

Nombrar la fatiga, reavivar la llama

La lucha de las matriarcas Gitxsan contra la afección colonial

Por Jenny Morgan, EdD

Traducción de Yesenia Cortés

RESUMEN

Este artículo presenta dos marcos conceptuales: Trastorno Post-Colonización (TPC) y Fatiga por Contacto Colonial (FCC), para describir los impactos persistentes del colonialismo de asentamiento en los pueblos indígenas de Canadá. Escrito desde la perspectiva de una mujer Gitxsan, y se basa en epistemologías y narraciones indígenas; y en estudios feministas fundamentados en la experiencia vivida. El TPC funciona como una lente analítica satírica que expone la negación de los colonizadores, la amnesia histórica y las narrativas de inocencia que perpetúan los sistemas coloniales. La FCC nombra el agotamiento espiritual, emocional y físico acumulativo que se experimenta a través del contacto continuo con las instituciones coloniales. El artículo destaca el papel de las mujeres indígenas, el humor y el conocimiento matrilineal como fuentes de resiliencia y resistencia, y como caminos hacia la sanación.

Palabras clave: colonialismo de asentamiento, epistemologías indígenas, Trastorno Post-Colono (TPC), Fatiga por Contacto Colonial (FCC), mujeres indígenas

Introducción: Mujeres que portan historias y mantienen viva la llama

Desde la perspectiva de las mujeres indígenas que transmiten las historias y mantienen viva la llama, este artículo presenta dos marcos conceptuales derivados del pueblo Gitxsan: el Trastorno Post-Colonización (TPC) y la Fatiga por Contacto Colonial (FCC). Estos conceptos nombran la enfermedad inherente a los

sistemas coloniales. Asimismo, reflejan la carga espiritual y emocional que sufren los pueblos indígenas que sobreviven a los continuos daños coloniales.¹ El TPC utiliza la sátira como una forma subversiva de revelar la verdad para exponer los mitos de los colonizadores y la negación sistémica. La FCC aborda el cansancio acumulado en los espíritus indígenas tras generaciones de eliminación y violencia.

¹ Arline T. Geronimus, *Weathering: The Extraordinary Stress Of Ordinary Life In An Unjust Society* (“Resistencia: El estrés extraordinario de la vida cotidiana en una sociedad injusta”) (Little, Brown Spark, 2023), parte 1, “The Erasure, the Erosion, and the Withstanding.” (El borrado, la erosión y la resistencia).

Me dedico a este trabajo como mujer Gitxsan que vive en territorios colonizados de Canadá. Mis raíces están en los sistemas de conocimiento de mi pueblo y mi identidad está marcada por las complejas realidades de vivir bajo un estado colonial. Soy testigo de cómo las estructuras coloniales dejan huella en nuestros cuerpos y espíritus. Las mujeres indígenas, las personas dos espíritus y las personas de género diverso siguen resistiendo el borrado histórico.² Este trabajo surgió de la experiencia vivida y la reflexión, de observar los espejismos de las instituciones de colonización, y del dolor, la rabia y los momentos de lucidez. Escribirlo fue una forma de darle sentido a todo. Mi objetivo es nombrar las afecciones que llevan los colonizadores y el cansancio que nosotros mismos sufrimos a causa de ellos.

Las mujeres indígenas son fundamentales como guardianas y transmisoras del conocimiento. Son guardianas culturales que poseen una sabiduría que sustenta la resiliencia y la resistencia de la comunidad.³ Este artículo sitúa el TPC y la FCC dentro de las epistemologías indígenas y los marcos feministas. Estos marcos enfatizan la narración de historias y la sanación como actos de resistencia.^{4,5}

Contexto y testimonio: Crecer dentro de la maquinaria del Estado colonizador

Crecer como Gitxsan en lo que hoy se llama Canadá significó crecer dentro de la maquinaria de un estado colonial construido sobre nuestro despojo. El racismo que experimenté no fue casual; era sistémico, deliberado y estaba

arraigado en todas las instituciones a mi alrededor. Moldeó mis primeros recuerdos, mi educación, la atención médica que recibíamos, los estereotipos que veía en la televisión y el desdén o la ignorancia con que los colonizadores hablaban de nosotros. Llegué a comprender que vivía dentro de un sistema que necesitaba nuestra eliminación para mantenerse. Cuanto más negaban los colonizadores nuestra presencia, nuestra soberanía y nuestra humanidad, más podía su nación mantener la ilusión de inocencia.

