

## Tejidos necesarios entre la subjetividad de la experiencia: el síndrome del impostor y el racismo epistémico como heridas senticorporales. La práctica multisensorial como herramienta sanadora

Necessary tissues between the subjectivity of experience: impostor syndrome and epistemic racism as body-sensory wounds. Multisensory practice as a healing tool

Montserrat Aguilar Ayala • montserrat.ag.ay@gmail.com  
Estudios e Intervención Feministas, CESMECA-UNICACH.  
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas México.  
ORCID: 0000-0001-9150-8536

**Palabras clave:** *síndrome del impostor; racismo epistémico; práctica multisensorial.*

**Keywords:** *impostor syndrome; epistemic racism; multisensory practice.*

El presente escrito aborda los tejidos necesarios entre la subjetividad de mi experiencia, poniendo como hilos centrales: el síndrome del impostor y el racismo epistémico. De modo que mi principal intención, es reconocer las intersecciones entre el síndrome del impostor, el racismo epistémico y la experiencia individual. Por lo tanto, este trabajo es profundamente subjetivo, pero también profundamente catártico, ya que nos invita a generar resonancias intrapersonales, interpersonales y, de cierto modo, colectivas. Además, comparto algunas herramientas de lucha y resistencia que podrían ser de utilidad para hacer frente al síndrome del impostor y a la violencia epistémica.

Este escrito está dividido en cinco apartados: 1) "Mi experiencia a manera de preludio", la cual sirve como punto de partida reconociendo la vulnerabilidad de algunas de mis vivencias y su impacto en mi senticorporalidad; 2) "Síndrome de la(le) impostora(e)"; 3) Violencia y racismo epistémico; 4) "El artilugio como herramienta para transitar las heridas senticorporales"; y 5) "Notas finales hasta el momento".

### Mi experiencia a manera de preludio

Estas líneas renacen de la herida que deviene némesis, me siento unos cuantos minutos para respirar: inhalo, retengo, exhalo y rentengo. A esto se le llama respiración cuadrada, la hago en cuatro tiempos, casi siempre, durante algunos minutos, y me ha salvado muchas veces cuando me siento desbordada. He de decir, que no ayuda mucho cuando creces en un seno familiar que te repetía constantemente que eras una persona inútil. Recuerdo que mi papá me lo decía cuando no concretaba una tarea de manera eficaz y rápida o, en su defecto, cuando no tenía cuidado con

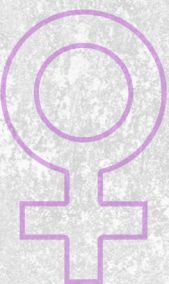
alguna acción y cometía un error, tal como: derramar algún líquido, romper algún utensilio, descomponer algún artefacto, tan solo por mencionar algunos ejemplos.

Durante mucho tiempo me lo dije también de manera automática, incluso le añadí mi propio toque y sazón especial: “pero que inútil, tan pendeja que soy, soy una idiota”. Esto me lo repetí en incontables ocasiones, a tal punto de creerlo inherente a mí. Otra cosa que también me enseñaron, era que el hecho de echarme unas cuantas flores o reconocer mis cualidades, al menos en voz alta, era demasiada arrogancia. Lo tengo bien grabado. Estaba en tercero de primaria y me dejaron de tarea aprenderme un escrito para el examen oral, en cuanto llegué a mi casa, le platiqué a mi mamá y le dije: “eso para mí es fácil porque tengo buena memoria”. Ya después de la comida, cuando llegaba la hora de hacer la tarea, estaba intentando aprender el texto y, en un punto, mi mamá me escuchó batallando con un párrafo, y me dijo: “eso te pasa por soberbia, para que nunca más vuelvas a presumir”. Eso me marcó por muchos años, y cada que sentía el impulso por reconocer mi talento en colectivo, lo reprimía y me decía: “No Montse, si la gente no lo reconoce, tú no debes decir nada, aparte, por arrogante te pueden salir mal las cosas, mejor cállate”.

