

POLÍTICA RELIXIÓN PRIVILEGIOS
 ESTIGMA CULTURA IGNORANCIA
 EDUCACIÓN EXPECTATIVAS REDES SOCIAIS
 ROLES DE XENERO FAMILIA DINEIRO
 CLASES SOCIAIS MACHISMO

ODIO

MEDO

Involución Ansiedade Silencio Que dirán? Engado Rexeitamento Limitacions ira Pena
 Secuelas Saúde mental Inseguridade Desesperanza Risco Dúbida
 Impotencia Rebeldía Desigualdade Frustración Loita Coacción Cambio Incomprensión

PROFECIA AUTOCUMPRIDA

AFOGO

AGOTAMENTO

PUTA

emocions mental físico relational

NON

BORBULLA

PRIVILEGIOS

DE



“Os discursos de odio son un problema de discriminación e de exclusión, porque pretenden apartar a un grupo da vida social” (Cortina, 2017). Para Adela Cortina, o discurso do odio inclúe calquera forma de expresión que difunda, incite, promova ou xustifique o odio, desprezo ou outros sentimentos ou emocións máis febles, baseado na intolerancia. Os discursos de odio acostúmanse producir de cara un colectivo, por características que compartan en común, non tanto individuais, e as cales son consideraras socialmente inferiores.

Baixo o meu punto de vista, os discursos de odio prodúcense por varias razóns, as cales terei presentes durante todo o meu relato. A primeira razón é a ignorancia, pois o feito de alguén se crea superior a outra persoa demostra o nulo coñecemento sobre a realidade, deixándose cegar polo recoñecemento social, apartando a un lado os propios principios e a necesidade de empatía e loita común. A segunda razón que destaco é o medo, xa que, aínda que pensemos que non, moitas persoas reproducen estes discursos de odio debido ao medo, ante o que senten a necesidade de defenderse dunha maneira vil para saír gañando, pois o medo é irracional. Segundo Alexandra Haas, “o statu quo é precisamente aquilo que, cando é ameazado por un cambio, causa medo” (Haas, 2019). Vivimos na nosa burbulla de privilexios e comodidade fronte á falta de recursos e dereitos das persoas que nos rodean. É moito máis doado mirar para outro lado e non afrontar a realidade, por iso cando vemos ameazada esta comodidade decidimos atacar para que a nosa burbulla siga intacta.

Isto xera unha falta de conciencia e de empatía brutal, pois, cal é a liña que separa vivir dentro da burbulla e fóra dela? Por que cremos que dentro da burbulla somos invencibles? Por que cremos que temos o dereito de tratar mal ás persoas que non teñen o privilexio de estar dentro da burbulla? Estas preguntas constitúen algunhas que me cuestionaba todo o tempo mentres realizaba a miña cartografía individual, pois baseeime na nosa propia ignorancia, que, por medo, interiorizan as propias persoas en situación de exclusión pola necesidade de afastarse da súa realidade e non ser discriminadas.

Estes discursos de odio aféctannos tanto se se producen na nosa contorna como se van dirixidos a nós mesmas. No meu caso, a maior parte de discursos de odio que recibo é por ser muller, algo que nos condiciona moitísimo desde que nacemos. Estes discursos de odio pódense traducir en insultos, xestos, refráns, expresións, miradas, palabras, comportamentos... Persoalmente, os que máis escoito veñen na súa maioría por parte da miña familia, persoas máis maiores ca min que cren que por ser unha persoa nova non sei nada da vida nin podo defender os meus dereitos como muller. “Non queredes igualdade? Pois a traballar” “As mulleres queredes que os homes vos manteñan” “Quen

che vai aguantar con ese carácter” “Vaia nena pequena, canto lle queda por aprender!” “Vas ir así vestida?” “Non te preocupes, se o estudio non vai ben vas limpar que aí collen mulleres sempre”, e un largo etc.

