# **Las estructuras que llevamos dentro**

## Mónica Moreno Figueroa y Fabiola Fernández Guerra

## Invitado: Sebastián Frías

## 03 Defensividad, mestizaje y masculinidad

En el tercer episodio, Sebastián Frías conversa con Mónica y Fabiola sobre la defensividad, el privilegio y lo difícil que puede ser reconocer el racismo cuando creemos que ya estamos “del lado correcto”.

## Sobre el episodio

En este episodio conversamos con Sebastián Frías sobre un tema clave pero difícil: la defensividad. ¿Por qué nos cuesta tanto abrirnos al cambio? ¿Qué estamos defendiendo realmente cuando nos resistimos a hablar de racismo, privilegio o masculinidad? Sebastián reflexiona sobre cómo el miedo, la soledad y la necesidad de validación nos llevan a reaccionar desde la superioridad moral o el silencio. Junto a Mónica y Fabiola, exploramos cómo el mestizaje y la idea de “ser buena persona” pueden volverse obstáculos para hablar de racismo en México.

Hablamos también sobre lo que necesitamos para transformar esa defensividad: escucha activa, reconocimiento del privilegio, y espacios donde podamos bajar la guardia y ser vulnerables. Un episodio que invita a soltar la necesidad de tener razón y abrir la puerta al aprendizaje colectivo.

## Podcast

**Sebastián Frías (invitado)**

Yo pienso en muchísimos momentos, pero creo que algo que he estado pensando mucho últimamente es que algo pasó cuando yo era niño. No lo tengo súper bien mapeado, el momento, la historia o la anécdota, pero me enseñó que había otro campo de resistencia que tal vez no era el material o el externo, sino que tenía que ver más con las emociones y el espíritu.

Y esta pregunta que compartí con ustedes, como de contra quién nos estamos defendiendo, yo creo que mucho tiempo estuve en situaciones donde necesitaba defenderme. Y yo pensaba: “no voy a ser víctima de nadie, no voy a ser víctima de nadie”. No importaba la situación, no importaba que yo estuviera en desventaja o lo que sea, yo nunca me iba a dejar de nadie.

Últimamente algo que he pensado, y que me parece que también ha sido muy importante para una nueva etapa de cambio, es pensar si estoy siendo víctima de mí mismo, o sea, de las cosas arraigadas que tengo, de mis pensamientos, de mis sentimientos. Eso ha cambiado mucho mi forma de ver muchas cosas.

Puedes trabajar en sanar, en defender cosas en las que crees, pero también hay momentos en los que tienes que dejar ir y hacerle espacio a lo nuevo. Y últimamente eso a mí me ha movido mucho: el que, si no le hacemos espacio a lo nuevo, vamos a estar destinados a repetir los mismos errores, a pensar las mismas cosas, a tener los mismos resultados.

Y también esta idea de que todo ese trabajo más emocional, más espiritual, no está peleado con tener un activismo en lo material —lo que está pasando hoy en el mundo, la agenda política, etc.—, puedes hacer las dos cosas, y de hecho se retroalimentan. Al menos para mí, entre peor está el mundo, peor podría estar emocionalmente. Y si no trabajas en los dos ámbitos, es como imposible.

Yo no sé… es que últimamente me he dado cuenta de la importancia de descansar, de dejar ir sentimientos. Y pues sí, yo me quedaría con eso: con esta idea del espacio que tenemos que crear adentro de nosotros, en nuestras mentes y espíritus, para cosas nuevas, para nuevas experiencias, para nuevos pensamientos, para nuevas ideas.

**Gabriela García (narradora)**

Bienvenides a *Las estructuras que llevamos dentro*. Un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida. Comenzamos.

**Mónica Moreno Figueroa (anfitriona)**

Bienvenidas, bienvenidos, bienvenides a *Las estructuras que llevamos dentro*. Mi nombre es Mónica Moreno, soy una mujer negra mestiza, académica, socióloga, muy interesada en entender y combatir el racismo, en buscar formas de eliminarlo. Estoy aquí codirigiendo esta sesión de hoy, nuestro tercer programa de *Las estructuras que llevamos dentro*, junto con Fabiola Fernández Guerra. Fabiola, bienvenida.

**Fabiola Fernández Guerra Carrillo (coanfitriona)**

Hola Mónica, ¿cómo estás? Qué gusto estar aquí nuevamente en *Las estructuras que llevamos dentro*. Yo soy una comunicadora que desde hace bastantes años trabaja en torno al racismo, el antirracismo y las opresiones. Hoy exploraremos un tema muy interesante: defensividad, privilegio, *mestizaje* y masculinidad con nuestro invitado del día de hoy, Sebastián Frías.

Qué gusto, Sebastián, que nos acompañes en el programa.

**Sebastián**   
Muchas gracias.

**Mónica**   
Quiero presentar rápidamente a nuestro invitado, que escuchamos iniciando este programa. Sebastián Frías es un hombre *mestizo* mexicano que trabaja en el sector social filantrópico en México y que está muy preocupado por el tema del racismo y por cómo abrir esta conversación y continuar la transformación social para su erradicación, al igual que nosotras desde diferentes lugares.

Entonces, muy bienvenido a este programa, Sebastián. Queremos empezar por hablar de la defensividad y de defenderse. Tal vez sería bueno hacer una distinción entre estos dos términos, y pensar cómo escuchamos la palabra “defensividad” o “defensa”, que pareciera que nos lleva en dos direcciones.

Por un lado, defenderse es como una forma de protegernos, de reaccionar ante un posible ataque. Es muy humano, es algo que hacemos inmediatamente cuando percibimos que hay una amenaza. Hay muchas teorías, ejemplos y estudios que muestran cómo las personas hemos ido… y digo, no necesitamos ninguna de esas teorías para saberlo, lo constatamos en la vida cotidiana. Vemos cómo actuamos, cómo nos surge la necesidad de proteger nuestra vida, proteger la vida de los seres queridos, proteger nuestras ideas, proteger nuestro cuerpo, etc.

