



# El valor epistémico de la ira/rabia: De la ira psicologizada a la rabia politizada

Dau García Dauder

Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (España) ✉ 

Grecia Guzmán Martínez

Universitat Autònoma de Barcelona (España) ✉ 

<https://doi.org/10.5209/tekn.90066>

Recibido: 22 de junio de 2023 • Aceptado: 14 de octubre de 2023 • OPR

**ES Resumen.** La teoría feminista, particularmente los feminismos negros y decoloniales, ha dado un lugar central al valor político y epistémico de la ira/rabia de los grupos oprimidos. Ésta es reconocida como la emoción política por excelencia ante las injusticias. Partiendo de ahí, en este trabajo hacemos un recorrido teórico por las políticas feministas de las emociones. Posteriormente, identificamos tres mecanismos de control de la ira/rabia: el silenciamiento, la domesticación y la devaluación. Revisamos de qué maneras y en qué contextos de poder es controlada o legitimada. Siguiendo a María Lugones (2021) en su propuesta de la ‘metamorfosis’, exploramos con perspectiva crítica los procesos de psicologización de la ira/rabia feminista. Concluimos con la necesidad de politizar la ira/rabia desde el conocimiento crítico, colectivo y contextual, para evitar caer en la saludmentalización de la ira, y volver a la indignación movilizadora.

**Palabras clave:** epistemología; feminismos; giro de la rabia; movimiento social; salud mental.

## ENG The epistemic value of anger/rage: From psychologized anger to politicized rage

**Abstract.** Feminist theory, particularly within the realms of black and decolonial feminisms, has given a central place to the political and epistemic value of the anger of oppressed groups. This one is recognized as the quintessential political emotion in the battle against injustice. In this work we make a theoretical journey through the feminist politics of emotions. Subsequently, we identify three mechanisms for controlling anger/rage: silencing, taming, and devaluation. We scrutinize how and under what contexts of power is controlled or legitimized. Following María Lugones's (2021) concept of ‘metamorphosis’, we explore with a critical perspective the psychologization processes of feminist anger/rage. Our conclusion underscores the urgency of developing policies for the transformation of anger/rage guided by critical, collective and context-specific knowledge. It is vital to avoid reducing anger to mental health concerns and, instead, rekindle the mobilization of indignation.

**Keywords:** epistemology; feminisms; mental health; social movement; twist of rage.

**Sumario.** 1. Introducción. Teoría feminista y emociones. 2. Políticas feministas de la ira: Lo emocional, lo político y lo epistémico. 3. Mecanismos de control de la ira feminista. 4. La ira/rabia en sus contextos de poder. 5. Metamorfosis de la ira/rabia: De la indignación a la tristeza. 6. Conclusiones. Nuevos mundos de sentido para rabias colectivas. 7. Declaración de contribución por autoría. 8. Referencias.

**Como citar:** García Dauder, Dau y Guzmán Martínez, Grecia (2024). El valor epistémico de la ira/rabia: De la ira psicologizada a la rabia politizada. *Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales* 21(1), 7-17. <https://doi.org/10.5209/tekn.90066>

### 1. Introducción. Teoría feminista y emociones

La consideración platónica clásica de las emociones, como caballos desbocados que requieren rienda y sujeción, ha tenido su subtexto de género y ha sido paralela a la asociación mente-razón-hombre *versus* cuerpo-emoción-mujer, con los dualismos

y mandatos de género subsecuentes. La emoción quedaba del lado de lo salvaje y primitivo, con lecturas a su vez racistas. No solo las emociones (las pasiones arrebatadoras) necesitaban contención y dirección racional masculina-blanca, sino que el propio conocimiento para ser confiable debía neutralizarlas. Con ello, se reforzaba el dominio

occidental de la razón sobre la emoción, de la mente sobre el cuerpo, desde un dualismo que ponía difícil la teorización de los aspectos epistémicos de la emoción o de los aspectos emocionales de la razón (Jaggar, 2015; Keller, 1991).

Los estereotipos hombre-racional, mujer-emocional continúan en nuestros días, al igual que la noción de un conocimiento científico desapasionado. No solo eso, el estereotipo ha servido para tachar de emocionales, irracionales y subjetivas a las mujeres feministas que cuestionan las verdades establecidas o las injusticias (p.ej. de histéricas o locas). La ira como 'locura pasajera' ha servido para patologizar a las feministas, al tiempo que se refuerza la locura como amenaza; ambas -ira y locura- presentadas como exentas de conocimiento. De esta forma, se las excluía del pensamiento y de la racionalidad (y no se escuchaba su ira), y, a su vez, se ocultaban los aspectos emocionales y corporales del pensamiento y la razón patriarcal (Ahmed, 2018; Traister, 2019).

Con el tiempo, esta jerarquía razón/emoción ha llevado a una jerarquía de las propias emociones: es preciso controlar las emociones 'bajas o negativas' o experimentarlas de forma 'apropiada' según momentos y lugares. Se han normativizado las emociones y su gestión bajo una lógica instrumental y productivista (Illouz, 2007). Frente a ello, teóricas feministas han analizado cómo la hegemonía emocional refuerza el *statu quo* (Jaggar, 2015), es decir, formas particulares de emoción y sus reglas de sentimiento y expresión (Hochschild, 1979) contribuyen al mantenimiento de determinadas relaciones de poder (p.ej. la especialización binaria emocional de género sostiene el patriarcado). Pero, a su vez, han analizado formas de resistencia emocional (Ahmed, 2018; Jaggar, 2015).

Ello ha implicado el compromiso feminista de tomarse en serio las emociones y comprender su validez en los contextos en los que surgen (Narayan, 1988). En este artículo comprendemos la emoción como resultado de la interacción social (en un marco estructural y simbólico normativizado), más que como emoción individual construida en la subjetividad de manera autosuficiente. En concreto, abordamos la ira como emoción política por excelencia ante las injusticias. Tomamos como punto de partida para pensar las emociones en la teoría feminista el trabajo de Alison Jaggar (2015) sobre el privilegio epistémico de las 'emociones proscritas' (*outlaw*) por parte de grupos subordinados, y cómo el feminismo, según Sara Ahmed (2018), involucra una respuesta político-emocional que implica incomodarse y reorientarse ante las normas sociales.

Jaggar hace referencia a emociones no convencionales por parte de miembros de colectivos subordinados ante situaciones normativas (un ejemplo sería, en una comida familiar, la incomodidad ante una broma sexual o el enojo de una mujer racializada ante un chiste racista). Situaciones que dan lugar a emociones que pueden hacer que las personas, si las viven de forma individual, se sientan fuera de lugar, confundidas, dudando de su propia interpretación y de la pertinencia de su emoción. Cuando dichas emociones son compartidas y validadas, e incorporan percepciones y valores feministas, se convierten en emociones feministas (Jaggar, 2015). La ira así se convierte en feminista

cuando el piropo no deseado que recibe y soporta una mujer se percibe como un patrón generalizado de acoso sexual. La ira feminista, si bien desconcertante en un principio, puede permitir la percepción de dicho acto de forma no convencional: una 'conciencia intestinal' de que se trata de una situación violenta, que no está bien o es injusta. Cuando se vive 'desde dentro', el conocimiento de la opresión se enriquece con las reacciones emocionales ante la experiencia vivida de la misma, frente al conocimiento más abstracto y teórico de quienes no la viven (Narayan, 1988). Lo interesante aquí es cómo podemos aprovechar, desde la teoría feminista, este tipo de emociones proscritas para una visión crítica del mundo: generan conocimiento o una percepción diferente, desafían normas y crean en colectivo una energía movilizadora. A su vez, es relevante cómo la teoría feminista puede contribuir a la conciencia y al cuestionamiento de emociones normalizadoras desde una visión política, no individual-terapéutica (Jaggar, 2015). Las emociones proscritas de Jaggar tienen mucho en común con la incomodidad como fuente de conocimiento y la figura de la 'feminista aguafiestas' de Ahmed (2015, 2019).