A su vez, debo reconocer que, lo anteriormente dicho habita un oxímoron, porque tanto mi madre como mi padre, siempre me repitieron hasta el cansancio: “eres muy inteligente, demasiado. Solo que no sabes usar tu inteligencia”, “no te la crees, pero el día que te la creas te darás cuenta de lo que te estoy diciendo”, “tienes demasiado potencial pero no lo sabes aprovechar”. Entonces, por una parte, era inútil y por otra era inteligente, aunque sin saberlo aprovechar. De esta manera, las dudas recorrían mi cuerpo territorio: “¿Por qué me jugó tan rudo mi inconsciente, tanto que decidió quedarse con lo más negativo?, ¿Qué necesito para aprovechar mi potencial?, ¿Por qué me siento tan bloqueada que soy incapaz de creer en mí?, ¿Qué herramientas requiero para poder utilizar mi inteligencia al máximo?”.

Aunado a todo lo anterior, mi abuela materna decía en las reuniones familiares: “A Montse no le pidas nada porque te vas a desesperar, le dices: “¿Mijita, me pasas el salero?, está frente a tí, pero volte a todas partes, menos a donde tiene que voltear, se lo tienes que repetir muchas veces. Es demasiado despistada, anda en la baba”. Así poco a poco llegaron más y más comentarios: “Es que eres piscis, saliste como tu madrina, distraída”, “Eres demasiado atarantada, un día te vas a terminar lastimando”, “La Monse es bien despistes, siempre ha sido así”. Poco a poco fui coleccionando calificativos que me colocaban en el lugar de la imposibilidad, hasta que un día fui diagnosticada con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad). En cierta medida, esto causó tranquilidad en mí, y una cascada de emociones recorrió mi ser-existir. Por fin, pude entenderme desde una perspectiva distinta, quizá porque corrí con la buena fortuna de toparme con un excelente terapeuta. Ahora Montserrat, ya no era distraída, ya no era despistada, ya no era torpe, ya no era inútil, ya no era...

Lo dicho hasta aquí, corresponde a una experiencia personal, la cual está imbricada, desde mi perspectiva, a dos factores cruciales: el síndrome del impostor y el racismo epistémico. Abordaré cada situación por separado ambos aspectos, ya que muchas personas podrán tener experiencias con el *Síndrome del Impostor*, pero no necesariamente con el racismo epistémico y viceversa.



## Síndrome de la(le) Impostora(e)

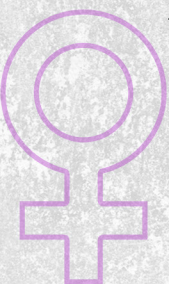
Fue en una plática con mi novia, hace no mucho tiempo, que escuché por primera vez acerca del *Síndrome del Impostor*. Dice Sara Plaza Serna en su artículo de la revista *Pikara Magazine*, titulado: “Síndrome de la Impostora: lo de ponernos piedras en el camino nos pasa a todas y no es casualidad”, que a este síndrome “las psicólogas lo describen como esa sensación de angustia que experimentamos ante cada error que podemos cometer y que muchas veces nos bloquea y nos impide continuar” (2020, párr.2). Desde mi punto de vista, no se puede afirmar si a todas nos pasa o no, esto debido a los contextos múltiples que habitamos. sin embargo:

Más de 70 por ciento de la población en el mundo ha padecido *el síndrome del impostor*; es decir, siete de cada 10 personas han creído que sus logros o triunfos son producto de “un golpe de suerte” o de la ayuda de los demás, pero no de su esfuerzo, capacidad, talento o creatividad, señaló Laura Barrientos Nicolás, de la Facultad de Medicina (FM) (Guzmán, 2022, párr.1).

