicándoles eso a todas las personas; por eso si me dicen “él”, diferencio las cosas. Veo que muchas veces no hay intención de herir, pero si alguien conoce mi situación y lo hace, le digo: esto no. Entiendo que como país estamos viviendo un proceso de ajuste frente a la temática trans y por eso mi estrategia ha sido elegir, negociar solo cuando lo siento violento. Si me amargara por estas cosas, lo pasaría pésimo. ■