Desde pequeña me enseñaron que los colonizadores creían tener derecho a nuestras tierras, a nuestro silencio, a nuestras historias e incluso a nuestra desaparición. No eran creencias abstractas. La educación, la ley, los medios de comunicación y las políticas las hicieron realidad. En el aula me enseñaron que los pueblos indígenas éramos «parte del pasado de Canadá». A menudo solo se nos mencionaba en el contexto de los primeros contactos o en las notas a pie de página de la construcción de la nación por parte de los colonizadores. En los tribunales, vi familias criminalizadas por la pobreza que el colonialismo

² Qwo-Li Driskill, *Asegi Stories: Cherokee Queer and Two-Spirit Memory* (Historias Asegi: Memoria Cherokee queer y dos espíritus) (Editorial de la Universidad de Arizona, 2016), 3-20.

³ Leannes Simpson, *Dancing on Our Turtle's Back: Stories of Nishnaabeg Re-Creation, Resurgence, and a New Emergence* (Bailando sobre el lomo de nuestra tortuga: Historias de recreación, resurgimiento y un nuevo surgimiento del pueblo Nishnaabeg) (Arbeiter Ring Publishing, 2011), 35-48.

⁴ Linda Tuhiwai Smith, *Decolonizing Methodologies: Research and Indigenous Peoples* (Metodologías de descolonización: Investigación y pueblos indígenas), 2.ª ed. (Zed Books, 2012), "Getting the Story Right, Telling the Story Well: Indigenous Activism, Indigenous Research. (Cómo contar bien la historia: Activismo indígena, investigación indígena).

⁵ Shawn Wilson, *Research Is Ceremony: Indigenous Research Methods* (La investigación es una ceremonia: métodos de investigación indígenas) (Fernwood Publishing, 2008), 32-39.

había creado. En las noticias, oía que nuestras comunidades eran presentadas como rotas o peligrosas, rara vez como sabias, soberanas o resilientes.

Antes de la era de las redes sociales, estos mensajes eran insidiosos, entretejidos en la vida cotidiana de formas difíciles de identificar. Pero con el auge de las secciones de comentarios y las plataformas digitales, el odio se hizo más visible. Cuando la Canadian Broadcasting Corporation (CBC) deshabilitó los comentarios en las historias indígenas en 2015 debido a una avalancha de discursos de odio y desinformación, no fue un fallo del sistema; fue un reflejo del mismo.⁶ Las secciones de comentarios se convirtieron en un espejo que reflejaba la fealdad que siempre ha subyacente a la cortesía canadiense. Ya no era posible fingir que el racismo era cosa del pasado, o que los colonizadores simplemente “no sabían”. La violencia quedó al descubierto.

Esto no se limita a los colonizadores blancos. Los inmigrantes racializados y los colonizadores de segunda generación a menudo absorben y reproducen mitos anti indígenas. Académicos como Lawrence y Dua han demostrado cómo las ideologías anti indígenas están arraigadas en el tejido social de Canadá.⁷ Estas ideologías benefician tanto a los colonizadores blancos como a los no blancos. La maquinaria del Estado colonial se basa en una amplia complicidad. Enseña a todos los que se benefician de la ocupación colonial —sin importar su raza— a evitar nombrar a quién pertenecen las tierras que pisan, qué leyes fueron suprimidas y qué responsabilidades conlleva vivir allí.

