# Las estructuras que llevamos dentro

## Mónica Moreno Figueroa y Fabiola Fernández Guerra

## Invitada: Iliria Hernández Uzueta

## 04 Victimización y procesar nuestras emociones

En el cuarto episodio, Iliria Hernández Uzueta conversa con Mónica y Fabiola sobre la victimización, sentirse inferior, y cómo emociones como la culpa, el resentimiento y la frustración impactan en los procesos colectivos de cambio social.

## Sobre el episodio

En este episodio conversamos con Iliria Hernández Uzueta sobre cómo las emociones internalizadas —como el resentimiento, la culpa y la frustración— pueden paralizarnos y dificultar el trabajo colectivo por la transformación social. Desde su experiencia en Sustaining All Life y como activista por la justicia climática, Iliria reflexiona sobre cómo la lógica de superioridad e inferiorización se manifiesta en nuestros cuerpos, en nuestras historias y en nuestras organizaciones.

Hablamos del impacto emocional de la crisis climática, de cómo sostenernos en colectivo sin reventar y de lo necesario que es construir prácticas cotidianas de autocuidado, escucha mutua y reflexión. Y sí, también hablamos de hombres abrazados a postes.

*Se mencionó en este episodio:*  
[Abrazado de un poste](https://youtu.be/mvBiuV3i9N8?si=-YNuYlfIPxs03iVj%20https://open.spotify.com/track/2GiQqCOQCOkYA76QmD9Iqf?si=72d7fefa1db04bdd) - Lorenzo de Monteclaro

## Podcast

**Iliria Hernández Uzueta (invitada):**

Mi amiga, o sea, yo la metí al chat, además así fui con la administradora, porque ella es nueva, y entonces hice todo el relajo para meterla al chat. Y entonces de repente en el chat, así en una de esas de las escaseces de agua, empieza a poner un montón de comentarios, así de que es una zona bien jodida, y que no, o sea, como comentarios bien clasistas, ¿no?, con unos matices bien raros, así, racistas. Yo así de, y así de pánico, ¿no?, así de, no, esta agua es tóxica.

Y yo así de, wey, o sea, lo que pasa es que siempre hemos tomado, o sea, yo entiendo, yo entiendo que esta agua, pues, está fea, ¿no?, pero es el agua de pozo de Iztapalapa, y siempre ha sido así, y hemos lidiado con esto, pues, desde hace 30 años, ¿no?

Entonces, decirnos que estamos, que estamos así en el peor eslabón, así que somos lo más bajo del… no va a ayudar, ¿no?, o sea, no va a ayudar a traer agua, va a sembrar pánico, todo mundo se va a sentir mal. Y claro, en ese momento empezaron a atacarla de regreso en el chat, y fue bien interesante, ¿no?

Luego le dije, mira, amiga, lo que pasa es que estás… o sea, esto está sembrando pánico, ¿no?, está siendo confuso esta manera de decir las cosas, ¿no?, y se enojó horrible, ¿no?, se enojó horrible. Luego me tuve que disculpar con ella, sabiendo, pues, que no, o sea, yo no la estaba ofendiendo, ¿no?, simplemente estaba tratando de parar, pues, esta ola de comentarios, ¿no?

Se enojó horrible conmigo, dejó de participar en el chat, ¿no?, y bueno, de compartir con les vecines, ¿no?, y al final, bueno, me disculpé con ella, y bueno, ahí como en una onda, pues, conciliatoria, ¿no?, pero sí, esas cosas pasan todo el tiempo, ¿no? Que alguien se pone así, súper mala onda, y no se da cuenta, porque en realidad ella nunca se dio cuenta que estaba siendo mala onda, ¿no?

**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 (anfritriona):**

Hola, bienvenidas, bienvenidos, bienvenides a este programa *Las estructuras que llevamos dentro*. Me llamo **Mónica Moreno Figueroa**, soy socióloga preocupada por eliminar el racismo, y estoy aquí siendo su host de este programa, junto con mi colega y amiga colaboradora, **Fabiola Fernández Guerra**. Fabiola.

**Fabiola Fernández Guerra (coanfitriona):**

Hola, Mónica, ¿cómo estás? Hola a todos, ¿cómo están? Aquí con mucho gusto, un día más en esta grabación del episodio de hoy, que es un episodio interesantísimo en *Las estructuras que llevamos dentro*. Y vamos a dar pie, dar inicio a nuestra invitada, Iliria.

Mónica, ¿la quieres presentar?

**Mónica**  
Sí. Y Iliria, que acabamos de escuchar, que nos contó esta historia fascinante sobre el nido de aventuras que pasan en los Whatsapps, en los chats.

**Iliria** es etnóloga de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, maestra en Comunicación y Política de la UAM, y es activista y coordinadora para América Latina de una organización que se llama *Sustaining All Life* —*Compromiso con Todas las Formas de Vida*— una ONG que se dedica a abordar la crisis climática desde el ángulo emocional.

Fabiola, introdúcenos un poco qué vamos a hablar hoy.

**Fabiola:**  
Bueno, pues, el camino que hemos recorrido en esta serie de podcast ha tenido que ver con qué son las opresiones internalizadas, cómo nos afectan las opresiones internalizadas, después nos centramos con Judit Bautista en un podcast sobre el racismo internalizado y cómo las secuelas que dejan las marcas que genera, y hemos explorado también el tema de la defensividad y el privilegio de las personas blancas y de las personas blancas mestizas, y cómo esto se convierte en obstáculos para el cambio social. Entonces, seguimos repensando en cuáles son esos obstáculos que impiden que podamos realizar un cambio social con respecto a todos estos temas de las opresiones y del racismo que hemos estado trabajando, y el día de hoy, sobre lo que vamos a hablar, es un tema difícil, es el tema del resentimiento y de la victimización, y de cómo esto también es, la pregunta es, ¿esto es un obstáculo para el cambio social?

**Mónica:**  
Voy a conectar esta idea de la defensividad con el tema de hoy, nada más para aclarar un poquito de dónde venimos, más, ¿no?, más de lo que Fabiola nos decía. Entonces, la defensividad surge cuando nos sentimos que no podemos con el cuestionamiento de algo, ¿no?, en lo que creemos o en lo que hacemos. De forma general, podemos decir que hay un estereotipo, un sentido común, de que la gente que tiene cierto poder y privilegios tiende, en este estereotipo, a posicionarse y sentirse como superiores a otras personas.

Y la defensividad entra aquí como esta primera reacción emotiva, cuando hay un cuestionamiento a ciertas formas de accionar, de vivir, y cuando se pide el cambio. Algo que hemos notado es que ante ese sentimiento de defensividad de personas en el poder, en el estereotipo, hay una respuesta con otro sentimiento, uno de cansancio, de las personas, grupos, que han sido oprimidas, desaventajadas, por la desigualdad social. Y esto no nos sorprende cuando muchas injusticias sociales continúan, y una de las formas de mantener su existencia es intentar que nos sintamos vencidas, vencidos, ¿no?, vencides, que sintamos que nos tenemos que rendir.

Y esto a veces lo sentimos como que somos víctimas y efectivamente nos resentimos. Entonces, hablamos de esta victimización para referirnos a cuando, aunque por justa razón, reconozcamos los efectos negativos de tener una experiencia en particular, llegamos como a un lugar muy inflexible, en el cual nos sentimos que no podemos ver más allá de lo que hemos sufrido y nos estancamos. Entonces, sentirnos víctimas se vuelve muy fácil, al sentirnos víctimas se vuelve muy fácil que lo que sigue es que nos sintamos resentidos, que nos sintamos menos, que no podemos.