Pero hay otra cosa que tiene que ver con la defensa, que es esta actitud defensiva, que más bien se relaciona con la forma de reaccionar frente a la crítica. Y aquí entran muchas variantes.

En este programa nos preocupa explorar cómo vivimos el racismo y cómo se internaliza. Y algo que hemos visto es que, cuando queremos abordar el tema del racismo internalizado, aparece una cierta actitud defensiva, incluso ante la mera idea de que hay racismo internalizado, para empezar.

Y cuando juntas eso con el tema de la masculinidad, parece que es una bomba, algo que puede ser muy difícil. Entonces, si queremos empezar a explorar maneras de mover esta agenda, de comprender más cómo vivimos internamente el racismo, pero también qué podemos hacer al respecto, es un tema que tenemos que desempacar.

¿Por dónde nos sugieres empezar, Sebastián? ¿Tú qué piensas?

**Sebastián**   
Me parece que, al menos para mí, fue cuando empecé a entender un poco más sobre el racismo y a escuchar experiencias de otras personas. Me pasó esto de que yo sentía que era la persona más consciente del mundo y quería decirles a todos cómo estaban mal, cómo no veían el racismo, lo inconscientes que eran. Y creo que eso también ha pasado mucho recientemente en la cultura popular, en la sociedad en general.

Esta dicotomía que mencionabas, de ser el oprimido a volverte el opresor. Que tiene mucho que ver con: “si antes yo me sentía mal porque no hacían caso a estas cosas que yo veía mal en la sociedad, ahora que sé, ahora voy a ser la policía de la moral; te voy a decir cómo estás mal y cómo yo soy mejor que tú, porque yo soy más consciente y tengo este conocimiento que tú no tienes”.

Creo que es muy interesante, y que también es un mecanismo de defensa. Muchas personas que empezamos a hablar de racismo en México, cuando no se hablaba de racismo, éramos vistos como los locos del pueblo. Entonces, obviamente, había mucho miedo: “¿cómo voy a defender este tema?”.

Pero creo que eso nunca fue una excusa para esta actitud de superioridad moral. Aunque sí está totalmente ligada a la opresión internalizada: a decir “necesito que valoren o que validen esto que estoy pensando y por lo que estoy pasando”. Entonces aparecen estas actitudes de sentirme moralmente superior, de creer que mi versión de las cosas, mi visión de la realidad es la buena, la real, y que todos los demás están mal.

Creo que es mucho ese juego entre la opresión internalizada y esta reacción de superioridad.

Pues sí, yo me quedaría con eso como un marco general.

**Mónica**  
Fíjate que me encanta esa pregunta que te hicieron, de qué o quién nos estamos defendiendo, porque creo que eso nos lleva, sumándole a lo que has dicho, a hablar del tema del privilegio, que es algo que en conversaciones en general, pero específicamente para el caso tanto del trabajo antisexista como el trabajo antirracista, surge de que la gente tiene que hacerse cargo de su privilegio o que hay muchos privilegiados o que los hombres son privilegiados o que los blancos son privilegiados.

Y yo siempre me pregunto, pero ¿qué estamos entendiendo que es privilegio? Y tal vez ahí hay una clave, porque pareciera que lo que estamos defendiendo es el privilegio, es como no quiero dar mi privilegio, no me quiero quitar de este lugar, no quiero ceder, no quiero abrir, y ese es el problema al que nos enfrentamos cuando queremos cambiar algo. Y a mí me parece muy interesante porque, ¿qué pasaría si cuestionamos nuestra propia idea de privilegio?

Es decir, que lo que creemos que es lo que hay que defender realmente no es tan bueno, o tal vez no sea una sociedad a la que queramos llegar así. En el discurso, en el discurso entre hombres y mujeres y el cuestionamiento del patriarcado, de la dominación masculina, por ejemplo, parece que es más claro. Es decir, hay muchas mujeres que dicen, no, yo no quiero ser un hombre, yo quiero que las mujeres tengamos otra forma y que los hombres vengan y construyamos juntos otra manera de ser.

Pero en la cuestión racial, la cuestión entre personas negras, indígenas, blancas, *mestizas*, no me parece tan claro. Como que el privilegio se queda en un lugar que es el lugar de lo blanco o de lo blanco-mestizo al que todos los demás quieren llegar y tener y estar y tomar de ese lugar. No sé, es una posible respuesta.

No sé qué te parece mi acercamiento a la pregunta que te hicieron aquí.

**Sebastián**  
Creo que hay una confusión grande de pensar que estas, bueno, por una parte que estas asimetrías de poder, estas diferencias son una cuestión personal, o sea, que es mi culpa que yo tengo tanto poder que controlo la estructura social. Entonces hay como mucha defensividad de aceptar la culpa individual por no poder ver la parte estructural.

Pero también como una idea, y creo que aquí es también muy interesante, al menos como yo lo he visto, de que la vida se trata de ganar y de perder, o sea, es como suma cero. O sea, si yo abro tantito la posibilidad a cuestionar estas cosas, pues puede ser que pierda esos privilegios. Aunque muchas veces no se trata nada más como de aceptarlos, o no porque los aceptemos o porque los trabajamos, pues van a cambiar las estructuras sociales de la noche a la mañana.

Pero yo creo que he estado pensando mucho en eso, en que creo que es un poco como lo decía, como un miedo de alguna otra forma irracional, o miedo a qué va a suceder si yo abro la puerta a esto. Yo creo que por una parte tiene que ver mucho con el linchamiento social y con la exhibición y con la policía, pero también tiene mucho que ver con que también hay una conciencia de que obviamente el abrirles la puerta a esas conversaciones también va a traer dolor y sí va a haber una pérdida.