En concreto, Ahmed (2015) rompe con las concepciones psicológicas e internalistas de las emociones (como propiedades de los sujetos) para hacerlas circular de forma contextual y relacional, con sus condiciones de aparición y de recepción y sus circuitos: cómo los sujetos se involucran emocionalmente en estructuras y cómo determinadas normas llevan apegadas emociones que las mantienen y dificultan sus resistencias. Como señala la autora: «Las emociones pueden mostrarnos por qué las transformaciones son tan difíciles (...) pero también cómo es que son posibles» (Ahmed, 2015, p. 261). Si bien las emociones son pegajosas, también pueden transmutarse o metamorfosearse de forma creativa. Y es esta idea la que nos interesa en este trabajo: por ejemplo, cómo el dolor, cuando se hace colectivo y se lleva al ámbito público, al moverse se transforma, y puede devenir en indignación movilizadora si lee la relación entre afecto y estructura, si se politiza. El dolor se con/mueve en indignación como respuesta ante la injusticia, vía conocimiento colectivo y energía para la acción y dirección ante una visión alternativa de futuro: esa ira visionaria.

En el presente artículo desarrollamos un análisis teórico crítico sobre la ira/rabia feminista. En primer lugar, presentamos diferentes políticas de la ira/rabia (¿cómo concebir una ira/rabia feminista?); teorizamos acerca de su valor político y de conocimiento y sobre su propia idoneidad o normatividad. Particularmente desde feminismos negros y decoloniales se ha valorado el privilegio epistémico de la ira/rabia de los oprimidos como emoción proscrita que 'energiza y clarifica' (Lorde, 2022) o que puede 'cruzar mundos de sentido' (Lugones, 2021). En segundo lugar, expondremos diferentes mecanismos de control de la ira/rabia (silenciamiento, domesticación y devaluación) para desactivar tanto su valor de conocimiento y comunicación, como de transformación social. En concreto, expondremos diferentes teorizaciones sobre la 'injusticia epistémica' o descrédito de la ira/rabia. Por ejemplo, cuando no se escucha el

mensaje de injusticia por prejuicio y la rabia en sí se convierte en el mensaje, lo cual genera una ira/rabia de segundo nivel y una 'injusticia afectiva' que exige 'modulación de tono' por parte de los grupos privilegiados (Bailey, 2018; Srinivasan, 2018). En tercer lugar, analizaremos y situaremos la ira/rabia feminista en sus relaciones de poder, tanto en su expresión como en su recepción: hacia qué se permite la ira/rabia y en qué contextos, cuándo es inteligible y cómo se recibe (particularmente, cuando entran en juego ejes de machismo, racismo o cuerdismo). Si bien nos encontramos en un momento de 'giro de la rabia' (*the anger turn*) (Boyce Kay, 2019), de visibilización y apoyo a la rabia pública feminista, también asistimos a diferentes mecanismos de psicologización-terapeutización, psiquiatrización y criminalización de la ira/rabia que ocultan sus raíces estructurales (activándose de forma diferente según qué colectivo). Por ello, en cuarto lugar, analizaremos una posible metamorfosis emocional: el paso de la ira a la tristeza mediante discursos psicologicistas, psicopatologizantes y de gestión emocional que individualizan la vivencia de la injusticia/dolor y la convierten en tristeza diagnosticada. Esto último en contraste con la construcción de 'metamorfosis' en términos colectivos: partiendo del trabajo de María Lugones (2021), el paso de la ira a la rabia como ira colectiva, radical y resistente que responde cuando no se la escucha, frente a los llamados de prudencia desde contextos y lenguajes opresores. Concluimos con la necesidad no solo de una teoría feminista que surja de la ira de las oprimidas en sus diferentes contextos y relaciones de poder, sino con la ira/rabia ante injusticias como elemento articulador de luchas colectivas, más allá de psicologicismos y esencialismos identitarios. Y con una advertencia de no caer en la 'saludmentalización' de la ira y volver a la indignación movilizadora. Entendemos por saludmentalización la expansión del discurso y prácticas de la salud mental (desde un modelo psico-biomédico) en lo cotidiano, el lenguaje y la agenda política, como marco de sentido; siendo a su vez un mecanismo psicopolítico de autocontrol o regulación de la subjetividad que obvia los condicionantes estructurales, las relaciones de poder y las violencias del propio dispositivo de la salud mental.

## 2. Políticas feministas de la ira/rabia: Lo emocional, lo político y lo epistémico

Si el 'giro afectivo' había representado el interés académico por la emocionalización de la vida pública en su vínculo con la producción de conocimiento (Lara y Enciso, 2013), el giro de la rabia ha permitido una reevaluación feminista de la ira/rabia femenina en distintas dimensiones –como en las publicaciones, los medios de comunicación, la academia, la política y gobernanza–, tal como señala Sigrid Wallaert (2020) siguiendo a Ahmed (2019). Así, la ira/rabia ha ocupado un lugar central en la teoría feminista, particularmente desde los años ochenta, con trabajos bastante articulados con luchas sociales contra el racismo o el machismo (Frye, 1983; Lorde, 2022; Lugones, 2021; Srinivasan, 2017). Se trata de luchas desde la indignación, cuyas derivas o actualizaciones podemos ubicar en distintos

contextos ante los feminicidios y transfeminicidios, el Black Lives Matter, la violencia sexual (p.ej. el movimiento #MeToo), el derecho al aborto, la violencia contra las defensoras del territorio, entre muchas otras. La ira/rabia es la emoción política feminista por excelencia, en tanto reconocida como movilizadora, potencialmente transformadora, rompedora de los límites entre lo privado y lo público, fuente de colectividad y de conocimiento.

Precisamente, los análisis feministas de la ira/rabia, particularmente desde los feminismos negros y decoloniales, han dado cuenta sobre cómo lo emocional, lo político y lo epistémico no se encuentran separados entre sí. Frente a la consideración de la ira/rabia desde sus efectos negativos o potencialmente violentos (y, por eso, mejor suprimirla o evitarla), otras aproximaciones, como las de Audre Lorde (2022, p. 160) resaltan el potencial político-epistémico de la ira como energía y lucidez (o conocimiento): «la ira está cargada de información y energía»; puede ser un «acto de clarificación liberador y fortalecedor»; «un arsenal potencialmente útil contra la opresión que está en la raíz de esa ira»; «una poderosa fuente de energía al servicio del progreso y del cambio», no como una «relajación pasajera de las tensiones, ni tampoco de la capacidad para sonreír o sentirse bien», sino en el sentido de lograr una «modificación profunda y radical de los supuestos en que se basa nuestra vida». Para ella, la ira significa dolor, pero también supervivencia. A su vez, puede significar historia y memoria: la rabia se transmite por generaciones, con sus costos personales y colectivos (Kaplan et al., 2021).

Así, la ira/rabia de los grupos oprimidos es emoción, pero también, transgresión y fuerza para la resistencia política. Y es, a su vez, conocimiento: además de transmitir o ser el canal de un mensaje muchas veces relacionado con violencias estructurales, simbólicas y materiales, la ira/rabia en sí misma tiene un valor epistémico (Wallaert, 2020). Es un mensaje de que algo no va bien (Ahmed, 2019). Pero, ¿dónde ubicamos ese 'algo' que no va bien? Decía Lugones (2021) que la rabia es en lo que se transforma la ira cuando el mundo oficial de sentido no ofrece inteligibilidad ni reconocimiento a esa ira y sus trasfondos; negándola así y devolviéndola en forma de rabia sin sentido (podríamos decir, haciendo un *gaslighting* o 'luces de gas'). Parafraseando a Ahmed (2017): si tienes que gritar para que te escuchen, te escuchan como si gritaras (y, por tanto, te desacreditan o simplemente no te escuchan). Como veremos más adelante, el problema es cuando el habla enojada se psicologiza, se recibe como trastorno psicológico o de conducta, en lugar de recibir lo que comunica.