Y así se genera un círculo vicioso que al final no nos permite movilizarnos, colaborar, sanarnos, individual y colectivamente. Y eso es necesario para responder a los grandes retos sociales, uno de ellos la crisis climática, que es el tema, que es uno de los temas ejes que nos va a ayudar a desenmarajar estas ideas y del cual Iliria es experta. Y Iliria, ¿qué piensas tú de esto, de esto que estamos comentando y cómo identificarías esta dinámica entre sentimientos de defensividad, resentimiento, revictimización? ¿Cómo lo has visto? Y bueno, tal vez aquí sería bueno referirnos a tu anécdota. Cuéntanos más.

**Iliria:**  
Sí, mira, bueno, el problema de lo que pasó, digamos, con esta anécdota es que mi amiga al final ya no es parte como de la dinámica de las vecinas, o sea, ya ella se sustrajo, o sea, pues sí, seguimos hablando y eso, pero ella estaba muy activa, estaba muy activa y estaba trayendo como cosas interesantes al chat. O sea, hicieron una reunión para varias cosas, o sea, como estaban pasando cosas interesantes y luego después de esto ya se borró completamente del mapa. Y muchas veces pasa, muchas veces pasa en las organizaciones que enfrentamos sentimientos, o sea, todo mundo tiene sentimientos respecto a todo mundo, ¿no?

Pero a veces esos sentimientos son, son, nos confunden y interfieren en lo que estamos tratando de lograr en conjunto, ¿no? Entonces, cuando hablamos, bueno, hablar un poco de esto es como tiene su, tiene su complejidad, ¿no? O sea, es una cosa compleja, tiene varias aristas, ¿no?

Una cosa que habría que tomar, desde mi perspectiva, una cosa que hay que discutir, ¿no? De la que sería útil hablar, pues es que tenemos por lo menos un problema que tiene como dos grandes rasgos, ¿no? Uno que tiene que ver con esta, esta cosa estructural, ¿no?

Esta cosa social de la que todos somos partes, nos guste o no, ¿no? Este, así hayamos crecido en una familia así súper padrísime, en donde todo mundo, híjole, qué buena onda, mis, este, ¿no? Mis, mis, mis progenitores tenían, este, lo mejor para mí y todo me fue súper bien y todo salió bien en mi crianza, ¿no?

Aún así, pues estábamos metidos en esta, en esta dinámica social y al final todas las personas reciben las mismas heridas, ¿no? Respecto al racismo, al clasismo y un montón, ¿no? La herencia, por ejemplo, la gente que creció en territorios que hemos sido, que fueron colonizados, ¿no?

Este, pues también cargamos las heridas de la colonización, ¿no? Así, heridas ancestralcisísimas, ¿no? Entonces, bueno, está esta dimensión, ¿no?

Y también hay una dimensión individual, ¿no? Y eso se pone un poco confuso, ¿no? Entonces, en esta gran, gran, gran, en la dimensión grande, digamos, en la dimensión estructural, esta sociedad está moldeada, ¿no?

Muy a pesar de muchas cosas, ¿no? Por estos parámetros blancos, eurocéntricos, cristianos, masculinos, ¿no? Y en esa, en esa explicación del mundo, que desafortunadamente todo el planeta comparte ahora, no por opción, sino por los procesos de colonización, ¿no?

Hay una idea de que la superioridad, ¿no? O sea, de que hay humanos superiores que otros, ¿no? Y que hay cierto derecho, ¿no?

O sea, que, si tú eres mejor, ¿no? O sea, que si tú lo haces mejor, que si tú tienes mejor, que si tú eres más blanque, que lo que sea, ¿no? O sea, que hay una cosa, que hay un plus, o sea, que hay humanos de baja calidad y humanos de más calidad, ¿no?

Porque es básicamente la idea capitalista, ¿no? O sea, la idea capitalista es unas personas pueden tener más que otras, punto. ¿Por qué?

Bueno, pues porque son blancas, porque, no, o sea, ya se pueden hacer muchas justificaciones al respecto, ¿no? Pero ese es el principio, ¿no? O sea, para que unas personas tengan más que otras, les tienen que quitar a estas otras, ¿no?

Y entonces, ya los pretextos que se usan para quitarse la superioridad. Bueno, entonces, esa es una idea, esa idea de superioridad, ¿no? Está en todos lados.

Pero, pues claro, no, no, todo mundo enfrenta, no, ni siquiera las personas que están así, son los súper riquísimos de éstos del mundo que contaminan tantísimo, este, ni siquiera ellas y ellos han escapado a los sentimientos de, de opresión, ¿no? O sea, las cosas que nos pasan, a ver, fueron oprimidas también, ¿no? Entonces, tenemos esta cosa de superioridad enorme, ¿no?

Pero esa superioridad viene pegada con la victimización, o sea, son las dos caras de la misma moneda. Este sistema impulsa, esta dinámica impulsa esta cosa que tiene dos caras, ¿no? O sea, sentirse superior y sentirse inferior, o ser víctima.

**Fabiola:**  
Interesante, porque muchas veces se tiende a reflexionar sobre una o sobre la otra, pero no se ve esta polaridad de cómo en una misma persona ambas están activadas, ¿no?

**Iliria:**  
Mira, con la crisis climática, cuando yo platico con las personas y de verdad logran entender lo difícil, lo complicado, lo, lo en la orillita del desastre que estamos, muchas personas me dicen, no, pero, pero, no sé, vamos a sobrevivir como las cucarachas, no, este, ¿sí me entiendes? O sea, hay una idea de, si todo se va a ir al carajo, pero yo voy a sobrevivir, yo lo voy a lograr, ¿me entiendes? Porque claro, nadie quiere verse en la, en el otro lado, ¿no? En el, en el otro lado de soy inferior y ya me, ya no lo voy a lograr.

**Mónica:**  
Inferior y frágil y cuesta realmente nada que caigamos como moscas, ¿no?

**Iliria:**  
Pero claro, pues todo mundo está metido en esta sociedad opresiva y todos, todas terminamos teniendo sentimientos de víctima porque nos pasaron cosas como víctimas de bebés, o sea, de bebés éramos unas víctimas, ¿no? Porque no podíamos hacer nada, no podíamos mover nuestras manos, estábamos en circunstancias donde nos abusaron o nos descuidaron o hubo accidentes o lo que sea, ¿me entiendes? O nuestra, no había suficiente leche, ¿no?

O sea, bueno, hay, hay muchas cosas que se pueden contar, o sea, cosas así incidentales, ¿no? Que no eran mala onda, también nos pasaron cosas mala onda, pero cosas que a lo mejor no eran mala onda y nos dejan con un sentimiento de que no podemos movernos, o sea, de que no podemos hacer nada y nos deja con estos botoncitos de sentirnos víctimas, ¿no? Y eso es un problema, eso es un problema porque a la hora de que alguien, cuando estamos haciendo cosas de cambio social, ¿no?

Cuando estamos intentando cambiar el mundo, pues estamos tratando de imaginarnos cosas nuevas, ¿no? Y eso significa que vamos a cometer errores y ahí es otro problema, ¿no? Porque este mismo ideal del que estoy hablando no deja ningún espacio para los errores, o sea, en el momento en que tú te equivocas, estás mal.

Y pues no, o sea, no hay manera de aprender, incluso el aprendizaje ahora ya se habla mucho de eso, pero cuando yo estudié en la primaria no se hablaba nada de eso, o sea, no decían, mira, parte del proceso de aprender es equivocarte, o sea, si tú quieres aprender algo, te tienes que equivocar, ¿no? Y no creo que es una cosa que está allá afuera, o sea, de verdad, yo creo que todo mundo espera que salga y que salga bien, y todo mundo se disculpa cuando es que ya me equivoqué, y yo me siento terrible también cuando me equivoco, ¿no? Y eso, cuando estás haciendo cambio social, es una condición, es una condición necesaria, tú vas a equivocarte.