Pero cuando, creo que es eso, cuando mucha gente ve la vida como de yo tengo que ganar siempre, tengo que estar en la cima siempre del éxito, del dinero, del poder, de la toma de decisiones, pues la opción de perder sí suena como muy mal, suena muy terrorífica, que es un poco esta dinámica, pienso, como del opresor. Si tu dinámica siempre es de oprimir, o sea, si estás acostumbrado a eso, pues abrir la puerta al otro no suena tan apetecible o tan bueno.

**Fabiola**  
Yo creo que es clave, Sebastián, lo que tú estás diciendo sobre la diferencia que tenemos como sociedad de entender los conflictos o las confrontaciones como procesos a ganar y perder y poner culpas en. Y si a eso le pones que hay una tensión económica, porque en el ejemplo, Mónica, por ejemplo, que tú decías de hombres y mujeres, sobre yo no quiero ser como los hombres y entonces que me respeten, etcétera, en términos de procesos de trabajo de género.

Pero si estás hablando sobre hay diez trabajos y se está cambiando la cuota para que entonces entren mujeres en un trabajo que antes hacían hombres, hay una tensión diferente y hay procesos que se dan en cómo las tensiones económicas de la sociedad también hacen más difícil el cambio, más fuerte las tensiones.

Y cuando hablamos también de temas de racismo y de moverse, ese miedo se acrecienta mucho más. A mí me parece que también esa tensión está presente en la mesa y es este miedo de decir, por un lado, que saber que la defensividad tiene esta reacción de no sentirse, como tú lo decías, un miedo a lo desconocido y también el que te pongan la culpa, o el asumir, porque esa es otra, que vivimos en una sociedad donde frente a un comentario que se haga, tu respuesta es me siento culpable y entonces hay una agresividad en la respuesta y no poder entender de, bueno, a lo que se está refiriendo es un comentario que yo estoy haciendo y tengo la capacidad de poder reflexionar sobre ese comentario y no tomármelo como al cien sobre mi persona y poder entender qué puedo hacer sobre este comentario, esto que me están diciendo, puedo reaccionar de otra manera sin tener que poner, lo primero que hago es defenderme y lo difícil que es eso.

Pero creo que tiene que ver mucho con el no poder entender el tiempo de los procesos, eso es lo que nos da mucho miedo, que abrir estos temas es un proceso, no en una sola conversación se va a resolver y no se trata de quién lo está haciendo bien, quién lo está haciendo mal y sumar y perder, o una persona gana lo que las otras personas pierden, sino que como tú bien decías al principio, en distintos roles de nuestra vida podemos caer en las dos cosas.

Entonces cuando hacia adentro estamos conscientes de que podemos ser oprimides y opresoras, nos permite tener como más este margen para respirar la defensividad, no sé ustedes cómo lo vivan, cómo lo sientan. Vamos a una pausa y regresamos, estás escuchando *Las estructuras que llevamos dentro*, el tema de hoy defensividad, privilegio, *mestizaje* y masculinidad, con nuestro invitado Sebastián Frías.

**Gabriela**  
Estás escuchando *Las estructuras que llevamos dentro*, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida.

**Sebastián**  
De lo que me quedé pensando mucho de lo que decía Fabiola es, y lo decían al principio, una de las respuestas a la pregunta es esta cosa de cómo está normalizado que la defensa, nuestra defensa, siempre tiene que ser agresiva y colérica porque eso es como lo que está normalizado, creo que por esta cosa de sobrevive quien puede defenderse, quien puede sobrevivir, quien tiene la capacidad de luchar y salir.

Digo, hay muchas estrategias de supervivencia, pero me quedé pensando mucho en lo de la defensa porque sí creo que estamos muy acostumbrados a que es la única forma de defendernos, lo colérico, la agresión, la reacción. Y también creo que en nuestra sociedad es muy raro y está muy poco normalizado, y de hecho está mal visto, el poner límites, el decir “esto que hiciste no estuvo bien” o “no me hizo sentir bien”, sin que sea inmediata la reacción de violencia.

Y me quedo pensando mucho eso porque también pienso que las personas que tenemos algún tipo de privilegio creo que reaccionamos muy mal cuando ponen algún límite, cuando cuestionan ese privilegio, que es eso, cuando te ponen un límite y te dicen “oye, esto no está bien”. Y yo he estado pensando mucho en eso porque creo que sí hay una posibilidad de, creo que ahí debe de haber algo clave en el que logremos poner límites de una forma que el resultado no sea la agresión inmediata.

Digo, no siempre es posible, no siempre podemos tener relaciones de confianza en donde podamos transformar estos momentos de tensión en algo más positivo, a veces estás en la calle o estás con extraños y no es tan sencillo, pero sí creo que es una muy buena práctica.

A mí me ha servido mucho que me pongan límites en la vida y yo poner límites a otros, precisamente para entender esto. Bueno, ahí es donde yo creo que hay mucha oportunidad, como yo lo veo con otros hombres y con, quizás sí, hombres *mestizos*, hay un espacio donde yo tengo ese espacio donde puedo hablar con ellos, y no tanto desde ese nivel de superioridad moral, sino de transformar nuestras relaciones en donde podamos hablar de qué nos cruza, de cómo resolvemos los conflictos, y que eso nos permita ver cómo no lo hacemos en otros espacios que no son solo de hombres, o en nuestra vida cotidiana.

Pero creo que es muy difícil, es muy complicado, es muy doloroso también.

**Mónica**  
Claro, me parece muy interesante a dónde nos estás llevando, porque es como pensar, ahorita pensaba, la situación de defender es porque estamos defendiendo algo que creemos que está bien, defendemos lo que sabemos, defendemos lo que hemos creído, defendemos lo que ha sido nuestro, lo que pensamos que es bueno, etcétera.