Por otro lado, la psicóloga Mónica Bascuñana, comenta que este síndrome aún no se reconoce de manera oficial como un trastorno, por consiguiente, no aparece en el DSM-V (s/f, párr.11). No obstante, “no ha sido un obstáculo para que sí haya sido objeto de numerosos libros y artículos procedentes de la psicología” (Bascuñana, s/f, párr.11), aparte, no por el hecho de no aparecer en el DSM-V<sup>1</sup> se debe minimizar o considerar como algo no real o no importante, muy por el contrario, tiene dimensiones sociales muy profundas que valdría la pena explorar. Baste como muestra la presión social para lograr un éxito estandarizado, o la idea feroz de la productividad humana, basada en el modelo capitalista: “eres lo que produces”. Y así, llueven los pensamientos: “se van a dar cuenta que no soy tan lista”, “se van a dar cuenta que no soy tan buena en lo que hago”, “en algún momento caerán en cuenta que no aportó tanto”, “debo esforzarme más para que no se den cuenta que no soy tan chingona como dicen, al final de cuentas, cualquiera podría hacer lo que yo hago”.

Cuando experimentamos el *Síndrome de la Impostora*, nos convertimos en nuestras peores enemigas, es una batalla intrapersonal que, por nuestra propia salud, debemos librar. Para esto, necesitamos una estrategia de guerra que nos permita luchar contra nuestros demonios interiores (muchas veces sembrados en el seno familiar, en el ámbito escolar, en el trabajo, en nuestras relaciones cotidianas, en la sociedad misma), los cuales, muchas veces son demasiados, además, el proceso de batalla es diferente para cada persona y nunca es lineal, aunque a veces se nos diga lo contrario. Vaya, con esto quiero decir que no hay una receta o pasos a seguir, estandarizados para todas las personas. Por ejemplo, hay ocasiones que alguien siente que ha librado la batalla, pero cuando menos lo esperas, ¡pum!, aparece un demonio de nuevo, a veces incluso, más fuerte que nunca. Por eso es tan importante que nos reconozcamos hijas (es,os) de la transformación y la metamorfosis, hijas (es,os) del movimiento y el cambio constante, porque solo así podremos estar preparadas (es,os) en las recaídas y, a la par, tenernos paciencia, compasión y sabernos totalmente capaces de habitar la resiliencia.

<sup>1</sup> <https://www.federaciocatalanadah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>



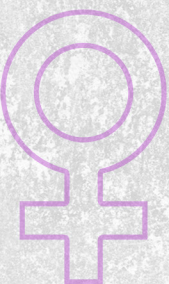
El *Síndrome del Impostor* se vive de muchas maneras, y cada contexto es distinto, sirva como ejemplo el apartado anterior, en el cual narro una serie de experiencias personales, mismas que se conectan a este síndrome y al racismo epistémico, en el cual ahondaré en el siguiente apartado.

### Violencia y racismo epistémico

¿Cuántas mujeres científicas de las culturas originarias (p'urhépechas, tsotsiles, triquis, nahuas, entre otros), conoces en México?, ¿Cuántas mujeres científicas, negras/afrodescendientes, conoces en México? En este país, al cual llamamos diverso, existe una desigualdad evidente hacia las mujeres de las culturas originarias y negras/afrodescendientes (con esto no quiero decir que muchas personas, en general, no han vivido la desigualdad, sin embargo, me estoy centrando en las mujeres -negras y de las culturas originarias-). Yo misma, como mujer afrop'urhépecha, he experimentado en carne propia la violencia epistémica. Por ejemplo, en numerosas ocasiones he aplicado a congresos de renombre para poder participar en mesas de afrodescendencia, arte, racismo y otros debates, sin embargo, los lugares disponibles, en su mayoría, se los dan a personas investigadoras mestizas o blancas, justificando su nivel de *expertise* y años de trayectoria. Con el fin de ilustrar lo anterior, baste como muestra cómo a determinadas corporalidades, solo se les invita a aportar sus conocimientos desde la folklorización de sus tradiciones, cultura, lengua originaria y, a veces, desde la experiencia, siempre y cuando, vaya acompañada de un análisis de una persona considerada como experta en antropología, historia, alguna cultura originaria o sociología. Hay muchas mujeres negras/afrodescendientes y de las culturas originarias que son científicas, como: Zaika Dos Santos, Yomaira C. Figueroa-Vásquez, Yásnaya Elena Aguilar Gil, Doris Careaga Coleman, Eugenia del Carmen Sántiz López, entre muchas otras. Pero es necesario reconocer, cómo nuestras voces, han sido silenciadas, minimizadas e incluso borradas a lo largo de la historia.