Y entonces, si estás intentando hacer algo que no sea racista, pues lo más probable es que cometas errores racistas, porque has crecido en esa, en esa estructura, y entonces estás tratando de hacer algo diferente, pero no sabes cómo, y cómo vas a saber cómo, o sea, ¿no? O sea, si estás intentando averiguar cómo, ¿no? Pero el problema no es que cometas el error, sino que todo mundo se le, se le despiertan estos sentimientos de ya lo hiciste mal, ¿no?

Entonces nos ponemos criticonas, o criticones, ¿no? Nos vamos encima de esa persona, o esa persona se pone así súper, súper culpable, ¿no? Entonces, todos estos sentimientos que afrontamos con bases cotidianas, ¿no?

O sea, los sentimientos son parte de nuestro devenir, ¿no? Pero no significa, por ejemplo, que yo me sienta inferior no significa que yo no sea, ¿no? Y esa diferencia, o sea, entre cómo nos sentimos y la realidad, es una cosa en la que yo creo que deberíamos de ejercitarnos más, y es una cosa que mucho hacemos nosotros en SAL, o en Compromiso con Todas las Formas de Vida, ¿no?

Eso es lo que intentamos ayudar a los activistas climáticos, ¿no? O sea, sí, sentimos, cuando tienes este, este bonche de información respecto a lo que está pasando en el planeta, pues, a cada quien le pega diferente, ¿no? Pero yo siento así, ay, no, ya, bueno, ya, me mato, punto, se acabó, o sea, esto no vale la pena, vámonos.

Y hay gente que se, o sea, que no, pero que sientes, no, ya, ya, vámonos, este, ya, hagámoslo, es urgentísimo, ¿no? Pero sentir una cosa es, no significa que tenemos que actuar en esa, en ese sentimiento, ¿no? No significa que tenemos que performar nuestra acción o dirigir nuestra acción basadas en sentimiento, ¿no?

Todavía podemos pensar, ¿no?

Aquí está este bloque editado con el mismo estilo:

**Mónica:**  
Nos vamos a detener en esto, creo que es una idea central para entender cómo es que entonces esa diferencia parece muy difícil de comprender. Que nos expliques más, en base a tu trabajo y tu experiencia, regresando de esta pausa.

**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:**  
Volvemos, muchísimas gracias por esa mega introducción al problemazo, problema enorme al que nos enfrentamos, en el que, bueno, sí, todo el tiempo estamos sintiéndonos mal, ¿no? Y no podemos distinguir entre sentirnos mal y que estamos mal, ¿no? Este, como, ¿cómo has visto que la gente maneja eso, ¿no?

¿Cómo se da en el activismo ante la crisis climática o en otras experiencias que hayas tenido? Para que nos ayude a comprender más esta separación, tal vez tengamos que ir por varios ejemplos todavía más para que nos caiga el 20, esa variedad de posibilidades que vienen marcadas desde la infancia.

**Iliria:**  
Mira, pues yo creo que todas las organizaciones, yo creo que es lidiar con los sentimientos y con las dificultades que traemos aprendidas desde la infancia, de las heridas que venimos cargando, porque todo mundo pasó por heridas, todo mundo pasó por heridas. Es todavía un problema que no hemos socializado lo suficiente, ¿me entiendes? O sea, apenas estamos hablando como organizaciones, apenas estamos diciendo, ah, mira, esto es un problema, ¿no?

Lo que ha pasado típicamente en los sindicatos, en las organizaciones más grandes, ¿no? Es que llegan a un punto de inflexión, ¿no? Donde la gente ya no puede más, o sea, se empujan, se empujan, se empujan, se empujan, se empujan, se empujan, ya no pueden más y se revientan.

Y entonces ya, o sea, esa organización desaparece, ¿no? Pero todo mundo enfrenta, o sea, todas las organizaciones enfrentan este tipo de… no son conflictos, pero digamos, este es el devenir humano, ¿no? O sea, las personas, los seres humanos tenemos este, yo creo que parte de nuestra inteligencia tiene esta cosa flexible, ¿no?

De poder hacer, de poder empujarnos más allá de lo que nuestro patrón genético o nuestra conformación genética está dada, ¿no? Déjame explicarlo. Por ejemplo, un grupo de abejas, ¿no?

O sea, ellas tienen como su cosa bien, lo que tienen que hacer, cada abeja, y esto hacemos cuando esto pasa, y esto hacemos cuando esto pasa. Y las personas, los seres humanos, lo que podemos hacer es que somos un poquito más flexibles en esa área de creatividad, ¿no? Entonces podemos decir, ay, esto, ¿y qué pasa si le hago esto, y qué pasa si le hago esto, otra cosa, ¿no?

Y esa flexibilidad, esa inteligencia flexible viene acompañada, pues, con esta carga emocional, ¿no? O sea, con esta profunda carga emocional que a veces se pone confusa, ¿no? Y yo creo que las organizaciones apenas estamos empezando a discutir, apenas estamos empezando a tener como esto, por ejemplo, que los coaches, ¿no?

Y que entonces esta organización necesita que lo vengan a coachear porque ya hubo un incidente y entonces ya no se sabe qué pasó. Apenas estamos haciéndolo, ¿no? Pero tenemos años, o sea, tenemos, o sea, cuánto te gusta cómo, no sé, por lo menos la era industrial, los sindicatos, ¿no?

O sea, tenemos un montón de tiempo tratando de organizarnos socialmente, desde esta perspectiva, ¿no? Este, sin este apoyo emocional, ¿no? Entonces, ahora creo que estamos empezando a discutir cómo le hacemos para acompañarnos emocionalmente, ¿no?

O sea, cómo le hacemos para que estas emociones no nos revienten en la cara, ¿no? Pero no creo que se ha hecho, ¿no? Y yo creo que es bien importante poder hacer esa distinción, ¿no?

O sea, las emociones, no es que las emociones son mala onda, no es que estamos buscando ser robots, no, pero es que las emociones no son un parámetro confiable para accionar. O sea, lo voy a explicar con una emoción que, porque es fácil, perdón, Fabián. No notes que estás totalmente de acuerdo.

Este, es bien fácil entender eso con una emoción, o sea, no hay emociones positivas, ni hay emociones negativas, son emociones, ¿no? Entonces, sentirse resentida es una emoción, sentirse enamorada es otra emoción, ¿no? Y así, sentirse víctima es otra emoción, ¿no?

Pero no quiere decir que tienes que actuar como víctima, como resentida o enamorada, ¿no? Por ejemplo, que te enamoras así durísimo, ¿no? Y entonces todo mundo te alienta, sí, sí, qué emoción tan chida, ay, date con todo porque estás enamorada, ¿no?

Y entonces le das tus escrituras a la persona que acabas de conocer hace dos semanas porque estás enamoradísime y entonces… y claro, si yo te lo digo así, o sea, hay un montón de gente que va a decir, no, no, espérate, no, espérate porque no estás pensando bien, ¿no? Y hay mucha gente que reconoce, o sea, bueno, estás así, pero te enamoradísime, hay otras palabras para describir ese momento, pero enamoradísime, ¿no? No es un buen momento para tomar decisiones como eso, ¿no? Te voy a hacer mi albacea, ¿no?

O cuando estás en duelo, cuando estás en duelo, hay mucha gente que cuando está, cuando uno está en el duelo, cuando uno está en el duelo, te acerca y te dice, no, mira, tómate tu tiempo, no tomes esa decisión en este momento, ¿por qué? ¿Por qué sabemos eso?

