

# El cuerpo no es una disculpa: El impacto del sexismo y tamañismo en nuestros cuerpos y nuestra salud

Sonya Renee Taylor

6 de Octubre de 2021

**Dara Burwell (Co-Presidente, Transformative Alliances LLC):** Bienvenidxs. Mi nombre es Dara Burwell, y soy unx de lxs copresidentxs de una organización consultora antiopresión y de equidad conocida como Transformative Alliances. Transformative Alliances recibió fondos de The Colorado Trust para crear, coordinar y apoyar un programa conocido como Líderes comunitarios en equidad en salud, o CLHE [por sus siglas en inglés]. CLHE es un programa intensivo para la educación y el liderazgo que abarca el estado de Colorado y se enfoca en la conexión entre la equidad y la salud, con un enfoque específico en el racismo, el clasismo, el sexismo, el nacionalismo, la opresión del lenguaje y sus resultados de salud asociados.

Hay tres componentes o aspectos del programa de CLHE, y en el que están participando ahora mismo refleja el de la Serie de aprendizaje sobre la equidad en salud.

Fundamentalmente, Transformative Alliances define la inequidad en salud como los resultados de salud negativos y evitables debido a la opresión.

Trabajamos con participantes para desarrollar un entendimiento más profundo de cómo funciona la opresión para reconocer mejor cómo funciona en nuestras vidas, para que podamos reconocer las consecuencias en la salud de esas opresiones, tanto afuera como adentro de los sistemas médicos, y para estar mejor preparadxs para trabajar hacia un mundo justo, equitativo y sano.

Para ayudarnos en esta importante trayectoria de muchas etapas, agradecemos tener a Sonya Renee Taylor con nosotrxs el día de hoy.

Sonya Renee Taylor es la fundadora y directora ejecutiva radical de El cuerpo no es una disculpa [en inglés: *The Body is Not An Apology*], una compañía de medios digitales y educación con contenido que llega a más de medio millón de personas cada mes. Como poeta escénica, activista y líder transformadora galardonada, Sonya aborda la opresión, el terrorismo corporal y el autoamor radical desde una perspectiva interseccional. Ella

ha contribuido de muchas formas, incluido como una autora de varios libros, y apreciamos su mensaje poderoso y profundamente humano.

Hoy, Sonya dará una plática titulada “El cuerpo no es una disculpa: el impacto del sexismo y tamañismo en nuestros cuerpos y [nuestra] salud”. En esta plática, Sonya nos ayudará a profundizar más para explorar significativamente el tamañismo y la gordofobia, el patriarcado y sexismo, lado a lado con otras opresiones. Y a través de este proceso, ella extraerá algunos de los muchos hilos que conectan estas injusticias con la salud, y también nos apoyará para pensar sobre cómo desenredarnos y desenredar a nuestra sociedad.

Gracias, Sonya. Estamos ansiosxs de escuchar tu mensaje.

-----

**Sonya Renee Taylor (Fundadora y directora ejecutiva radical de El cuerpo no es una disculpa):** Kia ora koutou. Hola a todxs. Muchas gracias por invitarme. Gracias, Dara, por la presentación. Gracias a [The] Colorado Trust por pasar este – crear este contenedor que me permite pasar este tiempo con todxs ustedes el día de hoy.

Me gustaría avisarles a todxs que les estoy hablando desde el futuro. Es un jueves en Aotearoa, Nueva Zelanda, donde vivo. Y resultó ser un buen día, un poco nublado, pero sin embargo lindo. Así que quedo en espera de conocerlxs el jueves, cuando nuestros horarios se superpongan por un breve momento.

Estoy muy emocionada de tener esta conversación el día de hoy y de hablar sobre formas como estos sistemas y estructuras de opresión, específicamente las formas como el sexismo y tamañismo, y su contenedor más grande de la gordofobia y el patriarcado, afectan nuestros resultados de salud. Afectan la manera como entendemos y nos relacionamos con nuestros propios seres y cuerpos, y afectan las estructuras más generales de la equidad y justicia en el mundo.

Y luego, ¿cuál es nuestro papel individual que desempeñamos como seres humanos en este planeta, para desenredar esos sistemas, no solo a nivel interpersonal, no solo a nivel personal, sino a nivel de la colectividad? ¿Y cómo desenredar esa experiencia al nivel personal afecta y transforma la colectividad? Porque eso, para mí, es la parte más jugosa de la conversación. Así que me emociona hablar de eso el día de hoy.

Quiero empezar algo así como partiendo desde nuestra propia experiencia. Creo que a veces hablamos sobre estos problemas de sistemas y estructuras, estas ideas gigantescas como el patriarcado, o el sexismo, o la gordofobia, y se sienten tan desconectadas de nuestra experiencia de vida. Se sienten como este gran monstruo externo. Y oculta las formas como realmente tenemos que vivir con estas experiencias a diario. Y que hemos [estado viviendo] con frecuencia de tal manera que quizás no estemos totalmente conscientes.

Y por eso pienso que siempre es importante regresar y centrarnos en nuestra experiencia de vida. Y por eso quiero tomar un poco de tiempo. Primero, quiero invitarlx a que piensen en su propia vida, sobre las experiencias que han tenido con su propio cuerpo. Quiero que piensen sobre las primeras experiencias que tuvieron en su cuerpo cuando recibieron el mensaje de que de alguna forma su cuerpo estaba mal.

Y quizás estaba mal debido al [grupo racial]. Quizás estaba mal debido al tamaño. Quizás estaba mal debido al género. Quizás estaba mal debido a la habilidad. Pudo haber sido por cualquier cosa. Pero quiero que nos conectemos con ese primer recuerdo cuando pensamos: "Oh, algo está mal conmigo".

Y creo que es tan importante conectarnos con ese recuerdo. Porque ese recuerdo realmente es nuestra primera experiencia consciente del impacto de estos mayores sistemas. Y cuando estamos viviendo esa experiencia, como una persona joven, no estamos pensando en ella a nivel sistémico. No estamos pensando: "Oh, estoy interactuando con el sexismo ahora. Oh, esto es gordofobia. Oh, esto debe ser racismo".

No estamos pensando eso, ¿verdad? Estamos pensando, "Hay algo que está mal conmigo. Hay algo... Algo de mí que no está bien". Y yo... y gran parte de la forma como nos movemos a través de la vida a partir de ese momento se ve afectado por esta noción de, "Hay algo que está mal conmigo".

Y yo, me pregunto, me maravillo con la idea de lo que sería posible si retrocediéramos el tiempo, a ese momento, a ese momento transcendental cuando recibimos ese mensaje de que algo no estaba bien con nosotros y nunca jamás pensar que es verdad.

Y nunca haber pensado realmente: "Oh, hay algo que está mal conmigo". Sino en lugar, decir: "Oh, ¡esto es eso que aprendí, es ese sistema! Oh, ¡eso es a lo que llamamos patriarcado! Oh, ¡eso es a lo que llamamos transfobia! Oh, ¡eso es a lo que llamamos racismo! Y esto realmente no tiene que ver conmigo". ¿Cierto?

