

RABIA
BLOQUEO
CONTENIDA
PRESIÓN

CONFUSIÓN
FURIA
IRA



¿POR QUÉ?

Parar, Pensar y Respirar

ASCO

TRISTEZA
PALPITACIONES
SUDOR FRÍO
PELOS DE PUNTA
DEPRESIÓN



TEMBLORES
SACUDIDA
CORPORAL

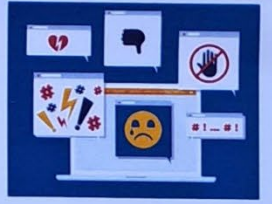
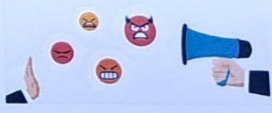


AGOTAMIENTO
FÍSICO Y MENTAL
INSEGURIDAD

(ANTE TODO CALMA
Y
RELAJACIÓN



¿POR QUÉ?



Dimensión física
Dimensión emocional
Dimensión mental
Dimensión espiritual

RECOJO MIS PEDAZOS, ME SACUDO Y CAMINO

INVISIBILIZADA
NO SOY
NO EXISTO



ESPERANZA

DESHUMANIZADA
MIEDO

HUMILLACIÓN

PEQUEÑA



PALABRAS TRANQUILIZADORAS Y
COMENTARIOS INGENIOSOS

PÁNICO

SIN DERECHOS

CONFUNDIDA



AISLAMIENTO
RECHAZO
EXCLUSIÓN



ENFADO

NINGUNEADA
ABANDONADA

MALTRATO
VERBAL



DESIGUALDAD
DISCRIMINACIÓN

EN MEDIO DE LA TORMENTA

USA LOS PIES

¡¡BAILA!!

¡TODAVÍA PUEDO VOLAR Y SOÑAR!

Lo que sigue pretende ser un retrato en primera persona de cómo los discursos del odio -en concreto el del desafecto más descarnado y sus derivadas personales, judiciales, morales, económicas, etc.- han afectado mi vida personal durante los dos últimos años. Es un relato plagado de adjetivos/sensaciones, nunca positivos, que en ocasiones han penetrado en lo más profundo de mi ser, pero contra los que he pretendido alzar una bandera, la de la esperanza. Porque, como suele decirse, no ofende/odia quien quiere sino quien puede.

Reflexionando sobre sucesos que han llegado a conmocionarme por momentos, he llegado a la conclusión de que el odio es un sentimiento muy curioso, con forma de iceberg que esconde en sus entrañas más de lo que muestra. En un primer momento, en la superficie, el odio – la persona que odia – se proyecta hacia el exterior, hacia el “otro”, hacia quien se quiere destruir. Pero, éste se proyecta como un sentimiento de ida y vuelta que termina volviéndose contra quien lo expresa. El odio, además de dañar en sus primeras fases a quien lo padece, a la diana contra la que se dirige, termina deteriorando esferas más amplias: las sociales, las relacionales, la convivencia. Este es su gran poder mortífero: persigue minar y destruir la convivencia entre seres humanos. Pero, en última instancia, este “ejercicio de odiar” suele ser como un búmeran: siempre acaba volviéndose -consciente o inconscientemente- contra quien lo ejerce, contra quien disfruta odiando. Pienso que, en lo más profundo de su ser, quien odia, en realidad, se odia a sí mismo. Porque la capacidad mortífera de esta arma -del discurso del odio como munición contra los demás- contribuye a la destrucción, más o menos lenta, de quien lo ejerce.

Dicho lo que antecede, fruto de lo que intentó ser una reflexión desapasionada, profunda y abstracta sobre uno de los males de la humanidad, voy a regresar sobre el camino inicial, porque este relato debe tratar, sobre todo, de las consecuencias que los discursos del odio proyectan hacia los demás, hacia el “otro” que se odia, hacia la persona distinta, en definitiva, a quien se intenta dominar pero a quien, en el fondo, se teme y aborrece, casi siempre por desconocimiento y/o - en un fase casi patológica - por el mero placer de hacer daño. En este caso hacia mí misma, entre otras cosas, por el hecho de ser mujer, de intentar vivir cómo pienso, de ser valiente, de no sucumbir al miedo que paraliza y, en consecuencia, de intentar que los discursos del odio no penetrasen en mi piel y la contaminaran con sus efectos devastadores.

