# Las estructuras que llevamos dentro

## Mónica Moreno Figueroa y Fabiola Fernández Guerra

## Invitada: Emiko Saldívar Tanaka

## 06 Sanación racial colectiva

En el sexto episodio, Emiko Saldívar Tanaka conversa con Mónica y Fabiola sobre la sanación racial colectiva como una herramienta política y afectiva para enfrentar las heridas del racismo, distinguiendo entre maltrato y opresión, y apostando por espacios sostenidos de escucha, memoria y transformación.

## Sobre el episodio

¿Cómo sanar cuando las opresiones nos desorganizan la vida desde la infancia? En este episodio, Emiko —académica, activista y fundadora del Colectivo COPERA— nos invita a pensar la sanación no como un proceso individual ni terapéutico, sino como una herramienta colectiva y política para enfrentar las heridas del racismo.

Desde su experiencia en espacios de formación y acompañamiento, Emiko distingue entre maltrato y opresión, y profundiza en cómo el racismo se internaliza emocionalmente desde edades tempranas. Hablamos de la angustia que produce la exclusión, del miedo a sentir y de cómo recuperar nuestra capacidad de pensar, actuar y la importancia de lo colectivo. También compartimos prácticas colectivas de sanación racial que han permitido a organizaciones sostener su trabajo en medio del dolor.

A lo largo del episodio, reconocemos que entender la opresión no siempre es suficiente: necesitamos espacios afectivos donde podamos sentir, compartir y transformar. Porque el racismo fue construido —y también puede ser desmantelado.

*Se mencionó en este episodio:*  
Te quiero - Jairo/Alberto Favero y Mario Benedetti ([Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=Rv4HgvPlaDE" \t "_blank), [Spotify](https://open.spotify.com/track/2t0Ra4TH7cwhc0yngcJyB3?si=5d8d7db1c6f54258))  
Colectivo para Eliminar el Racismo (COPERA) [Sitio web](https://www.colectivocopera.org), [Facebook](https://www.facebook.com/ColectivoCopera), [Instagram](https://www.instagram.com/colectivo.copera/)

## Podcast

**Emiko Saldívar Tanaka (invitada)**:

Una anécdota que me acordé es cuando yo tenía ocho años, ocho o nueve años, yo había ido como pionera a Cuba, como parte del Partido Comunista. Entonces de regreso estaban mi abuelo y mi tío y, bueno, me querían preguntar, o sea, querían saber cuáles eran mis impresiones de estar en un país socialista.

Me acuerdo que les dije, porque yo me enfermé y entonces pasé mucho tiempo con los, ¿cómo se dice?, los salvavidas, que había un grupo de adultos, hombres que nos cuidaban en la playa. Pero como yo necesitaba una dieta especial, pasaba mucho tiempo con ellos.

El caso es que les dije a mi abuelo y a mi tío, como muy decepcionada: “Es que se pelean”. O sea, yo escuchaba cómo ellos se quejaban de la suegra y de que la esposa le había dicho no sé qué. Entonces yo estaba… pues eso fue lo que les dije a mis tíos, ¿no? Que se pelean igual que aquí.

La reacción de mi abuelo y de mi tío fue: “Pues claro, eso nunca va a cambiar”. Y yo me acuerdo de la profunda decepción, de pensar: cómo, tenemos una sociedad socialista y la gente se sigue peleando. Eso para mí no tenía mucho sentido.

Entonces esa es como la anécdota que me vino por el tema que queremos platicar hoy.

**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)**:

Hola, bienvenidas, bienvenidos, bienvenides a Las Estructuras que Llevamos Dentro. Soy Mónica Moreno Figueroa, socióloga, activista preocupada por el racismo, y estoy aquí con Fabiola Fernández Guerra y nuestra invitada Emiko Saldívar.

En estos programas hemos estado reflexionando sobre las opresiones internalizadas, viéndolas desde diferentes ángulos y tratando de comprender qué nos puede ayudar a entender mejor cómo funcionan estas opresiones.

Y hoy vamos a hablar no sólo de qué son, sino también de cómo lidiar con ellas, cómo trabajarlas. Fabiola.

**Fabiola Fernández Guerra (coanfitriona)**:

Hola Mónica, ¿cómo estás? Mucho gusto estar aquí con todos ustedes, con todo el auditorio. Y como tú dices, cada vez vamos calentando más el tema de qué hacer con las opresiones, qué hacer con las emociones.

El día de hoy tenemos una invitada de lujo que además nos va a ayudar a ver cuáles son esos procesos que siguen: qué sigue, cómo podernos empezar a sanar de todo esto que llevamos por dentro, de todos estos dolores que llevamos por dentro.

La secuencia que hemos hecho en los programas ha tenido que ver con analizar qué son las opresiones, cuáles son las opresiones internalizadas, cómo se activa el racismo internalizado en cada une de nosotres; el tema de la defensividad con respecto al resentimiento; el tema de la superioridad y de la inferiorización; y, en el podcast pasado, trabajamos también un tema muy fuerte, que era el adultismo, y vimos cómo esas heridas desde nuestra infancia muestran cómo las opresiones se empiezan a internalizar de manera profunda desde entonces.

Todo esto para irnos preparando, ya que en los podcasts anteriores —que puedes escuchar en el link que aparece aquí— hemos hablado de lo importante que es reconocer cómo se generan estas heridas desde la infancia, y también de la importancia de los procesos de sanación, de la sanación colectiva y de la sanación racial colectiva, que es el tema de hoy, Mónica ¿cierto?

**Mónica**:  
Sí, y precisamente en este camino que queremos continuar para explorar este tema, hemos invitado y le damos la bienvenida a Emiko Saldívar.

Emiko es fundadora e integrante del Colectivo para Eliminar el Racismo, COPERA; es amiga y colega querida de nosotras dos, y además es una brillante académica que ha abierto y puesto al centro del debate el tema del racismo en México, y la necesidad de hablar de los efectos emocionales de la opresión y del racismo incluido.

Emiko es egresada de la UNAM y actualmente trabaja en la Universidad de California, Santa Bárbara. En las tres últimas décadas ha dedicado su vida profesional y de activista a buscar las mejores formas de eliminar el racismo y de hablarlo, como ella dice, “de maneras en que se pueda escuchar”.

Y, por supuesto, como académica esto la ha llevado a realizar numerosas investigaciones utilizando diferentes estrategias para colaborar y entender el funcionamiento del racismo en América Latina y en México principalmente.