Porque lo sabemos, sabemos que cuando estamos plagadas de emoción, no podemos pensar con claridad, ¿no? Y entonces, cuando estamos en nuestras organizaciones, y entonces nos encabronamos, ay, es que soy súper grosera.

**Mónica:**  
Bien, no importa, adelante. Tú habla como quieras.

**Iliria:**  
Y entonces, cuando estamos en nuestras organizaciones, cuando nos sentimos super encabronadas con alguien, si nos vamos con eso y nos la creemos y entonces hacemos un complot: “es que esta persona…” y nos detenemos a pensar, a ver esperate, esperate, esperate, esperata, porque me estoy sientiendo asi, que está pasando? ¿No? Esa es una distinction quenos ayudaria muchísimo.

Pero que es una distinción que hay que cultivar, porque no es una cosa de reflexión, ¿me entiendes? Es una cosa que necesita práctica, como todo, ¿no?

Para poder hacer algo, necesitas practicarlo.

Aquí tienes este bloque editado de forma consistente con los anteriores:

**Mónica:**  
Y yo creo que además se necesita como poderlo abordar de una manera que la gente te pueda oír, porque si tú me dices, Mónica, no estás pensando, yo, mi primera reacción es, ¿qué te pasa? Claro que estoy pensando, ¿cómo crees que no estoy pensando, ¿no? Entonces, ¿cómo hablar de esto de manera que no crea o provoque más antagonismo, más defensividad?

**Iliria:**  
Mira, lo que nosotros hacemos es que empezamos, lo que nosotros hacemos es que enseñamos esta básica distinción, ¿no? Entre las emociones, lo que venimos cargando, y lo que está pasando, y lo que necesitamos accionar, ¿no? Pero no en un momento de crisis, ¿no?

O sea, lo que nosotros decimos es, esto hay que hacerlo cotidiano, o sea, esto hay que hacerlo todos los días, esto hay que hacerlo todos los días, porque si no, cuando te agarra una cosa y estás así, explota, no tienes las herramientas para poder abordarlo, ¿no? Porque ya estás metido en la emoción, ¿no? Y una cosa que es bien importante es que esto tiene que partir del autoconocimiento, ¿me entiendes?

O sea, si tú te autoconoces, yo, por ejemplo, que estoy expuesta a decir un montón de cosas y todo, o sea, ¿tú crees que no me siento mal? Claro que me siento mal, me siento culpable, me equivoco un montón de veces, pero un montón de veces.

Entonces, estar expuesta yo, haber decidido exponerme, hacer cosas, desde lo que sea, ¿me entiendes? Organizar un simposio, llevar a mis amigas a las trajineras, o sea, decidir qué vas a hacer algo, ponerte en un modo de acción de “yo voy a hacer algo aquí”, ¿no? Te deja en un lugar en donde te quedas, estás expuesta a cometer errores, ¿no?

Pero si tú tienes un ejercicio propio de automirarte, yo, por ejemplo, sé cuándo me pongo defensiva. Yo me pongo defensiva como todo mundo, yo sé que a mí me pega, yo siento una cosita en el estómago, es difícil de describir, pero es como un golpecito en el estómago. Yo que lo siento ahí, y siento que me empiezo a encabronar, ya sé que es ahí, ¿me entiendes?

Pero esto es una cosa que ha llevado años, no es una cosa que yo descubrí de una, dos, tres. Ya esta exposición, ponerme en un lugar visible, me da la oportunidad de cometer errores visiblemente, porque todo el mundo nos equivocamos, pero si no estás haciendo cosas en frente de mucha gente, te equivocas tú en lo privado, ¿no? Y bueno, pues ya, no tienes que hacer nada, ¿no?

Pero si te equivocas en frente de más personas, y tus equivocaciones tienen repercusiones en la vida y en las cosas, en el actuar de una organización, pues claro, se vuelve un poco más complejo, ¿no? Pero si tú puedes notar el lugar en donde, o sea, tu gatillo, tu botón, ¿no? Entonces, yo cuando siento eso, ya sé lo que tengo que hacer: tengo que respirar, tengo que buscar a alguien para poder hablar de lo que está pasando y poder sacar el sentimiento que yo estoy enfrentando. Pero sobre todo lo que he aprendido es no defenderme, pero es bien complicado, necesito un montón de práctica, de verdad, y no puedes hacerlo si no te expones. Por eso estoy hablando de la exposición, o sea, tú no puedes hacer esto si no te expones a esto todo el tiempo, ¿me entiendes?

O sea, tienes que ejercitarlo, es como hacer pesas: si tú levantas así, chin, chin, chin, dos veces al mes, pues no va a pasar, tú no vas a construir músculo, ¿no? Y lo mismo, si tú no estás en una situación donde estás actuando en el mundo, pues no vas a tener la oportunidad de construir este músculo alrededor de tu defensividad.

Y a lo mejor lo puedes hacer, si tienes una familia súper problemática lo puedes hacer ahí, ¿no? Pero es más complicado, más complicado con tu propia familia, ¿no?

Pero sí, yo creo que es un lugar en donde tenemos que ejercitarnos todo el tiempo, pero parte del autoconocimiento. Entonces, tenemos que tener un lugar en donde podamos hacer estos procesos de autoreflexión, ¿no? Ya se llámese terapia, ya llámese lo que tú quieras. Tú tienes que lograr… bueno, no tienes que, pero una de las maneras que a mí me parece más prolífica en esto, es notar en dónde tú te activas, porque tú eres la persona que te puedes detener.

Con más facilidad, luego vienen tus mejores amigas, ¿no? Las personas que más quieres en el mundo, que se pueden acercar y decirte, “oye, híjole, creo que aquí la regaste, ¿no?”.

Y claro, lo primero que vas a sentir es, “no, claro que no, por supuesto que no”. Porque aquí es lo que decíamos, ¿no? Nadie quiere sentirse inferior, nadie quiere sentirse que se equivocó, nadie quiere sentirse mal, en el mal lugar. Todo el mundo quiere hacerlo bien y que seas una chida y que todo el mundo… y no, no siempre pasa eso, o muchas veces no pasa eso, o más bien es imposible. Es como pensar que puedes ser feliz todo el tiempo, ¿no?

Y entonces, ¿qué hacer? Pues claro, la felicidad viene con estas ondas: a veces estás triste, a veces estás sacada de onda, a veces estás muy contenta. Y es lo mismo, no siempre puedes estar bien, pero ¿por qué estamos esperando estar bien siempre? ¿Por qué estamos esperando tener la razón siempre, ¿no?

Claro, pues es que tenemos esos lugares donde nos sentimos víctimas, ¿no? Súper, que además fuimos víctimas, y entonces todavía tenemos una necesidad congelada de reconocimiento ahí de “es que yo me la pasé mal”. Y si no lo sabes ubicar, y si no sabes cómo se siente en tu cuerpo, y si no sabes cómo te pones, pues te pones y ya. Luego, pues nada, las cosas se revientan.

**Fabiola:**  
Eso es clave lo que tú dices, ¿no? De cómo en la educación en México, el tema del conflicto, y de hecho en lo cotidiano, ¿no? La forma de resolver en México, y eso me lo han dicho mucha gente de afuera, la forma que te das cuenta de que algo pasa es porque te dejan de hablar.

O sea, no hay una “a mí me molestó profundamente que hicieras esto porque pasó esto y esto y esto”, sino es como… te enteras porque algo pasa en la comunicación, pero es el silencio, el retirarse. Y esta parte que señalas de que en la escuela no hay, primero, una educación sobre cómo podemos trabajar los conflictos, y segunda, sobre el peso del error, ¿no?