Si he de referirme a cómo los discursos del odio que he padecido han podido afectar a las cuatro dimensiones de mi integridad como persona, tengo que comenzar por mencionar la dimensión puramente física, a cómo esta andanada de odio afectó a mi cuerpo, a las sacudidas que iba recibiendo, a los temblores que tensaban mis miembros,

al sudor frío que me invadía repentinamente, de la nuca a los pies descendiendo por mi espalda, a las náuseas y asco que me provocaban las vomitonas de aquel odio que me erizaba el vello de la piel. Todo ello, rodeado un halo de tristeza creciente que me hizo caer en un estado clínico depresivo.

Estas sensaciones corporales terminaron por afectar, consecuentemente, a mis emociones (dimensión emocional). Este, pienso, es uno de los objetivos inmediatos de quien proyecta discursos de odio: provocar la confusión, el miedo, la humillación, hacer que te sientas cada vez más pequeña, invisible, hasta casi desaparecer: dejar de ser, de existir. En definitiva: deshumanizarte.

En medio de la tormenta, pensaba, “usa los pies, baila”: tú sigues intentando caminar y no perder el norte, pero otra de las características que observé en los discursos del odio que he padecido es que nunca paran. Al contrario, cada vez se van intensificando más y más, cuantitativa y cualitativamente. Y nadie es de piedra. Casi de forma inevitable, esta amalgama de sensaciones físicas y emocionales termina desembocando y afectando a tu dimensión mental. Mantener la calma y la cordura se convierte en un imposible que has de intentar detener, atajar. Pero el abismo asoma y resulta muy complicado detener y salirte del bucle en que has terminado cayendo. La rabia acumulada se convierte en ira, la presión contra tu persona termina bloqueándote y confundiéndote. El bucle acaba convirtiéndose en una especie de tornado mental que te anula y habita tus noches en vela. En este momento, es cuando decido ponerme en manos de una especialista. Me sentía incapaz de afrontar sola esta tormenta perfecta. En ello estoy. En su momento con la ayuda de la química médica, para poner resistir y proyectar un futuro diferente. “Ante todo, mucha calma”; “para, piensa y respira”, me decía, todavía me digo. “Inventa palabras tranquilizadoras, imagina comentarios ingeniosos”.

Pero esta “tormenta perfecta” que he intentado describir termina afectando, irremediablemente, a tu dimensión relacional, espiritual. ¿Cómo voy a ser capaz de socializar con naturalidad y de forma constructiva si ni siquiera puedo sostener el diálogo conmigo misma? Un camino conduce al otro: comencé por esconderme, por aislarme (más que nada por no preocupar y molestar a las personas cercanas; ¡qué idiotez!), pero también comencé a sentir como algunas personas se alejaban de mí, me dejaban de lado, aislada, ninguneada, abandonada. Me autoexcluí, en definitiva, hasta convertir mi casa en una jaula dorada, en una prisión que – al tiempo – me protegía y me distanciaba de los discursos del odio, pero me convertía en una isla a la deriva. Esta reacción de aislamiento creciente se transformó en enfado y contrariedad conmigo misma, en una confusión permanente y contradictoria: deseaba estar sola y acompañada. Y, al tiempo, fruto de circunstancias externas - curiosamente, de una jueza

y una abogada - recibía maltrato verbal, discriminación, rechazo, desigualdad. Terminé sintiéndome en medio de una encrucijada imposible, preguntándome insistentemente, desde mis cuatro dimensiones humanas: ¿Por qué? ¿por qué? ¿por qué? Han pasado ya dos años. La madurez y dedicar tiempo al estudio han sido mis aliados. Y, muy lentamente, la nube negra que los discursos del odio que proyectaban sobre mí, se va disipando. Ahora soy capaz de percibir que la devastación de los discursos del odio no me ha derrotado. Sigo aquí, más entera, esperanzada, con el árbol de la vida entre mis manos. Miro atrás, “recojo mis pedazos, me sacudo y camino”. Aquí sigo. “Todavía puedo volar y soñar”.