Cómo quizás... ¿Cómo nuestras vidas se hubieran podido transformar en esa experiencia? ¿Y cómo sistemas enteros de la sociedad se hubieran podido transformar si todos hubiéramos pasado por ese momento? Y, por lo tanto, regreso a mi propia experiencia. Una de mis experiencias más tempranas de como la humillación en mi infancia sucedió porque se burlaban de mi cabello cuando era pequeña.

Tuve lo que se conoce como alopecia por tracción. Tenía una mamá con manos grandes y fuertes de mujer Negra y aficionada a trenzar el cabello. Y trenzaba mi cabello usando estilos elaborados y bellos. Y al mismo tiempo, estaba asesinando los folículos de mi cabello. Desintegrando los folículos de mi cabello.

Así que para el tercer grado, yo ya tenía parches permanentemente calvos a los lados de mi cabeza. Y se burlaban de mí sin piedad por estos parches calvos. Y obviamente crecí pensando: "Algo está mal conmigo". ¿Verdad? Como que hay algo que está mal en la forma como me presento en el mundo. Y ese algo que está mal conmigo significa un montón de cosas, significa que no soy bella.

Significa que no pertenezco. ¿Verdad? Significa que hay una parte de mí que necesito aprender a esconder. ¿Verdad? Significa... terminó teniendo todos estos tentáculos que sangraron en otras partes de mi vida. Y en ese entonces, por supuesto, no tenía la información para pensar: "¿Cuál es nuestra relación con el cabello y su designación de femineidad?" ¿Verdad?

No sabía hacer esa pregunta en tercer grado. No sabía que existía un patrón en el que los ideales occidentales de la belleza habían dicho cómo era que una niña pequeña debería verse. Y que ese patrón nunca se vería como yo, como una mujer Negra de piel oscura con cabello corto y crespo. ¿Verdad?

No me di cuenta de que, lo que yo estaba viviendo, era el adoctrinamiento de todo mi grupo de compañerxs de ideas sexistas y racistas sobre la belleza. No sabía eso en ese momento. ¿Verdad? Y entonces, en lugar de eso, solo entendí que yo estaba mal, que algo estaba mal conmigo.

Y la razón por la que nos pido que hoy regresemos a ese primer momento de humillación corporal, es porque es muy importante para nosotrxs regresar e identificar ese momento que con frecuencia 20, 30, 40, 50 años después seguimos identificando como: "Algo está mal conmigo".

Seguimos identificándolo como un fracaso personal, y no como un sistema de adoctrinamiento que desarrolló una creencia que luego se transmitió a un montón de personas sobre cómo deben o no deben existir en sus cuerpos. ¿Verdad? Y ese fundamento, el primer fundamento, se convierte en todas las formas como nos movemos a través de nosotros y nos entendemos, y también entendemos el mundo en general.

Porque una de las cosas que pienso que es importante que recordemos es... Cuando yo... Con frecuencia cuando estoy en un taller y estoy hablando sobre estos temas, la gente dice: "Cierto, bueno, eso solo es... eso solo es mi experiencia, y fue mala, pero no para tanto".

Hasta cuando reconocen que tiene todas estas consecuencias individuales en su experiencia de vida todos los días. Pero sigue habiendo una forma en la que esa experiencia se siente muy distante de las ideas de opresión. Pero de lo que con frecuencia no nos damos cuenta es de que esa experiencia no es independiente de la opresión. Esa experiencia es la opresión representada a nivel individual.

Eso es opresión reducida al nivel interpersonal. Reducida al área de juegos infantiles. Reducida al salón de clases de tercer grado. ¿Verdad? Y los mecanismos que habitan en eso son los mismos mecanismos que causan que un médico se rehúse a creer en los síntomas que con frecuencia las mujeres presentan cuando van al hospital, porque asume que las mujeres están exagerando su experiencia de dolor o incomodidad.

Ese sistema que dice: "A las mujeres no se les debe creer porque las mujeres son realmente como exageradas", es el mismo sistema que dice: "El valor de las niñas pequeñas solo es estético, solo es si te ves o no como este patrón". ¿Verdad? "Y el resto de ti es irrelevante". Y entonces la creencia de que el resto de ti es irrelevante se desarrolla en un sistema mucho mayor, más largo, que luego sirve como el fundamento que respalda el que no se crea en las mujeres. ¿Cierto?

Y, por eso, pensar sobre cuándo empezamos es tan importante para entender dónde estamos como sociedad. ¿Verdad? Estas cosas están profundamente conectadas. Con frecuencia cuando realizo este trabajo, la gente me pregunta: "¿Por qué, sabes, por qué se enfoca tu trabajo en el cuerpo, Sonia?" Y tengo que recordarles, recordarme a mí misma todo el tiempo, que todo tipo de opresión es una experiencia del cuerpo.

Hasta cuando la opresión no tiene que ver con el cuerpo, toda opresión es una experiencia del cuerpo. Cuando hablamos sobre el racismo, cuando hablamos sobre el prejuicio y la discriminación con base en el fenotipo de alguien, con base en la piel de

alguien, estamos hablando sobre el cuerpo. Cuando hablamos sobre la homofobia, estamos hablando sobre la discriminación y el prejuicio con base en las formas mediante las cuales los cuerpos sienten el deseo y la atracción.

Cuando hablamos sobre el sexismo, estamos hablando sobre la creencia de que los cuerpos, con base en nuestros conceptos e ideas del género, pueden clasificarse como mejores, o mejores que y peores que. Más importantes, menos importantes; que se merecen más, que se merecen menos. Estamos hablando sobre nuestros cuerpos.

Y hasta cuando hablamos sobre la opresión que no tiene que ver con el cuerpo, con frecuencia pienso sobre al caos climático en este momento en el que estamos ahora mismo, en el cual el planeta no está diciendo claramente que no está contento con lo que hemos estado presentando, ¿verdad? Pero no estamos hablando sobre esto en algún tipo de idea conceptual.

Me río cuando la gente dice cosas como, saben: "Tenemos que salvar al planeta". Yo siempre digo: "Oigan, eso es muy, es tan, saben, tanta arrogancia humana de nuestra parte". Lo que realmente estamos tratando de salvar son nuestros traseros en el planeta, ¿cierto? El planeta tiene un plan para nosotros. Nos va a extinguir y seguir con sus asuntos.

Así que salvar al planeta realmente es una conversación sobre: "¿Podemos mantener las condiciones en el planeta que permitan que nuestros cuerpos sobrevivan aquí?" Esa es una pregunta diferente. ¿Verdad? Así que aunque estemos hablando sobre la opresión de la degradación medioambiental, seguimos hablando sobre su impacto en nuestro cuerpo.

Y creo fervientemente en que si entendemos a nivel fundamental nuestras relaciones con cuerpos, y transformáramos nuestras relaciones con cuerpos... Transformáramos la idea de que hay algunos cuerpos que son valiosos y algunos cuerpos que no son valiosos... Que hay algunos cuerpos que se merecen que los cuiden... hay algunos cuerpos que no... Que hay algunos cuerpos que se merecen recursos y algunos cuerpos que no.

