

Has engordado, deberías adelgazar  
¡Vaca!  
Las gordas al menos deberían ser simpáticas

Estudiar a tu edad?  
Borde  
Es por tu bien  
Foca

Vas un poco destapada, luego no te quejes  
Tápate un poco  
Hablas mucho, eres una intensa  
Tanto defenderlos, llévalos a tu casa  
Eres muy guapa de cara  
Eres una guaxa

Deberías callar, ya estás molestando con tus discursitos  
No sabes poner límites, deberías dependiente que parece tonta

No te engades mujer no es para tanto  
Eres muy vulgar, no parece una señorita

Deberías estar agradecida  
Eres muy masculina con esa actitud  
Tienes estrías ¿has sido madre?  
¡Que valiente eres, ponente en bikini!

¿y el bebé para cuando?

Estás muy delgada, te sentó muy bien la ruptura  
Se te va a pasar el arroz

Fue tu culpa, deberías andar con más cuidado

No digas palabrotas  
Pareces un tío.

Deberías ser más fuerte  
No llores tanto

Es que has estado con muchos hombres

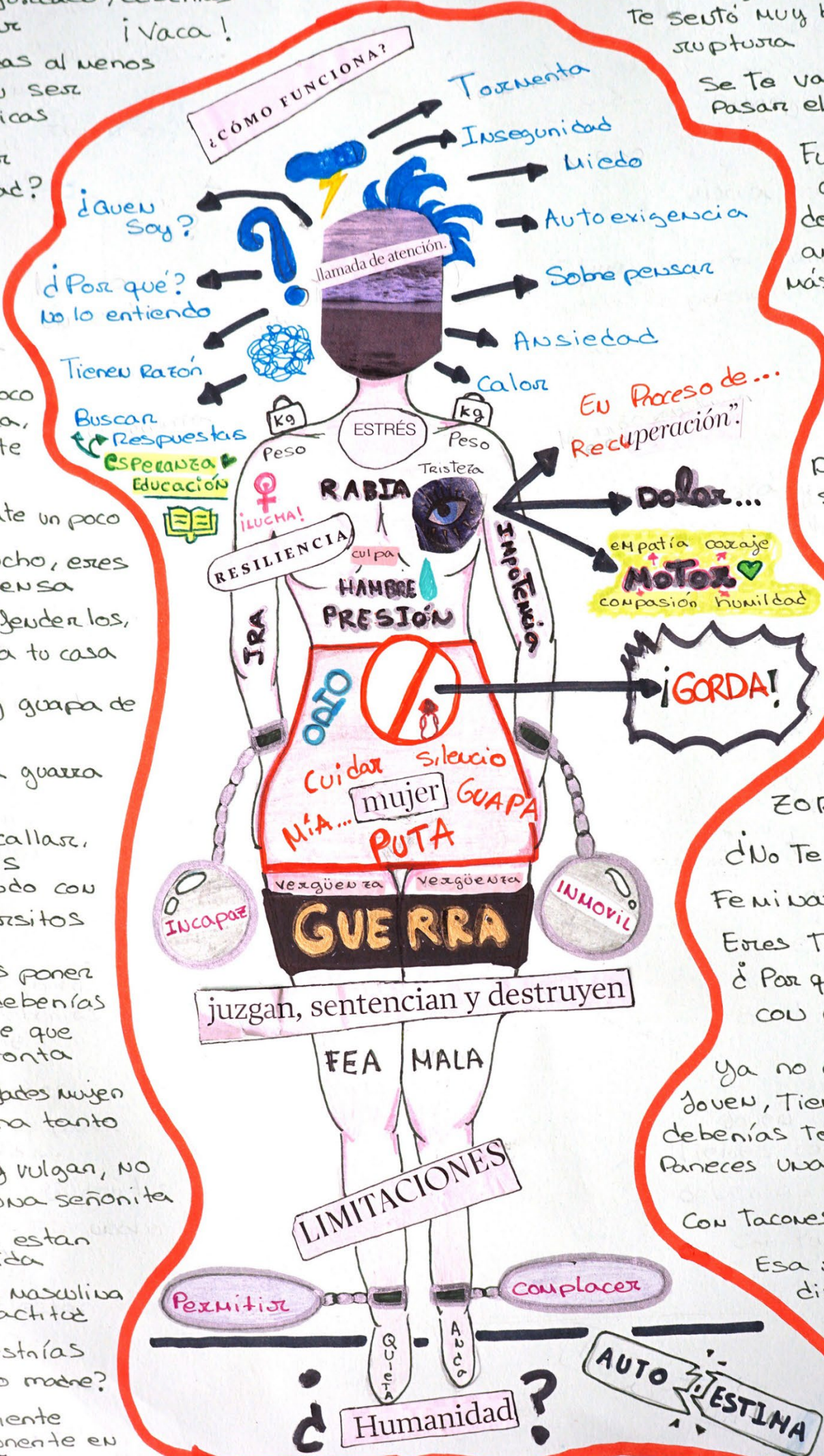
ZORRA

¿No te depilas?  
Femini vazi, pesado  
Eres tonta  
¿Por qué vuelves con él?

Ya no enestan joven, Tienes canas deberías teñinte que parece una señora

Con tacones mejor

Esa ropa no disimula la barriga  
No te queda bien.



A silueta que me representa e un corpo de muller, o meu. Por fóra do meu corpo, están recollidos algúns dos discursos que chegan aos meus oídos dende que era ben pequena e que inevitablemente median na miña forma de percibirme e de relacionarme co mundo que me rodea.