Volviendo a nuestra lectura de Lugones (2021), la rabia sería una 'ira (re)negada', al ser doblemente negada por el grupo privilegiado, pero a su vez ser una ira resistente y revelada ante la posibilidad del silencio. En tanto resistente, su potencial está en el conocimiento que contiene y distribuye sobre la opresión; es decir, hay un punto de vista epistémicamente privilegiado en la ira/rabia de quienes resisten (de las [re]negadas): «Enojándose, las y los subordinados señalan que se han tomado a sí mismas/os en serio; consideran que tienen la

capacidad, y el derecho, de ser jueces de quienes les rodean» (Lugones, 2021, p. 174).

Dice Amia Srinivasan (2017, p. 21) que «dado que son las personas oprimidas las que tienen mayores motivos para estar enojadas, excluir el enojo de la esfera pública es una racionalización eficiente para excluir a quienes más amenazan el orden social reinante». ¿Qué dilemas nos plantea esta lectura en el contexto contemporáneo que tiende a una neoliberalización de la vida, y desde ahí a su saludmentalización, particularmente cuando hablamos de la ira/rabia de los grupos oprimidos, incluso en los espacios feministas? ¿Podríamos decir que la saludmentalización de la ira/rabia es también una forma de individualización/ racionalización/civilizacionalización o gestión-biopolítica de los grupos oprimidos?

Se trata, por lo menos, de una tendencia problemática en contextos donde la gestión de las emociones, en concreto de la ira/rabia, tiende a discursos contradictorios: por un lado, a un negacionismo moral (sobre todo cuando se trata de grupos oprimidos) en pro de la supuesta estabilidad/ bienestar emocional y social; y por otro, a discursos liberales de autoexpresión de las emociones que suponen que dicha expresión es neutra (a-genérica, sin raza ni clase social). Es decir, obvia las distintas posibilidades de expresión de la ira y sus consecuencias diferentes y desiguales para distintos colectivos y contextos: no a todas las personas se les ha negado, atribuido o reconocido de la misma manera la posibilidad de expresar su ira. Ante este panorama, urge la pregunta sobre ¿cómo sería una política feminista de la ira/rabia comprometida no con civilizar/canalizar/terapeutizar la rabia en sí –y sus mensajes–, sino con transformar radicalmente los contextos de ininteligibilidad que la niegan? ¿Cómo pasar de una política de gestión de la ira de las mujeres y de los grupos oprimidos, a una política feminista comprometida desde/con la ira/rabia que comprenda (y se comprometa ante) sus orígenes estructurales y sus mecanismos de domesticación?

### 3. Mecanismos de control de la ira feminista

Varias autoras han analizado la negación o desacreditación de la ira no solo como falla en la comunicación emocional sino como estrategia opresiva donde el contexto de interpretación es clave y desigual: implica el rechazo de la voz, el control de la expresión de la emoción, pero también, con todo ello, socavar la confianza de la persona en sus propias emociones y en su conocimiento (Campbell, 1994; Burrow, 2005). En lo siguiente, vamos a analizar tres mecanismos de control de la ira/rabia feminista ante injusticias: el 'silenciamiento', que evita que se produzca su expresión, aunque se sienta; la 'domesticación', que la modula o gestiona para que sea apropiada, como condición para que sea escuchable; y la 'devaluación', como forma de injusticia epistémica que la desestima y desacredita.

Alison Bailey (2018) ha analizado la ira como respuesta justificada a prácticas sociales de silenciamiento y cómo a su vez ésta es silenciada. En concreto, identifica diferentes formas de silenciar a grupos oprimidos: no se les escucha o excluye de

forma preventiva; se les escucha, pero solo como objetos de conocimiento, cooptando y truncando su voz para que sea aceptable; el silenciamiento testimonial por prejuicio, no se escucha por déficit de credibilidad; o el auto-silenciamiento forzado (callarse), por la anticipación de una no escucha, mala interpretación o respuesta contraproducente. Como señala esta autora, si estar enojada es sentir una injusticia y reclamar respeto, silenciar la ira neutraliza o vuelve invisible el conocimiento que las hablantes tienen del daño que comunica su ira, lo cual exacerba, como veremos, los daños de la injusticia epistémica.

Por tanto, frente a la idea de que la ira nubla la razón, silenciar el discurso enojado es suprimir la posibilidad de un diálogo sustantivo sobre la injusticia (Lyman, 2004). Este autor ha analizado cómo mientras los regímenes liberales silencian, reprimen o devalúan la ira de los oprimidos psicologizándola y despolitizándola (se interpreta como pérdida de control emocional y preludio de la violencia), se apropian al mismo tiempo del derecho a movilizar la ira en defensa del orden político a través de formas legitimadas de fuerza impersonal, racionalidad técnica o procedimental, rectitud moral, o en nombre de un cuidado 'protector'. Dichos regímenes establecen 'reglas de sentimiento' que definen quién tiene derecho a hablar enojado, a quién y en qué circunstancias (Hochschild, 1979). Es decir, el derecho a hablar y responder con ira, o a establecer sus normas de expresión, es un recurso o privilegio de grupos opresores y una marca de poder.

Así, el silencio –la ausencia de un discurso enojado ante las injusticias– se convierte en un texto político importante, también sus formas indirectas de expresión, 'silencios-resistencia' no verbales de cuerpos enojados, o el resentimiento o culpa ante iras prohibidas inconscientes (Lyman, 2004). El propio borrado histórico de la ira ha sido una estrategia política de control. Rebecca Traister (2019) pone el ejemplo de la memoria suavizada de Rosa Parks o de las revueltas de Stonewall, donde no se mencionan ni registran explosiones de rabia/ furia catalizadoras de movimientos sociales (o sólo si provienen de hombres blancos).

Junto con el silenciamiento, la domesticación de la ira ha sido otro mecanismo de control, lo cual implica un juicio no sólo sobre qué sentir ira sino sobre cómo sentirla y expresarla. En este caso, la ira se expresa, pero se exige su modulación o gestión como condición de su recepción; es decir, la expresión de la ira se convierte en el mensaje y se silencia en este caso su contenido. Bailey (2018) se refiere a la gestión o control del tono como una forma de manejar y obviar el contenido epistémico de la ira resistente, del conocimiento enojado. Como explica Lorde (2022, p. 156): «Cuénteme cómo se siente, pero no con esa brusquedad o seré incapaz de escucharla». Y yo me pregunto: ¿Son mis formas las que le impiden escucharme o mi mensaje que amenaza con que su vida puede cambiar?».

La advertencia defensiva de una feminista blanca ante el enojo de Lorde es el mejor ejemplo de este control del tono ante la 'inocencia y fragilidad blanca'. Para ser escuchada, debe calibrar y utilizar un timbre cómodo a su audiencia blanca (calmarse), como si su ira no tuviera relación con el mensaje que está

expresando. Reacciones similares son el «¡cómo se ponen!» o el #notallmen/white como preludio de demanda de moderación en la expresión (ante preguntas racistas, transfobas, etc.). Este control del tono debilita la credibilidad de quien expresa la ira mediante el movimiento de enfocar, aislar y manejar el contenido afectivo (la forma de hablar) sobre el contenido epistémico (el mensaje) (Bailey, 2018). Los diferentes programas psicológicos de gestión de la ira van orientados a este control del tono. Pocas alusiones se hacen a las relaciones de poder, las injusticias y el contexto. Parece que lo único importante es su expresión y sus efectos.