Lo que llegué a comprender es que la supremacía blanca no es solo un legado; es una estructura viva en Canadá. John A. Macdonald, el primer ministro de Canadá, impulsó activamente políticas de hambruna, desplazamiento y asimilación, con el objetivo de “eliminar el problema indígena”.⁸ Su legado perdura en el Acta India, que continúa legislando sobre la vida de los pueblos indígenas. Los sistemas que rigen nuestra identidad, nuestro estatus y nuestro acceso a los servicios básicos son herramientas coloniales, diseñadas para controlarnos y eliminarnos, no para apoyarnos. La Comisión de la Verdad y la Reconciliación reveló la magnitud de este daño, pero la reconciliación sin un cambio estructural no es más que otra farsa colonial.⁹

Fue en este contexto que los marcos conceptuales del Trastorno Post-Colonización (TPC) y la Fatiga por Contacto Colonial (FCC) comenzaron a tomar forma en mi comprensión. Estos conceptos no surgieron únicamente de

⁶ CBC News, “Uncivil Dialogue: Commenting and Stories About Indigenous People” (Diálogo incivil: Comentarios e historias sobre los pueblos indígenas), 30 de noviembre de 2015, <https://www.cbc.ca/newsblogs/community/editorsblog/2015/11/uncivil-dialogue-commenting-and-stories-about-indigenous-people.html>.

⁷ Bonita Lawrence y Enakshi Dua, “Decolonizing Antiracism” (Descolonizando el antirracismo), *Social Justice* 32, n.º 4 (2005): 121–127.

⁸ Juan S. Milloy, *A National Crime: The Canadian Government and the Residential School System, 1879 to 1986* (Un crimen nacional: El gobierno canadiense y el sistema de internados residenciales, de 1879 a 1986) (Edición de aniversario. University of Manitoba Press, 2017), 5–10.

⁹ Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Canadá, *Honouring the Truth, Reconciling for the Future: Summary of the Final Report of the Truth and Reconciliation Commission of Canada* (Honrar la verdad, reconciliarnos para el futuro: Resumen del informe final de la Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Canadá) (2015), https://publications.gc.ca/collections/collection_2015/trc/IR4-7-2015-eng.pdf.

la teoría, sino de la experiencia cotidiana de observar cómo los colonizadores se aferraban al mito mientras nosotros sosteníamos la verdad. El TPC describe la distorsión con la que los colonizadores deben convivir para mantener la ficción de la inocencia. La FCC alude al agotamiento que sufrimos al lidiar con sus distorsiones.

Esto no es solo una reflexión personal, es un testimonio. Un testimonio de cómo mienten los sistemas. De cómo las instituciones silencian. De cómo los medios convierten nuestro dolor en espectáculo. De cómo las políticas que dicen protegernos a menudo nos vigilan o nos castigan. De cómo los colonizadores instrumentalizan nuestra fragilidad cuando denunciemos el daño, exigiendo nuestra paciencia en lugar de ofrecer asumir su responsabilidad.¹⁰ Cómo nuestra forma de decir la verdad se percibe como una agresión, y su negación se trata como un debate razonado.

Crecer como indígena en Canadá significa crecer en un sistema que te manipula psicológicamente desde el primer día. Te dicen que tu tierra no te pertenece, que tus historias no son válidas, que tu ira está mal dirigida y que tu supervivencia es una carga. Sin embargo, seguimos aquí. Seguimos nombrando lo que ellos no quieren. Seguimos negándonos a ser borrados. Este testimonio tiene un precio, pero también es donde reside la claridad. Es donde empezamos a nombrar no solo los daños, sino también los patrones que los perpetúan. El TPC y la FCC son intentos de hacer precisamente eso: nombrar la afección que subyace al proyecto de colonización y el cansancio que deja a su paso.