**Fabiola**:  
Oye, Emiko, me encanta la anécdota que planteas de cómo, aún en un sistema socialista, la gente se pelea. ¿Por qué escogiste esa anécdota? ¿Qué nos puedes decir sobre cómo se relaciona con el tema de la sanación racial colectiva?

**Emiko**:  
Bueno, porque es como… creo que hay una esencia mía ahí desde muy pequeña que quiero rescatar, que era como… bueno, yo crecí en un hogar comunista, ¿no? Mi padre fue perseguido político, preso político, todo.

Entonces, siempre hemos… la idea, la apuesta es que el socialismo, ¿no?, o un sistema no capitalista, nos iba a dar mejores vidas. Entonces, para mí, llegar a Cuba —que todo el mundo en mi familia era así como: “¡Ah, por fin alguien va a Cuba!”— y ver qué, pues no, que los conflictos cotidianos que yo observaba en mi vida en México los veía ahí también, ¿no?

Entonces me gusta esa anécdota porque creo que hay una niña que entendía, que tiene un sentido de cómo debe ser el cambio social: que no es simplemente un cambio de sistema, sino esperar que las vidas cambien, que sean mejores. Creo que es algo que me ha acompañado, ese entendimiento profundo desde niña.

**Mónica**:  
Y creo que esto tiene muchos paralelos también con cómo pensamos la propia sanación a nivel individual. Que dices: “Ay, voy a cambiar para que entonces nunca más sea yo así de tal manera. Entonces ya la vida va a ser increíblemente maravillosa porque no me voy a alterar, no me voy a pelear, no me va a pasar nada porque ya lo resolví”.

Está como esa fantasía que, si la reproducimos a nivel estructural o social, es un poco lo mismo: la esperanza de que va a haber un mundo donde todo es rosa, paz, calma, socialista o lo que sea… el paraíso para cada quien.

**Fabiola**:  
Aunque también me recuerda tu anécdota a esta experiencia que yo he tenido. Cuando nos dedicamos a causas sociales, en mi caso, que hago campañas y comunicación social y proyectos sociales, decimos: “Este proyecto es lindísimo, todo el mundo entramos con el corazón abierto, qué hermoso es, por ejemplo, llevar a niñas a conocer el mar”.

Y de repente me di cuenta: estoy en este proyecto increíble y estoy sufriendo, porque hay conflictos, porque me siento oprimida, porque siento que no está funcionando bien, que no me puedo comunicar. Entonces surge este ideal de: “Tendría que disfrutarlo, y no lo estoy disfrutando. ¿Qué está pasando ahí? ¿Cómo es posible que no disfrute algo que construimos para ser disfrutable?”

Y entonces, ¿cómo hacer para no reventarlo? Ese es parte del espíritu de este podcast, ¿no?: ¿cómo podemos hacer las cosas desde otro punto de vista?, ¿qué otras herramientas tenemos?, ¿qué hace falta?

**Mónica**:  
Y aunque ya lo hemos hablado en otros podcasts, creo que sería bueno irnos un poco para atrás y ver, desde tu perspectiva, Emiko: ¿qué entiendes por opresión, por opresión internalizada? A eso después se van a poder ligar estas propuestas de sanación.

¿Qué nos dirías que, desde tu perspectiva, es esta opresión que no nos deja disfrutar el socialismo… o las olas y el mar?

**Emiko**:  
Yo hago una distinción: una cosa es el maltrato y otra cosa es la opresión. O sea, sí es posible que alguien me trate mal porque estaba de mal humor y me hable feo, ¿no?

Y otra cosa es la opresión, que más bien es el maltrato organizado y legitimado por un grupo. Es ejercido por un grupo en la sociedad y legitimado por la sociedad y la cultura en su conjunto. Entonces, en ese sentido yo sí hago una distinción: alguien te puede tratar mal y hacerte sentir mal, pero eso no necesariamente es que estés siendo blanco de la opresión.

Por otro lado, la opresión la vivimos personalmente como un maltrato, como una violencia, como un asalto a la dignidad. Y creo que ahí está el poder: entenderla. Para mí ha sido muy importante. Me es útil porque entonces puedo comprender que muchas cosas que la gente hace hacia mí no son personales.

Puedo entender que es un sistema. Entonces ya no lo tomo personalmente, pero también puedo reconocer que hay cosas que sí me afectan a nivel emocional, aunque sean sistémicas. Eso era un poco lo que expresaba aquella niña que yo era: cómo cambias el sistema, pero no cambias los efectos que tiene a nivel personal.

Lo que yo estaba observando en ese grupo de salvavidas eran hombres quejándose de las mujeres. Si ahora lo analizo desde una perspectiva feminista, lo que estaba viendo era dominación masculina, patriarcado y todo. Y las feministas cubanas han hecho muchísimo trabajo en este sentido, diciendo: sí hubo revolución, pero no hemos trabajado el patriarcado.

Entonces creo que eso es muy útil: entender las opresiones y entender que tienen una dimensión emocional que nos afecta personalmente. Y las feministas han hecho un gran trabajo ahí cuando dicen: “Lo personal también es público”. No puedes hacer estas distinciones.

**Mónica**:  
Pero tú dirías, en esta relación maltrato–opresión, que hay aspectos del maltrato que tienen que ver con la opresión organizada, con el maltrato organizado, y con el maltrato individual de uno a uno.

**Emiko**:  
Sí. Lo que pasa es que el maltrato existe, o sea, una persona te puede maltratar, pero no necesariamente estás siendo objeto de opresión. Y esa creo que es una distinción importante.

Una cosa es —hablando ya de racismo—, una de las primeras quejas que escuchaba cuando empecé a hablar de racismo en México, que eran normalmente personas mestizas, blancas, que me decían: “Ay, qué bueno que vas a hablar del racismo, porque ya estoy harta de que en el mercado me quieran cobrar más porque me ven güerita”.

Entonces, sí, ahí hay un maltrato. Tratar de cobrarle más a alguien por cómo lo ves y asumir cosas sobre ella es un maltrato, claro, porque no la estás tratando con respeto. Pero eso no quiere decir que esa persona está siendo víctima del racismo, para nada. Porque esa persona se sale del mercado y su vida está organizada para que le vaya bien en este sistema de jerarquía racial.

Entonces, no está siendo objeto o víctima del racismo como opresión sistemática. Está siendo maltratada, juzgada mal, no la están viendo como una persona que merece respeto, sí. Pero decir que es víctima de un sistema de opresión racial, no lo es, porque, al contrario, el sistema está hecho para que ella y sus características sean las que se benefician de un sistema racista.