Entonces que alguien llegue y te cambie la jugada, pues es muy normal que la gente quiera primero decir, a ver, espérate. Pero lo interesante, digamos, la pregunta que yo me haría, es por qué no defendemos nuestro derecho a sorprendernos, nuestro derecho a divertirnos, nuestro derecho a aprender algo nuevo, nuestro derecho a que las cosas cambien.

Porque de alguna manera, cuando llegamos con propuestas desde “juguemos este juego” a “cambiemos esta situación” o “renovemos esta forma de relacionarnos”, estamos diciendo, hagamos, cambiemos cómo están las cosas.

O sea, hay algo de cómo está la situación, cualquiera que esta sea, o ya me aburrió, o no está chida, o no está siendo bonita, o no nos está ayudando, y entonces, en vez de verlo como una oportunidad de que nos emocionemos… yo diría, imagínate un mundo donde no nos defendamos, ¿cómo seríamos si no nos defendieran?

Y, al contrario, es como, ¿qué cosa nueva puedo hacer? Y es como, no, no, no, espérate, aquí esto ya lo tengo bien planchado, esto está así, esto está así. Es muy interesante pensar, vuelvo casi que, a tu pregunta primera, de qué o quién nos estamos defendiendo, y por qué no estamos diciendo, “ay, qué interesante, qué cosa nueva, qué bonito”, sino al contrario.

**Sebastián**:  
Es muy difícil, creo, que cuando nos está interpelando algo, cuando estamos teniendo emociones fuertes, el tener la capacidad de tomar un momento y decir: “¿Cómo voy a reaccionar?”. Pero cuando se puede, sí es, para mí, muy impresionante cómo la defensa… Creo que es contra quién te estás defendiendo, pero también qué estás defendiendo.

**Fabiola**:  
Les proponemos que hagamos una pausa, que nos toca, y de regreso seguimos conversando sobre estos temas: por qué nos es tan difícil cambiar.

**Gabriela**:  
Estás escuchando Las estructuras que llevamos dentro, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida.

**Fabiola**:  
Bueno, estamos de regreso en Las estructuras que llevamos dentro.

La canción que escuchamos es una canción que se titula Nada, del disco Miss Colombia, de Lido Pimienta. Es una canción de 2020, de la cual nuestra invitada del podcast anterior sobre racismo internalizado, la maestra Judith Bautista, nos hablaba sobre ella. Como ven, parte de la letra tiene que ver ya con esta sensación de darlo todo y no queda nada. Y ella hacía una relación de esta canción con respecto a la lucha antirracista desde una mujer indígena frente al racismo de Estado, al desgaste de luchar y cómo hay estos estados de quedarte exhausta al respecto.

Entonces, es muy interesante. Si no han escuchado el podcast, ¡súper bueno! Está el enlace aquí abajo; lo vamos a poner para que puedan hacer la relación con el programa anterior sobre racismo internalizado.

Y el día de hoy, si nos acabas de escuchar, estamos trabajando y abordando el tema de defensividad, masculinidades, privilegios y mestizaje: cómo se combina todo esto. Nos fuimos al corte con esta pregunta, con todas estas reflexiones que hemos ido haciendo: ¿por qué es tan difícil cambiar?, ¿por qué hay una parte de inercia emocional hacia el cambio? Hay también este tema de: “No sé cómo cambiar, no lo he visto, no me lo quiero preguntar, me da más miedo que lo que pueda entender por los beneficios”.

Lo que tú decías, Mónica, de por qué no nos da alegría cambiar, sino por qué nos da miedo. Y por qué, conforme más pasa el tiempo, más —como seres humanos— vamos perdiendo esta flexibilidad frente a las posibilidades de vivir en un mundo distinto. Vamos dejando también de creer. No sé cómo lo sientan, porque también hay esta parte de cambio, ligada a la imaginación radical: la posibilidad de pensar diferente. De pensar: “Si yo dejo de defenderme y veo cómo puedo crear un mundo mejor, realmente va a pasar”. Y no solo que yo tenga que reconstruirme y que no sirva para nada.

Entonces, esta parte de preguntarse: ¿es posible algo mejor si suelto mi privilegio, si dejo de pensar que lo que pierda me va a dejar vacía? Sino más bien pensar que me va a enriquecer de otras cosas.

Qué complejo tema, ¿no?

**Sebastián**:  
De las cosas que estabas diciendo, Fabiola, creo que a mí algo que he estado pensando mucho es que es muy difícil en este momento no dejarse llevar por la inercia de la apariencia. Todo es individual. Las redes sociales, el sistema social, económico, político, están enfocados en el individuo y en cómo se percibe al individuo y en las identidades. Entonces es un lugar de muchísima soledad, ¿no?

Si yo estoy preocupado por qué van a pensar de mí todo el tiempo, ¿cómo voy a abrir la posibilidad de aceptar que me equivoqué, o que me estoy equivocando, o que tengo privilegios? ¿Cómo voy a abrir la oportunidad al juicio público o a aceptar que estoy mal si lo más importante en el mundo postmoderno de hoy es la identidad y lo que los demás piensen de mí?

Creo que eso es algo muy difícil. Y creo —bueno, no sé, a mí tal vez me pasó a la mala— pero lo que me ayudó mucho fue darte de topes contra la pared. Es decir, equivocándote muchas veces, metiendo la pata un montón hasta darte cuenta de que es normal: que los seres humanos somos muy imperfectos, que todo el tiempo estamos cometiendo errores, tanto con nosotros mismos como con los demás.

Es decir, a veces no cuidamos nuestras emociones y tampoco cuidamos las de otros. No pensamos en nosotros, pero tampoco en los demás. La cosa es cómo abrir o cambiar esa actitud hacia poder aprender de eso.

Y creo que eso es lo que hoy nos da mucho miedo: que públicamente cometer un error, decir algo que está mal, o siquiera aceptar que sí, que eres humano, como esa parte de humanidad.