Trastorno Post-Colonización: el ingenio como medicina frente al delirio

A principios de 2025, en la provincia de Ontario, Canadá, el primer ministro Doug Ford afirmó que las comunidades de las Naciones Originarias estaban “extendiendo la mano”, sugiriendo que los pueblos indígenas siempre están pidiendo dinero e implicando que no ofrecemos nada a cambio.¹¹ Sus palabras reflejaban una narrativa colonial arraigada en la creencia de que somos dependientes, indignos y, de alguna manera, una carga para la nación. Si bien posteriormente ofreció una disculpa general a “todas las Naciones Originarias”, el daño ya estaba hecho y la reacción racista que provocó su comentario era imposible de ignorar. No se trata de meras observaciones casuales; son síntomas de algo más profundo.

Ese comentario se me quedó grabado, no solo por su racismo manifiesto, sino también por el espejismo que lo sustentaba. ¿Cómo puede un líder, en 2025, seguir hablando así sin vergüenza, sin inmutarse? ¿Qué estaba presenciando realmente? Cuanto más lo pensaba, más empecé a darle un nombre: Trastorno Post-Colonización (TPC).

¹⁰ Robin Di Angelo, *White Fragility: Why It's So Hard for White People to Talk About Racism* (Fragilidad blanca: ¿Por qué es tan difícil para las personas blancas hablar de racismo?) (Beacon Press, 2018), 115-122.

¹¹ Adam Carter, “Doug Ford Apologizes for Saying First Nations ‘Keep Coming Hat in Hand’ Amid Bill 5 Controversy” (Doug Ford se disculpa por decir que las Naciones Originarias ‘siguen viniendo con la mano extendida’ en medio de la controversia del Proyecto de Ley 5), *Noticias de la CBC*, 19 de junio de 2025, <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/doug-ford-first-nations-apology-1.7566080>.

El TPC no es un diagnóstico clínico. Es un marco conceptual, una perspectiva indígena para describir una condición del colonizador marcada por la amnesia histórica, el narcisismo cultural y una necesidad obsesiva de preservar la inocencia. El TPC se refiere a un patrón en el que los colonizadores niegan o distorsionan las realidades del colonialismo para mantener su sentido de inocencia. Es la enfermedad que surge cuando los colonizadores están tan comprometidos con sus mitos que ya no pueden reconocer la realidad. Es el frágil fundamento de una sociedad construida sobre el robo, la negación y la proyección. En ese espacio de negación, los colonizadores desarrollan elaboradas justificaciones para su derecho a nuestras tierras, nuestro trabajo y nuestra aniquilación.¹²

El TPC se manifiesta en la negativa a aceptar los hechos del colonialismo y la realidad persistente del despojo indígena. Se evidencia en reconocimientos performativos de tierras que nunca conducen a un cambio material.¹³ Aparece en los planes de estudio escolares que mencionan los tratados sin nombrar la traición.¹⁴ El TPC florece en universidades e instituciones que instrumentalizan la presencia indígena al tiempo que se resisten a la gobernanza indígena.¹⁵ Prospera cuando los colonizadores se niegan a verse a sí mismos como tales. En cambio, prefieren definirse como inmigrantes, aliados o simplemente “canadienses”.¹⁶

Quienes viven con TPC suelen aferrarse a la idea de que los pueblos indígenas ya están “incluidos”, que la equidad se ha alcanzado

simplemente porque han visto nuestros rostros en un anuncio gubernamental o han escuchado algunas palabras de nuestra lengua en una ceremonia. Pero la visibilidad no es justicia. El simbolismo no es soberanía. El TPC convence a la gente de que puede participar en sistemas coloniales mientras afirma apoyar la descolonización. Les da permiso para permanecer en su zona de confort y confundir esa comodidad con la paz.¹⁷

El trastorno no es individual; es estructural. Se alimenta de los medios de comunicación, las políticas, las leyes, la educación y la cultura popular. Por eso tantos colonizadores se escandalizan cuando decimos la verdad, denunciamos nuestra opresión o exigimos la devolución de nuestras tierras. Por eso el dolor y la ira indígenas se patologizan con tanta frecuencia, mientras que la fragilidad

¹² Eve Tuck y K. Wayne Yang, “Decolonization is Not a Metaphor” (La descolonización no es una metáfora) *Decolonization: Indigeneity, Education & Society*, No. 1 (2012): 1–40.