Y tercera, yo creo —bueno, en mi experiencia— es que hacer activismo sin estar en contacto con tus emociones y cómo te afecta en el cuerpo es muy difícil. Yo creo que es muy importante esto que decías de cómo se siente en mi cuerpo cuando me siento, es que estoy en una circunstancia de que me siento humillada, cómo se siente en el cuerpo cuando me siento insegura, cuando me siento traicionada.

O sea, no está cuestión de un proceso mental, sino en el cuerpo cómo se me está activando. Porque eso además en colectiva, es decir, cuando alguien en una colectiva te dice algo de tú a tú, no es lo mismo que en un círculo donde se están hablando cosas colectivas y te digan: “lo hiciste mal por esto, yo creo que lo que tú hiciste generó esto”. Ahí es como un eco máximo, sales de esa reunión y creo que eso es algo que pasa con el resentimiento: que te ancla al pasado.

Tú vas a una reunión de una colectiva y un mes después puedes estar rumiando lo que pasó en esa reunión, porque sigues anclada a ese dolor y a ese enojo del pasado. Y eso impide que puedas estar en tu presente, imagínense pensar en un futuro. Sigues pensando: “ella, esta persona, o esta organización me hizo esto”.

Y además que te va vinculando, y tal vez no haces ese ejercicio, pero esto me recuerda a cuando mi mamá, a cuando mi hermana… entonces son dolores muy antiguos, que nos generan enojos muy antiguos, ¿y hasta cuándo los vamos a cargar, ¿no? ¿Hasta cuándo es válido este enojo y hasta cuándo es como momento de soltarlo y de transitar una paleta emocional para lo que sigue?

¿Hasta cuándo podemos soltar el pasado, perdonar el pasado, cuando es muy doloroso, porque hay circunstancias muy dolorosas, de injusticias muy profundas? Pero, ¿hasta cuándo?

Y por eso digo también la relación con el cuerpo. Yo, por ejemplo, a través de hacer un ejercicio de meditación, me di cuenta que, tras hacer tres años de activismo con respecto al feminicidio, yo estaba en flamas. O sea, adentro de mi estómago estaba hirviendo.

Entonces me di cuenta: tengo que tomar un receso sobre estos temas, porque me está dando gastritis, me estoy enfermando, esto está pasándome físicamente, yo físicamente así estoy. Entonces, ¿qué hago con esto? ¿Cómo lo proceso?

**Iliria:**  
Y también que es bien interesante lo que dices de estas heridas, estas heridas que cargamos, que no tienen nada que ver con la situación del momento, ¿no? Porque al final, si estás en una organización, si estás en una colectiva haciendo algo, si estás tratando de cambiar el mundo, es porque en lo básico, en lo más importante, estás de acuerdo con esa gente, estás de acuerdo con ese grupo de personas, ¿no?

Pero todos tenemos dificultades, todos. Todos nos venimos cargando, ahora sí que todos traemos nuestro postal atrás. Y lo triste es que terminamos desarticulándonos, terminamos no notando que sí estábamos en lo esencial de acuerdo, ¿no?

Pero claro, a lo mejor ese modo en que ella te dijo las cosas es un modo que a ti no te late, porque así se parece mucho a cómo te decía alguien algo más, ¿no? Y entonces se pone… Y claro, como no tenemos este hábito de hacer una reflexión, de tener estos engranes marchando, ¿me entiendes?

O sea, no es que tú te vas al psicólogo cuando te reventaste. No, te tienes que ir antes, para poder… es una cosa que tendría que estar ahí todo el tiempo.

Y bueno, ya tendríamos que entrar a hablar de la salud mental ahí y decir que, bueno, pues un problema de cuándo atender las emociones es cómo el sistema de salud mental ha sido usado para oprimir a la gente, ¿no? Es como: tú estás mal, vámonos, te quitas de la foto.

Estás mal, y todo lo que te digan que es una herida que cargan las personas… fíjate, las personas que hacemos activismo ambiental, esa es una de las cosas que nos oprime. Es así de: “ay, tú estás loca, de verdad, estás como mal”.

Y ese es un lugar en donde, pues claro, nadie se siente completamente cómode de atenderse emocionalmente porque todo mundo está pretendiendo que está bien por esta cosa que te digo. Entonces todos estamos tratando de alcanzar esta manzana acá arriba, y no, nadie está ahí. Esa manzana ni existe.

A todo mundo lo lastimaron, a todo mundo le fue mal. Todo mundo tiene sus propias heridas. Y cuando nos activamos en estos sentimientos, perdemos nuestra capacidad de actuar conjunto.

Porque al final nos quedamos resentidas: “es que tú me dijiste no sé qué”. Y a lo mejor sí te lo dijo, y a lo mejor sí se equivocó, y a lo mejor sí fue opresiva contigo, pero ese no es el punto. Eso no es lo importante.

Lo importante es cómo le hacemos para procesar este conflicto que tenemos aquí y seguir, ¿no? Porque al final lo que queremos es otra cosa, estamos de acuerdo en lo más importante. Y en esto podemos no estar de acuerdo.

**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:**  
No lo están viendo, pero Iliria, durante toda la canción, nuestro invitado ha estado carcajeándose.

**Iliria:**  
Ay, es que es la canción, es así el himno máximo de la víctima, eso. Cuando la invitación de la víctima tiene que oír esa rola, para poder tener un poquito de perspectiva.

Cuando me preguntaron la verdad por una canción, dije: uy, qué complicado, ¿no? O sea, qué tipo de… y luego me acordé de esta canción, y luego me venía esta canción, y dije, no, no, no. Y luego me venía otra vez y dije, bueno, ya está, porque es la canción que viene a la mente.

**Fabiola:**  
*Abrazado a un poste*, Lorenzo de Montecarlo. Por si la quieren revisitar, ahí está la información. Cuéntanos de la canción.

**Iliria:**  
Mira, yo no la conocía, la verdad, pero me la pusieron alguna vez y no podía yo dejar de reírme, de verdad. Porque yo creo que, no, o sea, de verdad apela a mis sentimientos de víctimes, ¿no? Para quedarse abrazado de un poste. Pero además imagínate, imagínate la situación: ¿estás seguro que lo dejaron amarrado del poste —digo, abrazado del poste— porque estaba borrachísime? ¿O por qué otra razón se queda alguien abrazando a un poste? Pues porque está pedísimo, ¿no? O sea, ya de por sí ahí ya empezábamos mal.

O sea, si estabas así, en ese estado tan lamentable, es porque ya estabas molestando a alguien, es porque ya le estabas perjudicando la vida a alguien, ¿no? O sea, tú ya estabas actuando como opresor, ya estabas jodiendo a alguien.

Entonces, te dejan abrazado del poste, pero, además, no solo estás actuando como opresor, sino que además te sientes completamente víctima, tanto así que te quedas abrazado del poste por horas. No te agarras y te vas a caminar, te vas con unos cuates, yo qué sé, lo que sea: te vas a bailar, te vas a una fiesta. No, te quedas abrazado del poste. Te sientes tan mal contigo misme, te sientes tan víctima, que no te mueves del poste.

Y ya luego cuando te das cuenta, después de que ya es de noche, de que pasaron horas, ¿y cuál es tu reacción? Te vas a tomar más, te vas a tomar más.

Ay, no, se me hace de verdad… a mí se me hace que la mujer que los estaba dejando abrazados de los postes se estaba pegando una divertida, pero buenísima.