También creo que hay otra parte que tiene que ver con la soledad. Estamos luego tan solos… y no es fácil estar en lugares comunitarios que realmente sean comunidad, y no solo espacios donde la gente va a mostrarse. Un lugar donde realmente puedes bajar la guardia, donde sabes que alguien más va a pensar en ti, a hacer algo por ti.

Eso hace que sea muy difícil, ¿no? No tenemos ejemplos claros en nuestra vida diaria de esos espacios donde podemos ser, equivocarnos, aprender, cambiar de parecer. Creo que eso también lo hace difícil: que no haya esos espacios.

Y lo último que voy a decir es que, para mí, todas estas muestras de defensividad tienen que ver con la opresión internalizada. Creo que mucha gente se aferra a decir: “Este es mi derecho, ser hombre”, o cualquier otra identidad, porque hay un profundo miedo de reconocer que somos vulnerables, o que fuimos vulnerables, o que nos hirieron.

Eso es lo que hace muy difícil el cambio de perspectiva: lo más complicado es que estábamos solos cuando nos pasó algo terrible y nadie vio nuestro sufrimiento. Y ahora no se lo queremos mostrar a nadie porque eso nos hace sentir minúsculos, que nos van a destruir. Es muchísimo miedo al final.

Yo creo que lo más importante es cómo vas enfrentando el miedo y qué cosas alrededor de tu vida pueden ayudarte a contrastar ese miedo, a cuestionarlo, a ver que no todo es miedo y que hay otras alternativas.

**Mónica**  
Estoy muy de acuerdo contigo y fíjate, me vino a la mente lo que un colega mío decía en una reunión, que su comprensión de por qué estamos en los problemas que estamos viviendo es precisamente por esas heridas que tenemos, que de alguna manera, dice, si tú te pones a analizar cualquier caso al final vas a darte cuenta que todas estas personas que se sienten así, con miedo, que se defienden, que no quieren, y todos los seres humanos en esa vulnerabilidad que pasa en algún momento de nuestras vidas, que sigue pasando, nos hemos sentido pequeñas, pequeños, solos y que a nadie le importamos.

Que esas tres cosas son el punto central de donde viene el miedo, la defensividad, el sentir como el ataque. Es como si alguna vez fui tratado así, me dijeron no llores, me dijeron no seas débil, me dijeron tienes que saber lo que estás haciendo, etcétera, eso va a hacer entonces que tengamos una reacción muy limitada frente a la vida, una poca posibilidad de acción y de creación y de invención y de innovación porque estamos como sintiéndonos, ya adultos, siempre dentro de nosotros, niñas, pequeños que estamos, estoy sola, nadie me quiere, a nadie le importo, estoy pequeñita, soy pequeñita, pequeñita, en vez de voltear a ver y decir, a ver, nada malo está pasando en este momento exactamente, ¿no?

Pero esa sensación es tan fuerte. Y me hizo pensar también en el tema de frente a esto, sintiéndonos así, ¿cómo voy a evaluar que algo vale la pena tanto como para yo arriesgar a que me vuelva a pasar eso que me pasó, o que pienso, o que recuerdo, o que siento? Y entonces no… o sea, medir lo que vale la pena, esa frase, ¿no?

De, ¿valdrá la pena?, ¿vale la pena?, ¿no?

¿Valdrá la pena cambiar esta sociedad que tenemos? Y es como, aunque veamos la violencia, la muerte, la destrucción, es como hay algo que todavía no es suficiente para decir, vale la pena cambiar, ¿no? Y eso es muy interesante como pregunta.

Pensaba en esto, en Angela Davis, que, en una visita, en una plática que dio, dijo que la gente le cuestionaba que si ella, lo que hacía, que, si no estaba decepcionada de que el mundo no cambiara, de tanto trabajo que ella había hecho y que el mundo no cambiara. Y ella decía, el problema aquí es cómo tú entiendes el cambio y la medida del cambio y si crees que lo que estás viendo no es suficiente.

Y dice: porque el que yo esté hablando aquí o tenga estas ideas ya estoy parada en los hombros de gigantes, que han hecho muchísimas cosas y que están midiendo el cambio y ven la vida de otra manera. Y entonces me hizo pensar en estas dimensiones, cómo medimos el cambio y cómo creemos que vale la pena.

Que si vale la pena hacer y cuándo no. A mí me parecía interesante, tal vez para ir cerrando, que tal vez rescatáramos si tenemos estos momentos en los que empezamos a cambiar. Yo creo que todas las personas, si nos vamos con esta idea de que en algún momento fuimos maltratadas por algo y que hay lugares en los que nos sentimos pequeñas, pequeños, solos y que a nadie le importamos, hay cosas que nos pasan que nos permiten ir pensando que se podría ser diferente, ¿no?

O sea, tú mencionabas, Fabiola, este momento en el que tú quieres practicar un deporte y en el cual empiezas a ver y dices “esto está mal, yo tengo que tener este derecho a hacerlo”, ¿no? Y puede ser que aquí —y esto es un gran riesgo— pensemos que solo personas de la diversidad sexual o solo personas negras como yo, que estamos en estos lugares que ya son socialmente asignados como los lugares difíciles, problemas, limitados, que nos enfrentemos a esto.

Pero yo creo que eso no es verdad. Creo que todas las personas podemos reconocer momentos desde nuestra experiencia en la que nos hemos sentido solas, pequeñas y que a nadie le importamos, ¿no? Y que hay cosas que nos hacen empezar a darnos cuenta. Tal vez es encontrarnos con otras personas que nos abren los ojos, tal vez es encontrarnos con modelos o roles de personas que son inspiradoras.

**Sebastián**  
Yo pienso en muchísimos momentos, pero creo que algo que he estado pensando mucho últimamente es que algo pasó cuando yo era niño. No lo tengo súper bien mapeado, el momento o la historia o la anécdota, pero me enseñó que había otro campo de resistencia que tal vez no era el material o no era el externo, que tenía que ver más con las emociones y el espíritu.