¹³ Leanne Simpson, “Land as Pedagogy: Nishnaabeg Intelligence and Rebellious Transformation” (La tierra como pedagogía: la inteligencia Nishnaabeg y la transformación rebelde), *Decolonization: Indigeneity, Education & Society*, No. 3 (2014): 1–25.

¹⁴ Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Canadá, *Honouring the Truth*.

¹⁵ Sandy Grande, *Red Pedagogy: Native American Social and Political Thought* (Pedagogía Roja: Pensamiento Social y Político de los Nativos Americanos) (Rowman & Littlefield Publishers, 2004), 63-90.

¹⁶ Glean Sean Coulthard, *Red Skin, White Masks: Rejecting the Colonial Politics of Recognition* (Piel roja, máscaras blancas: Rechazando las políticas coloniales de reconocimiento) (Editorial de la Universidad de Minnesota, 2014), 25-49.

¹⁷ Jeff Corntassel, “Re-Envisioning Resurgence: Indigenous Pathways to Decolonization and Sustainable Self-Determination” (Reimaginando el resurgimiento: caminos indígenas hacia la descolonización y la autodeterminación sostenible), *Decolonization: Indigeneity, Education & Society*, No. 1 (2012): 86–101.

de los colonizadores se minimiza.¹⁸ El TPC es la condición de una sociedad que se dice a sí misma que es buena mientras se niega a reconocer la violencia de la que depende.

El TPC también es ridículo, y ahí es donde el ingenio se convierte en medicina. En mi comunidad, el humor es supervivencia. Es una forma de resistencia, de claridad, de conexión. Usamos la sátira, el sarcasmo y la narración no sólo para soportar, sino para exponer. Cuando el peso de la negación colonial se vuelve demasiado pesado, a veces lo único que podemos hacer es reír, una risa consciente que lleva la verdad en su interior. Esa risa es ancestral. Es política. Abre espacio para que la verdad aflore.¹⁹

Lamarlo Trastorno Post-Colonización es parte de esa medicina. Es una verdad subversiva. Invierte la narrativa, nombrando la verdadera enfermedad como delirio colonizador, no como trauma indígena. Durante demasiado tiempo, los pueblos indígenas han sido patologizados, diagnosticados y definidos por sistemas que ignoran las causas de nuestro dolor. El Trastorno Post-Colonización reivindica el poder de nombrar. Dice: vemos lo que están haciendo y no nos engañan.

La sátira que implica el TPC nos permite trascender el ruido de la fragilidad de los colonizadores. Ofrece un lenguaje para el absurdo que presenciamos a diario, cuando los colonizadores afirman sentirse “ofendidos” por la resistencia indígena, o cuando las instituciones nos piden que compartamos nuestra verdad, pero solo si es aceptable. El TPC nos ayuda a comprender por qué los colonizadores no

pueden dejar de centrarse en sí mismos, incluso en espacios destinados a apoyarnos. Explica por qué tantos aliados progresistas se detienen cuando la devolución de tierras se convierte en algo más que una metáfora. El TPC es lo que les brinda comodidad mientras el sistema continúa despojándonos.

Sin embargo, si bien el TPD denuncia el daño, también ofrece posibilidades. Si el trastorno es la negación, la solución es la verdad. Si la afección se basa en una falsa inocencia, la cura comienza con la responsabilidad. El humor, la narración y la claridad indígenas son herramientas para contrarrestar el TPD si quienes viven en la ignorancia están dispuestos a escuchar, afrontar la incomodidad y transformarse.

Para los pueblos indígenas, nombrar el TPC significa recuperar el poder de construir la realidad. Significa dejar de cargar con el peso de la confusión impuesta por los colonizadores o de educar a quienes se niegan a ver. Es una forma de redirigir la energía hacia lo que realmente importa: nuestra soberanía, nuestros sistemas de parentesco, nuestro futuro.