A nivel mental, estes discursos provocan en min moitas preguntas: ¿por que? ¿quen son entón? ¿hai humanidade? entre moitas outras, que irrompen como unha tormenta pois chegan todas xuntas, fan moito ruído e deixan unha sensación de inqueda, de medo e de inseguridade... As preguntas provocan a miña mobilidade, necesito atopar respostas co obxectivo de diminuír esas sensacións. Penso que relacionado con isto está o camiño que tomei. Estudo Educación Social por un lado porque fai que moitas destas cuestións teñan por fin un sentido, unha orixe, e as ansiada respostas. Por outro lado, porque teño a necesidade de compartilas cos demais, de achegar, por pouco que sexa, empatía, compaixón, respecto, comprensión, apoio e cariño a todas as persoas que tampouco entenden o porqué de tanto odio.

Continuando no plano mental, tamén lidio coa idea de que esas cousas son verdade. Non sei se pola necesidade de poñer o pensamento en pausa (resignación), polo medo ao abandono ou ao rexeitamento, por mera adaptación ao medio, ou pola forza que ten a repetición constante que activa a asociación coa verdade ou a certeza.

As certezas son importantes para a aprendizaxe dende que somos pequenos, a relatividade, o razoamento complexo ven despois, cando xa somos grandes, mais aquelas cousas que incorporamos como verdades inmutables cando eramos unhas nenas ás veces ofrecen moita resistencia...

Patricia Simón, periodista e escritora, comenta no programa de radio “Carne Cruda” (un exemplo máis de referente, entre moitísimos outros que descubro grazas á formación que estou a recibir e que se relacionan coa palabra esperanza que se pode atopar na cartografía) di que os discursos de odio están sostidos no medo que todas as persoas temos á morte, ao outro descoñecido, e á soidade, e que polo tanto están a ser máis un mecanismo de defensa que un pensamento razoado, xa que son desmontables con poucas palabras. Este mecanismo que se activa en todas nós, é moi coñecido polas elites que o empregan como arma para lexitimar a explotación, a discriminación e a exclusión, en definitiva, para xustificar a violencia co obxectivo de sempre: producir indiscriminadamente, gañar cartos, acumular riqueza (entendida como bens materiais) e polo tanto exercer o poder e o control.

A nivel físico, estes discursos de odio impactan no meu corpo de moitas maneiras, sinto moito peso nos meus ombreiros, o peso da crítica, da presión por cumprir cos canons

do que é ser muller na nosa sociedade. Sinto opresión no peito, dor física como unha punzada que se expande polas costelas. A ansiedade volveuse unha compañeira no camiño. Sinto que non podo mover as mans nin os pes. Aínda que existe unha dualidade. Ás veces estes discursos provocan en min unha forza, e sinto como se as miñas extremidades se preparan para a loita movidas pola impotencia e a ira. Mais ás veces quedan inmóbiles. Os discursos de odio son incapacitantes. Podo sentir a rabia na miña cara aumentando a temperatura.

A nivel emocional, os discursos de odio xeran en min emocións de todo tipo. Medo, rabia, ira, impotencia, tristeza e culpa. Medo por min, polos meus e por todos e todas, pois estes discursos calan fondo converténdonos en vítimas e vitimarios. Rabia, ira e impotencia pois moitas veces, aínda que teña o peto cheo de argumentacións que desmontan o odio, resúltame moi difícil facelo (mais non perdo a esperanza). Tristeza por ver tanta deshumanización, tanta inxustiza. E culpa, en ocasións por deixarme levar por eles rompendo a miña autoestima, por sentir que aínda que coñezo a súa orixe, ás veces aparecen tamén na miña mente, pois aínda que non queira eu tamén son parte e produto da miña cultura. No longo e paseniño proceso de deconstrución convive a liberdade coa incomodidade.

Por outra banda, as experiencias que tiveron ao longo da miña vida relacionadas cos discursos de odio ás que agora podo poñer nome (acoso escolar durante a miña infancia e adolescencia e violencia de xénero en dúas relacións afectivas), adestran a miña capacidade de resiliencia e o meu corazón aínda en proceso de recuperación, que bombea empatía, coraxe, compaixón e humildade, alimentando un motor que me move na procura dun mundo máis amable.

En canto á dimensión relacional, estes discursos moldean a forma na que nos vinculamos, tanto cos nós mesmos como cos demais. A miña auto imaxe vese influída por palabras de desprezo produto de anos de escoita activa e pasiva. Puta, guapa, mía, fea, mala, cala, gorda, fraca, silencio... fan que sinta vergoña do corpo que habito, de sentir pracer, de mostrarme vulnerable, de verme espida, do paso dos anos, convertendo o meu corpo nun campo de batalla que ilustro coa palabra guerra.

Pouco a pouco, grazas ás mans amigas que atopo na loita compartida por desterrar das nosas mentes as palabras cheas de odio cara nós, as mulleres, e grazas aos espazos de confianza, cariño e deconstrución acompañada, onde descubrín que existen outros paradigmas nos que situarme, vou facendo as paces co meu fogar neste mundo.

En canto a vinculación cos demais, o feito de escoitar como debo ser como muller dende pequena e de vivir observando como as mulleres do meu redor compracen e permiten

para coidar dos demais, esquecendo e sacrificando polo camiño as súas necesidades, as súas ilusións e anhelos, sen facer ruído... inevitablemente me condenou a non saber poñer límites en moitos momentos. Esta cuestión vese reflectida nas ataduras que teño ao redor dos pes e das mans.

Os discursos de odio, xulgan, sentencian e destrúen. Son a base da pirámide da violencia, polo que cómpre ter unha mirada adestrada para localizalos e combatelos. Como persoa primeiro, por toda a aprendizaxe persoal que me levo, e como futura Educadora Social, pola ferramenta, por comprender o peso que teñen estes discursos nas vidas das persoas, por descubrir a orixe dos mesmos e pola necesidade de intervir para acabar con eles, agradezo moito ter feito a miña cartografía corporal.