La vigilancia de tono va todavía más allá, incluso cuando el tono es el 'apropiado', se asigna ira y se desoyen las palabras de las hablantes por pertenecer a un grupo que se percibe de forma estereotipada como esencialmente enojado (por ejemplo, las mujeres negras son enojadas). No es que la ira vuelva irrazonable la afirmación, es que la irracionalidad percibida de la afirmación se atribuye a una esencia de ira de quien habla (véase atribuciones en mujeres locas, negras o trans). Al ser escuchado como enojado, su discurso se lee como motivado por la ira (Ahmed, 2019). Cuando la ira se malinterpreta, se vacía de contenido (ya no es evidencia de una injusticia o daño vivido); y se psicologiza/patologiza, como la confirmación de un defecto de carácter o 'trastorno de personalidad'.

Tanto el control como la vigilancia de tono tienen otro efecto dañino (aparte de no escuchar el mensaje que se transmite), hacen que las hablantes se sientan inseguras y poco confiadas sobre su propia experiencia, percepción y reacción emocional. El fenómeno del *gaslighting* hace referencia a esto mismo, no sólo en términos relacionales, sino como fenómeno sociológico que opera sobre determinados colectivos (tachados de irracionales) y la interpretación de su situación (Sweet, 2019). Como consecuencia, se produce lo que Srinivasan (2017) ha llamado injusticia afectiva: se paraliza o se suaviza la ira (te la tragas o la disimulas), aunque sea acertada, porque se presenta como contraproducente, y con la esperanza de que restaurar la comodidad de la audiencia puede implicar mayor credibilidad y mejorar la situación. Las víctimas de opresión tienen que elegir así entre enojarse con motivos por una injusticia o actuar con prudencia, lo cual es en sí mismo una injusticia. Lo es porque existe un acceso desigual a la rabia pública; y enfadarse sin importar las formas solo mejora las condiciones en personas no estereotipadas como enojadas o violentas (Srinivasan, 2017). «¡No te enojas, solo empeorará las cosas!» o «¡cuida tu ira!» sugieren que la injusticia no es tan grave, solo un problema práctico que debe resolverse, lo cual puede ser más una forma de control que una preocupación. De esta forma, la insistencia en el interés pragmático obvia la injusticia estructural en juego. Srinivasan (2017) sostiene que una política racional que prescinde de la ira política (bajo el argumento de que ofusca la razón) inhabilita una de las pocas armas disponibles para los oprimidos. A su vez, la autora argumenta que una forma de hacer menos contraproducente la ira es disolver la falsa dicotomía entre ira y razón, rescatando su valor intrínseco cognitivo (la ira aclara ante las injusticias). No es casual que se aliente a los

grupos oprimidos a reprimir o modular su ira. Sólo un análisis situado de la ira en contextos o relaciones de poder permite explorar 'la ira de la política y la política de la ira' (Holmes, 2004).

Finalmente, la devaluación de la ira ha sido otro mecanismo de control (junto con el silenciamiento y la domesticación). Hablamos de reacciones insensibles hacia la ira, ridiculizándola, representando a las mujeres enojadas mediante bromas, feos o locas, como forma de nuevo de obviar su mensaje (Traister, 2019). Otro mecanismo de devaluación ha sido la psicologización de la ira (en el plano del sentimiento, la irritabilidad, la queja o la amargura), frente a ubicarla como discurso político (Lyman, 2004). Esta privatización sentimental de la política (la ira como problema psicológico o rasgo individual) implica no tocar la estructura. A su vez, otra forma de devaluar la ira o de desestimarla es minimizar los costos emocionales de la opresión o pasar por alto manifestaciones sutiles, particularmente cuando grupos privilegiados se quedan con las expresiones más visibles, teóricas y abstractas, incapaces de apreciar la complejidad, el detalle o lo sistémico (Narayan, 1988). Frente a la acusación de exageración por incomprensión, Uma Narayan (1988) defiende la prudencia metodológica (en este caso por parte de los grupos dominantes), dado el privilegio epistémico de las emociones de los grupos oprimidos, al experimentar la vida cotidiana bajo opresión.

Una última forma de devaluación es el descrédito o la falta de credibilidad otorgada al mensaje de la ira por injusticia epistémica (Wallaert, 2020). Esto se puede producir por injusticia testimonial (no se cree por prejuicio) y aquí se mezcla la asociación ira-irracionalidad con los estereotipos de género, racistas y cuerdistas (como obstáculos que se suman a la credibilidad del mensaje enojado); o por injusticia hermenéutica: no se cree porque no existen los recursos interpretativos para comprender el mensaje (Fricker, 2017). Si bien se espera que las mujeres reaccionen a la ira de los hombres con compasión y empatía (esa 'él-patía'), es posible que el marco de inteligibilidad vuelva incomprendible la ira de las mujeres (y de los grupos oprimidos); no se entiende por qué se enojan (Wallaert, 2020).

Ante ello se puede producir una doble lesión epistémica (Bailey, 2018): ni su testimonio ni su ira son captados. Así se hace dudar a la persona sobre sus propias percepciones, o se siente culpable por sus reacciones, al estilo luz de gas. O se puede producir un círculo vicioso de injusticia testimonial (McKinnon, 2016) y una doble ira. No se escucha el mensaje de injusticia por prejuicio y la rabia en sí se convierte en el mensaje, se lee como no atribuida: «Como si estuviéramos contra x porque estamos enojadas, en vez de entender que estamos enojadas porque estamos contra x» (Ahmed, 2019, p. 150); lo cual genera una ira/rabia de segundo nivel, el enfado ante el 'necesitas calmarte': «Nos enoja la injusticia de que se nos escuche como si fuera el enojo lo que nos motiva» (Ahmed, 2019, p. 150).

#### 4. La ira/rabia en sus contextos de poder

¿Los mecanismos de control de la ira/rabia operan de igual manera en cada contexto y ante cada sujeto

o comunidad? Dicho de otro modo, ¿se producen los mismos contextos de in/inteligibilidad para todas? ¿Las consecuencias de expresión de la ira/rabia son las mismas? Dice Marilyn Frye (1983, p. 89) que «la rabia de una presupone ciertas cosas acerca de qué tipo de ser es una y qué tipo de relaciones son posibles entre una misma y otras».

En 1992 tuvieron lugar los Disturbios de Los Ángeles: una serie de levantamientos después de que cuatro agentes de la policía fueran absueltos por un jurado tras haber golpeado a Rodney King, joven taxista afroestadounidense que había infringido un límite de velocidad. La defensa jurídica del cuerpo policial argumentó que los policías habían actuado en legítima defensa ante una persona potencialmente violenta (Dorlin, 2018). De manera similar, en 2020, siete patrullas de la policía vasca (en el estado español) detuvieron y agredieron a un joven magrebí psiquiatrizado, así como a su madre al intentar defenderlo, cuando lo encontraron caminando por la calle durante el confinamiento por COVID-19 (el joven volvía del supermercado). Los policías argumentaron que el uso de la porra contra el joven y su madre «fue necesario para controlar la situación» (Forner, 2022, párr. 6). No tan lejos de estas realidades se encuentran las formas de autodefensa de personas psiquiatrizadas ante el ejercicio de la violencia psiquiátrica. Esta última se activa bajo el prejuicio generalizado de un potencial peligro o predisposición a la violencia, que a su vez interpreta la respuesta de autodefensa como confirmación de la 'patología'. A finales de los setenta, Judi Chamberlin (2023, pp. 70-71), explicaba respecto a su experiencia de encierro:

Intenté golpear la puerta, pero era sólida y no cedía. Mi médico me dijo que me iban a dar tranquilizantes. Mi enfado por estar encerrada era un síntoma (...) [h]abía intentado ser razonable, expresarme, y eso era lo que pensaban de mí. Mi ira aumentó. No solo era una prisionera, sino también un animal enjaulado.