Eso no quiere decir que no lo vivas personalmente. Claro que está mal que alguien te quiera cobrar más, eso es una violación, es horrible. Pero no estás siendo víctima de un sistema de opresión racista.

**Fabiola**:  
¡Ay, buenísimo! Pues con este ejemplo que acabas de dar, que básicamente tiene que ver con los argumentos de la no existencia del racismo a la inversa, nos vamos a ir a una pausa y regresamos.

Estás escuchando Las estructuras que llevamos dentro. El tema de hoy: sanación racial colectiva. Vamos a regresar con qué sanar y cómo podemos hacerlo.

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

**Mónica**:  
Entonces, Emiko, cuéntanos un poco cómo surge este tema de la sanación colectiva, y digo después específicamente la sanación racial. Estamos en un momento en el que sanar, y la industria de sanar, está por todos lados. Es una palabra de moda, se usa: te sanas con vibraciones, te sanas con hierbas, te sanas con buenas relaciones, en fin.

Y sería bueno entender un poquito, yo sé que tú has estado estudiando este contexto, que creo que nos ayuda a entender esta reacción tan fuerte a que muchos estamos viendo el maltrato individual y el maltrato social.

**Emiko**:  
Yo creo que —bueno, me voy un poquito para atrás— para entender qué hace la opresión. Lo primero es que la opresión existe. Nadie se levanta en la mañana diciendo: “¿A quién oprimiré hoy?”. Más bien, cierto tipo de opresiones persisten porque legitiman un sistema.

Un sistema que necesita del abuso y del maltrato. Vivimos en un sistema capitalista que depende de la explotación de una persona sobre otra: yo no te voy a pagar lo que mereces para que yo me vuelva rico.

Eso, nadie lo aceptaría si lo pusieras así de claro. Entonces, ¿cómo se sostiene? Creo que ahí entra lo que ustedes trabajaron en el podcast anterior sobre el adultismo. Algo tiene que pasarnos desde muy pequeñas, que nos vuelve vulnerables y nos hace sentir que no tenemos poder, que algo está mal con nosotras. Eso prepara el terreno para cualquier otra forma de opresión.

Hay un nivel emocional donde la opresión nos agarra. Es muy violento ver que alguien es tratado mal o que lo somos nosotras. Por eso digo que la opresión nos divide: nos confunde respecto a nosotras mismas —porque nos creemos lo que nos dicen— y también respecto a nuestro propio grupo y hacia otros grupos.

Eso es lo que necesita un sistema de opresión.

Y lo que hemos aprendido es que saber no es suficiente. No es un problema de información, es un problema de estructuras que llevamos dentro. Todos esos maltratos sistemáticos nos han estructurado emocionalmente.

Entonces, hay lugares donde nos sentimos cómodas y personas con quienes nos sentimos cómodas, y otras que evitamos totalmente. Nuestra vida se va haciendo más pequeña.

Pero para enfrentar el racismo necesitamos todas las mentes. Es un problema muy complejo. Si todos estamos viviendo en ese lugar chiquito donde nos puso la opresión —como ustedes dicen, cuando la opresión interrumpe la vida—, se nos hace muy difícil pensar en grande qué necesitamos hacer.

De ahí la idea de la sanación: entender qué efecto ha tenido en nuestra vida personal es muy importante. Porque cambios como instaurar una sociedad socialista, como en Cuba, no fueron suficientes.

Las lastimaduras del patriarcado, del adultismo, del sexismo siguen ahí. Y si no se mueven, por más que cambies un aspecto de la sociedad, esos otros sistemas opresivos no van a permitir que se sostenga un cambio profundo.

Por eso, hay varias dimensiones en las que pienso que la sanación personal es muy importante.

**Fabiola**:  
Me quedé pensando en lo complejo que es. O sea, no solo saberlo o estar consciente de cómo soy oprimida y cómo oprimo, no es suficiente para que cambie. Tengo que ejercitarlo y hacerlo además en colectivo, en grupo.

Tengo que tener muchas ganas de hacerlo. Y claro, necesita de mucho sostén en el camino, ¿no?

**Emiko**:  
Por eso es la idea de lo colectivo, ¿no? Porque ¿qué está pasando con este giro terapéutico de que ahora todos tenemos que sanar y todo? Es que la mayoría de los problemas que vivimos de manera personal tienen que ver con la situación social, con una construcción social.

Entonces, de repente, este giro terapéutico te hace responsable: tú te tienes que hacer responsable de todo lo que te ha hecho la sociedad, a ti, a tus abuelos, a tu papá, a tu mamá. Estamos cargando las consecuencias de maltratos históricos, de lo que ahora llaman traumas históricos.

Y cargarle al individuo la tarea de resolver todo eso en terapia, entenderlo y sostenerlo, es imposible. Esa es una de las razones por las que yo creo que el trabajo colectivo es importante. Esa es, si quieres, la dimensión estratégica: cómo sostenerlo, como dices tú, Fabiola, “¿cómo le hago?”.

Pero también hay otra parte, que creo es la más importante e interesante: una de las claves para que la opresión funcione es que te tienes que aislar. Te aíslas, te separa de la gente. Entonces, el acto de hacer algo colectivo es ir en contra del capitalismo, del patriarcado, del sexismo.

Y claro que es difícil. Por eso dices, “pero si me encanta hacer esto, ¿por qué lo estoy sufriendo?”. Porque nos han despojado de la capacidad de pensar colectivamente, del placer que es: mira, entramos cinco personas a este salón, cada quien tenía su idea y ahora hay una idea que no pertenece a nadie, que pertenece a todos.

A mí no se me ocurre algo más interesante que eso como seres humanos. Pero el sistema te dice: “¿eso a dónde te va a llevar? Tú tienes que sacar tu libro publicado por ti sola, con tu nombre propio, tienes que ser la más inteligente del salón. ¿Quién va a cobrar?”. Y empieza todo el individualismo, capitalismo, por todos lados.

Entonces creo que, más allá del resultado en sí, el hecho de querer hacerlo colectivamente ya es un paso hacia la sanación.

**Fabiola**:  
Y también creo —lo platicaba con Mónica— que las terapias colectivas te hacen darte cuenta de que muchos de tus problemas no son solo tuyos, como tú dices, ¿no? Estar ahí, con otras personas, y que tu cuerpo sienta que no es solo una cuestión personal, sino algo compartido, te hace ver que hay muchas más solidaridades posibles de las que piensas. Y eso también fortalece mucho, ¿no?