Ademais, escoito discursos de odio de cara a outros colectivos a diario, dirixidos ao colectivo LGTBI, inmigrantes, persoas con diversidade funcional, okupas, persoas sen fogar, persoas privadas de liberdade, persoas en situación de pobreza, persoas desempregadas, persoas maiores, persoas novas... A maioría deles véxoos a través das redes sociais e dos medios de comunicación. Todos eles van dirixidos a colectivos, odiando determinadas características que moitas persoas comparten, e das que nin sequera son responsables, senón que, como falaba, non teñen a sorte de situarse na burbulla de privilexios. Creo que esta burbulla está composta por persoas que, nalgún aspecto da súa vida se consideran superiores a outras persoas, a outro colectivo, e se amparan detrás da falsa ‘liberdade de expresión’, coa cal vulneran os dereitos humanos.

Estes discursos de odio proveñen de múltiples espazos e ámbitos, como amosei na miña cartografía, os cales xeran odio e medo, que nos afectan de diferentes maneiras. Considero que estes espazos e ámbitos, onde o odio está tan presente, resúmense en espazos e discursos políticos, relixiosos e culturais, no ámbito educativo, nas expectativas e prexuízos sociais, na familia, nas clases sociais, na ignorancia, nos privilexios dalgunhas persoas e nas agora tan universalizadas redes sociais e internet. Todos estes ámbitos, espazos, contornas, discursos... afectan uns nos outros, é dicir, relaciónanse entre eles para xerar esa desigualdade que asola a todos os ámbitos da vida da persoa que sofre as consecuencias dos discursos de odio.

Baixo o meu punto de vista, o primeiro paso para comezar a detectar estes discursos de odio e desenvolver unha conciencia crítica da realidade é cuestionarse en que lado estamos nós. Pola miña parte, eu estou situada dentro desa burbulla, pois son unha privilexiada en moitos aspectos, pese a ser tamén vítima dalgúns discursos de odio (temos luces e sombras). Por iso, ser consciente diso permítenos ver que posibilidades temos de denunciar estes discursos de odio que escoitamos e/ou recibimos, por iso a creación desta cartografía e de como me fai sentir.

A cartografía social supón a elaboración dun relato colectivo que se visibiliza mediante a creatividade e a representación de dito relato. No noso caso fixemos unha cartografía corporal, na cal debemos representar como estes discursos de odio que proliferan na sociedade nos afectan a nós e aos demais, entendidos desde a perspectiva da integralidade humana, seguindo a Cosmovisión Maia, é dicir, atendendo a catro dimensións do noso ser: física, emocional, mental e relacional.

A dimensión mental, no meu caso, é a que predomina en canto a como me afectan os discursos de odio, xunto á emocional. Como se pode ver, a miña silueta corporal da cartografía amosa unha cabeza moi grande en comparación co corpo. Con isto quixen expresar que todo o que causan en min os discursos de odio me afecta moitísimo a nivel mental, por iso representei así a cabeza, para que se vira como todo o que me afecta queda retido na mente. Como se ve na representación, dentro desta cabeza aparece todo o que queda atrapado dando voltas en min. Emocións, sentimentos, pensamentos, accións... todo isto queda gravado afectando ás diferentes dimensións das que falamos, por iso aparecen todas as cores, que representa unha dimensión cada cor.

Para min, a mente é a que o controla todo, e cando esta non se atopa ben vai repercutir en todas as demais partes do corpo. Por iso representei un anxo e un demo ao carón da silueta, pois todos temos luces e sombras, todos somos vítimas e vitimarios, xa que ás veces temos tan interiorizados estes discursos de odio que nós mesmos os reproducimos. Isto aféctame moito a nivel mental e relacional, pois sempre teño ese 'run-run' na miña mente que nunca descansa ao redor dese medo irracional que me provoca sentirme así ou poder nalgún momento reproducir eses discursos dende a miña posición de privilexio.