Si pudiéramos desarmar esa idea, quizás desarmemos la mayor parte del fundamento que respalda la opresión que existe en el mundo. Esa es mi hipótesis. Ahora, quizás esté totalmente equivocada. Pero también pienso, podemos intentar y ver [qué pasa]. Esa es mi filosofía. Podríamos probar esta filosofía y ver, ¿saben?

Así que el cuerpo también es el mayor nivelador. Es la única cosa que todos tenemos. Si planeas embarcarte en esta travesía en particular en esta roca giradora en particular, hasta donde sabemos, tienes que hacerlo en un cuerpo. ¿Verdad? Y si tienes que hacerlo en un cuerpo, entonces todxs realmente, básicamente, estamos pasando por una experiencia muy similar que nos dicen es muy diferente. Realmente no lo es.

Pero hemos creado muchos edificios, hemos creado muchas estructuras e ideas y maneras de organizar que hacen como que estamos teniendo una experiencia muy diferente. Pero en su nivel más básico, somos seres humanos en un cuerpo tratando de descifrar cómo vivir. Y todas las otras cosas que hemos construido hacen muy difícil hacer esa cosa.

Y si podemos desarmar todas esas otras cosas, entonces quizás tendremos más probabilidad de tener una experiencia próspera como seres humanos y cuerpos. Por eso sitúo el trabajo que hago adentro de esta conversación del cuerpo.

Quiero tomar un momento, quiero retroceder un poco porque me di cuenta de que me lancé a [hablar sobre] estas ideas, estas ideas grandes y pesadas sin realmente decirles quién soy y cómo llegué aquí. Cómo empecé a hacer este trabajo, lo cual siento es un punto importante de la conversación conforme avanzamos.

Entonces, mis antecedentes históricos. He tenido muchas vidas. He realizado todo tipo de trabajos. Pero pasé 10 años de mi vida como poeta escénica y poeta *slam*. Así que escribí e interpreté poesía por todo el mundo. Competí en lo que llaman poesía escénica competitiva. Es este juego maravilloso y ruidoso donde las personas en bares juzgan tus poemas y te dan calificaciones. Si tienes suerte, quizás ganas algo de dinero o una cerveza gratis. Esa fue mi vida por como 10 años.

Y parte de lo que esa vida me dio fue esta increíble oportunidad de conocer y conectar con seres humanos de todo tipo en todo tipo de lugares, y empezar a entender todas estas diferentes historias que nos formaron. Y fue en este juego en particular en Knoxville, Tennessee, donde estaba compitiendo en lo que se conoce como *Southern Fried Poetry Slam*. Y todo lo que les estoy diciendo también es – lo digo en mi libro, y les contaré del libro en unos momentos. Pero hablo de esto al principio de mi libro.

Estoy en un *slam* de poesía en Knoxville, Tennessee, somos un equipo. Somos, saben, somos como la ONU. Somos un comercial de Benetton. Somos Negrxs y somos *queer*. Y somos discapacitadxs. Y somos tamil. Y somos este caleidoscopio de seres humanos en diferentes cuerpos. Y estamos preparándonos para jugar este juego tonto y ridículo.

Y estoy conversando con una de mis compañeras de equipo en nuestra habitación del hotel. Y me confiesa que tiene miedo de quizás estar embarazada sin planearlo/desearlo.

Soy la amiga que se meterá en tus asuntos con cariño. Soy la amiga entrometida. Soy la amiga metiche por un par de razones. Soy la amiga metiche porque soy metiche. Soy la amiga metiche porque tengo curiosidad de nuestras vidas.

Tengo curiosidad sobre cómo tomamos las decisiones que tomamos. Tengo curiosidad sobre las barreras y los obstáculos que no nos permitir vivir las versiones más altas, más hermosas de nosotrxs mismxs. Soy una persona curiosa de ese tipo. Y también soy un poco como el tipo de persona que dice: "Oh, ¿en serio? ¿También te pasó lo mismo? Cuéntamelo, comparemos notas".

Así que conforme mi amiga compartió esto conmigo, empecé a hacerle preguntas. Empecé a hacerle preguntas sobre sus elecciones de salud sexual. Y le pregunté por qué no estaba usando condones con esta pareja casual que sé que tenía.

Y me gustaría decir que hay tres cosas presentes en esa conversación que la hicieron transformadora, y terminó siendo increíblemente transformadora. La primera es la honestidad radical. Hice una pregunta realmente honesta, como una pregunta realmente entrometida. ¿Verdad? Una pregunta a la que ella pudo haber contestado: "¡No te incumbe!" ¿Verdad? Ella pudo [haber respondido así].

Pero la otra cosa que estuvo presente en esta conversación fue la vulnerabilidad radical. Hubo alguna fuente de confianza que existía entre nosotras que causó que fuera posible para ella hacerse presente, saben, en la que pudo haber sido una de las partes más sensibles de su vida. Y creo que parte de eso fue porque había un entendimiento y una relación. Creo que parte de eso fue porque éramos poetizas ridículas que contaban sus asuntos en el escenario para ganarse la vida. Y creo que parte de eso fue porque no hubo humillación ni juicio en mi pregunta.

No le pregunté como si ella hubiera hecho algo malo. Le pregunté como: "Y ahí, si no fuera por la gracia de Dios, estaría yo". Le pregunté como: "Ah, sí, conozco ese lugar. He estado en ese lugar. ¿Cómo llegaste ahí?" Y mi amiga respondió con esta respuesta increíblemente vulnerable y honesta. Y dijo – mi amiga tenía parálisis cerebral, y dijo que su discapacidad le causaba dificultades para ser sexual. Así que no se sentía con el derecho de pedirle a esta persona que usara un condón.

Y la última parte que hizo que esta conversación fuera transformadora fue mi respuesta que se originó en lo que quisiera pensar fue un espacio de empatía radical. Lo entendí. Entendí todas las veces en que yo había hecho concesiones con mi propio cuidado y bienestar porque pensé que algo estaba mal conmigo misma. Porque estaba trasladando esa historia del tercer grado a mis decisiones adultas.

Entonces entendí lo que ella estaba diciendo. Y en ese momento, algo, la respuesta que salió a través de mí... Y tengo muy en claro que fue a través de mí, no de mí. No fue mía [la respuesta]. Fue la orientación divina en ese momento. Le dije a mi amiga: "Tu cuerpo no es una disculpa. No es algo que le ofreces a alguien para decir: 'Disculpa mi discapacidad'". Y en ese momento, algo se creó. Una nueva forma de entender su experiencia apareció y una nueva forma de entender la mía.

