

# El Racismo Internalizado

El racismo internalizado se produce cuando a las personas objeto del racismo se las obliga, coaccionándolas y presionándolas, a aceptar las distorsiones creadas por éste. Cada una y uno de quienes hemos sido objeto del racismo ha luchado desde la infancia, por tanto tiempo y con tanta fuerza como ha podido, por definirse como un ser humano bueno, inteligente, fuerte, importante y con poder. A pesar de todo este esfuerzo, las actitudes racistas de nuestras sociedades son tan duras y dañinas, y están tan generalizadas, que nos hemos visto forzados a veces a dirigir el racismo hacia nosotras y nosotros y a aceptar aparentemente parte del condicionamiento, y a internalizar así las ideas racistas. Terminamos maltratándonos a nosotros y nosotras y a miembros de nuestro grupo de las mismas formas en que nos han maltratado.

Ejemplos del racismo internalizado surgen por todas partes. Por ejemplo:

- El racismo ha hecho que nos consideremos a nosotros y nosotras o a personas de nuestro mismo grupo como estúpidas, vagas, insignificantes o inferiores.
- El racismo ha hecho que nos critiquemos o atacemos de manera verbal mutuamente, usando los mismos mensajes racistas de nuestras sociedades, o que permitamos que otras personas de nuestro grupo lo hagan.
- El racismo ha hecho que nos atacemos de manera física mutuamente, y que descarguemos entre las personas de nuestro mismo grupo la rabia que sentimos por la existencia del racismo.
- El racismo ha hecho que releguemos a último lugar el bienestar personal. Nos ha incapacitado para pensar en la propia salud física y emocional, y nos ha vuelto así vulnerables a enfermedades cardiovasculares, y a otras condiciones como la hipertensión, la obesidad, la diabetes, el VIH/Sida, las úlceras y otras.
- El racismo ha hecho que encontremos faltas en nuestras criaturas y las peguemos en intentos desacertados de “disciplinarlas” y evitar que expresen orgullo o satisfacción consigo mismas. (Aunque nos motivaba el interés en que fueran menos vulnerables al racismo, las hemos dejado, por el contrario, más derrotadas y enfurecidas.)
- El racismo ha hecho que sintamos desesperanza, desesperación y enojo, sentimientos que nos pueden dejar vulnerables ante el señuelo del alcohol y otras drogas, y llevarnos a buscar en ellas “alivio” de esos sentimientos, aún cuando sepamos que esto nos causa daño adicional a nosotras y nosotros y a nuestras familias.
- El racismo ha provocado que los diversos grupos raciales a los que pertenecemos luchemos unos contra otros por lo que aparenta ser una escasez de recursos; ha provocado que nuestras y nuestros jóvenes se peleen en pandillas.
- El racismo ha causado que algunos y algunas de nuestro grupo nos unamos a instituciones racistas y seamos partícipes de sus políticas contra nuestra propia gente.
- El racismo nos ha hecho sentir desconexión del resto de miembros de nuestro grupo, y ha hecho que nos dividamos y nos categoricemos en función de conductas o estilos de vida, y creamos que algunos y algunas somos “mejores” o “más legítimos” que otras y otros y que pensemos que lo que hacen otras personas de nuestro grupo “no forma parte” de nuestras culturas.
- El racismo ha hecho que valoremos más a miembros de nuestro grupo que parecen más blancos, y denigremos a quienes tienen piel más oscura, pelo más rizo u otras características “menos blancas”. Por el racismo, también hacemos lo contrario: atacamos a quienes tienen piel más clara por no ser “lo suficientemente negros”, por no ser personas de color legítimas.

No tenemos la culpa de ninguna de estas actitudes o conductas, pero podemos entenderlas mejor poco a poco y tomar decisiones para eliminarlas y sanar el daño que nos ha causado esta manifestación del racismo.

## RECUPERACIÓN DEL DAÑO HECHO POR EL RACISMO Y EL RACISMO INTERNALIZADO

Para recuperarse del daño originado por el racismo y el racismo internalizado, necesitamos relatar nuestras historias: cómo el racismo ha afectado nuestra vida, qué nos ha sucedido a nosotras y nosotros y a nuestra gente. Necesitamos la oportunidad de expresar los sentimientos que guardamos sobre nuestras experiencias con el racismo. A medida que lo hacemos, el daño que el racismo ha hecho comienza a disiparse. Comenzamos a vernos con más lucidez como seres humanos buenos, inteligentes, fuertes y completos. Nos sentimos y actuamos con más poder y esperanza sobre nuestra capacidad de acabar con el racismo y otras opresiones. Nos tratamos de manera más respetuosa y cooperadora.