A dimensión emocional vai moi relacionada coa anterior, todo o que gardamos na nosa mente pódenos levar a ter certos sentimentos e emocións negativas, como poden ser todos aqueles que representei dentro da cabeza: a inferioridade, a ansiedade, o enfado, as secuelas, o rexeitamento, a pena, a dúbida, a interiorización, a culpa... Cando escoito discursos de odio moitas veces síntome culpable porque non son capaz de manexar a situación, tanto para min mesma como para os demais. Incluso moitas veces téñome cuestionado se o que dicían era certo, se debería facerlles caso e comportarme como a sociedade quere que me comporte. Por iso amosei dentro da cabeza esa profecía autocumprida da que tanto falamos en educación social e en materias de xénero, xunto cun altofalante 'tachado', que representa que por moito que fale, ás veces sinto que non serve de nada e que ao mellor si que teño que facer o que se espera de min.

Na dimensión física os discursos de odio afectan de maneira moi xeral, é dicir, todo o que escoitamos, vivimos, presenciamos, etc., afecta de diferentes formas ao noso corpo. Por exemplo, tal e como identifiquei na miña silueta corporal, destaco que todo o que me afecta a nivel físico en canto aos discursos de odio provén da mente e das emocións. É dicir, o estrés, a ansiedade, a rabia, os nervios... amósanse de diferentes maneiras no noso corpo; como poden ser dores de cabeza, de barriga, falta de apetito, sensación de afogo, esa 'carga' sobre os ombros, o rexeitamento cara outras persoas, as limitacións... Todas estas sensacións que o meu corpo experimenta fanme crer que non podo avanzar

(de aí o debuxo das cadeas nos pés), xa que ás veces o corpo se sente demasiado canso como para continuar. Por iso a mente é tan importante para min.

A dimensión relacional tamén a destaco moito na miña cartografía, pois penso que como nos sintamos ou como nos comportemos vai influír moitísimo nas nosas relacións. Un dos factores que máis destaco en canto ás relacións é o feito de ser muller. Parte das miñas relacións (por non dicir todas) están condicionadas porque sexa muller, xa sexa por como se comporten comigo, que se agarde de min, como deba falar... Esa é a sensación que sempre tiven en canto ás miñas compañías, ese pensamento constante de que ser home é moi fácil e ser muller é unha das cousas máis complicadas que tiven (e teño) que realizar na miña vida. Todas esas expectativas e prexuízos que acompañan á figura da muller aféctanme moito en todas as dimensións, pero a nivel relacional sempre o notei máis, sempre acompañada do 'que dirán?' que condiciona a miña forma de vida.

Entón, como podo loitar e minimizar estes discursos de odio?

Cómpre ser conscientes da realidade, é dicir, ser conscientes do que é un discurso de odio e de como estes afectan ás persoas e a nós mesmos. Cómpre tamén saber o que implica interiorizar estes discursos e reproducilos, pois todos nós temos luces e sombras, unha parte boa e unha parte mala, polo que "temos que saber como funciona a sombra para que non nos controle ou ben para que nos advirta ou oriente".

Algúns aspectos dos discursos de odio son incontrolables, como poden ser os fins políticos e culturais que algunhas veces leva consigo, xunto coa súa difusión polos medios de comunicación, etc. O que podemos facer é denunciálo publicamente, visibilizar as inxustizas e desenmascarar os discursos de odio, para así atribuírlle forza aos colectivos afectados polos mesmos. Isto está ao noso alcance mediante as redes sociais principalmente, nas cales podemos compartir toda situación de inxustiza que vivamos, presenciemos ou coñezamos. Así podemos contribuír a que as persoas que reproducen eses discursos de odio se dean conta do que sucede e do que implica.

En definitiva, o primeiro paso consiste en traballarnos a nós mesmas como persoas e como reprodutores de certos discursos de odios, intentando cambiar a nosa perspectiva e dándonos conta do que ocorre. En segundo lugar, é necesario recapacitar e intentar cambiar certas actitudes que mantemos. Por último, unha vez nós saibamos como actuar, cómpre denunciar as situacións de odio e discriminación que vivamos e que afecten á sociedade, sobre todo á máis vulnerable.