De repente, no estaba solo hablando con mi amiga, le estaba hablando a mi historia. Le estaba hablando a mis propias elecciones y decisiones. Le estaba hablando a todas las veces en las que tuve que pedir disculpas por ser una mujer gorda, Negra, de piel oscura, *queer*, neurodivergente en el mundo. Todas estas características que el mundo dice que son peores que. Todas estas formas como mi cuerpo se apareció, y – y no se consideraba digno [o merecedor]. Y todas las veces en las que tuve que disculparme por esa supuesta falta de merecimiento.

Y entonces, ese momento, saben, fue poderoso, y lloramos y fue hermoso. Y sigo siendo una poetisa. Así que dije: "Caramba, eso fue realmente poético. Voy a tener que escribir un poema. Que, como dije, solo dije algo --- ¡dije una palabra ahí! Está por convertirse en un poema". Y así empecé a trabajar en ese poema llamado: "El cuerpo no es una disculpa". Y ese, como dije, ese momento fue tan transformador que empezó a hacer cosas. Empezó a producir su propia energía.

Así que, primero, produjo esa frase con una amiga. Y luego produjo este poema. Y luego ese poema produjo un momento en el que me di cuenta de que – tenía una selfi en mi teléfono, me sentía muy fabulosa en ella. Y también pensé: "No publiques esa selfi en internet. La gente te va a juzgar. Estás demasiado gorda, demasiado oscura. No te atrevas a publicar esa foto".

Así que esta palabra, el cuerpo no es una disculpa, que ahora yo había convertido en un poema que estaba recitando en escenarios, empezó a hablarme a mí. "Oye, cariño, ¿pensé que dijiste que 'el cuerpo no es una disculpa'?" De repente, los lugares donde no me estaba moviendo en concordancia con la palabra empezaron a sentirse

incómodos. Los lugares donde no estaba en correspondencia con la verdad de mi alma empezaron a sentirse que daban comienzo.

Y realmente solo fue esta fotografía en este momento en particular. Y finalmente decidí publicarla en Facebook. Y decidí publicar esa foto porque una modelo de tallas grandes, la foto de una modelo de tallas grandes, apareció en mi pared de Facebook. Y se veía realmente fabulosa. Y la busqué en Google. Y cuando la encontré en Google, una de las primeras fotografías que vi fue de ella usando el mismo tipo de corsé negro que yo estaba usando en la foto que había estado escondiendo.

Y una de las cosas que creo es muy importante sobre ese momento es, y esto es lo que realmente espero, que podamos entender adentro de esta conversación es, que siempre estamos o reafirmando o desarmando estos sistemas. Nunca somos neutrales. Neutral no es real, es una ilusión. Estamos ya sea construyendo el edificio de la humillación y la opresión e inequidad. O estamos desarmándolo con nuestras elecciones y nuestras acciones y nuestras propias vidas diarias.

Porque el sistema, estos sistemas, no son una masa amorfa amenazadora. Estos sistemas son las décadas de elecciones individuales y colectivas de los seres humanos, es decir, nosotros. Así que esta persona, esta modelo en internet, haciendo lo suyo, parada sin pedir disculpas en un corsé con sus muslos jugosos, me dio un momento en el que reconocí que quizás yo me estaba avergonzando de una cosa de la que no tenía que avergonzarme.

Tuve este momento en el que su vivir en su cuerpo sin disculparse me inspiró para que yo practicara hacer lo mismo. Fue contagioso, ¿verdad? Entonces es importante para nosotros pensar que – especialmente en un período de tiempo en nuestras vidas en el que estamos viviendo en un sistema del gran contagio, ¿verdad? ¿Qué queremos contagiar? ¿Qué queremos contagiar intencionadamente? Y esta modelo haciendo lo suyo dondequiera que estuviera en el mundo me había contagiado un poco de empoderamiento simplemente al seguir su propio llamado.

Y publiqué una foto mía. Y luego invité a otras personas a publicar fotos en las que se sentían poderosas y bellas en sus propios cuerpos. Y a la mañana siguiente, me desperté, y había 30 fotografías en internet de personas de todo tipo de identidades y cuerpos y tamaños y formas, sintiéndose poderosas y encarnadas en sus propios cuerpos.

Y pensé: “Eso es verdaderamente genial. Quizás solo necesitamos un lugar donde nos permitan vivir sin disculparnos. Quizás solo voy a crear una pequeña página de Facebook

y le voy a poner el nombre de este pequeño poema que tengo. Así que aquí está esta página de Facebook, y la voy a nombrar 'El cuerpo no es una disculpa'. Y aquí hay 30 personas que se van a unir a mí por allá haciendo este trabajo".

Eso fue hace una década. Eso fue hace una década, eso fue millones de personas después, eso fue hace una vida en otro país, eso fue hace un [libro] superventas en el [diario] The New York Times. Ese breve encuentro, de modificar y cambiar y adueñarme de mi propio poder sin disculparme, continuó teniendo un efecto dominó que cambió la dirección de mi vida, y sigue cambiando la dirección de las vidas de otras personas.

Y a ese trabajo que he estado realizando durante la última década lo llamo el trabajo del autoamor radical. El trabajo de reconocer nuestra suficiencia inherente. Reconocer nuestro merecimiento inherente. Reconocer nuestra divinidad inherente. Y luego trabajar para desarmar cualquier sistema que trabaja en contra de esas cosas. Ese es el trabajo del autoamor radical.

Y todo eso surgió al entender las intersecciones de todas estas identidades. Las intersecciones de todas estas diferentes formas de ser en nuestros cuerpos, y lo que realmente estaban viniendo a decirnos esos mensajes.

Así que quiero retroceder por un momento. Y quiero hablar sobre cómo algunas de --- algunas de las estructuras que se están moviendo a diario que quizás no notemos. Y cómo podemos empezar a identificar esas cosas para poder empezar a desarmarlas intencionadamente cuando nos enfrentemos a ellas. Y primero al desarmarlas adentro de nosotrxs mismxs.

Así que en mi libro, incluyo una pequeña promoción aquí, aquí está, estoy desnuda en la portada, es fabulosa. Esta es la segunda edición de "El cuerpo no es una disculpa". La primera edición se publicó en 2018. La segunda edición se publicó en febrero de este año, y también se incluye una libreta de actividades este año.

Y, saben, las ideas que presento en el libro son realmente sobre, repito, ¿cómo entendemos este concepto del autoamor radical? ¿Cómo entendemos esta idea del cuerpo y su relación con la opresión? Y, ¿cómo lo reducimos a lo práctico? ¿Cómo lo puedo identificar en mi vida diaria? ¿Cómo puedo verlo y empezar a modificar y cambiar, donde sea necesario, entorno a estas ideas?

Entonces una de las ideas clave de las que hablo en el libro es la idea del cuerpo predeterminado. Y es importante que entendamos la idea del cuerpo predeterminado,

repito, cómo los cuerpos se relacionan con los sistemas de opresión. Cómo nuestros cuerpos individuales se desarrollan en un ecosistema más grande de identidades, y la valorización o desvalorización de las identidades. El cuerpo predeterminado es el cuerpo que cualquier sociedad decida es el mejor cuerpo.