Porque esta incapacidad de moverse… y es lo que decíamos, ¿no? O sea, a veces, y yo creo que mucho lo que está pasando con la emergencia climática es eso: que la gente… mira, yo platico de la emergencia climática con todo mundo. Yo tengo un proyecto en el que me subo al taxi, al Uber, al Didi, a lo que sea, y hablo con la persona que está conduciendo respecto a eso. Porque es bien fácil, o sea, tú puedes empezar: “ay, qué calor hace”, ¿no? Y entonces empiezas a hablar.

Y una de las cosas que luego escucho seguido es: sí, estamos condenadas. O sea, ya, ya estamos condenadas, esto ya se acabó. Y yo siempre pregunto —que es una expresión muy mexicana, no sé si se aplica en otros países— pero yo siempre pregunto: bueno, ¿y qué?

O sea, ¿y ya nos entregamos de pechito? ¿Ya damos el cuello? ¿Nos dejamos ir aquí?

¿Ya no vamos a hacer nada? O sea, sí estamos condenadas, pero ¿ya? ¿Así, de pechito?

Así, ya, sin nada, sin protestar, sin intentar nada, ¿no? Y fíjate que es interesante que nadie responde eso. Nadie responde: “sí, ya, ya me muero aquí”. No. Todo el mundo dice: “no, sí, hay que organizarnos”.

Pero es difícil. Al final organizarse implica moverse del poste, implica desabrazarse del poste e irte a caminar, con la resaca.

**Fabiola:**  
Con la resaca. Aguantarla. No regresar.

**Iliria:**  
Sí, y no agarrar la peda otra vez, no. De verdad: agarrar la resaca.

Y yo creo que ahí es un lugar en donde de verdad, los sentimientos de víctima son bien, bien complicados por eso. Porque hay un lugar —les decía yo hace ratito— en donde hay como una necesidad congelada de validación.

Porque cuando lo que nos pasó de niñes no tuvo validación… o sea, hubo cosas que nadie vino y nos dijo: “oye, de verdad, sí la regué, la verdad eso estuvo mal”.

¿Cuántas personas han visto ustedes que admiten un error ante un niño o una niña? ¿Cuántas? Que digan: “discúlpame, sí la regué”. Es raro.

Y yo, mira, yo tengo un par de sobrinas chiquitas y yo lo siento, ¿eh? Te digo, ese jaloncito en el estómago, cuando me voy a disculpar porque cometí un error, de verdad se siente. Y si tú no lo logras ver, no te disculpas.

Pero si no te disculpas cuando cometiste un error, ese niñe o esa niña no recibe la validación de que fue tratade de una forma incorrecta. Y entonces, claro, lo sabe en su mente, pero no recibió una validación de su sentimiento.

Y entonces ahora seguimos buscando la validación de nuestros sentimientos. Y este carnal, ahí abrazado del poste, buscando que esté reconocido como la víctima máxima que es.

Y si te das una vuelta por las canciones… ya no me di otra vuelta más porque esta me parece como el himno máximo, pero si revisas las canciones de amor, todas están en la onda de: “ay, cómo me hiciste, ay, pobrecito de mí”.

El problema es que vivimos mucho ahí. Y para poder enfrentar el cambio que queremos en las sociedades, hay que poder salirse del sentimiento de víctima, hay que poder ubicarlo.

Porque, además, acuérdense: si uno se siente víctima, también tiene uno un lado opresor. Todes. No hay manera de vivir en esta sociedad sin tener esas dos cosas.

Y a veces nos quedamos con el lado de víctima, así de: “pobre de mí”. Sí, sí te pudo haber ido muy mal, pero tú también juegas un rol de opresor con otras personas, todo el tiempo.

Es una cosa doble todo el tiempo. Y hay que aprender dónde: dónde yo me pongo opresiva, y dónde yo me estoy sintiendo víctima. Y cómo se siente, cómo lo puedo distinguir.

Y sobre todo, yo digo que eso para la defensividad, de verdad, creo que es una cosa que hay que practicar. No hay otra manera. Para poder no ser defensives, hay que practicarlo. Y para poder practicarlo, hay que ponerse en una circunstancia en donde tú estás expuesta a eso.

**Mónica:**  
Claro, pero uno de los grandes retos ante esto que nos dices es precisamente, bueno, hay que ponernos en modo acción, hay que estar queriendo hacer cosas o poniéndonos en organizaciones, en procesos en que hagamos cosas. Pero el gran reto es darle el espacio a que las emociones son importantes, y pareciera que es como: “¿qué emociones ni qué ocho cuartos?, hay que hacer”.

Hay un sentido de urgencia, un sentimiento de urgencia, que al mismo tiempo es importante que entendamos que hay urgencias, ¿no? Que hay gente que se está muriendo en este momento, que no hay agua en este momento.

Y entonces, ¿cómo hacerle para medir esa urgencia en términos de darle ese tiempo a esa práctica cotidiana que nos sugieres, de no esperarnos a la crisis, ponernos en modo acción y estar en ese proceso de autoconocimiento, validarlo? A mí me entró esta idea de: bueno, ¿qué hacemos con la urgencia? ¿Cómo la manejamos?

**Iliria:**  
Es que la urgencia también es un sentimiento. O sea, sí hay cosas que son urgentes, pero también hay un sentimiento de urgencia.

Y entonces ahí hay una cosa donde hay que distinguirlo, ¿no? Yo creo… y ahora sí que yo no estoy libre de pecado, ¿verdad? Vamos a sacar nuestro lado católico que también tenemos que desahogar.

Y lo que digo pues tiene también mi propia idiosincrasia. Yo crecí en una familia de activistas, y por supuesto, toda mi familia es urgente. O sea, todo era para ayer.

Y entonces, claro, yo creo que hay que hacer un ejercicio cotidiano. Yo desahogo mis sentimientos a diario. No es que me espero. Es como hacer ejercicio, es como meditar: tienes que encontrar la manera en que tú procesas tus sentimientos todos los días, de manera cotidiana.

Y así puedes distinguir un poco dónde te está cargando la urgencia en tu sentimiento, aunque sea urgente. Porque una cosa es ponerte urgente así de: “¡ay! ¡ay! ¿cómo le hago, cómo le hago?”, y que no haces nada.

¿Te ha pasado? Estás así en el sentimiento de urgencia, y se te caen las cosas. A mí me pasa: se te caen las cosas, se cierra la puerta, dejaste las llaves del coche adentro de la cajuela. O sea, esas cosas que no ayudan a que hagas las cosas rápido.

O sea, sí hay una cosa que tiene que pasar en el corto plazo ya, pero el sentimiento de urgencia se mete ahí, y entonces cometes muchísimos más errores de los que cometerías si no estuvieras sintiendo ese sentimiento de urgencia.

Por eso yo digo que lo más sano es procesar nuestros sentimientos en bases cotidianas, de verdad. Yo creo que por eso la meditación, el ejercicio y estas prácticas que involucran el cuerpo, la respiración, y que se hacen diario.

Porque claro, la terapia… pues vas a terapia, pero no sé si a alguien le alcance, quizá alguien vaya a diario, pero está más complicadín. Pero si te agarras una buena amiga… Nosotros hacemos mucho en SAL, en Compromiso con Todas las Formas de Vida, que enseñamos a hacer círculos de escucha.

Y esto es nada más aprender a escucharse unes a otres, que es una cosa que han hecho un montón de culturas desde tiempos ancestrales. Desde tiempos ancestrales, les humanos saben que escucharse es parte esencial de la existencia humana.

El problema es que luego se metió este modelo —les digo— este modelo colonial, eurocéntrico. Y bueno, por alguna razón en ese modelo cultural, la escucha mutua no es la onda.