Las bases de la violencia epistémica, de la cual se deriva el racismo epistémico, son las teorías pseudocientíficas, acuñadas por exponentes del racismo científico o biológico, tales como: Carlos Linneo, David Hume, Immanuel Kant, Hegel, Georges Cuvier, Charles Darwin, entre muchos otros. Un ejemplo claro, es la historia de Saartjie Baartman (mujer originaria de los pueblos Khoi-san y llevada a Europa a través de engaños):

Todos los grandes naturalistas de Francia, con el respetado Georges Cuvier a la cabeza, la visitaron y convencieron para que posase en el Jardín del Rey (uno de los organismos científicos oficiales franceses más antiguos) con el fin de que pudieran observarla y pintarla. Como describe Londa Schiebinger (1993), la joven fue sometida por una comisión de zoólogos y fisiólogos, a un examen que duró tres días. Los propósitos de esta observación fueron, en primer lugar, proporcionar un detallado estudio comparado entre esta mujer, «representante la raza humana más baja (los negros)», y los tipos más elevados de simios (los chimpancés, en aquel tiempo llamados orangutanes); y en segundo lugar, realizar una descripción lo más completa posible de las anomalías de sus genitales. (Martínez, 2015, párr. 12)



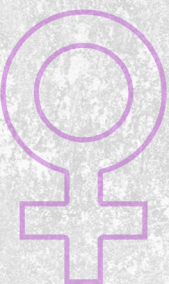
De esta forma, podemos darnos una idea de cómo la ciencia ha sido un pilar fundamental para el racismo, y lo más preocupante, es que hoy en día se siguen estudiando a muchos autores que intentaban justificar el racismo a través de las nunca comprobadas, razas humanas. Sitios como los museos de historia natural, fueron los que albergaron y mostraron, algunos hasta el día de hoy, una serie de datos, teorías, información y muestras biológicas (incluyendo las humanas, principalmente de personas negras, de alguna cultura originaria, neuro divergentes y con diversidad funcional o física).

Todavía existen en las colecciones de muchos museos europeos (por ejemplo, en el Museo Británico de Historia Natural de Londres o en el Museo del Hombre de París, aunque ya no expuestos al público) cabezas con valor de trofeos, fragmentos de algún cuerpo y restos de esqueletos. En un año tan cercano como 1997 se cerró el Museo de Historia Natural de Gerona (Cataluña) para retirar, después de una notable presión internacional, el cuerpo de un joven negro embalsamado —el llamado «Negro de Bañolas»— de una vidriera donde había estado expuesto de manera permanente durante casi un siglo. (Martínez, 2015, párr. 3)

Para no extenderme más en el preludeo del racismo científico o biológico, debemos reconocer una de las herencias que nos dejó, el racismo epistémico, el cual jerarquiza el conocimiento y, de forma directa, considera que ciertas personas son más capaces que otras. “Todo esto se vive a través de una represión epistemológica hacia determinados saberes, colocándolos en la otredad o intentando anularlos a través de la invalidación” (Pulido en Aguilar, 2022, p. 67). Entonces ¿Quién decide qué es conocimiento? ¿Quién decide qué conocimiento es más válido que otro?, ¿Quién decide qué conocimiento es más importante que otro?, ¿Cómo funcionan las jerarquías dentro del conocimiento?

Hoy por hoy, en pleno 2024, las ideas racistas siguen operando de forma efectiva, de tal manera que no es una coincidencia que en el ámbito científico se siga reproduciendo el racismo epistémico, mismo que desemboca en vertientes violentas como la injusticia epistémica y el extractivismo epistémico, tan solo por poner dos ejemplos cruciales. Pongamos por caso todos los conocimientos que han sido robados a través de los siglos, por ejemplo, “los botánicos europeos sólo pudieron hallar plantas medicinales basándose en el conocimiento de los nativos que las usaban como parte de sus tradiciones culturales” (Obregón, 2001, p.262). Hoy en día, también sucede algo similar en el trabajo de campo, dentro del cual se extrae mucha información que pasa muchas veces a ser un hallazgo y, en muchas ocasiones, no se le da el crédito correspondiente a la persona que compartió el conocimiento.