¹⁸ Joseph P. Gone, “Redressing First Nations Historical Trauma: Theorizing Mechanisms for Indigenous Culture as Mental Health Treatment” (Reparando el trauma histórico de las Primeras Naciones: Teorizando mecanismos para la cultura indígena como tratamiento de salud mental), *Transcultural Psychiatry* 50, No. 5 (2013): 683–706, <https://doi.org/10.1177/1363461513487669>.

¹⁹ Emma LaRocque, “Chapter One Insider Notes: Reframing the Narratives” (Notas internas del capítulo uno: Replantear las narrativas) en *When the Other is Me: Native Resistance Discourse, 1850-1990* (Cuando el Otro soy yo: Discurso de resistencia indígena, 1850-1990) (Editorial de la Universidad de Manitoba, 2011), 17-36, <https://doi.org/10.1515/9780887553929-003>.

Hay poder en nombrar. Y cuando lo llamamos Trastorno Post-Colonización, no solo somos ingeniosos, sino precisos. Estamos diciendo: el trastorno no nos pertenece. El engaño no nos pertenece para corregirlo. Pero lo nombraremos y seguiremos adelante con nuestras verdades, sin importar nada.

Fatiga por Contacto Colonial: Nacidos en la batalla

Como mujer Gitxsan, jamás he conocido una vida ajena a la influencia colonial. Desde mi nacimiento, mi cuerpo y mi espíritu fueron sometidos a sistemas que jamás fueron creados para mí. Reservas creadas a partir de tierras robadas. Leyes como el Acta India que definieron quién era yo antes de que tuviera la oportunidad de definirme. Sistemas educativos que borraron a mi pueblo de los libros de texto. Sistemas de salud que temieron, ignoraron, mutilaron o asesinaron nuestros cuerpos.²⁰ Todos estos sistemas funcionan como si no perteneciéramos a este lugar, a nuestra propia tierra. Cada generación nacida en estas condiciones carga con un peso que a menudo pasa desapercibido para los colonizadores, pero que sentimos profundamente. A esto lo llamo Fatiga por Contacto Colonial (FCC), el agotamiento espiritual, emocional, mental y físico que se acumula a lo largo de una vida de contacto incesante con los sistemas coloniales. Es el eco persistente de la invasión, disfrazado de burocracia y políticas, enmascarado como neutralidad o progreso.

Este concepto tiene sus raíces en el término Fatiga por Lucha Racial (FLR), un concepto explorado en un volumen editado por Hartlep

y Ball para describir las respuestas de estrés que experimentan las personas racializadas al enfrentarse al racismo persistente en la vida cotidiana, especialmente en los ámbitos académicos y profesionales.²¹ La FLR denuncia el costo de las microagresiones, la vigilancia, la exclusión y la constante necesidad de defender la propia presencia. Para los pueblos indígenas, el contacto es más profundo y generalizado. Todo el estado colonizador está estructurado para borrarlos, asimilarnos o controlarnos. No hay forma de desconectarnos. No entramos ni salimos del espacio colonial; nos rodea.

La Fatiga por Contacto Colonial se produce cuando toda tu vida, tu educación, tu atención médica, tu estatus legal, tu identidad e incluso tu cuerpo, están condicionados por el alcance de la política colonial.²² Comienza antes del nacimiento y nunca te abandona. Es la abuela que no pudo transmitir la lengua porque fue castigada por hablarla. El padre o la madre que luchó contra el sistema escolar para evitar que su hijo fuera etiquetado. El estudiante que aprendió sobre su propio pueblo desde la perspectiva de un autor blanco. El profesional que debe representar a la totalidad de los pueblos indígenas en cada reunión. El joven al que siguen en la tienda. La

²⁰ Dennis Ward, "Physician Barry Lavallee on Standing Up to the 'Smiling Faces' of Systemic Racism" (El médico Barry Lavallee habla sobre cómo plantar cara a las 'caras sonrientes' del racismo sistémico), *Noticias APTN*, 10 de noviembre de 2020, <https://www.aptnnews.ca/featured/physician-barry-lavallee-on-standing-up-to-the-smiling-faces-of-systemic-racism>.