Para el discurso e imaginario médico-científico patriarcal, racista y cuerdista, la ira/rabia de las mujeres, de las personas consideradas locas y de las comunidades racializadas no es una emoción política sino una emoción salvaje e irracional. La falta de una lectura política de la ira/rabia de los grupos oprimidos que atiende a las condiciones (históricas y actuales) de violencia estructural y sistemática, forma parte de la co-producción y actualización del sistema de raza-género-racionalidad. El principio cuerdista de la irracionalidad se asemeja al principio racista del 'salvajismo' (si bien la ira/rabia y su expresión para determinados sujetos atraviesa ambos espectros). La irracionalidad y el salvajismo a su vez están vinculados con la idea de lo que es o no es humano: la ira/rabia de algunas es leída como exceso, como inhumanidad (animalidad). Incluso culturalmente, la rabia nos remite no sólo a una emoción sino, como metáfora, a una enfermedad que transforma a las personas en 'animales enloquecidos' (Sontag, 1996).

Hay por lo menos tres cuestiones en común en los ejemplos antes mencionados. En primer lugar, muestran que la ira/rabia hace posible la defensa propia, a nivel individual y colectivo, ante la injusticia o el ejercicio de una forma de violencia estructural (del sistema policial racista y de la institución

psiquiátrica –cuerdista–, en estos casos) que está bastante normalizada porque opera desde un registro simbólico que sólo hace inteligible la anticipación de un supuesto peligro o riesgo para el grupo privilegiado. En segundo lugar, muestran cómo la resistencia iracunda del grupo oprimido, o el intento de defenderse *in situ*, puede generar un riesgo aún mayor de recibir agresión o violencia de parte del grupo privilegiado. La externalización de la ira/rabia del grupo oprimido puede ser leída o interpretada como confirmación del salvajismo o de la irracionalidad (y, por lo tanto, del supuesto peligro, justificando nuevamente el ejercicio de la violencia). En tercer lugar, la ira/rabia activada en defensa propia no sólo se lee como confirmación del salvajismo o la irracionalidad (animalidad) del grupo oprimido; sino, al mismo tiempo, como prueba del victimismo, inocencia o legítima defensa (humanidad) del grupo privilegiado.

Dicho de otro modo, las situaciones narradas muestran cómo opera la in/inteligibilidad de la ira/rabia: la expresión de la ira/rabia en defensa-propia del grupo oprimido se transforma en una profecía autocumplida del grupo privilegiado, y, por lo tanto, en una desprotección o re-exposición a la misma violencia (racista, patriarcal y cuerdista en estos casos). Cuanto más se defienden, más indefendibles se convierten al percibirse como amenaza, como agresores, justificando a posteriori una violencia 'preventiva'. En este 'gobierno defensivo' (Dorlin, 2017) ocurren giros interpretativos donde los perpetradores del grupo privilegiado son legitimados como los agredidos y las víctimas, precisamente porque el contexto de inteligibilidad sólo favorece la expresión de la ira/rabia de dicho grupo y obvia las desigualdades estructurales y sistemáticas que generan las condiciones de posibilidad para el ejercicio de sus violencias. Entonces, ¿la ira/rabia de qué sujetos es reconocida, permitida e incluso estructuralmente protegida –considerada normal, proporcionada o racional– y la de quiénes no? ¿Y cómo? ¿A qué sujetos se les atribuye juicio en el ejercicio de su ira/rabia? ¿Frente a la expresión de la ira/rabia de quiénes nos movilizamos? ¿De qué maneras hacemos o no inteligible cada una? Como explica Megan Wildhood (2009, párr. 7):

La ira es poder en los hombres (algo positivo si el hombre es blanco, algo negativo si el hombre no lo es), irracional en las mujeres, desobediencia en los niños, señal de peligro en las personas de color, se considera 'con derecho' en las personas pobres y un 'momento débil' en alguien con una discapacidad. Es, excepto en los hombres blancos, algo que la mayoría de los códigos de conducta y las estructuras de poder intentan eliminar.

Tal como señala Traister (2019), históricamente a las mujeres sí se les ha permitido enfadarse públicamente (externalizar su ira/rabia), pero siempre que sea por causas ajenas a sí mismas o por el bien de otros (p.ej. por los hijos u otras personas, o por mensajes divinos, o por el beneplácito de Dios, como ocurriría con las devotas, médiums o espiritistas). Como dice también Frye (1983), es más fácil que a una mujer la consideren histérica o loca si expresa su ira/rabia en un contexto de inteligibilidad mayoritariamente masculino (p.ej. en política o en

un taller mecánico) que si lo hace en un terreno 'de mujeres' (p.ej. doméstico, maternal, de cuidados); es más aceptado que ellas saquen la ira por una guerra que por una violación propia.

Si bien hay un *continuum* en la producción histórica de la irracionalidad y el salvajismo, donde particularmente las mujeres han quedado del 'otro lado' de la razón, vale la pena atender a los contextos diferenciales de poder no sólo de género sino también de raza y de clase vinculados a la ira/rabia. Dice al respecto Lugones (2021, p. 175) que «la rabia es equiparada, por parte de los dominadores, con la histeria o con la insania» (ellas=locas, ellos=violentos o, simplemente, ellos). Pero también reconoce que, en la lógica de los opresores, existe una comprensión de su ira como locura pasajera, mientras mitologiza gran parte de la ira de las mujeres negras como 'carácter': «a saber, mi ira es una enfermedad que reside en mí, las mujeres negras simplemente son hostiles –eso es parte de su personalidad, del mismo modo en que algunas personas son graciosas» (Lugones, 2012, p. 183). Mientras la ira/rabia de las mujeres blancas tiende a ser interpretada como histeria, locura o confirmación de una psicopatología (es decir, como irracionalidad potencialmente peligrosa), la ira/rabia de las mujeres negras tiende a ser interpretada como 'defecto de personalidad' o de 'cultura' (irracionalidad potencialmente criminal). Por ello, la situación de mujeres racializadas y negras consideradas locas se encuentra en el cruce tanto del sistema policial-carcelario como sanitario-psiquiátrico, en contextos y estructuras de poder que no solo son racistas-colonialistas sino cuerdistas-capacitistas.

Entonces, las consecuencias y por lo tanto las posibilidades de expresión de la ira/rabia no son las mismas para todas, porque los contextos de in/inteligibilidad son estructural, material y simbólicamente diferentes y desiguales. Para algunas comunidades, «los contextos relacionales y sociales en los que es 'bueno' expresar la ira son muy limitados» (Holmes, 2004, p. 125). No es igualmente reconocida, leída, compartida y legitimada la ira/rabia de los grupos oprimidos que la de los grupos privilegiados. Pero, además, dentro de las propias comunidades en resistencia, las posibilidades de expresión de la ira/rabia también pueden tener distintas posibilidades y consecuencias (también los esencialismos pueden llevar al no-reconocimiento de las relaciones desiguales-estructurales de poder al interior de la propia comunidad).

Como diría Mary Holmes (2004, p. 127), «sólo a través de un análisis de la ira incrustada en las relaciones de poder situadas puede explorarse fructíferamente la ira de la política y la política de la ira». Sólo a través de este análisis hacia quiénes se permite la ira, en qué contextos y con qué consecuencias, podría ser posible extender el rango de inteligibilidad de la ira/rabia (Frye, 1983) para fortalecer las posibilidades de agencia de las comunidades re-negadas.

## 5. Metamorfosis de la ira/rabia: De la indignación a la tristeza

Lugones (2021, p. 165) entiende la ira como «una forma que toma la pasión por la comunicación»;

aun si es comunicativa, expresa un momento de transformación hacia la generación de sentido. La pasión que se dirige con la ira no es diferente a la pasión propia de la metamorfosis, transmuta y se desplaza. Hay iras que transforman el miedo; iras explosivas que llevan a reconocer los límites de las propias posibilidades de resistencia a la opresión; iras reguladas para poderse comunicar con el mundo oficial de sentido; iras dirigidas a pares en resistencia; iras que aíslan en protección del ser resistente; iras que exigen respeto; iras que desafían la respetabilidad.