**Emiko**:  
Sí. Yo creo que esa ha sido una de las contribuciones más importantes de todo este movimiento de las identidades. Empezando con el feminismo, pero también con el movimiento LGTBQ, que creó un espacio donde un grupo de gente se vio y dijo: “A ver, espérate, esta opresión que estoy viviendo, esto que siento que es mi problema, no es mi problema. Tenemos algo en común, y además no es un problema personal. Estoy siendo víctima de una sociedad heteronormativa o de un sistema patriarcal”.

Eso aporta al grupo, pero también a toda la sociedad. Por ejemplo, yo soy una persona cis heterosexual, pero el trabajo que ha hecho el movimiento LGTBQ ha sido increíble porque me ha dado chance de pensar mi propia heterosexualidad de manera diferente. Y no lo hubiera hecho si no existiera todo ese trabajo.

**Mónica**:  
Pensando en esta división y aislamiento que produce la opresión y queriendo entender cómo esto se convierte en un proceso internalizado, algo que te he oído hablar mucho es sobre la angustia, la angustia que crean las opresiones.

Quería preguntarte si nos explicas eso que queremos sanar: ¿tiene que ver con esa angustia que se genera? ¿Cómo entenderla, cómo entender lo que nos pasa cuando empezamos a dividirnos y aislarnos de otros? ¿Y qué es lo que hay que resarcir?

**Emiko**:  
Sí, bueno, una parte clave para que cualquier sistema de opresión funcione es que la tienes que internalizar. Eso quiere decir que en el momento en que te cayó por primera vez y que te fuiste violentada, hay toda una serie de emociones, de angustia, de “¿por qué me está pasando?”.

Y normalmente esto nos pasó cuando éramos muy pequeñas y no había suficiente información. Entonces, lo que hacemos es tratar de explicar lo que está pasando desde nuestra propia perspectiva, y terminamos creyendo que fue o era nuestra responsabilidad, que fue nuestra culpa, que lo merecíamos.

Cuando pasa eso, es muy difícil que, en el futuro, si algo se parece a ese momento donde nos sentimos mal, no vivamos el presente desde ese lugar. Entonces la idea de hacer este trabajo de sanación colectiva es que cada quien pueda identificar: ¿cuándo fue la primera vez que me maltrataron por ser una persona de piel oscura, indígena, japonesa en mi caso, o mujer? ¿Cómo me sentí? ¿Qué pasó? ¿Qué hizo la gente alrededor?

Normalmente esos sentimientos se quedan ahí grabados, como una memoria. Y en el presente, si pasa algo similar —alguien hace un comentario sobre lo japonés, lo chino o lo asiático totalmente fuera de lugar— me lleva en línea directa a ese momento en que yo era pequeña y alguien dijo algo grosero hacia mí, mi mamá o mi familia. Y entonces ya no puedo distinguir entre lo que pasó en el pasado, cómo me sentí y lo que está pasando en el presente.

Así, la información que recibo hoy la estoy filtrando a través de esa opresión internalizada, de cómo internalicé los maltratos.

**Mónica**:  
Y esto que dices de que “es muy difícil pensar” me parece clave. Porque si estoy en ese lugar y no puedo pensar, no puedo entender lo que está sucediendo, no puedo reaccionar a lo que pasa. Y entonces se dificulta resolver un problema, compartir, o eso que decías: entrar cinco personas a un salón y querer salir con una idea común. ¿Cómo va a pasar si estoy en ese lugar?

**Fabiola**:  
Sí, yo me acuerdo que una vez diste un ejemplo relacionado con esto, Emiko, que para mí fue muy claro. Dijiste que tenemos estas cajas emocionales no procesadas. Es como una habitación que se va llenando de cajas: una, otra, otra, y al final tienes que moverte entre ellas.

Imagínate que tienes 15 cajas que guardaste sin procesar: tu posibilidad de moverte en esa habitación, de responder, de dejar que alguien más entre, se reduce muchísimo. Aunque alguien quiera poner algo nuevo en la habitación, es difícil porque ya está saturada. Y eso te genera angustia.

Entonces, si vas con esas cajas a un encuentro feminista, por ejemplo, y traes 30 cajas, cualquier cosa que te digan ahí reduce tus posibilidades de ejercitar nuevas herramientas o aceptar nuevas ideas. Lo más probable es que respondas desde el dolor y que se revienten las posibilidades de construcción.

**Emiko**:  
Yo creo que más que cajas, lo pienso como muéganos. Entonces llega algo nuevo y ¡pam!, se pega al muégano viejo. En lugar de ser una idea fresca, interesante, se convierte en algo empalagoso, pesado: “¿me están diciendo que haga más?”, “¿me están criticando?”. Y en realidad no tiene nada que ver con lo que está pasando en el presente.

Pero lo que tú decías, Mónica, de que no nos permite pensar, ahí está el problema. Lo interesante es que creemos que estamos pensando. Ese es el truco de la opresión internalizada: creemos que estamos reaccionando con claridad, cuando en realidad estamos respondiendo desde ese viejo lugar.

Porque está esta parte muy emocional de “me estoy defendiendo, tengo que actuar”. Así respondimos cuando éramos pequeñas: actuamos para sobrevivir. Pero pensar y actuar no son lo mismo.

Lo ideal sería darnos tiempo: “espérate, estoy angustiada, déjame procesarlo y luego te respondo”. Pero no lo hacemos, porque nunca nos dieron esa oportunidad. Nadie nos dijo: “oye, tal vez esto te dolió, te sacó de onda”. Nadie nos escuchó, nadie nos dio un espacio.

Entonces hemos aprendido a reaccionar y actuar encima de esa angustia. Ese es el problema: que hemos tenido que funcionar, trabajar, seguir adelante, aun en medio del shock, sin saber realmente qué está pasando.

**Fabiola**:  
Entonces, ahora lo que vamos a hacer es irnos a una pausa mientras escuchamos la canción que Emiko escogió para este programa. Esta canción es Te Quiero, basada en el poema del poeta uruguayo Mario Benedetti, con música de Alberto Favero e interpretada por Jairo.

**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**:  
Emiko, ¿por qué esta canción?

**Emiko**:  
Hay algo que me gusta de esta canción, que es esta parte del amor de una pareja, ¿no? Dos personas juntas, pero con una conexión con la sociedad, con el cambio, con un proyecto. Siempre he imaginado que así es como debe ser el cambio social: pegado a alguien, o a alguienes, que te hagan valiente para poder ver lo conectada que estás con tu entorno, con el mundo, con la naturaleza.

Es la necesidad de tener un lugar base para poder ser mucho más que dos. Por eso me gusta esta canción.