Y que esta pregunta que compartí con ustedes, como de contra quién nos estamos defendiendo, yo creo que mucho tiempo estuve en situaciones donde necesitaba defenderme y yo pensaba como, no voy a ser víctima de nadie, no voy a ser víctima de nadie, y no importa la situación, no importa que yo esté en desventaja o lo que sea, yo nunca me voy a dejar de nadie.

Y últimamente algo que he pensado, y que me parece que también ha sido como muy importante para una nueva etapa de cambio, es como de pensar si estoy siendo víctima de mí mismo. O sea, de las cosas arraigadas que tengo, de mis pensamientos, de mis sentimientos. Y eso ha cambiado mucho mi forma de ver muchas cosas.

O sea, puedes trabajar en sanar muchas cosas, en defender cosas que crees, pero también hay momentos en los que tienes que dejar ir, como hacerle espacio a lo nuevo, ¿no? Y últimamente es algo que a mí me ha movido mucho: que si no le hacemos espacio a lo nuevo, pues vamos a estar destinados a cometer los mismos errores, a pensar las mismas cosas, a tener los mismos resultados.

Y también esta cosa de pensar que todo ese trabajo que es más emocional, más espiritual, no está peleado con tener un activismo en lo material, en lo que está pasando hoy en el mundo, en la agenda importante, política, etcétera. Puedes hacer las dos cosas, y de hecho se retroalimentan.

Al menos para mí, entre peor está el mundo, peor podría estar emocionalmente, y si no trabajas los dos es como imposible. Yo no sé… es que últimamente me he dado cuenta de la importancia de descansar, de dejar ir sentimientos.

Y pues sí, yo me quedaría con eso, con esta idea del espacio que tenemos que crear adentro de nosotros y de nuestras mentes y espíritus para cosas nuevas, para nuevas experiencias, para nuevos pensamientos, para nuevas ideas.

**Fabiola**  
Bueno, Sebastián, ¿y para ti cómo se viven estas experiencias de defensividad en el trabajo antirracista? ¿Tú cómo lo vives, cómo lo has vivido?

**Sebastián**  
Bueno, pues la verdad es que ha sido un proceso que ha cambiado mucho pero que no deja de estar presente.

En el 2012, cuando nosotros empezamos a investigar quién hablaba de racismo, tuvimos que empezar también a… no fue el punto de partida, también fue como ver quiénes habían escrito sobre pueblos indígenas, sobre derechos de los pueblos indígenas, y lo primero es que la gente no quería hablar explícitamente de racismo. Era algo que definitivamente, quienes habían hecho trabajo en derechos humanos desde otras áreas, hasta la fecha eso pasa, ¿no?

“Nosotros hablamos de derechos humanos, no de racismo”, “hablamos de derechos de pueblos indígenas”, o “hablamos de pluriculturalidad”, pero una resistencia muy grande a hablar de racismo.

Y creo que esa defensividad, por una parte, ha sido —como yo lo he entendido— mucho miedo a abrirle la puerta a un tema muy complejo y delicado en el que muchas personas no tienen experiencia.

También creo que hay una cosa que para mí es muy clara: automáticamente el hablar de racismo cuestiona ideas muy arraigadas que tenemos sobre México, sobre qué es ser mexicano, y eso automáticamente, inconscientemente, va a generar una respuesta de defensividad. Como de: “no cuestiones el proyecto de ser mexicano, la ideología del *mestizaje*”. Y eso automáticamente causa mucha incomodidad.

Creo que, por una parte, en términos muy generales, decir “racismo en México” es como: “no, aquí no hay racismo, aquí hay clasismo”, “aquí hablamos de derechos de pueblos indígenas”. Y mucho este argumento también de decir que es una agenda que viene de Estados Unidos.

Otra cosa que me parece que sucede mucho, en términos de la defensividad, yo lo quiero decir como plena y simple ignorancia muchas veces. Ignorancia, tal vez, de entender que hay algunos temas que simplemente no te cruzan porque no has experimentado el racismo, y que a muchas personas *mestizas* o de clase media son prácticamente incomprensibles.

O sea, es como: “no entiendo de qué me estás hablando porque yo no puedo ni siquiera imaginarme lo que es vivir en un mundo racializado”. Aunque todos tenemos esa experiencia de alguna u otra forma, creo que muchas veces la defensividad viene de cuestionar un poco eso: de, bueno, no has imaginado que tu experiencia es particular, es diferente a lo que experimentan otras personas.

Creo que eso también es algo que vemos mucho a título personal: la reacción que sucede desde las emociones, de por una parte cuestionar algo que tú personalmente no te habías cuestionado o cuestionar algo que tú no puedes entender porque, desde tu posición, es difícil entenderlo. Eso es más a título personal.

A nivel institucional, creo que donde se vuelve muy complejo es que el hablar de racismo automáticamente te forza a hablar de poder, de dinámicas de poder. Y ahí es cuando automáticamente también hay mucha defensividad y mucho miedo, yo creo. Eso se vuelve algo muy delicado y a la gente le da pavor entrar a eso.

Y creo que ahí es donde automáticamente vienen estos reflejos de defensividad y ponerse a la defensiva.

**Fabiola**  
Muy interesante. Entonces, tú, como para ti, si tuvieses que decir los principales obstáculos que hay en el trabajo antirracista en México debido a la defensividad, ¿cuáles serían los principales obstáculos que genera la defensividad en este trabajo?

**Sebastián**  
Pues yo creo que, por una parte, culturalmente en México no estamos acostumbrados a ser directos, a poner el dedo sobre el hallazgo o sobre el problema o decir: miren, así es el problema. Como que siempre estamos cuidando todas nuestras palabras, la forma en la que actuamos, todo el mundo es como “tiene que ser bajo buenos términos”. No digo que no tenga que ser de esa forma, pero a lo que voy es que no tenemos la cultura de ser directos, básicamente.