En el mundo de la política, la ira de los oprimidos es una voz fundamental y transformadora. El discurso indignado afirma que se ha cometido una injusticia y reclama un cambio. Como señala Peter Lyman (2004), cuando la ira se toma en serio, como una comunicación o un acto de habla político, se puede producir un diálogo público enérgico pero constructivo sobre la justicia del orden político dominante. Los datos de la Encuesta Mundial Gallup (Mahdawi, 2022), una instantánea de las reacciones emocionales en 100 países, muestran niveles promedio de ira en mujeres seis puntos por encima de los hombres en 2022. La brecha se amplió durante la pandemia y tras el #MeToo. La esperanza es que esta ira colectiva femenina se pudiera convertir en un poderoso catalizador para el cambio. Pero, como señala Soraya Chemaly (2018), nuestra sociedad es muy creativa para encontrar formas de descartar y patologizar la ira de las mujeres.

Según Carol Tavis (1989), las transformaciones sociales son carreras de fondo donde el primer impulso indignado que energiza una revuelta, con su euforia, se tiene que mantener frente a un genérico e indeterminado sistema. Como hemos visto, los regímenes neoliberales son expertos en silenciar, domesticar y devaluar el mensaje de la ira. La rabia es esencial para los comienzos de un movimiento, luego se convierte en selectiva y domesticada y llega un momento del 'y ahora qué'. Ante el bloqueo o represión de la acción, el problema puede virar en algo individual y privado: «el problema está en ti», «tú puedes» y «deja esas ideas beligerantes sobre la injusticia» (Tavis, 1989). El discurso sobre la responsabilidad individual cala, y la ira deja de ser una forma de discurso político para convertirse en un problema psicológico, individualizado y fuera del contexto de poder, se interpreta como una pérdida de control emocional, como un trastorno psicológico o como comportamiento incívico preludio potencial de la violencia.

El marco de la ira ya no es colectivo y político, de reivindicación, sino individual y de salud mental, gestionado para resolver conflictos, aceptada y canalizada, patologizada si se considera intensa e inapropiada, criminalizada y contenida según qué colectivos. La fuerza de la ira colectiva se controla, se desgasta, se individualiza y aísla, se diagnostica y se desespera. Forma parte de esta psicopolítica de la ira su autocontrol como forma de autocuidado, o su metamorfosis en indefensión y tristeza, ahora es una ira hacia dentro, de nuevo diagnosticada. Lo que planteamos aquí es cómo la saludmentalización de la ira puede desactivar diferentes movilizaciones feministas indignadas, a través de la cultura terapéutica y el capitalismo emocional, junto con

una incorporación progresiva del discurso neoliberal y psicologicista dentro del feminismo (Illouz, 2007; Nehring et al., 2020; Rutherford, 2018).

Wildhood (2019) explica cómo la industria de la terapia ha ayudado e instigado a este rechazo de la ira, disolviendo sobre todo la indignación política de las mujeres (de las que pueden pagarla). La cultura terapéutica ha convertido la ira política en una ira saludable o insana (tóxica) según modas y corrientes. A la par que se individualiza la respuesta y se aísla de sus contextos, se equiparan iras desiguales en reacciones nerviosas del simpático/parasimpático, distorsiones cognitivas, o efectos de su represión en úlceras o de su expresión en enfermedades coronarias. Fuera de la terapia, diferentes expertos con sus discursos dan consejos sobre cómo poner tu ira bajo control, para un autocontrol adecuado. La vergüenza o la culpa que una mujer puede tener después de sentir ira dan cuenta de la eficacia de estos mecanismos psicopolíticos de regulación emocional.

Como señala Wildhood (2019), la ira en terapia pocas veces es validada. Cuando alguien expresa ira o habla de ella, se le pide que busque 'por debajo' para encontrar lo que realmente le ocurre, se convierte en una emoción secundaria (generalmente, al dolor o la tristeza). Para esta autora, preguntarle a alguien que está enfadado qué es lo que realmente le está pasando, qué hay debajo de su ira, es una forma efectiva de *gaslighting*, de hacer que desconfíe de sí y de su capacidad para identificar sus sentimientos con precisión. Deslegitimar (así como suprimir o modular) la ira es una forma más de mantener las actuales estructuras de poder y opresión. Como resultado de este enfoque terapéutico en las emociones individuales, se obvia la privación material y se ignora la injusticia socioeconómica. La conexión de la ira con sus raíces estructurales o sus contextos diferenciales de producción o recepción desaparece, no se escucha y se atribuye a un problema psicológico.

Ya hemos explicado cómo, mientras a los hombres (blancos), desde niños, se les permite el enojo, a las mujeres se les enseña a ser obedientes, cariñosas y complacientes. Para ellas, la ira es un sentimiento inapropiado de tener y de expresar. La ira confunde a las mujeres, es poco femenina, poco atractiva, egoísta, irracional, contraproducente, etc. Lo cual explica que no se reconozca, que no se sepa por qué una está enojada o qué hacer con ello: que se reprima (se trague) y no se exprese (se disimule o se module). «No estoy enojada, estoy dolida», refleja muy bien esta especialización emocional de género. Como hemos visto, el racismo complica aún más la expresión de la ira de las mujeres negras. De esta forma, se separa a las niñas y mujeres de la emoción que mejor protege contra el peligro y la injusticia (Chemaly, 2018).

Desigualdades socioeconómicas, crisis ambientales y sanitarias globales, violencias estructurales..., hay mucho por lo que enojarse. A pesar de que muchas mujeres tienen más libertad para expresar su ira, si se expresa de forma pública se sigue penalizando con dureza y sus consecuencias se tratan de forma individual. Aparte de la desactivación terapéutica de la ira, ésta se puede patologizar y medicalizar a través de una categoría diagnóstica, como expresión de

una disfunción (biológica o psicológica) individual (Ussher, 2013). Como señaló Chamberlin (2023, p. 102), «la función del hospital psiquiátrico es enfriar la ira y la rebeldía, convenientemente etiquetadas como 'síntomas', para que la persona pueda volver a la vida 'normal'». El DSM-5 (manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, en su quinta versión) diagnostica y regula la 'ira inapropiada' con el trastorno límite de personalidad, asignado en muchos casos a mujeres víctimas de violencia sexual. Quién decide lo apropiado o no o bajo qué criterios no se señala; lo que está claro es que, como inadecuada, no se escucha (Shaw y Proctor, 2005). Los diagnósticos con mayor prevalencia en hombres no hacen referencia a lo apropiado de su ira, sino a su explosión e intensidad. La impotencia y el enojo de mujeres madres de clase trabajadora se diagnostica como depresión, y depresión postparto en unas parturientas que deberían mostrar felicidad (Kruger et al., 2014); con el riesgo de la pérdida de custodia (las madres enojadas son percibidas como irresponsables, locas, inestables o incluso peligrosas). Las 'hormonas enrabiadas' (Ussher, 2011) se convierten en las causantes de la irritabilidad del trastorno disfórico premenstrual, con antidepresivo disponible. Los estabilizadores del estado de ánimo y otros psicofármacos son la tranquilidad recetada que bloquea la ira y su expresión (Burin y Velázquez, 1990). Con su regulación de la ira (cómo se define, normativiza y a quién se deja que la sienta), las 'disciplinas psi' participan de las estructuras de género, raza o clase, mientras 'ayudan'... Mientras ocultan y aplacan la ira de las mujeres, oscurecen y mantienen la injusticia social que la causa y sus contextos sociopolíticos.