**Mónica**:  
Claro, funciona súper bien. Es muy fuerte la letra, ¿no? Habla de ser cómplices, de trabajar por la justicia, de sembrar futuro, de gritar rebeldía. De estar conectada con la gente, con el pueblo.

Sabernos no solos. Y tal vez esto conecta mucho con lo que dices sobre lo que hace la colectividad, y nos devuelve al tema de la sanación racial colectiva. Pudiera ser este el himno, ¿no?

**Emiko**:  
Sí. Porque, además, una de las cosas que me preocupa —y que es un reto también para mí— es cómo nos han socializado de tal manera que todo es yo, lo individual. Estoy sola, tengo que cuidar mi futuro, asegurar el futuro de mi familia. Y eso no es cierto. No hay manera.

Necesitamos de la colectividad. Y lo que está pasando hoy en día es que estamos viendo cómo el sistema se está colapsando porque hemos descuidado lo colectivo.

Todos los recursos se van al éxito individual, o en el mejor de los casos a ti y tu familia, a tu unidad pequeña. Pero en realidad, la sobrevivencia como tierra depende de la colectividad.

Y es difícil. Yo lo veo: pienso “hago esto, pero entonces tengo que sacrificar aquello”. Esa idea de que tienes que elegir entre una cosa u otra es parte del sistema capitalista, que todo lo reduce a suma y resta. No hay una visión más grande de conjunto.

**Fabiola**:  
En este podcast creo que han salido varias cosas claves. Primero, que tener la información no es suficiente para trabajar sobre las opresiones ni sobre las opresiones internalizadas. Segundo, que, aun haciendo procesos de sanación, si se trabajan solo en lo individual, no alcanzan; se tienen que trabajar en colectiva.

Y sobre esto me gustaría saber, desde tu campo de trabajo —porque sé que este tema lo has trabajado mucho, y que también se ha trabajado desde el colectivo COPERA desde hace tiempo—, ¿cómo se puede abordar?

Es decir, si una organización o un grupo, una colectiva, quisiera acercarse a trabajar los temas de sanación racial colectiva, ¿por dónde empezar? ¿Qué experiencias has tenido? ¿Qué nos podrías compartir?

**Emiko**:  
Sí, yo creo que hay muchas dimensiones. Pero la primera, y eso lo empezamos a desarrollar ya como metodología en COPERA hace más de 15 años, es abordar que cuando haces un taller o una clase, o cuando hablas del tema, estás hablando con seres humanos y tienes que saber que esta opresión —no importa cuál sea— ya les ha cruzado, ya sea porque fueron víctimas o porque son parte del grupo que ejerce la opresión.

Entonces, para poder tener una conversación hay que crear una base de seguridad para que la gente pueda reconocer eso. Lo que hemos hecho en COPERA, y que ya es parte de nuestra firma, es que la gente sabe que en nuestros talleres pasa esto: pedimos que cualquier tema del que estemos hablando lo identifiquen con cómo les cayó cuando eran pequeñas. ¿Cuándo fue la primera vez que lo experimentaron? ¿Lo vieron? ¿Qué información recibieron?

Y lo hacemos en un espacio de escucha activa: dos personas comparten la historia y se escuchan respetuosamente, para empezar a crear este sentimiento que tú ya decías, Fabiola, de reconocer que no soy la única a la que le ha pasado.

Entonces, por un lado, es reconocer que la opresión —en este caso el racismo— a todos nos tocó de alguna manera y ver cómo fue que nos tocó. Por un lado, de manera personal, y por otro, la oportunidad de escuchar las vivencias de otras personas nos permite ver a esa persona como un ser humano que también fue afectado por la opresión.

Y por eso siempre decimos que hay que trabajar temprano, porque esto nos llegó desde muy pequeñas, no lo pedimos. Nos dan estas estructuras —de las que este programa habla, de las estructuras que llevamos adentro— pero esas estructuras fueron impuestas en nosotros, no las buscamos.

Entonces, creo que lo primero es crear un espacio donde todas y todos podamos vernos como personas, entender cómo la opresión nos afectó, y a partir de ahí ya podemos quedarnos en el salón, permanecer en el cuarto. Primero: ¿cómo le hacemos para quedarnos?

Luego de ahí, otra cosa: si tú puedes ver cómo a ti te afectó, eso te da perspectiva. Entonces la información, los datos, todo lo que vas recibiendo, los vas identificando con lo que puedes escuchar y con lo que no. Qué cosas te resultan difíciles. A veces alguien dice algo que te encanta y otra persona dice algo que no toleras, ¿no?

Así vas ejercitando un músculo emocional, afectivo, para poder entender: “Ah, mira, me estoy sintiendo así”. Y en lugar de echarle la culpa al salón porque hace mucho calor —que seguro hace mucho calor— es más bien: ¿por qué me estoy sintiendo tan incómoda? Y la idea es que el grupo en el que estás te acompañe en este proceso.

Para las organizaciones es muy importante, sobre todo cuando trabajan temas muy difíciles. Es muy pesado, es mucha carga emocional. Entonces, ver que puedes encontrar con un colega un espacio donde dices: “¿Sabes qué? Necesito que me escuches por cinco minutos porque ta ta ta ta…”, y sacas lo que necesitas sacar.

Así se va creando un espacio laboral que es soportable.

**Fabiola:**  
Entonces, a través de los talleres y asesorías del Colectivo COPERA, una de las principales estrategias es generar dinámicas para crear confianza, para hablar sobre temas que nos generan esto que señalaba Mónica: angustia y dolor frente a las opresiones. Y cómo generar estos espacios de confianza y, después, cómo desde las actividades que cada organización tenga, poder obtener o repensar información de su campo de trabajo desde esta nueva perspectiva de escucha y de entendimiento de cómo funcionan las distintas opresiones y cómo se interseccionan unas con otras.

**Emiko:**  
Sí, pero también, más que nada, yo digo que es más bien verla como una herramienta para que el equipo pueda trabajar junto, pueda trabajar colectivamente. Muchas organizaciones tienen agendas muy grandes y de mucha demanda, pero tal vez el poder reconocer que esto tiene una dimensión emocional de cualquier trabajo que estás haciendo es muy importante.

Por ejemplo, oigan, el año que viene vamos a hacer una campaña para ver el tema de los feminicidios. Pues ese es un temota, muy fuerte. Entonces le vamos a entrar, pero, bueno, ¿por qué no primero reconocemos dónde estamos efectivamente en este tema?