Ahora, quiero tomar un momento y quiero que se queden pensando en la idea de un mejor cuerpo. ¿Verdad? Porque a todxs nos han adoctrinado en la idea de que tal cosa existe, ¿cierto? Pero si la premisa de un cuerpo es: "¿Puedo estar vivx?" el estándar es bastante bajo. ¿Verdad? Como que realmente no necesitas hacer mucho más.

Si la premisa es: "¿Estoy con vida? ¿Me permite estar con vida?" ¿Verdad? Entonces me imaginaría como mi amigx Glenn Marla dice: "No hay manera equivocada de tener un cuerpo". Si el cuerpo te está permitiendo hacer eso de estar con vida, entonces es un cuerpo. Excelente, ¿cierto? Pero esa no es la forma como nos han socializado. Ese no es el mensaje con el que hemos crecido. Crecimos con [el mensaje]: "Hay una manera correcta e incorrecta de tener un cuerpo. Hay un mejor cuerpo y un peor cuerpo". ¿Verdad?

Y parte de esas ideas tienen – están conectadas con, saben, las nociones que aparentan superficialmente ser moralmente sensatas o buenas. ¿Verdad? Como que decidimos que un cuerpo sano es mejor que un cuerpo no sano. ¿Cierto? Y eso aparenta ser en la superficie una noción moralmente sensata. Excepto que tan pronto como decidimos que hay un mejor cuerpo que algún otro cuerpo, adentro de un sistema de jerarquía, adentro de un sistema de escasez, adentro de un sistema de injusticia, lo que terminamos haciendo inherentemente es decir que los mejores cuerpos se merecen más y los peores cuerpos se merecen menos.

Los mejores cuerpos se merecen buen tratamiento, y los cuerpos que consideramos peores se merecen menos. Esa no es una postura moralmente sensata, ¿verdad? Pero se pone toda confusa. Y parte de eso es porque partimos de esta idea de un cuerpo predeterminado. Y el cuerpo predeterminado es el cuerpo que la sociedad dice, social, política, económica y culturalmente, es un buen cuerpo. Es el mejor cuerpo, ¿verdad?

Y podemos identificar el cuerpo predeterminado de un par de formas. Puedes identificar el cuerpo predeterminado como los cuerpos que tienen el mayor acceso al poder y los recursos. ¿Los cuerpos de quiénes pueden tomar decisiones? ¿Los cuerpos de quiénes pueden tomar decisiones sobre los cuerpos de otras personas? ¿Verdad?

Puedes decidir lo que el cuerpo predeterminado es al notar los cuerpos que tienen la mayor visibilidad. Los que vemos, en comparación con los cuerpos que ocultamos. Ya sea por los medios. Ya sea por medio de nuestros sistemas educativos – cualquiera de estos otros lugares donde la vida sucede. ¿Los cuerpos de quiénes vemos, los cuerpos de quiénes se ven representados y los cuerpos de quiénes, no?

¿Verdad? Esa es una de las formas como puedes identificar el cuerpo predeterminado. ¿Los cuerpos de quiénes tienen acceso a recursos? ¿Los cuerpos de quiénes, no? ¿Verdad? Y entonces – y luego, con frecuencia, una de las cosas en las que con frecuencia les pido a las personas que piensen es solo... Cuando alguien dice, saben – y tenemos libros a lo largo de la historia que han hecho esto, saben – “Los seres humanos, cuando los seres humanos buscaron hacer esto” o “Cuando los seres humanos buscaron hacer lo otro”. Pero luego cuando te fijas adentro del libro es muy obvio que lo que quieren decir es un tipo específico de ser humano.

Cierto, es obvio adentro de lo escrito, porque no hay una representación de ningún otro tipo de persona, que cuando dicen “ser humano”, quieren decir algo muy específico. Ese es el cuerpo predeterminado. Y en la cultura occidental, el cuerpo predeterminado casi siempre es blanco, y masculino y cisgénero, y un cuerpo capaz, y relativamente delgado o en forma. ¿Verdad? Y usualmente relativamente joven. Ese es el cuerpo predeterminado.

Esas son las características que hemos decidido, cultural, social, política y económicamente, que son las características que forman los mejores cuerpos. ¿Verdad? Cuerpos con más recursos, cuerpos con más cuidados, cuerpos más atendidos, cuerpos más poderosos. Y adentro de ese sistema – porque somos una cultura a la que realmente le gusta la jerarquía, a la que realmente le gusta clasificar cosas de arriba para abajo – como que empujamos a todos a una jerarquía de cuerpos, y el cuerpo predeterminado es el cuerpo en primer lugar.

Y llamo a esto la escalera de la jerarquía corporal. Esto es lo que quiero que sepan sobre la escalera de la jerarquía corporal. Es una ilusión. No es realmente una escalera. Es la rueda de un hámster. Se mueve en círculos. ¡Ouuu! Estás arriba y luego estás – antes de darte cuenta, estás camino abajo. ¿Verdad? Y eso es porque no hay un cuerpo... Para que un sistema jerárquico se mantenga, ¿verdad?, el punto más alto tiene que ser endeble. El punto más alto no puede ser estable, ¿cierto?

Si el punto más alto es estable, entonces las personas en ese punto pueden relajarse. ¿Verdad? Podrían estar relajadas. Pero la forma como sabemos que no es verdad es que ni las personas en el punto más alto están relajadas, ¿verdad?

Pienso en, pienso en esto dentro de un contexto, el contexto americano, de como [la gente] muy adinerada actualmente, ¿verdad? Como, a Elon Musk se lo consideraría un cuerpo predeterminado en el punto más alto de la jerarquía corporal. ¿Cierto? Este hombre tiene un cuerpo capaz y él es cisgénero y es blanco, es joven. Está en la cima.

Y si Elon Musk supiera que es suficiente, Elon Musk nunca necesitaría acumular un dólar más en su vida. No habría razón alguna. Qué razón – cuando ya tienes... Saben, vi un meme una vez que decía, me gustaría que los billonarios solo dijeran – solo tendríamos que darles un trofeo y decir: “Ganaste en el capitalismo” y luego decirles que se vayan.

Y entonces lo que me hace pensar en esto, tiene que existir alguna causa para seguir acumulando más cuando ya tienes mucho más de lo que realmente podrías usar. Mucho más de lo que realmente podrías ofrecer en el mundo para servir – para servirte a ti, o a tus hijos, o a los hijos de tus hijos, y los hijos de los hijos de los hijos de tus hijos. Para tener suficientes recursos para hacer todo eso y todavía tener dinero para quemarlo. Y todavía tener el deseo interminable de acumular más, para mí eso significa que hay algo en tu interior que todavía no piensa que eres suficiente, que no entiende lo que ‘suficiente’ significa.

Ese es el punto más alto de la escalera. La cima de la escalera todavía tiene que ser incierta de su propio valor para que el sistema siga repitiéndose. Para – para que el sistema siga reafirmandose adentro de la sociedad. Nadie puede realmente sentirse segurx nunca en sus cuerpos adentro de ese sistema. No verdaderamente segurx.

