

Microagresiones, el Daño Invisible

Las microagresiones son gestos o comentarios sutiles que todo tipo de personas pueden manifestar en nuestra vida. Se caracterizan por pasar desapercibidas, pero nos van cargando de tensión a lo largo del día. Pueden ser comentarios sobre nuestra apariencia, conducta, género o hasta religión cuyo objetivo suele ser la minusvalía.

Frases tales como “qué bien manejas el auto a pesar de ser mujer”, “sos muy inteligente para ser linda” ó “qué malhumorada estás hoy, ¿te está por venir?” pueden ser dichas sin mala intención pero que igualmente van afectando nuestro ánimo y autoestima.

Cómo detectar las micro agresiones:

Escuchar al cuerpo: a la conciencia se le pasan señales que el cuerpo absorbe como tensión, estrés, dolor de panza o de cabeza. ¿Cómo me sentí después de esa conversación?

Autoestima en baja: evaluar si me sentí injuriado. ¿Cómo me hizo sentir esa persona? ¿En presencia de esa persona o grupo me siento inhibida y hasta excluida?

Repreguntar: en tono calmo y sin violencia, cotejar que hemos interpretado correctamente la injuria, por más sutil que haya sido. Por ej., ¿vos me estás diciendo que por ser mujer no debería estudiar ingeniería?

Hablarlo con otro: chequear con un referente de confianza que pueda brindar una opinión imparcial. De esa forma, ante la duda, se puede constatar si hemos sido agraviados o no.

Evitar auto inculparse: no quedarse en el rol de víctima o acomodarse para que la situación no se repita. No cambiar rutinas, vestimenta o forma de hablar. Atravesar la situación en lugar de evitarla.

Para eliminar las micro agresiones de nuestra vida, es clave hacer visible lo invisible. Si la microagresión tiene lugar en el trabajo, exponer el tema a un superior. Si es en los vínculos personales, dejar en claro a la persona que los comentarios o acciones causan dolor. Escribir sobre el tema, en un blog o redes sociales, también ayuda a concientizar a los demás y hacerse oír con más fuerza.

Hacerse fuerte y responder es importante para no sentirnos vulnerables. A una microagresión, se puede responder con una microaclaración que ponga punto final a la situación.

Nunca está de más preguntarse si a veces no somos nosotros mismos los que proliferamos microagresiones y subestimamos al otro. Detrás de una ironía o una crítica disfrazada de halago puede haber mucha crueldad, intencionada o no. Expandamos nuestra conciencia hacia el aporte de actitudes positivas, por más micro que sean.