Entonces, no es una mera coincidencia que sean escasas las oportunidades para las mujeres negras/afrodescendientes y de las culturas originarias para ingresar en el ámbito científico. A esto se le suman prácticas violentas, tales como: la imposición del Español como lengua oficial (racismo lingüístico); la discriminación por ser mujer (sobre todo en las ciencias exactas o duras), muchas veces bajo la justificación, de hecho falsa, que las mujeres pensamos con el hemisferio derecho y los hombres con el izquierdo, por lo tanto, existe la creencia que ellos, a nivel biológico, son más lógicos y racionales; el racismo estructural, simbólico e institucional.



## El artilugio como herramienta para transitar las heridas senticorporales

Finalmente, en este apartado, me gustaría compartir algunas estrategias que me han servido para dar batalla al síndrome del impostor y a la violencia epistémica. En definitiva, las prácticas artísticas, aparte de fungir en muchas ocasiones como sitios de memoria (Aguilar, 2022), también sirven para la tan necesaria catarsis. En mi caso particular, llevo unos cuantos años trabajando la poesía como una herramienta de lucha y resistencia. Recuerdo que cuando era niña, cada vez que me sentía triste, enojada o frustrada, iba a mi diario a plasmar esos sentipensares en tinta, así, a través de los años, pude encontrar un refugio seguro en la escritura.

Con el tiempo, esta práctica personal se transformó en el taller “Descolonizando la poesía como herramienta de lucha y resistencia”, mismo que he fusionado en dos ocasiones con otras ramas artísticas: la música y el dibujo. De esta manera, lo primero que intento hacer cuando imparto este taller, es que juntas (es, os) podamos desaprender lo que conocemos como “buena” escritura, así que pongo un énfasis especial en la colonialidad del saber y el racismo epistémico en las artes, para después dar lugar a la escritura política y catártica como forma de lucha y resistencia. Por otro lado, aunque me encantaría plasmar el taller a través de este texto, me resultaría casi imposible debido a la extensión de su contenido y a que este, en su mayoría, es práctico e íntimo, por tal motivo, a continuación compartiré un artilugio que podría ser de utilidad como herramienta para dar batalla al síndrome del impostor y a la violencia epistémica.



Imagen 1. (Aguilar, 2024). Artilugio: “Reflexiones a la luz de la luna”

Este artilugio, como conjuro de medianoche, toca nuestras fibras corporales y desdobra nuestros sentipensares a través de una práctica multisensorial. Y si bien, no ayuda a erradicar por completo el síndrome del impostor ni la violencia epistémica que hemos vivido algunas (es, os) de nosotras(es,os), si nos da una herramienta poderosa que se puede transformar con el tiempo en talismán. Nos ayuda a identificar con mayor claridad nuestros sentipensares y a ubicarlos

en nuestro cuerpo, a ponerles olor, sabor, textura, sonido y forma, de tal manera que, al llegar al paso de la escritura, lo transformamos en *escrivivencia* y catarsis.

### Notas finales, hasta el momento

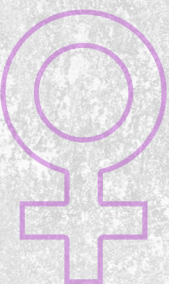
Aunque siempre quedan cosas por decir, reflexionar y cuestionar, hasta el momento, puedo concluir que nuestras experiencias individuales no necesariamente, aunque a veces sí, son similares a las de otras personas. Es menester recordar que cada persona está atravesada por diversas circunstancias, contextos y vivencias, esto a su vez, nos hace seres profundamente subjetivos que habitan y coexisten con seres que también lo son. En ese sentido, nuestras experiencias nos van dejando huellas tatuadas. Estas últimas, se entretrejen en muchas ocasiones y se interseccionan, a tal punto que no podemos separar una de otra.