Pueden tener la ilusión de la seguridad. La ilusión de: “Tengo suficiente dinero para volar a Marte si el planeta explota”. Esa es la ilusión de la seguridad. Pero no es seguridad verdadera, ¿cierto? Esa es la escalera de la jerarquía corporal. Y todxs nosotrxs estamos encontrando nuestra forma de entrar: “¿Dónde encajo?” ¿Cierto?

Y algunxs de nosotrxs nunca, nunca jamás estaremos en la cima. Punto. Podría hacer todas las cosas en el mundo, [pero] nunca voy a ser un hombre blanco heterosexual. No lo soy. Y saben, la tecnología modifica muchas cosas. No sé lo que sea posible más adelante. Pero como son las cosas ahora, no puedo convertirme en un hombre blanco heterosexual, ¿verdad?

Así que nunca voy a estar en el punto más alto de la escalera en el contexto social en el que vivimos ahora. ¿Verdad? Pero hay formas en las que adentro de este sistema, todavía necesito apresurarme para subir tanto como sea posible, ¿cierto? Y siempre y cuando exista una escalera, a la escalera solo la valida la idea de que hay personas abajo de nosotrxs.

Ya sea que permitamos conscientemente o no que eso entre, el valor de esa escalera es decir: "Por lo menos no estoy hasta abajo". Lo cual significa que siempre habrá cuerpos sobre los cuales nos adoctrinaron para creer que son menos que nosotrxs. ¿Verdad? Y si estamos adentro de un sistema en el que siempre estamos participando, ya sea sosteniendo o destruyendo, entonces hasta nuestra renuencia para reconocer que hay personas en la escalera por debajo de nosotrxs ayuda a que se mantengan debajo de nosotrxs.

Y aquí es donde quiero hablar en esta conversación sobre la gordofobia y el sexismo. Porque son peldaños en esta escalera que con frecuencia, creo que pueden invisibilizarse. ¿Verdad? O se pueden ocultar en conversaciones que esconden lo que realmente está pasando. Así que la gordofobia se define como un prejuicio o una discriminación con base en el tamaño o peso de una persona.

Esa es la definición del tamañismo y la gordofobia, el miedo o desagrado u odio de la gordura. Y, saben, es una manera de pensar tan generalizada en nuestra sociedad. La gordofobia y el tamañismo son una manera tan común como nos han enseñado a valorar algunos cuerpos por encima de otros cuerpos. ¿Verdad?

Hemos normalizado el odio de los cuerpos gordos, de tal forma que tuvimos un programa de televisión que fomentó la alimentación desordenada y el ejercicio desordenado y que se transmitió con gran popularidad por años. Por años, les dimos dinero a personas para que se dañaran a sí mismas para ser más delgadas.

Esa es la realidad cultural de la gordofobia y el tamañismo. Y se confunde porque entonces tenemos conversaciones que dicen: "Bueno, ¿pero y su salud?" Ahora, lo que siempre me parece fascinante sobre la conversación, especialmente entorno a la gordofobia y la salud, es la idea de que de alguna forma avergonzar, regañar, denigrar y negarles el acceso a los cuidados a las personas gordas es la "opción saludable". Es "más saludable" que solo ser gorda. ¿Verdad?

Así que cuando empezamos a hacer estas preguntas sobre la salud, tenemos que decir: "¿Qué queremos decir realmente cuando decimos "saludable?" "¿Qué – la definición

de quién sobre la salud estamos usando en esta conversación?” ¿Verdad? Porque obviamente no estamos hablando sobre la salud mental. ¿Cierto? No podríamos estar hablando sobre la salud mental mientras seguimos excluyendo sistemática y económicamente a todo un grupo de personas con base en sus cuerpos. ¿Verdad?

No podríamos realmente hasta hablar sobre la salud física cuando creamos las condiciones que hacen que las personas gordas vayan a unx médicx y las diagnostiquen mal constantemente debido a los prejuicios del/de lx médicx que se rehúsa a realmente examinar cualquier otro indicador de salud más allá del tamaño de su cuerpo. Y luego, como consecuencia, hace cosas como cometer un error para diagnosticar el cáncer.

O hacer que la experiencia sea tan insoportablemente incómoda que las personas pasan décadas sin ver a su médicx, porque saben que es una experiencia emocional y psicológicamente dolorosa. Entonces, ¿qué queremos decir exactamente cuando hablamos de la salud? Estas son las preguntas que debemos empezar a preguntarnos. ¿Verdad?

Y luego debemos pensar sobre esto en las pequeñas formas diarias en las que lo vivimos en nuestras propias vidas. Saben, el constante como molestar de, de las personas más gordas en una familia sobre: “Oh, parece que subiste de peso otra vez. Oh, ¿vas a comer eso?” ¿Cierto?

Estas formas que encogen y restringen y, además, saben, aterrorizan a las personas en cuerpos gordos para que no puedan vivir en la totalidad de sus propias identidades. Ese sistema está en todas partes. Y luego llamamos – validamos la manera como tratamos a las personas, en particular a las personas gordas, al decir: “Bueno, es saludable. Tiene que ver con tu salud”. ¿Saben?

Así que estas son el tipo de preguntas que debemos estar haciéndonos. Y luego debemos interrogar nuestras propias posturas e ideas sobre eso. Quién – tuve una conversación con una amiga una vez. Estaba en Brasil. Estaba en, eh, un foro increíble, para – foro del feminismo en Brasil. Y estaba caminando con esta mujer joven. Habíamos salido a pasear y ella es muy pequeña, una mujer joven muy pequeña. Y ella estaba quejándose de su barriga. “Oh, necesito hacer que mi barriga esté plana otra vez”.

Y, y yo le dije: “¿Quién te dijo que debes tener una barriga plana?” Y ella estaba tan confundida – podías ver los engranajes girando en su mente. Ni siquiera entendió totalmente la pregunta que le hice. Porque se la estaba preguntando de una forma

realmente práctica. Como: "¿De dónde vino ese mensaje? ¿Alguna vez te has puesto a considerar quién te dijo que eso tiene que ser verdad? ¿Y por qué?"

Y nunca se le ocurrió cuestionar este mensaje entorno al cual había construido su dieta, sus opciones de cómo vestirse, la estética total de su cuerpo. Nunca se había detenido a pensar: "¿Por qué creo en esto? ¿Quién me dijo que debo creer en esto? Y, ¿a quién le sirve que yo siga creyendo en esto?"

Esa es la pregunta que debemos hacernos conforme intentamos liberarnos de estos sistemas de la jerarquía corporal. Conforme estamos intentando liberarnos de la noción de que hay un cuerpo que es mejor que otro cuerpo. Que hay algún tipo de cuerpo que es más valioso que otros tipos de cuerpos.