Para las mujeres de la llamada 'generación Z', la ira parece más auténtica y las redes sociales se han convertido en un contenedor catártico para su expresión, cada vez más de forma individualizada (una especie de 'sala de la ira', como los cursos para romper vajillas). Además, si no se exploran las raíces estructurales de la ira, ésta se canaliza hacia chivos expiatorios (aumentando el racismo o la transfobia) en formato odio. Las jóvenes tienen más referentes en la cultura popular de mujeres enojadas empoderadas, y los discursos terapéuticos, centrados en la necesidad individual, animan a expresar la ira: «si no fluye, se dirigirá hacia ti». La ira en mujeres jóvenes se convierte ahora en la emoción primaria de la ansiedad, la depresión o las autolesiones. Es preciso liberarla para continuar, o calmarse con yoga, meditación o mindfulness, interrumpir los pensamientos que llevan a la ira, aceptación y compromiso. Se psicologiza la ira suprimida o reprimida, y se convierte en una ira 'vuelta hacia dentro' como parte de una supuesta psicología diferencial de género (Agarwal, 2022). Es la ira internalizada la que provoca trastornos de la conducta alimenticia (del tipo que sean) y no los cánones de belleza imposibles, las presiones corporales de género y las dietas. La ira hacia dentro causa las autolesiones, las ideaciones suicidas y los suicidios en adolescentes. Como señaló Tavris (1989), se obvía que a veces la depresión puede ser ira hacia dentro, pero otras es hacia fuera, se expresa abiertamente (igual que la tristeza). Otra cosa es que no tenga efecto porque se rechaza, no se escucha,



se desactiva el reclamo o se castiga. La indignación no sirve, con lo que la ira se disuelve y deviene en indefensión. La depresión se convierte en una secuela de la ira no escuchada e individualizada.

Es fácil que la ira se convierta en tristeza vía mandatos de género, y no porque hombres y mujeres sean esencialmente diferentes. La ira es una emoción asociada al poder, como ya hemos visto, por eso los colectivos oprimidos aprenden a regularla, por esa injusticia afectiva (Srinivasan, 2018). Que no se permita expresar la ira a las mujeres ni ante violencias sexuales o de género es prueba de ello. Estudios demuestran que los tribunales son más benévolo con víctimas tristes que enojadas (Schuster y Proppen, 2011). Si la rabia es antipática en una mujer, el llanto recibe simpatía y reafirma género, sobre todo si es blanca. Dice Traister (2019) que no es nada raro que las mujeres cuando se enfurecen lloren: 'las lágrimas de la ira'. Es más seguro para las mujeres, apunta Phyllis Chesler (2019), expresar tristeza y no manifestar la ira. Se consigue más sacando lágrimas asociadas a la vulnerabilidad femenina –blanca– que si se recurre a una rabia percibida como amenaza. Además, la tristeza parece un sentimiento menos egoísta: te guardas el dolor dentro de ti en lugar de sacarlo para que otro tenga que verlo y afrontarlo. En el documental *A place of rage* (1991), June Jordan hipotetiza que una de las razones del aumento de la adicción a las drogas en comunidades negras o con ingresos bajos en EEUU es que, después de los sesenta, la ira dejó de considerarse respetable en la movilización.

Como señala Ahmed (2015), la conexión entre el feminismo y la indignación implica reflexionar sobre la política del dolor. Pero hablar sobre el dolor personal no es suficiente y puede encajar muy bien en la cultura neoliberal y terapéutica (de la misma forma que liberar la ira personal), solo tiene sentido si va ligado a una conciencia crítica de resistencia colectiva. La expresión pública del dolor corre el peligro de convertirse en objeto fetiche, la herida se transforma en una identidad, se separa de su historia y equipara todas las formas de lesión, obviando las relaciones de poder. Se mercantiliza el sufrimiento y el estatus de víctima y son los sujetos privilegiados los que tienen más acceso a las narrativas de lesiones con efectos. La respuesta al dolor, como llamado a la acción feminista, necesita indignación (Ahmed, 2015). Los grupos de autoconciencia de los setenta consiguieron transformar el dolor en colectividad y resistencia. Frente a la individualización, psicologización y el descrédito de la ira, el grupo la validaba y promovía su expresión desde el mensaje «no estás sola, loca o equivocada» (Tavris, 1989). El grupo de apoyo hoy también puede generar una ira creativa al dar a los sujetos un sentimiento de poder y crear esperanza de cambio. El dolor se colectiviza y al moverse se transforma, pero necesita actos de traducción que conmueven: darle nombre, conexión con lo estructural, energía colectiva y esperanza de cambio.

## 6. Conclusiones. Nuevos mundos de sentido para rabias colectivas

«Necesitamos pensar qué bien nos hace la ira con respecto a la opresión», como diría Lugones (2021,

p. 167). Que el feminismo se tome en serio la ira/rabia implica reconocerla como emoción política (proscrita) con valor epistémico propio, que genera conocimiento crítico y sentido entre mundos de in/inteligibilidad: la ira es una exigencia de respeto (Frye, 1983). Una política feminista de la ira/rabia es una política senti-pensante que contradice un mundo oficial de sentido que privilegia la razón (patriarcal, blanca, burguesa, neutra, objetiva, universal) frente a la emoción (construida como irracionalidad, locura, salvajismo, peligrosidad, subjetividad, sinsentido). Una razón y una emoción asociadas de manera histórico-estructural a comunidades dominantes y subordinadas, respectivamente.

No solo re-pensar la ira en el feminismo, sino el feminismo en la ira: utilizar las herramientas feministas para comprender cómo los mecanismos de control de la ira refuerzan el *statu quo* y cómo ofrecer resistencia. Hasta qué punto el hecho de que nos incomode la ira forma parte del adoctrinamiento para la subordinación (Lugones, 2021). Analizar la ira en contexto (quién tiene derecho a hablar enojado, a quién y en qué circunstancias, en definitiva, el acceso desigual a la rabia pública) permite conocer cómo funcionan las relaciones de poder. La ira de las comunidades subordinadas, como energía metamórfica y transformadora, navega entre mundos oficiales de sentido, donde es a veces reconocida a costa de su modulación, silenciamiento o domesticación; y otras veces no-reconocida y entonces transmutada en rabia, considerada a su vez exceso o psicopatología por la comunidad dominante, por lo tanto, nuevamente negada, corregida o castigada. Una metamorfosis de la ira que se parece más a una profecía autocumplida de la dominación, en su beneficio.

Las comunidades re-negadas, subordinadas, en resistencia, generan entonces mundos de sentido o de inteligibilidad de la ira que faciliten su navegación en mundos cooptados, pero no completamente usurpados, por la dominación. O, ante muros que no escuchan y desacreditan, responden con lenguajes no oficiales (ininteligibles, fuera de lugar) de rabia desbordante, para hacerse espacio fuera del sentido que daña y poder crear nuevos marcos (Lugones, 2021). Las metamorfosis iracundas de la resistencia son entonces contra-sentidos o contra-intuiciones emocionales, políticas y epistémicas, que a través de registros culturales como la protesta social (p.ej. #MeToo, Black Lives Matter, Orgullo Loco, las luchas de defensoras del territorio); el humor (p.ej. memes o *stand-ups* feministas); la performance (p.ej. 'El violador eres tú'), entre otros, generan energías de articulación colectiva (que no de canalización individual o terapéutica) de la rabia. Movilizan aspiraciones que pueden atravesar la catarsis, pero no se quedan ahí, porque buscan la justicia, la reparación y la transformación social. «Desatar la ira no puede ser simplemente una liberación individualizada y catártica que nos hace sentir mejor» (Boyce Kay, 2019, p. 594). De ahí la advertencia de no caer en la saludmentalización de la ira y, frente a su desacreditación, reclamar su valor epistémico y volver a la indignación movilizadora.