**Fabiola:**  
Es lo productivo, ¿no? Se productivo, estás escuchando, no estás haciendo nada y produce, que es este mismo, es este chip.

No sé si les ha pasado a ustedes, a mí me pasó una vez que dije, qué fuerte que tenga todo este programa. Eran un martes a las once de la mañana y yo estaba leyendo algo que me parecía profundamente interesante, que estaba recuestionando mi existencia en el planeta Tierra, o sea, algo que era muy profundo.

Y me dediqué a leer pon tú de diez a una de la tarde, así en un martes. Y acabando eso, después de decir, ¿cómo he crecido el día de hoy?

Fue como, ah, estoy siendo una vaga, no trabajé, ¿qué hice? Y es que estoy diciendo, ¿qué estoy diciendo? ¿Qué me estoy diciendo, ¿no?

Entonces, esta parte de urgencia, de cómo manejamos los tiempos, de la productividad, es como muy importante, ¿no?

**Mónica:**  
Algo que mencionas y que se une varias veces que lo has dicho es, bueno, para hacer este procesar de las emociones, estamos hablando de hacerlo con otra persona, o sea, este autoconocimiento es en círculos de escucha o con otra persona o alguien que te pueda apoyar.

Entonces, si pensamos en las organizaciones sociales, que queremos como vincular este autoconocimiento a un conocimiento de los procesos que tenemos como organización, ¿cómo crees que pudiéramos mover este autoconocimiento y este proceso personal de escucharnos, de escuchar a otro? A un grupo, a una organización, a un espacio más de trabajo para el cambio social con otros, ¿no?

**Iliria:**  
Fíjate que hemos estado haciendo unos experimentos en los últimos cinco o seis años en SAL (Sustaining all Life) llevando esta herramienta a diferentes organizaciones porque muchos de nosotres somos parte de otras organizaciones, y cosas así bien sencillitas, cosas que nosotres hacemos para poder poner afuera los sentimientos y hacer un ejercicio de introspección, que son bien fáciles como, por ejemplo, al principio, pues todo el mundo tiene como estos, ¿cómo les dicen? Estas cosas, estas dinámicas para romper el hielo, ¿no? Nosotros tenemos una que es decir cosas buenas que han pasado últimamente, ¿no?

Y que cada quien diga una de esas cosas. Nada más parar, o sea, nada más de verdad, por la urgencia que decíamos, nada más parar tres minutos para que todo el mundo en la organización diga cómo va su vida, ¿no? Cosas buenas que están pasando en su vida, nos ponen a otro lugar para hablar, ¿no?

Hay una colega, ellas tienen una organización de activistas ambientales juveniles, y cuando las cosas se ponen muy complejas, o sea, cuando están teniendo una discusión y están tratando de armar un plan o lo que sea, y empieza a ver como este, así como empieza a ver como ya, que ya nadie está escuchando a nadie.

Yo me acuerdo mucho, yo crecí en asambleas sindicales, ¿no? Y era bien interesante que, así como diez horas, ¿no? Hablando la misma cosa y ya nadie se escuchaba, ¿no?

Entonces, si nomás paramos, de verdad, si nomás paramos seis minutos, decimos, a ver, agarren a la persona que está ahí junto a ustedes y van a decir tres minutos y tres minutos, ¿qué les preocupa? Se destraban las cosas y lo han estado haciendo en organizaciones y ha estado funcionando súper bien, ¿eh?

O sea, nomás así de tres minutos y tres minutos, vamos a escucharnos, vamos a ver dónde está cada quien, y luego la gente puede empezar a volver a hablar de lo que estaban, o sea, abordar la situación, el problema.

**Mónica:**  
Ya dentro de esas dos cositas serían muy buenas, ¿no? Como para tomarlas ahí como tips, digamos, para comenzar estos procesos de destrabarnos.

**Fabiola:**  
Estás escuchando *Las estructuras que llevamos dentro*. El programa de hoy está Iliria acompañándonos con el tema de optimización, resentimiento, sentimientos de superioridad. Ya estamos encaminándonos al cierre de este programa.

Vamos a hacer una pausa y de regreso vamos a seguir con más tips sobre cómo dejar de abrazar el poste este en la esquina. Ahora nos vemos.

**Gabriela García:**

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

**Mónica:**  
Muchísimas gracias, Iliria, por este recorrido muy interesante, muy provocativo, de cómo tú has estado trabajando este tema, cómo lo ves, tu perspectiva es súper útil.

Quisiéramos, para ir cerrando, pedirte que nos ayudes a irnos con más preguntas. ¿Cómo nos vamos? ¿Cómo nos sugieres que, digamos, tres ideas claves o cuatro, las que tú quieras, que nos ayuden a cerrar algunas preguntas, que nos ayuden a ir, a seguir pensando sobre la victimización, la opresión internalizada?

**Iliria:**  
Bueno, pues esta cosa que yo decía, ¿no? O sea, hay que tener en cuenta que somos parte de un sistema global, ¿no? Ahora.

Entonces, esta cosa de superioridad víctima, ¿no? Siempre está ahí. No importa, no importa quién seas, independientemente de las experiencias de cada quien individual, siempre está ahí, ¿no?

Entonces, esta cosa de superioridad y victimización es parte de la misma moneda, ¿no? Y todos actuamos, todos tenemos posibilidades o la potencia, digamos, de poder actuar un rol u otro, y los actuamos todo el tiempo, ¿no?

O abrazarnos del poste y quedarnos ahí pegadas porque qué mal nos ha ido en la vida. O sea, yo no digo que no nos ha ido mal en la vida, sí nos ha ido mal, ¿no? Pero siempre yo creo que tenemos capacidad de acción.

Realmente yo creo que hay muy, muy poquitas veces en este mundo en que no podemos hacer nada, nada, nada. O sea, casi siempre hay un cachito en donde podemos movernos, ¿no? O casi siempre.

Entonces, bueno, eso, ¿no? Como esto está pegado ahí, como este ideal, esta mala información de lo que es la humanidad está ahí. Y lidiamos con eso.

Y como eso está en nuestros propios sentimientos, como eso se ancla en nuestra propia experiencia personal. Y bueno, ¿qué podemos hacer? ¿Qué herramientas conocemos? ¿Qué herramientas podemos conocer?

Hay un montón de organizaciones ahora tratando de hacer cosas en lo emocional. ¿Dónde podemos pedir ayuda? ¿Qué parte de las ayudas nos hace más sentido? ¿Qué estrategia de procesamiento emocional te hace más sentido a ti, ¿no? Y tomarla. Hay que tomarla.

Todo mundo necesita procesar sus sentimientos. Todo mundo en bases cotidianas, en bases diarias necesita procesar sus sentimientos.

Y bueno, pues, que la emergencia climática está aquí, está poniéndonos a todas, a todos, a toda la humanidad en este momento y tenemos que actuar. Entonces, tenemos que dejar de abrazar el poste y ponernos a ver cosas más interesantes.

**Fabiola:**  
Tengo dos preguntas que hacerte. Una es la que yo pienso que el auditorio está pensando ahora y te la voy a hacer así.

Entonces, escuchándote, Iliria, ¿tú dirías que una persona que manda activar o accionar una bomba hacia una población y las personas que reciben esa bomba, les dos son víctimas y victimarias?

**Iliria:**  
Ahí es que hay que hacer una diferencia, ¿no? La cosa es cómo nos… o sea, lo que yo he estado diciendo es importante: cómo nos sentimos y la realidad.

Aquí obviamente hay un victimario y víctimas. Pero toda la gente se siente víctima de todas maneras, ¿no? Y ahí está la diferencia.