²¹ Nicholas D. Hartlep y Daisy Ball, eds., *Racial Battle Fatigue in Faculty: Perspectives and Lessons from Higher Education* (Fatiga por la lucha racial en el profesorado: perspectivas y lecciones de la educación superior) (Routledge, 2020).

²² Billy-Ray, *A History of My Brief Body* (Una historia de mi breve cuerpo) (Two Dollar Radio, 2020), 108-117.

mujer a la que silencian en la sala de juntas. La comunidad que llora pérdida tras pérdida mientras se le dice que “sea resiliente”. Es el círculo vicioso asfixiante de tener que justificar tu existencia, constantemente, cortésmente y, a menudo, en espacios donde las reglas nunca se escribieron para ti.

Esta fatiga no se debe a una debilidad personal. Se trata de la exposición crónica a la violencia sistémica. Se trata del costo de la supervivencia, y es acumulativa. Cuando entro en una sala como la única persona indígena presente, cargo no solo con mi voz, sino también con el peso de innumerables historias silenciadas. Me convierto en representante y en blanco de críticas. Los prejuicios comienzan incluso antes de que hable: ¿Está enojada? ¿Está capacitada? ¿Nos incomodará?

Esta carga de tener que traducir constantemente nuestra realidad para que los demás la comprendan, la acepten y no les resulte amenazante, es una forma de violencia en sí misma. Con el tiempo, esa violencia se instala en el cuerpo. Puede manifestarse como agotamiento, depresión, ansiedad o silencio. Puede manifestarse como renuncia laboral, insomnio o aislamiento de la comunidad. La FCC es el peso de no poder descansar jamás porque el sistema nunca deja de presionarnos.

Incluso cuando triunfamos, obtenemos títulos, conseguimos puestos y encontramos plataformas, rara vez se nos permite simplemente ser nosotros mismos. En cambio, debemos justificar nuestra presencia. Explicar nuestra identidad. Suavizar

nuestras críticas. Traducir nuestra alegría y nuestra rabia en algo comprensible para los demás. Cuando finalmente nos topamos con un muro, cuando nombramos el daño o nos negamos a cargar con el peso, se nos señala como el problema.

Así es como se mantiene el colonialismo de asentamiento, no solo mediante la fuerza, sino también mediante el agotamiento. Convierte la supervivencia misma en una lucha. Coloca a los pueblos indígenas en posiciones de sobrecarga, falta de apoyo y la expectativa de educar a quienes se benefician de nuestra desposesión. Nos desgasta hasta que dudamos de nuestras propias voces o empezamos a creer que debemos renunciar a parte de nosotros mismos para sobrevivir. Sin embargo, esto no es nuevo. Nuestros ancestros soportaron contactos que nunca fueron consensuales. También soportaron internados, el sistema de pases, separación de menores, esterilización, pobreza y encarcelamiento. Vivieron bajo políticas diseñadas para destruir la vida indígena y, aún así, protegieron lenguas, enseñanzas y sistemas de parentesco. El hecho de que estemos aquí hoy es testimonio de su fortaleza. Pero la fortaleza no borra el daño. No disminuye el cansancio.

La FCC no es solo un problema individual, sino intergeneracional. Se manifiesta en nuestro sistema nervioso, en cómo nuestro cuerpo gestiona el estrés, en la forma en que analizamos los espacios en busca de seguridad, controlamos nuestro tono de voz y cuestionamos nuestra intuición. Se refleja en las desigualdades en salud que enfrentamos, con mayores tasas de

enfermedades cardíacas, diabetes, trastornos autoinmunitarios y problemas de salud mental, todos ellos profundamente ligados a la violencia estructural y al estrés acumulativo.²³

Se manifiesta en nuestro dolor. En nuestras comunidades, perdemos a seres queridos demasiado pronto. En las personas indígenas sin hogar que caminan por las calles de sus propios territorios. En los padres que deben luchar contra las agencias de bienestar infantil, y en los jóvenes que cargan con una desesperación demasiado pesada para su edad. Nada de esto es casual. La FCC es la respuesta natural a un sistema antinatural.