Dice Lugones (2021, p. 175) que «podemos ver ahora que el punto de vista desde el cual la rabia queda menospreciada es el punto de vista

del dominador». Entonces, ¿de qué maneras seguimos construyendo mundos de sentido que den reconocimiento e inteligibilidad a la ira y permitan su metamorfosis como rabia colectiva, radical y resistente? Proponemos colectivizar y politizar el dolor y la ira/rabia con metamorfosis guiadas por el conocimiento colectivo, crítico y contextual que asocia estructura y emoción y permite extender su inteligibilidad dentro de comunidades de apoyo (con sus diferentes relaciones de poder), con sentidos creativos o no oficiales; la energía movilizadora y la fuerza articuladora de la ira/rabia ante injusticias varias; y la esperanza de transformación y reparación: esa ira/rabia visionaria.

## 7. Declaración de la contribución por autoría

Dau García Dauer: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Redacción – Borrador original, Redacción – revisión y edición, Visualización.

Grecia Guzmán Martínez: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Redacción – Borrador original, Redacción – revisión y edición, Visualización.

## 8. Referencias

- Agarwal, Pragma (2022). *Hysterical: Exploding the myth of gendered emotions*. Canongate Books.
- Ahmed, Sara (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ahmed, Sara (2017). A joyous killjoy debt: To Ama Ata Aidoo. <https://feministkilljoys.com/>
- Ahmed, Sara (2018). *Vivir una vida feminista*. Bellaterra.
- Ahmed, Sara (2019). *La promesa de la felicidad*. Caja negra.
- Bailey, Alison (2018). On anger, silence, and epistemic injustice. *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 84, 93-115. <http://doi.org/10.1017/S1358246118000565>
- Boyce Kay, Jilly (2019). Introduction: Anger, media and feminism: The gender politics of mediated rage. *Feminist Media Studies*, 19(4), 591-615. <https://doi.org/10.1080/14680777.2019.1609197>
- Burin, Mabel; Moncarz, Esther y Velázquez, Susana (1990). *El malestar de las mujeres: La tranquilidad recetada*. Paidós.
- Burrow, Sylvia (2005). The political structure of emotion: From dismissal to dialogue. *Hypatia*, 20(4), 27-43. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.2005.tb00534.x>
- Campbell, Sue (1994). Being dismissed: The Politics of emotional expression. *Hypatia*, 9(3), 46-65. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1994.tb00449.x>
- Chamberlain, Judi (2023). *Por nuestra cuenta. Alternativas autogestionadas frente al sistema de salud mental*. Katakarak.
- Chemaly, Soraya (2018). *Rage becomes her: The power of women's anger*. Atria Books.
- Chesler, Phyllis (2019). *Mujeres y locura*. Continta me tienes.
- Dorlin, Elsa (2017). *Defenderse. Una filosofía de la violencia*. Hekht.
- Forner, Gessamí (2022, 31 de marzo). Condenado un ertzaina que golpeó con la porra a un joven psiquiatrizado y a su madre en Bilbao. *El Salto*. <https://www.elsaltodiario.com/violencia-policial/condenado-ertzaina-golpeo-porra-joven-psiquiatrizad-madre-bilbao>
- Fricker, Miranda (2017). *Injusticia epistémica. El poder y la ética del conocimiento*. Herder.
- Frye, Marilyn (1983). *The politics of reality: Essays in feminist theory*. Crossing Press Feminist.
- Holmes, Mary (2004). Introduction: The Importance of being angry: Anger in political life. *European Journal of Social Theory*, 7(2), 123-132. <http://doi:10.1177/1368431004041747>
- Hochschild, Arlie (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551-575. <https://doi.org/10.1086/227049>
- Illouz, Eva (2007). *Intimidaciones congeladas: Las emociones en el capitalismo*. Katz editores.
- Jaggar, Alison (2015). Love and knowledge: Emotion in feminist epistemology. *Inquiry*, 32(2), 151-176. <https://doi.org/10.1080/00201748908602185>
- Kaplan, Carla, Haley, Sarah y Mitra, Durba (2021). Introduction. Outraged/enraged: The rage special issue. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 46(4), 785-800.
- Keller, Evelyn F. (1991). *Reflexiones sobre género y ciencia*. Edicions Alfons el magnanim.
- Kruger, Lou-Marie, van Straaten, Kirsten, Taylor, Laura, Lourens, Marleen y Dukas, Carla (2014). The melancholy of murderous mothers: Depression and the medicalization of women's anger. *Feminism & Psychology*, 24(4), 461-478. <https://doi.org/10.1177/0959353514539653>
- Lara, Alí y Enciso, Giazú (2013). El giro afectivo. *Athenea Digital*, 13(3), 101-119. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v13n3.1060>
- Lorde, Audre (2022). *La hermana, la extranjera*. Horas y horas.
- Lugones, María (2021). *Peregrinajes. Teorizar una coalición contra las múltiples opresiones*. Editorial del Signo.
- Lyman, Peter (2004). The domestication of anger: The use and abuse of anger in politics. *European Journal of Social Theory*, 7(2), 133-147. <http://doi:10.1177/1368431004041748>
- Mahdawi, Arwa (2022, 10 de diciembre). A widening gender rage gap? No wonder: Women have a lot to feel angry about. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/dec/10/angry-women-gender-rage-gap>
- McKinnon, Rachel (2016). Epistemic injustice. *Philosophy Compass*, 11(8), 437-446. <https://doi.org/10.1111/phc3.12336>
- Narayan, Uma (1988). Working together across difference: Some considerations on emotions and political practice. *Hypatia*, 3(2), 31-47. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1988.tb00067.x>
- Nehring, Daniel, Madsen Ole J., Cabanas, Edgar, Mills, China y Kerrigan, Dylan (Eds.) (2020). *International handbook of global therapeutic cultures*. Routledge.
- Rutherford, Alexandra (2018). Feminism, psychology and the gendering of neoliberal subjectivity: From critique to disruption.

- Theory & Psychology*, 30, 100-123. <https://doi.org/10.1177/0959354318797194>
- Schuster, Mary Lay y Proppen, Amy (2011). *Victim advocacy in the courtroom: Persuasive practices in domestic violence and child protection cases*. Northeastern University Press.
- Shaw, Clare y Proctor, Gillian (2005). I. Women at the margins: A critique of the diagnosis of borderline personality disorder. *Feminism & Psychology*, 15(4), 483-490. <https://doi.org/10.1177/0959-353505057620>
- Sontag, Susan (1996). *La enfermedad y sus metáforas. El sida y sus metáforas*. Taurus.
- Srinivasan, Amia (2017). The aptness of anger. *Political Philosophy*, 26(2), 123-144. <https://doi.org/10.1111/jopp.12130>
- Sweet, Paige (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851-975. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Tavris, Carol (1989). *Anger. The misunderstood emotion*. Simon & Schuster.
- Traister, Rebecca (2019). *Buenas y enfadas. El poder de la revolución de la ira de las mujeres*. Capitán Swing.
- Ussher, Jane (2013). Diagnosing difficult women and pathologising femininity: Gender bias in psychiatric nosology. *Feminism & Psychology*, 23(1), 63-69. <https://doi.org/10.1177/0959353512467968>
- Ussher, Jane (2011). *The madness of women: Myth and experience*. Routledge.
- Wallaert, Sigrid (2020). *Reading rage. Theorising the epistemic value of women's anger* [Tesis de Maestría. Universidad de Ghent]. [https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/862/689/RUG01-002862689\\_2020\\_0001\\_AC.pdf](https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/862/689/RUG01-002862689_2020_0001_AC.pdf)
- Wildhood, Megan (2019, 15 de agosto). *In defense of anger*. Mad in America. <https://www.madinamerica.com/2019/08/in-defense-ofanger/>