Para que este proceso de recuperación funcione bien, necesitamos que alguien escuche nuestras historias de manera atenta, una persona que sienta interés genuino y que se mantenga relajada mientras expresamos nuestras emociones. Necesitamos a alguien que nos aliente a relatar toda la historia de lo que nos pasó y a exteriorizar cómo nos sentimos sobre cada incidente, y que nos anime a usar el proceso de desahogo emocional: el proceso de darnos permiso para llorar, reír y rabiar, entre otros. Dos personas cualesquiera pueden acordar tomar turnos para escucharse una a la otra, sin interrupción, por un lapso de tiempo determinado (media hora cada una, por ejemplo), y alentarse mutuamente a compartir toda su experiencia sin contener ningún sentimiento.

Unidos y Unidas para Eliminar el Racismo ha descubierto que la confianza para sanar del racismo internalizado aumenta cuando las personas se reúnen no sólo en pares, sino además en grupos de apoyo, junto a otros y otras de historia o cultura similar (por ejemplo, africana o indígena). Dentro de estos grupos de apoyo, cada miembro recibe una cantidad igual de tiempo no interrumpido para compartir su experiencia con el racismo mientras que las demás personas escuchan con atención. El o la líder del grupo de apoyo alienta a quien le toque hablar a expresar sus ideas y sentimientos. Quien lidera acoge y alienta el llanto, el temblor, la rabia y la risa, que surgen con frecuencia de manera espontánea cuando las personas hablan sobre sus luchas.

Cuando participamos en estos grupos por primera vez, el racismo internalizado puede provocar que aparezcan sentimientos negativos entre quienes participan (sentimientos de desconfianza, rechazo, molestia y otros). Estos sentimientos brotan por el racismo internalizado y se desvanecerán a medida que las personas relaten sus historias y escuchen las historias del resto. Mientras tanto, las y los miembros del grupo necesitan decidir y acordar no actuar basándose en esos sentimientos.

Preguntas como las siguientes pueden ayudar a los y las miembros de los grupos de apoyo a comenzar a identificar y a enfocar el racismo internalizado:

- ¿Qué información de ti quisieras que las demás personas conocieran? Por ejemplo, sobre tu herencia cultural, país de origen, familia, procedencia de clase social.
- ¿Qué te hace sentir orgulloso y orgullosa de pertenecer a tu grupo (de ser de ascendencia africana, por ejemplo), y qué te encanta sobre las y los miembros de este grupo?
- ¿Qué ha sido difícil sobre ser parte de este grupo, y qué cosas no te gustan algunas veces sobre las personas que pertenecen a él?
- ¿Cómo fueron tus primeras experiencias de vida con las personas de este grupo? ¿Qué pensabas sobre otros miembros de tu grupo de niño o niña?

Al hablar y expresar sus sentimientos frente a miembros de su grupo, la gente desafía de forma directa su racismo internalizado. A medida que las personas dejan salir sus emociones, los sentimientos negativos sobre sí mismas y sobre otras personas de su grupo comienzan a desvanecerse. La gente puede pensar con más claridad y formar relaciones cooperativas con otros y otras con más facilidad. Después de que la gente se ha reunido en grupos, de manera separada, pueden lograr más unión y participación cuando se unen a grupos de personas más grandes y diversos.

Los grupos de apoyo se pueden usar en muchos contextos: en el trabajo, en la escuela, en espacios religiosos, en el vecindario. Con el tiempo, los grupos de apoyo adquieren una utilidad creciente para sus participantes. A medida que las y los participantes se van conociendo, sus relaciones se tornan más estrechas, se apoyan más y la confianza aumenta. Incluso sólo dos personas pueden tener un grupo de apoyo, y turnarse para escucharse una a la otra. La organización del grupo de apoyo se puede usar también con otros tipos de grupos, tales como mujeres, jóvenes y gente de la clase trabajadora.



## United to End Racism

A Project of the International Re-evaluation Counseling Communities

719 Second Avenue North • Seattle, Washington 98109 • USA

Telephone: 206-284-0311 • Fax: 206-284-8429 • Email: <[ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)> • Internet: [www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer)

© RATIONAL ISLAND PUBLISHERS 2007