No se trata, no es un lugar de terapia. Yo no siento que es para que saques todo lo que… No, eso es otro espacio, ¿no? O sea, si estás en una organización que lo que quiere es sacar ciertas chambas, ese es el espacio. Pero reconocer que ahí estás trabajando con seres humanos es muy importante.

**Mónica:**  
Y eso me hace pensar, Emiko, porque haciéndola de abogada del diablo, pensaba: bueno, entonces hay que traer un experto, hay que traer un psicólogo para que pueda contener al grupo. ¿Cómo vamos a abrir…? Hay como un pavor o un miedo muy grande a lidiar con las emociones de un grupo, y entonces levantamos las manos diciendo: “No, no, no vamos a poder”.

Porque un poco lo que estás proponiendo es: sí puedes, como organización, como grupo, familia, amigos, colectiva, edad, la que quieras, hacerte cargo de estos sentimientos. Pero yo oigo la otra voz que me dice: “Qué miedo, justo”.

**Emiko:**   
Eso es lo que nos dijeron cuando éramos pequeñas, ¿no? Que no podíamos, que los sentimientos eran muchos y que había que… Pero es totalmente humano. Los sentimientos los tenemos; independientemente de que los muestres o no, los tienes.

Eso es lo que hay que entender. La angustia está ahí. Es tan natural que algo que no entendemos, que nos lastima, nos ocasione angustia. Eso es natural. Y los efectos de que no nos permite pensar, que actuamos en automático, todo eso es natural. No es que alguien lo haga y alguien haya decidido que así lo tengamos que hacer, ¿no?

Pero también es natural procesar las emociones. Tan natural es que cuando procesamos una emoción viene con una expresión física. Así estamos construidos los seres humanos. Si estamos tristes, lloramos. Yo ahorita no puedo sacar lágrimas, aunque quiera, pero si estoy procesando una emoción de tristeza, el llanto va a venir. Si estoy nerviosa, empiezo a sudar, o me empiezo a reír, o hablo muy rápido. Si estoy cansada o estresada físicamente, empiezo a bostezar. Siempre hay una expresión física que acompaña el proceso.

El problema es que nadie supo cómo lidiar con eso. Y yo no creo necesariamente que una organización tenga que acompañar todo mi proceso terapéutico. No. Pero sí es saber que, claro que esto nos mueve emocionalmente.

Yo creo que, para cualquier organización, ir desarrollando este músculo para entender la parte emocional y contenerla, crear un espacio para que la gente pueda decir “esto está fuerte y esto es lo que me mueve”, es muy importante. Creo que el futuro de las organizaciones depende mucho de esto: de poder procesar. Si no, las cosas truenan. ¿Cuántas organizaciones no hemos visto que la gente truena o que la gente se va? O que se convierten en espacios de trabajo muy tóxicos.

Y sí creo que se vale traer un psicólogo, o terapia de relaciones. Todos los recursos están bien. Pero creo que la idea de la sanación racial colectiva es reconocer que las opresiones tienen una dimensión emocional. No es que se trate de que te vayas a “limpiar” de todo lo que me pasó y toda la cadena de mis conexiones con el racismo.

Es simplemente que en la cultura de la organización se reconozca esta dimensión emocional y se tenga un lenguaje para entender cómo es que te cruza. Entonces, cuando veo que mi colega está actuando de cierta manera que no tiene sentido, puedo pensar: “Ha de tener que ver con las opresiones”. El tema que estamos tratando lo vuelve especialmente vulnerable.

No se trata solamente de ver la parte del conocimiento y la información, sino también esta otra dimensión: cómo la opresión opera.

**Mónica:**Me hace recordar un ejemplo de cuando yo por primera vez me decidí a usar una herramienta que no sabía que así se llamaba o que se podría llamar en una clase. Estaba llorando e íbamos a hablar de algo muy particular que era la cirugía cosmética y el tema de la belleza y el racismo. Pero fue el día en que ganó Trump las elecciones en Estados Unidos.

Y entré al salón de clases y los alumnos no podían con el tema. O sea, era así como cirugía cosmética… no me decían, pero yo sentía una vibra, ¿no? Estaba todo el mundo nervioso. Dije, a ver, no puedo ignorar este contexto. Estamos todos impactados, en medio de un shock y con muchas emociones.

Y les dije: a ver, pónganse en pares y platiquen qué están sintiendo ahorita, o sea, les cayó esta noticia: Trump va a gobernar los Estados Unidos, ¿y qué impacto tiene esto en el resto del mundo? ¿Y para nosotros, en dónde estábamos?

Y bueno, fue increíble porque tú sentías la energía de la gente hablando con todo, contándose cómo estaban. Tres minutos cada quien y, de repente, así como ¡fum!, pudimos hablar de cirugía cosmética o lo que sea que era el tema de ese día de la clase. Y algún veinte me cayó de verlo en práctica: qué importante y qué bueno fue para todos simplemente detenernos a reconocer: esto nos está afectando, tiene una carga emocional.

No estamos aquí entendiendo cómo el sexismo en mi vida o la política en mi vida, lo que sea, simplemente dándole espacio.

**Emiko:**  
Sí, no, es muy buen ejemplo. O sea, también es la otra parte estratégica, ¿no? Aparte como herramienta de necesito que la gente ponga atención.

Digo, yo doy una clase donde revisamos diferentes opresiones: un día es adultismo, otro día es sexismo, dominación masculina. Y siempre les pido que hagan estos intercambios porque es como les voy a pedir que piensen en un tema tan difícil.

Imagínate, cada semana una opresión diferente, ¿no? Y funciona muy bien porque, en lugar… o sea, la retroalimentación que recibo de mis alumnos es: “esta es una de las clases más interesantes en las que he estado”. Y dirías, ¿cómo?, si estuvieron viendo una opresión por semana. ¡No manches!, ¿no?

Porque les das este espacio donde ellos pueden ver qué conexión: estoy entendiendo todo el sistema represivo, cómo funciona, estadísticas y todo lo que quieras, pero también estoy viendo cuál es mi conexión y tengo un espacio para hablar de eso. Y eso creo que es la parte de… y el mismo grupo, claro, que este es un grupo formado por la clase, no es de voluntario en ese sentido, pero el nuevo grupo se vuelve un recurso entre ellas.

Llegan con ganas de verse porque saben que va a haber un espacio, que van a hablar de temas difíciles. Y lo que se me hace importante es no dejarles solos. O sea, yo no puedo traer temas así de difíciles. Y eso es lo que aprendimos en COPERA.