Dicho lo anterior, tanto el síndrome del impostor como la violencia epistémica no se pueden separar de las experiencias individuales. Por ejemplo, en mi caso individual como Montserrat Aguilar Ayala, mujer afrop'urhépecha, el racismo epistémico y las experiencias familiares y, en general, sociales, han influido directamente en mi desarrollo del *Síndrome de la Impostora*. Identificar esto es de suma importancia porque, en mi caso particular (aunque probablemente sea el de muchas personas), el síndrome del impostor no solo tiene que ver con un problema de confianza, sino que es el resultado de una serie de violencias, las cuales fui internalizando.

Por otro lado, el *Síndrome del Impostor* nos frena en nuestro día a día, roba nuestra confianza personal (más allá de lo que las demás personas opinen), nos hace dudar de nosotras(es,os) mismas(es,os) y siembra de manera permanente la autoduda, llevándonos a un perfeccionismo inalcanzable, por lo tanto, nos sentiremos en constante frustración. Sin embargo, este síndrome está íntimamente ligado a dimensiones sociales, tal es el caso de las prácticas capitalistas que nos obligan a estar en constante productividad. En pocas palabras: "no tienes valor sino produces". De igual modo, el sistema de competencias nos genera estar en constante comparación y nos orilla a seguir sembrando inseguridades en nosotras(es,os).

Respecto al racismo epistémico, aunque sea una vertiente de la violencia epistémica, lo abordo con la finalidad de incorporar mis resonancias, atravesadas por vivencias, acerca de las injusticias epistémicas particulares que vivimos las mujeres negras/afrodescendientes y de las culturas originarias. Baste como muestra el florecimiento del racismo científico o biológico del siglo XVIII, el cual ha sido pilar fundamental para reproducir, hasta el día de hoy el racismo epistémico. De tal manera que, en el ámbito científico, hay una escasez evidente de oportunidades para las mujeres negras/afrodescendientes y de las culturas originarias, pero no solo eso, también se reproduce el extractivismo epistémico, lo cual desemboca en un borramiento masivo y apropiación de saberes.

Finalmente, para combatir esas heridas profundas, causadas por experiencias dolorosas, propongo recurrir a las prácticas artísticas como herramienta de lucha y resistencia, evitando las ideas coloniales de la estética eurocentrada, para dar paso a una experiencia multisensorial y política, que nos puede ayudar a sanarnos.



## Referencias

- Aguilar** Ayala, Montserrat. (2022). *Directorio de Mujeres Afromexicanas Artistas de Todas las Disciplinas e Indisciplinas. Agrietando el Racismo Epistémico* (Tesis de Maestría en Estudios e Intervención Feministas). Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica, San Cristóbal de las Casas, Chiapas.
- Bascuñana**, Mónica. (s/f). Qué es el Síndrome del Impostor y cómo puedes vencerlo. *Affor-Health*. <https://afforhealth.com/el-sindrome-del-impostor/#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20del%20impostor%20no,y%20diagnosticar%20un%20trastorno%20mental>
- Guzmán** Aguilar, Fernando. (Febrero 17 del 2022). ¿Qué es el síndrome del impostor? *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/que-es-el-sindrome-del-impostor/>
- Martínez** Pulido, Carolina. (22 de julio del 2015). La exhibición pública de una mujer de color, ¿Había que recurrir a un espectáculo circense? *Mujeres con Ciencia*. <https://mujeresconciencia.com/2015/07/22/la-exhibicion-publica-de-una-mujer-de-color-habia-que-recurrir-a-un-espectaculo-circense/>
- Obregón**, Diana .(2001). Reseña de "Remedios para el Imperio: Historia natural y la apropiación del Nuevo Mundo" de Mauricio Nieto Olarte. *Fronteras de la Historia*, (6),258-264.[fecha de Consulta: 14 de Junio de 2020]. ISSN: 2027-4688. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=833/83306010>
- Plaza** Serna, Sara.(27 de mayo del 2020). Síndrome de la Impostora: lo de ponernos piedras en el camino nos pasa a todas y no es casualidad. *Pikara Magazine*. <https://www.pikaramagazine.com/2020/05/sindrome-la-impostora-lo-ponernos-piedras-camino-nos-pasa-todas-no-casualidad/>