Y luego quiero terminar [con] – una de las cosas que – que ella no podía... Ciertamente ella no estaba estableciendo la conexión entre la relación entre la gordofobia, correcto, este, "Tengo que vigilar el tamaño de mi cuerpo", y quién... ¿Y quién le estaba diciendo? Y su relación con su identidad de género, ¿verdad? Nunca he caminado con un hombre cisgénero, ni siquiera un momento en mi vida, que dijera: "Bueno, tengo que aplanar mi barriga". Nunca lo he escuchado. Y eso no significa que nunca se haya dicho.

Pero les puedo asegurar que no es el mismo tipo de mensaje que les estamos dando a las personas a quienes les asignaron [el género] femenino al nacer. No es el mismo tipo de mensaje para nada. Y así que la pregunta se convierte en: ¿Por qué no es el mismo tipo de mensaje? ¿Cierto? Entonces esta conversación sobre el sexismo, y nuevamente, para definir esa palabra, el sexismo es el prejuicio y estereotipo y la discriminación, usualmente usados contra las personas a quienes les asignaron les asignaron [el género] femenino al nacer, con base en el sexo.

Y, y yo siempre conecto, entonces – no se puede hablar sobre el sexismo sin hablar sobre su, saben, su gran hermano acosador, el sistema en general bajo el cual vive, el sistema del patriarcado. El cual es un sistema de una sociedad o gobiernos en los que los hombres tienen la mayoría del poder, y a las mujeres en su mayoría se las excluye. Y eso realmente, la definición debería decir que casi a todo el resto de las personas se las excluye en gran parte.

Todas las demás, todas las otras identidades, todas las otras identidades de género terminan siendo excluidas del sistema del poder. Y entonces en este momento, donde, donde mi joven amiga se está lamentando sobre si tiene o no una barriga plana,

tampoco está conectada con las maneras en las que la energía de la vigilancia corporal, la energía de la vigilancia del tamaño, es una energía que solicitamos con mayor frecuencia de las personas a quienes les asignaron [el género] femenino al nacer, como una forma de apropiarse de la energía política, apropiarse de la energía y el poder que pueden existir en otro lugar.

Hay una frase de Naomi Wolf que dice, "Hacer dieta es uno de los sedativos más políticos -- más poderosamente políticos que existen. Una población hambrienta es una [población] dócil". Y estoy parafraseándola. Pero lo que quiere decir en esa frase es que, si tu energía se consume con si estás o no en un cuerpo suficientemente bueno, entonces tu energía probablemente no está enfocándose en, ¿cuáles son los sistemas que están intentando controlar mi cuerpo? Y, ¿cómo desvío mi energía y poder en esa dirección?

Una amiga mía compartió una conversación conmigo el otro día que me dejó anonada. Me dejó asombrada. Ella está en Austria en estos momentos con su familia. Y su madre hace piedras, hace arte con piedras, y estaba organizando una muestra en su jardín. Y había un señor ahí – mi amiga siempre se queja del sexismo descontrolado que existe en Austria. Nunca he estado en Austria. Entonces, saben, esto no es un ataque contra Austria como nación. Pero esta sí es una conversación sobre los ideales occidentales entorno al sexismo.

Y entonces un señor estaba en el jardín y una mujer llegó que era excolega del padre de mi amiga. Mi amiga era piloto. Y la mujer se, saben, se presentó. Dijo: "Sí, soy excolega de tal persona". Y el hombre dijo: "Oh, ¿hacen esas?" hablando de mujeres piloto. Y en ese momento – e hizo que esta mujer reflexionara en el tipo de historia de las creencias sexistas que siempre han como existido en esa época. Y fue como a finales de los 90, principios de los 2000. Así que no estamos hablando de 1962 o algo así.

Y empezó a contarle a mi amiga que – cuando se hizo piloto tuvo que pedir su uniforme, y le enviaron un folleto para que pidiera su uniforme. Y en el folleto, las imágenes – había tres imágenes de mujeres piloto. Una de ellas era una imagen de una mujer piloto con su uniforme sentada seductoramente adentro de una maleta.

La segunda imagen era de una mujer piloto sentada en la cabina de mando con un hombre piloto principal y ella le estaba sirviendo una bebida. Y la tercera imagen era de una mujer piloto pasando la aspiradora en una cabina. Ahora, esto es, esto es – les recuerdo, esta no es una revista pública. Esta es una revista interna para que los pilotos pidan uniformes. ¿Verdad? E incluso dentro de ese espacio, la solicitud es que las

mujeres piloto aparezcan serviles para no alterar la clasificación de la jerarquía corporal a la que los hombres piloto consideran pertenecer.

Porque claramente así no era como las mujeres piloto se consideraban a sí mismas. Esta revista era principalmente para la población mayormente masculina de pilotos quienes se hubieran sentido incómodos si hubieran tenido que ver a las mujeres piloto como iguales a ellos en un entorno publicitario. Esa es la forma en la que el sexismo satura nuestras vidas diarias.

Acabo de tener un momento en el que pensé sobre una amiga mía que recientemente tuvo una histerectomía. Y, y este procedimiento, la histerectomía, me sentí atraída una y otra vez al origen de esta palabra. Y a las primeras experiencias de las mujeres en el centro médico, las personas a quienes les asignaron [el género] femenino en el centro médico, fue que, en cualquier momento que tuvieran un problema con su sistema reproductivo, repito, se las etiquetó como algo – como enfermas. Que se consideraba alguna versión que seguramente era mental.

Así que el origen de la palabra ‘histerectomía’ proviene de la palabra ‘histeria’, porque así fue como diagnosticaban a las personas a quienes les asignaron [el género] femenino al nacer cuando llegaban hablando de los desafíos médicos que estaban teniendo con sus cuerpos.

Ese es el antecedente histórico de cómo el sexismo y patriarcado etiquetan y asignan seres y cuerpos. Y la interacción de esos sistemas de salud con si a las personas les cubren o no sus necesidades verdaderas. ¿Cierto? Esa es la intersección de esas experiencias. Esa es la relación entre esos sistemas y estructuras, y todas las cosas que esos sistemas y estructuras crean. Las cuales son nuestros sistemas de atención médica. Las cuales son nuestros sistemas económicos. Las cuales son nuestros sistemas educativos.

No hay ningún lugar donde no podemos – donde no podemos desarmar las ideas de la opresión y marginación que no tienen sus tentáculos en los aspectos diarios de nuestras vidas. Entonces, el trabajo del autoamor radical es excavar continuamente y buscando con el alma esos tentáculos de nuestras propias creencias.

¿De qué manera estoy yo mí misma tratando de situarme en la escalera de la jerarquía corporal? ¿Cómo he llegado a creer que existe un mejor cuerpo? Y, ¿qué hago a diario para intentar subir por esa escalera? Y, ¿qué puedo hacer para desviarme de la escalera?

Porque – la imagen visual más poderosa para mí es, si todxs nos bajáramos de la escalera, pero nos lleváramos el peldaño en el que estuviéramos, la escalera se derrumbaría. Dejaría de existir. Su existencia depende de nuestra creencia en ella y nuestro continuo intento de subir por ella.