O sea, creo que esa es una cosa muy, para mí, un obstáculo muy grande inicial. Otro creo que son ideas muy arraigadas que tenemos sobre qué es la pobreza o qué es la desigualdad estructural. Continuamente creo que la mayoría de las personas que están en el sector social, desde la filantropía, sobre todo, pero también en muchas organizaciones de la sociedad civil, ven este trabajo todavía como un tema de caridad o como un tema de ayuda humanitaria y desde una postura muy condescendiente.

Y creo que para mí un obstáculo grande es que no haya como un entendimiento común de los desafíos estructurales. Eso todavía pasa en muchas organizaciones donde se leen las problemáticas sociales como desde una postura muy de “pobres personas” o “vamos a ayudar porque necesitamos sentirnos bien”. Entonces, todas estas ideas me parecen un gran obstáculo, que cuando son cuestionadas desde un ente antirracista uno pone la idea de cómo es nuestra aproximación hacia otras personas, hacia comunidades, hacia pueblos indígenas, es cuando viene este sentimiento de “pero pues yo nada más estoy queriendo hacer algo bueno, ¿no?”.

Y tal vez otro obstáculo grande que yo veo es que estamos viviendo una coyuntura política muy complicada donde no estamos escuchando. Entonces, automáticamente queremos encasillar una conversación a un discurso político establecido, polarizado. Eso también me parece un obstáculo muy grande y que crea muchas falsas dicotomías.

Como de: “pero es que si hablamos de esto ya no podemos hablar de esto”, “¿por qué denuncias este problema si no atiendes este otro?”. Y entonces empieza como esta competencia entre agendas: “sí, pero ¿por qué estás cuestionando este movimiento feminista o este movimiento de derechos humanos o esta agenda de nutrición con tu tema ahora de racismo o antirracismo?”.

Y que más bien es integrar las perspectivas. Pero creo que mucha gente se pone muy a la defensiva de “este es mi tema, esto es lo que yo sé hacer”, y nos cuesta mucho trabajo permanecer un momento en la ignorancia, en decir “pues no sé, ¿no?, o me pone incómodo esto”. Creo que esa reticencia a lidiar con la incomodidad es una de las grandes barreras del trabajo antirracista también.

**Mónica**  
Sebastián, este es un muy buen panorama de los retos que tenemos y creo que aquí es un buen momento para irnos a una pausa y volvemos.

**Gabriela**  
Estás escuchando *Las estructuras que llevamos dentro*, un podcast sobre cómo la opresión y en especial la opresión racista nos desorganiza la vida.

**Mónica**  
Si queremos impulsar el trabajo antirracista y le damos espacio a estos obstáculos que nos trae la defensividad, ¿qué recomendaciones darías desde tu experiencia? ¿Cuáles serían unos tres, cuatro tipos que nos puedas compartir?

**Sebastián**  
Pues yo creo que puede sonar muy simple, o muy poco innovador, pero de verdad es que escuchar, o sea, repensar qué es la escucha activa es muy importante.

Creo que en muchas conversaciones en el sector veo que muchas personas llegan ya con una solución o con “yo ya sé cuál es el problema” o “ya sé cuál es la necesidad” o “vamos a hacer esto, vamos a hacer aquello”, y siento que hay mucha evidencia y creo que la experiencia en mi trabajo me ha llevado a ver que lo primero que debemos hacer es escuchar a las personas que están en el centro de un sistema opresivo, una desigualdad estructural, una condición social o política específica, y escuchar cuál es su experiencia, siempre tratando de suspender nuestros juicios.

Creo que a mí lo que me ha ayudado mucho es realmente entender que, aunque podemos ser empáticos, no vamos a tener las mismas experiencias que muchas personas. O sea, cada quien tiene una experiencia, pero además pensando en las posiciones estructurales y sociales, siempre verlo como algo que, de verdad, es considerarnos ignorantes.

Creo que para poder escuchar bien hay que considerarnos ignorantes primero, y creo que eso hace mucha falta.

También me parece importante, como recomendación, que personas que ya tienen un poco más de experiencia tratando temas de desigualdad, de opresión, de racismo, puedan servir de intermediarias con esas personas que no lo han hecho. Porque lo que he visto que pasa mucho es que en muchos espacios se quiere confrontar las visiones desde grupos racializados hacia empresarios o gente de la élite, y no funciona, porque obviamente una persona que no está sensibilizada o que no tiene un marco para comprender lo que está pasando va a decir “esto no me interesa” o “no es importante”, y la persona de un movimiento social o que es racializada va a estar enojada y con justa razón, pero no va a haber un puente para conectar esos dos espacios, ¿no? ¿Dónde está cada quien?

Entonces creo que por eso también es crucial —y mi recomendación es— que seamos las personas *mestizas* que ya hemos estado un poco en este campo quienes ayudemos a otras personas *mestizas*, a otras personas en posiciones de poder, a avanzar en su aprendizaje sobre el racismo.

En mi experiencia eso ha funcionado mucho en muchos espacios: tener espacios de contención para los diferentes grupos, tener espacios donde la gente pueda ser ignorante sin, por una parte, poner esa carga emocional en alguien que está pasando por la situación de desigualdad estructural, pero por otra parte donde la persona que puede ser abierta y honesta pueda reconocer esa ignorancia y no sentirse inmediatamente atacada.

Eso, en términos prácticos, me parece que funciona más. A veces sí es importante la confrontación y la demanda, y yo no digo que no se dé, pero mi recomendación es también planear mucho: saber a quién te estás dirigiendo cuando estás hablando de antirracismo.