Esa persona que pone la bomba puede sentirse igual de víctima que cualquier otra persona que está recibiendo una bomba. Una carga opresiva de alguien más, ¿no?

Y ese es el problema, que a veces no nos damos cuenta. Muchas personas no tienen los recursos emocionales para anotar cuándo se están victimizando, ¿no?

Este cuate que estaba en el poste nunca hubo un cuestionamiento de pensar: bueno, ¿le habrá molestado que estaba yo borracho? ¿Por qué me dejaron en el poste? No hay ningún cuestionamiento respecto a qué hice yo para estar en el poste.

Es como: aquí me dejaste y no te quedaste. No solo soy yo, sino que dejaste este otro, mira qué malvada, ¿no?

Y ese sentimiento de víctima lo cargamos todos. Eso sí: hasta el opresor más horrendo se siente víctima, porque es una cosa que nos pasó en la infancia, ¿no? Todos cargamos ese sentimiento.

Pero, así como podemos decidir no darle las escrituras de nuestra casa a la persona de la que nos enamoramos hace tres días, también podemos decidir no actuar en nuestros sentimientos de víctima. Y decidir cómo pensar más allá de eso.

Pero para eso, hay que tener una práctica de sanación emocional, que, si no, pues está un poco complicado.

**Mónica:**  
Me encanta que digas eso, porque justo uno de nuestros siguientes programas va a ser sobre la sanación colectiva. Y yo creo que pensar en esto de la sanación individual y sanación colectiva, continuar y profundizar en eso va a ser muy importante.

Tenemos otro programa sobre las infancias, el adultismo y la opresión internalizada. Entonces, nos has puesto en camino, en fuego hacia esa dirección, y te agradezco muchísimo. Fabiola, ¿tú querías decir algo más?

**Fabiola:**  
Muchas gracias por tu respuesta, porque justo son temas bien complejos, ¿no? Quien los escucha va a decir: entonces… justamente porque, como tú bien mencionas, y como se ha dicho a lo largo de este podcast, es relativamente nuevo, ¿no?

Como sociedad llevamos más tiempo resolviendo los conflictos separándonos o reventando las cosas, que permaneciendo y hablándolas. Es muy complicado, ¿no? Tenemos más la idea de: vamos a terapia de pareja cuando ya no soporto ver a la otra persona, que cuando hay focos rojos que empiezan a aparecer de que la comunicación entre dos no está siendo suficiente y se necesita de algo más.

Y la otra pregunta que a mí me gustaría hacerte, que creo que también tiene que ver mucho con esto, es el tema de la frustración. Yo siento que parte del resentimiento y del enojo tiene que ver también con procesos, como tú decías, bueno, por un lado, ancestrales, de dolores ancestrales, pero luego también es esta frustración que se enfrenta ante la no resolución y el regresar al mismo punto y no poder salir de este conflicto. Porque tal vez salir del conflicto lleva mucho tiempo. Y cómo trabajar la frustración, por un lado, y creo que en el tema del racismo ambiental y de quienes se dedican a hacer el trabajo del ambientalismo también hay una parte vinculada, yo siento que, con la frustración, y que a mí me interesa mucho.

Estoy trabajando en este tema, con el poder hacer los duelos necesarios, permitir hacer los duelos sobre determinadas cosas, y cómo este proceso de poder entrar en duelo con el dolor personal que vivo y poder estar en paz con eso, y poder hacer duelos colectivos.

Quería saber tu punto de vista con respecto a eso, la importancia de entender cómo opera la frustración y de abrir espacios para hacer un duelo.

**Iliria:**  
Pues eso es otro programa completo, ¿no? Pero no. Porque las cosas que nos pasaron cuando éramos pequeñitas, pequeñitas, imagínate: las personas que empiezan a moverse, cuando las niñas empiezan a tener movilidad y empiezan a tener una noción de su individualidad, empiezan a tener un habla más grande, o sea, como que ya están en el mundo y pueden incidir en el mundo, esos son alrededor de los dos años.

¿Tú sabes cómo les dicen a los dos años? A los niños son los terribles dos años, o los insoportables dos años, porque ya pueden hablar, pasan de ser estos gusanites que no podían hacer nada a incidir en el mundo. Y es muy frustrante. Yo he visto a mi sobrina así, de no poder mover, de no poder hacer algo, y la frustración así de: carajo, pero si ya tengo la idea, ya sé cómo hacerlo.

Pero no hay espacio para que mostremos esas frustraciones y que elaboremos también, pues, los duelos: las cosas que no vamos a poder hacer, las cosas que dejamos ir, las cosas que tuvimos que dejar ir. Es todo un set de emociones.

Yo creo que mucho tiene que ver con este momento en la vida de las infancias donde empiezan a tener una agencia poderosa en el mundo, de verdad. Es donde pueden notar su actuar, ¿no?, y los límites que les ponemos. Porque bueno, hay veces que hay que poner, o sea, hay veces que hay que marcar un límite amoroso porque hay una exploración de, yo no sé, del techo o lo que sea, que se pone peligroso para ese niño.

Pero hay otras veces que no. Hay otras veces que, por ejemplo, todo el mobiliario, todo está diseñado para personas de más tamaño. Entonces, muchas de las dificultades que enfrenta una infancia es que tiene que hacer cosas en un lugar que está completamente no diseñado para ella. Y de ahí para el real, ¿no? De ahí vamos acumulando un montón de frustraciones, de cosas que no pudimos hacer, de cosas que no se lograron.

Y hay que enojarse y hay que procesar todas esas experiencias. Porque efectivamente, hay muchas veces que estamos tratando de lograr un proyecto, y el proyecto no se ve como nos gustaría, o no tiene exactamente el sabor que sería lo ideal, lo mejor. Y entonces nos frustramos, y entonces empezamos como a perder el norte de lo que queríamos hacer con ese proyecto.

Y esas cosas las vemos todo el tiempo en el activismo. Hay veces que no estamos de acuerdo. O sea, hay veces que de verdad no estamos de acuerdo, o no estamos de acuerdo con una cosa, y no va a pasar así, no va a ser amarillo con azul. Pero puede que sea morado.

O sea, tú no quieres amarillo, yo no quiero azul, pero las dos queremos morado, ¿no? Y entonces ya no lo hacemos porque no fue ni azul ni amarillo. ¿Sí me entiendes? Y podía ser morado.

Esto es el lugar en donde de verdad estas necesidades de lo que queríamos y no pasó, estos ideales de cómo se tienen que ver las cosas, y los duelos que no hemos hecho, de las cosas que no hemos procesado, de los adioses que no hemos dicho, pues nos estorban a la hora de imaginarnos qué cosas son posibles.

**Mónica:**  
Claro, y yo creo que este es entonces un tema que tenemos que hacer todo un podcast sobre él: la frustración.

Que también, yo creo, el hombre en el poste, agarrado del poste estaba muy frustrado, y muy enojado, y muy resentido, ¿no? Creo que sería muy bueno. Gracias por abrirnos esa ventana.

Yo quisiera que cerráramos. Muchísimas gracias por tu tiempo, Iliria, por tu mente increíble, por compartirnos tus ideas, que son muy inspiradoras, muy provocativas. Espero que tengamos mucha reacción a este programa. Vamos a tener todos los links y toda la información sobre lo que hablaste.

Te agradezco muchísimo. Estas son *Las estructuras que llevamos dentro*, y nos despedimos. Muchísimas gracias. Muchas gracias, Iliria.

**Iliria:**  
Muchas gracias.

**Gabriela García (narradora):**

Gracias por escuchar *Las estructuras que llevamos dentro*. Un programa producido por la Universidad de Cambridge, el colectivo Copera y la agencia de comunicación 1111 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.***