Y nuestra renuencia de examinar los aspectos en los que nos han adoctrinado sobre los tipos de mensajes que nos hacen creer que los cuerpos más delgados son mejores que los cuerpos más grandes, que los cuerpos masculinos son mejores que los cuerpos [asignados femeninos al nacer], o los cuerpos transgénero, o los cuerpos de género no conforme. Tener la idea y creencia de que los cuerpos blancos son mejores que los cuerpos Negros, o cuerpos asiáticos, o cuerpos latinx, la idea de que existe una mejor versión de un cuerpo.

Y las formas en las que hemos desarrollado eso en nuestras vidas habituales al reafirmar, historia tras historia, desde nuestra infancia, desde los primeros recuerdos de la humillación corporal. Hasta donde estamos ahora. ¿En qué aspectos estamos todavía invirtiendo en [el sistema]? Y, ¿cómo hacemos el trabajo para liberarnos? Ese es el poder.

Escribí estos libros porque ese fue mi intento de ayudarnos no solo a entender eso, sino a empezar a practicar a nivel práctico y fundamental, ¿cómo me libero de este sistema? ¿Cómo identifico los lugares en los que todavía creo en estas historias? Y, ¿cómo empiezo a crear una nueva historia para mí mismx, que diseñe cómo me muevo y funciono en el mundo, hacia una mayor justicia, equidad y compasión? Ese, ese es el objetivo. Ese es el trabajo.

Espero que todxs continúen en ese camino conmigo. Estamos en él colectivamente, ya sea que lo sepamos o no. Y creo que solo con un poco más de autoamor radical, quizás lleguemos ahí.

Muchas gracias a todxs. Estoy emocionada de pasar los próximos minutos conversando y contestando preguntas. Muchas gracias por su tiempo y energía en este espacio.

-----

**Dara Burwell:** Bello, muchas gracias, Sonya. Aprecio mucho eso. Voy a leer algunas de las preguntas que hemos recibido.

**Sonya Renee Taylor:** Maravilloso.

**Dara Burwell:** Y me encantaría empezar con la pregunta que creo surge inmediatamente a partir de donde terminaste. Que fue cuando nos animaste a empezar a desarmar estas cosas y dejar de creer en ellas, ¿cierto? Y también, como señalaste, nos han adoctrinado para creer en estas cosas a lo largo de toda nuestra vida.

**Sonya Renee Taylor:** Sí.

**Dara Burwell:** Entonces, Sonya, ¿cuáles son algunas, algunas maneras que nos recomendarías para empezar a hacer eso? Sabiendo que no podemos solo decir: “Bueno, ya no voy a creer en eso”, como, ¿cierto?

**Sonya Renee Taylor:** Sí.

**Dara Burwell:** ¿Cuáles son algunas maneras que nos recomendarías para empezar a realmente – a separarnos de esas creencias y adoptar otras creencias?

**Sonya Renee Taylor:** Absolutamente. En el libro, enmarco esta conversación con lo que me gusta llamar un proceso de pensar-hacer-ser. Y realmente es la versión más reducida de lo que llaman la teoría cognitivo-conductual del cambio. El cual es un gran término psicológico que realmente solo significa que el primer paso es llevar tus creencias a un nivel de conocimiento consciente.

Parte de lo que sucede – nuevamente, la misma razón que llamo a esa cosa el cuerpo predeterminado es porque es el cuerpo sobre el cual ni pensamos. Solo lo asignamos y seguimos en lo nuestro. Ni siquiera – ni siquiera estamos conscientes todo el tiempo de que estamos diciendo: “Ese cuerpo es el mejor cuerpo”. Nuestras creencias e ideas predeterminadas solo actúan de fondo, como un televisor encendido toda la noche. Mi madre solía hacer eso, dormía con el televisor encendido toda la noche. Y yo le decía: “No estás viendo nada”. Pero solo era [sonido estático] de fondo.

Esa es la forma como estas creencias con frecuencia funcionan para nosotros. No son conscientes, son subconscientes. ¿Verdad? Y así que el primer paso es llevar lo que está en el subconsciente a lo consciente. Y eso sucede a través de la curiosidad. Cuando dices algo, pausa y escúchalo. Realmente permítete escucharlo. Y a veces eso puede suceder a través de, sabes, yo – conozco a personas que se dan a sí mismas un frasco con monedas. Como mi, esto fue cuando – cuando era niña, le di a mi padre un frasco para las groserías, porque yo pensaba: “Dices demasiadas groserías”, ¿verdad?

Entonces yo dije: "Cada vez que digas una grosería, tienes que poner una moneda de 25 centavos en el frasco". ¿Cierto? Entonces lo que hizo, las sanciones financieras, movieron su lenguaje subconsciente al lenguaje consciente. ¿Verdad? Y de repente tuvo que estar alerta. Tuvo que detenerse y pensar sobre lo que estaba diciendo. Y podemos practicar eso en nosotrxs mismxs.

Cuando te encuentres en un momento de auto, sabes, de humillación [contigo mismx] y conversación desdeñosa y menospreciante... Cuando solo estés hablando mal de ti mismx... Puedes detenerte en ese momento, ¿verdad? O también puedes elegir a personas en tu vida a quienes quieres y en quienes confías y decir: "Cuando me escuches hablar así, dímelo por favor". ¿Verdad?

Y luego, de repente, ahora eso ya no es ruido de fondo, eso es [algo] consciente. Estoy consciente de ese pensamiento, ¿verdad? Cuando estoy consciente del pensamiento, estoy en [un momento de] elección. Cuando estás consciente de un pensamiento, estás en [un momento de] elección sobre qué hacer con él. Entonces ese es el momento cuando dices, ¿cuál sería la acción opuesta en este caso?

Si la situación predeterminada es que yo hable mal de mí misma, y ahora es – lo nota lo suficientemente como para detenerme, entonces qué hago en su lugar. ¿Verdad? Y quizás esa sea una afirmación que he creado para mí misma. Sabes: "En realidad – Soy perfecta y suficiente en el cuerpo que tengo hoy".

Y lxs guío por esto en la libreta de ejercicios de "Tu cuerpo no es una disculpa" donde les ayudo a descubrir nuestro mantra, una cosa que podemos decir, que interrumpe la vieja cinta [grabadora] que usualmente se escucha. La repetición de ese proceso, elevar tus pensamientos [al nivel de la] consciencia, realizar una acción opuesta, elevar tus pensamientos a la consciencia, realizar una acción opuesta, elevar tus pensamientos a la consciencia, realizar una acción opuesta, es el proceso que crea una nueva forma de ser. Empiezas a ser diferente.

Tú – este también es el proceso de desarrollar un hábito nuevo. De manera fisiológica, es el proceso de crear nuevos neurotransmisores. Nuevas vías neurales en tu cerebro que llevan a tu cerebro a una nueva ruta de la que está acostumbrada. Ese es el primer paso, y creo el más tangible, que las personas pueden empezar a dar. Y luego hay toda una serie de otras cosas, pero empiecen ahí. Empiecen llevando esas ideas subconscientes a lo consciente.