¿Cómo vamos a abrir el tema del racismo en México, que es tan doloroso, que cruza todas las familias, y dejarlos así de: “ok, adiós, ahí nos vemos”? También hay una parte de responsabilidad de: oye, te estoy pidiendo que le entres a algo que no es fácil, pues te vamos a acompañar.

Y en ese proceso se da la sanación.

**Fabiola:**  
Totalmente. Estamos ya a la recta final del programa. Quédense en Las estructuras que llevamos dentro, el programa de hoy sobre procesos de sanación racial, procesos de sanación racial colectiva.

Con **Emiko Saldivar**, líder del Colectivo para Eliminar el Racismo, Colectivo Copera. Ahora nos vemos y, bueno, ya casi vamos a cerrar este programa.

**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:**  
Emiko, me quedo pensando en que hemos estado moviéndonos entre sanación racial colectiva y sanación de las opresiones colectivamente. ¿Hay alguna diferencia específica? ¿Algo que tiene que ver con lo racial específico de abordar esta perspectiva, esta metodología?

¿O se puede utilizar para trabajar cualquier tipo de opresión?

**Emiko:**  
No, yo creo que se puede utilizar para trabajar cualquier tipo de opresión. O sea, no hay algo en especial de que el racismo es una opresión única. Este, no.

O sea, yo creo que los efectos que tiene la opresión, el racismo es muy similar a lo que tiene cualquier opresión. Lo que pasa es que el grupo que es afectado por la opresión son diferentes. O sea, el tipo… si eres una persona indígena, una persona negra, obviamente, cómo te afecta la opresión racista es totalmente diferente a una persona mestiza, a una persona blanca.

Pero, de ahí en fuera, yo creo que aplica a todo tipo de opresión con esta lógica de lo que nos hacen las opresiones.

**Fabiola:**  
Incluso pensaba relacionándome con estos mecanismos que generan las opresiones de defensividad, resentimiento, superioridad, inferiorización, que tal vez cuando se mezcla con las interseccionalidades, es decir, como en un mismo cuerpo varias opresiones toman cabida.

O sea, como puede ser una persona con una capacidad diferente, pero eso no es lo mismo que si además eres una persona de un pueblo originario y eso no es lo mismo si además eres una persona bisexual. Cómo se va complejizando y cómo se va encapsulando o haciendo cada vez más difícil a esa persona ser ella misma simplemente por el sistema en el que vive.

Tal vez si en este proceso de sanación racial colectiva, el poder ver cómo funcionan las distintas opresiones nos permite movernos también en este sentido de: ah, pues yo en este lugar, con respecto al tema del racismo, me conozco como opresora, pero tal vez esta misma persona moviéndose a otro lado, se da cuenta que está oprimida.

Y entonces el ver varias opresiones y el trabajar varias opresiones en proceso de sanación nos ayuda también a entender cómo somos parte de este juego de opresores y opresoras y oprimidas al mismo tiempo y puede acelerar más el que nos movamos en nuestras reflexiones, ¿no?

Yo siento que eso ayuda mucho también, el poder ver cómo no sólo ver una sola opresión, sino hacer este ejercicio de interseccionalidad consciente para entender cómo a veces estoy en un lado en ciertas situaciones y a veces estoy en otro lado en estas otras, y cómo no está tan fácil, ¿no?

No sé tú cómo lo vivas, en tu experiencia, cómo ha sido.

**Emiko:**  
Sí, yo creo que es como la parte básica, ¿no? De esto de dónde nos ponemos defensivos, dónde nos sentimos víctimas, dónde justificamos el maltrato, ¿no? Entonces son como parte de las angustias las primeras grabaciones y se van enganchando, ¿no?

En esta estructura de opresiones en las que vivimos y obviamente uno quiere liberarse, ¿no? Como ser humano en toda tu totalidad no quieres cargar ni material de opresor ni ser material de víctima, ¿no? Porque, o sea, yo siempre digo, ¿qué estaría haciendo yo si no hubiera opresiones?

Es una buena pregunta. ¿Qué estaríamos haciendo? ¿A qué me dedicaría?

¿No? ¿No estaríamos haciendo este podcast? ¿Estaríamos haciendo un podcast diferente?

No puedo pensar en algo más interesante que hacer que esto, pero sería muy interesante no tener que hacer esto y dedicar toda la capacidad que tenemos como seres humanos para otras cosas. Eso sería muy padre.

**Mónica:**  
Y aunque yo misma te hice la pregunta de si esta herramienta sirve para cualquier opresión y demás, creo que sí me gustaría reconocer que surge de este trabajo para nosotras y para ti, que hemos hecho en Coopera, ¿no? Que es un colectivo que se dedica a la eliminación del racismo y que nos hemos ido dando cuenta en ese proceso también que, pues no solamente podemos hablar de ese lugar y desde esto que nos enfrentamos, como a este tinglado de opresiones, ¿no? Que se conjuntan.

Y queriendo moverme a este lugar que ojalá lleguemos sin opresiones, ¿no?, yo te pregunto: bueno, entonces, ¿qué tú nos puedes decir de cómo podríamos generar mejores intervenciones antirracistas, antiopresivas? ¿Irnos moviendo hacia ese tinglado interseccional? ¿Y qué sugerencias pondrías? ¿Cómo podríamos generar y decirle a gente que esté en organizaciones, activistas: cómo podemos usar esta herramienta para movernos a mejores intervenciones?

**Emiko:**  
No sé qué tanto tiempo tengo, pero quería dividir esto en dos. Una es, creo que lo que mencionas del trabajo de Coopera es un ejemplo de, al ser colectivo y ser un equipo tan diverso, eso nos llevó necesariamente a trabajar en las opresiones diferentes que hay dentro del mismo colectivo.

Entonces, en el compromiso de querer eliminar el racismo tuvimos y hemos estado trabajando en todas las otras dinámicas que hay dentro del colectivo. Hay diversidad sexual, hay diversidad étnico-racial, hay diversidad de clase, geográfica… y todo eso, para poder trabajar colectivamente, tenemos que trabajarlo.

Y eso creo que es una de las cosas más interesantes que ha pasado internamente como Coopera. Y una habilidad que tenemos del colectivo es que lo que aprendemos internamente lo sacamos y mueve el trabajo. Entonces, yo creo que esa es una de cómo le hacemos colectivamente, ¿no?

Y ya no me acuerdo cuál era la segunda parte que te iba a decir, pero este… Ah, sí. En términos de hacer una agenda antirracista, una de las cosas que hace la opresión para aquellos que están en el grupo de privilegio es que no entendemos cómo funciona la opresión. O sea, creemos que las cosas como están funcionan porque funcionan para nosotros, ¿no?