¿A quién le vas a proponer una estrategia antirracista? ¿Con quién se puede abrir ese canal de comunicación y con quién definitivamente no? Eso también me parece algo muy importante.

Hay muchas personas, organizaciones, instituciones que no van a estar abiertas a ese diálogo, y yo soy de la idea de no insistir en ese momento. Si no están las condiciones, pues tampoco gastar energía y esfuerzos. Entonces creo que no es una receta simple, pero sí es mucho ir tratando de analizar cada situación y ver cuáles podrían ser esas estrategias para abrir el tema.

Pero sí creo que es algo que nos toca mucho como personas *mestizas*, clase media, con acceso a otras personas que están en posiciones de poder, de mediar, de abrir esos espacios, de decir “esto es importante”, de poner el tema sobre la mesa.

Y pues para mí algo que es muy importante —y eso ya es una recomendación a título personal— es siempre centrarme en mi privilegio. ¿Y a qué me refiero con eso?

A entender cuál es el rol que yo puedo jugar, que no es ni hablar por alguien más, ni defender a alguien más, ni reproducir estas relaciones de poder, pero sí que me permite el que yo ya haya tenido el chance de aprender hacer con otras personas que están en una posición similar a mí, ¿no? Que me permite con los hombres, que me permite con… etcétera. Creo que eso es una recomendación que yo daría.

Creo que para mí una cosa que ha sido interesante es ir sondeando, o sea, después de que empiezas a tener relaciones de confianza con personas a las que puedes platicar sobre desigualdad, racismo, etcétera, es ir sondeando un poco, con mucha curiosidad, dónde está cada persona. Como qué tantas preguntas se han hecho sobre su posición social, sobre sus privilegios.

Y ahí creo que cuando usas mucho la curiosidad como punto de partida ayuda mucho a que no sea tan confrontativo. A no llegarle directo. Y de repente se van creando las condiciones para entonces sí tener conversaciones mucho más significativas.

Es decir: bueno, ya platicamos, ya nos conocemos, ya sabemos esto y esto de nosotros, y entonces ahora sí te voy a hacer una pregunta un poco más difícil, como de: “oye, ¿por qué en tu organización la mayoría de las personas se ven igual o vienen de un mismo contexto socioeconómico?”.

Y creo que eso permite tener conversaciones un poco más difíciles.

**Mónica**  
Estas recomendaciones, Sebastián, son sensacionales. Casi que un decálogo para el trabajo antirracista y de justicia social, útil para todos desde todas las diferentes trincheras.

Pues vamos a cerrar nuestro programa. Muchísimas gracias, Sebastián, por compartir con nosotros tus ideas. Sé que es un tema, tal vez, que no es muy usual de conversarlo así y de platicar, pero creo que es importante que empecemos a tener estos pininos de tratar de hablar públicamente en estos espacios de las cosas que están en el camino del trabajo que queremos hacer, ¿no?

Y cómo la defensividad es un problema, pues, para nosotros como seres humanos, al mismo tiempo que es una fortaleza que podamos reaccionar y cuidarnos como personas, como colectivos. Pero no es lo mismo que defendernos de esta forma que pareciera que el mundo se va a acabar si me muevo un milímetro, ¿no?, de dónde estoy, de lo que he pensado, de lo que creo que tiene que ser, cuando hay muchas, muchas otras formas de, otras cosas que tomar en cuenta.

Entonces, si quisieras decir unas últimas palabras, con algo que te quedes, con alguna nota que hayas tomado, algo que digas “quiero decirles tal cosa antes de cerrar”, alguna pregunta que quieras que la gente conteste, como quieras cerrar.

**Sebastián**  
Pues me quedé pensando mucho en cómo es defender con ternura, o sea, como tratando de mezclar lo que estaban platicando en el otro podcast y en este.

Sí, a veces eso significa como cambiar la expectativa de cómo iba a ser una conversación, porque creo que cuando estamos defendiendo estamos esperando que nuestro punto sea el que sea entendido, el que sea escuchado, el que nuestra perspectiva, nuestro sentido, tenga una validación. Y a veces creo que el defender también puede ser el abrir un espacio para no necesariamente ser validado, sino nada más ser vulnerable.

Y creo que eso es con nosotros al interior. Yo me quedé pensando mucho en esto que les decía: si te estás defendiendo todo el tiempo, ¿de quién te estás defendiendo? Y si te estás defendiendo de ti, ¿cómo le puedes hacer para no defenderte de ti?

Pues tal vez bajar la guardia un poco, aceptar que es difícil, que va a ser difícil, que no va a pasar nada. No va a pasar nada, nadie se ha muerto porque le cuestionaron sus privilegios, o porque se enteraron que hicieron sentir a alguien mal, o que la estaban regando en cualquier cosa, ¿no?

Yo me quedé con eso y con la parte colectiva también. Creo que es muy importante tener, no un grupo grande, pero alguien con quien puedas bajar la guardia, siempre encontrar a alguien con quien puedas, sí, nada más ser vulnerable.

Y ya eso, muchas gracias por invitarme, fue una muy buena conversación.

**Mónica**  
Pues aquí cerramos, muchísimas gracias por acompañarnos hoy en *Las estructuras que llevamos dentro*. Nos vemos en el próximo programa. Hasta la próxima, gracias por escucharnos.

**Gabriela**  
Gracias por escuchar *Las estructuras que llevamos dentro*. Un programa producido por la Universidad de Cambridge, el colectivo Copera y la Agencia de Comunicación 11.11 Cambio Social, y financiado por la Academia Británica, los Fondos Oficiales Británicos de Ayuda al Desarrollo y la Fundación Kellogg. Acompáñanos en nuestro siguiente episodio.

El podcast Las Estructuras que Llevamos Dentro fue imaginado por Mónica Moreno Figueroa y producido por Fabiola Fernández Guerra Carrillo y Arfaxad Ortiz. La voz de las cortinillas es de Gabriela García.