Entonces, en una agenda antirracista necesitamos forzosamente seguir el liderazgo de las personas indígenas y las personas negras. Porque para ellos no hay confusión. Lo viven todos los días.

Entienden perfectamente cómo es que funciona el racismo en México, por ejemplo. No es como un día lo entendí y otro no. Lo ven diario. Todos los días ven las consecuencias del racismo.

Yo puedo verlo un día y otro día ya se me olvidó porque me trataron bien en el mercado, ¿sí me entiendes? O sea, entonces, una agenda antirracista tiene que tener en el centro la liberación, las demandas de las personas indígenas y las personas negras.

Y claro, no siendo *naive*, no asumir que el cuerpo te hace político. Obviamente no. Estamos hablando de movimientos indígenas y movimientos negros, ¿no? O sea, no puedes esencializar de “porque soy negro entiendo la opresión” o “porque soy indígena”.

No. Tiene que haber un proceso político. Pero sí, yo creo que eso tenemos que tener muy consciente: que cuando estás en un lugar de privilegio no entiendes la opresión.

Por más que la estudiemos. Es como mi marido. En la mañana entiende totalmente el sexismo y me quejo y me dice “sí, qué mala onda” y todo, y está conmigo. Pero el resto del día él es tratado como un hombre blanco, con respeto. Nadie le ve feo. Nadie lo toca en la calle. Se le olvida. Él no tiene que pensar “¿puedo cruzar esta calle? ¿Es seguro? ¿Ya oscureció? ¿Es seguro irme al carro?”. Él no piensa en esas cosas. Yo las tengo que pensar todo el tiempo.

Así es. Eso es lo que hace la opresión: que los que tenemos algún privilegio no la entendemos. No entendemos esa opresión.

**Fabiola:**  
Sí, es como la frase de Rosa Luxemburgo de que nadie sabe qué tan fuertes están las cadenas hasta que intentas moverte.

**Emiko:**  
Exactamente.

**Fabiola:**  
Pues creo que estamos ya en el cierre. Cómo hacer este trabajo de sanación antirracista. ¿Qué dices, Mónica? Te veo alzar la mano.

**Mónica:**  
Antes quisiera, creo que hablaste un poco de Coopera y creo que no hemos presentado esta conformación del equipo y desde dónde se basa esta experiencia que has desarrollado. Entonces te quería preguntar si pudieras brevemente describir qué hace Coopera. Yo creo que a la audiencia le va a ayudar a tener claridad sobre en dónde se ha ido desarrollando esta propuesta.

**Emiko:**  
Bueno, Coopera lo formamos Mónica y otras personas hace como en 2010, y la idea al principio era cómo hablar de racismo de tal manera que en México la gente lo pudiera identificar, ¿no? Entonces nuestra función era invitar a las organizaciones, a los activistas, a que incluyeran una perspectiva racial en su trabajo de cambio sociales.

Primero fue ahí, porque la parte de educación la tenemos muy fuerte, somos educadoras. Entonces, pues sí, hacemos investigación, publicamos libros, damos clases, pero nos interesaba mucho acercarnos al mundo del activismo y traer esta herramienta.

En ese proceso también nos dimos cuenta de que necesitábamos muchas más voces, porque el tema del racismo es muy complejo, ¿no? Y nosotros veíamos un pedacito de esto. Entonces así se fueron incorporando más gente: ahí se incorpora Judit, Marco, Fabiola, Gisela, Bruno, Tito, Zenaida…

Pueden ver el link, es [www.colectivocopera.org](http://www.colectivocopera.org). Ahí estamos, ahí nos pueden ver, pueden enterarse más de quiénes somos.

Entonces este colectivo se ha ido diversificando, estamos todos en diferentes lugares del mundo y por lo que somos más conocides es por los talleres que damos. Son talleres que hemos desarrollado para trabajar con poblaciones muy diferentes, de distintos contextos. Son espacios para aprender a cómo hablar de racismo de tal manera que a la gente le tenga sentido y le ayude a movilizar sus propias agendas de justicia social.

Porque sentimos que ante los problemas que estamos viviendo como humanidad y como undo, si seguimos confundidos —y eso es lo que hace el racismo, que te hace creer que hay unas vidas que valen más que otras, que hay un grupo de gente que no son humanos— no podemos pensar en ninguna solución. Necesitamos movernos de este lugar. Que es lo que hace el racismo: de creer que mi vi vida o lo que yo necesito es más importante que todo lo demás. Y eso es lo que hace el racismo, nos mantiene confundidos y en ese lugar.

**Fabiola:**  
Muchas gracias, Emiko. Qué interesante con lo que cerramos, ¿no? Cómo hay estos espacios de angustia y cómo se generan estos mecanismos de confusión de los cuales necesitamos procesos que nos permitan hablar sobre cómo están nuestras emociones, cómo las podemos ir trabajando, generar estas confianzas en los equipos, que lleva tiempo y que lleva una metodología como la que acabas de describir que se hace en el colectivo Coopera: a través de talleres, de campañas, de asesorías, etcétera.

Y nos tenemos que ir el día de hoy porque ya toca el momento del cierre. Quisiera agradecerte mucho, Emiko Saldivar Tanaka, que estés con nosotras aquí en Las estructuras que llevamos dentro. Y pues ya nos vamos, Mónica, hasta la próxima.

**Mónica:**  
Emiko, te quiero preguntar para cerrar si quieres decir algo más. ¿Hay algo que digas “quiero que con esto se quede la gente”? Un par de ideas, un par de cosas. Has dicho cosas sensacionales, pero no sé si te queda algo muy puntual.

**Fabiola:**  
Una pregunta que quieras dejar en el aire a la gente.

**Emiko:**  
A mí me encantó. Es muy importante, que creo que todos nos acordemos de que el racismo se puede eliminar. Fue una construcción.

No existía. Lo construimos. Nos llevamos un buen rato, unos 800 años en construirlo, pero es totalmente posible desmantelarlo. Es un invento humano, o sea que lo podemos desinventar.

**Mónica:**  
Muchísimas gracias. Eso es perfecto para cerrar. Es una idea muy confrontadora de lo que creemos sobre cómo funciona el racismo y las otras opresiones.

Muchísimas gracias, Emiko. Gracias, Fabiola. Y nos despedimos. Nos vemos en el próximo programa de Las estructuras que llevamos dentro. Hasta luego.

**Emiko:**  
Muchísimas gracias. Qué gusto verlas.

**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.***