Esta sección no es donde me centro en la resiliencia. Eso viene después. Aquí, honro el precio. Nombro el costo. Reconozco la rabia y el dolor que conlleva sobrevivir en un sistema que nunca fue diseñado para nosotros. Digo: si estás cansado, si te sientes agotado, si tienes momentos en los que quieres desaparecer, no es tu culpa. Tu fatiga no es un fracaso. Es evidencia de la resistencia que llevas contigo cada día. La FCC es real. Nombrarla es parte de nuestra medicina.

El rol de la mujer, la fortaleza matrilineal y la resiliencia del pueblo Gitxsan.

Escribo esto como mujer Gitxsan. Estas palabras transmiten las enseñanzas de mis ancestros, el dolor de la supervivencia y la belleza de la fortaleza heredada de las mujeres. Nací en Terrace, Columbia Británica, y me crié en las aldeas Gitxsan de Anspayaxw (Kispiox) y Gitwangak (Kitwanga), donde nuestros ríos, montañas e historias me moldearon incluso antes

de que supiera expresarme con palabras.²⁴ Como muchas familias, mis padres tomaron la difícil decisión de mudarse a la ciudad, a Prince George, Columbia Británica, creyendo que allí podrían tener una vida mejor. Lo que siguió no fue un camino claro hacia las oportunidades, sino más bien capas profundas de lucha colonial.

Dejamos atrás nuestro territorio, nuestros lazos familiares y las lenguas de nuestra tierra para ir a una ciudad que nos hacía sentir como extraños a cada paso.²⁵ Estuvimos allí menos de un año antes de tener que regresar a Anspayaxw, pero no teníamos un hogar al que volver. Éramos, en toda regla, personas sin hogar. Mis padres y dos hermanos se quedaron con mis abuelos, mientras que mi hermana y yo nos quedamos con nuestra tía. Fue la primera y única vez que nuestra familia estuvo separada. Fue doloroso. Pero lo superamos gracias a nuestros familiares. La comunidad nos sostuvo.²⁶ Eso es lo que somos como pueblo Gitxsan.

²³ Amy Bombay et al., "The Intergenerational Effects of Indian Residential Schools: Implications for the Concept of Historical Trauma" (Los efectos intergeneracionales de los internados indios: implicaciones para el concepto de trauma histórico), *Transcultural Psychiatry* 51, No. 3 (2014): 320–338, <https://doi.org/10.1177/1363461513503380>.

²⁶ Valerie R. Napoleón, *Ayook: Gitksan Legal Order, Law, and Legal Theory* (Ayook: Orden jurídico, ley y teoría jurídica de Gitksan) Tesis doctoral, Universidad de Victoria, 2009.

²⁷ Linda Liebenberg y otros, "Spaces & Places: Understanding Sense of Belonging and Cultural Engagement Among Indigenous Youth" (Espacios y lugares: comprendiendo el sentido de pertenencia y la participación cultural entre los jóvenes indígenas), *International Journal of Qualitative Methods* 18 (2019): 1–10, <https://doi.org/10.1177/1609406919840547>.

²⁸ Gerald Taiaiake Alfred, *Peace, Power, Righteousness: An Indigenous Manifesto* (Paz, Poder, Justicia: Un Manifiesto Indígena), 2.ª ed. (Oxford University Press, 2009), 91–113.

Finalmente, mis padres ahorraron lo suficiente para que pudiéramos intentarlo de nuevo, y regresamos a Prince George. Esta vez, nos quedamos. Todos terminamos la educación media superior, pero el precio fue alto. Sufrí acoso escolar constante. El racismo era manifiesto, dirigido e implacable. Tuve que cambiar de escuela porque la situación se volvió insostenible. Estas son solo algunas de las primeras experiencias de la Fatiga por Contacto Colonial. Estaba presente en todas partes: afuera, en la escuela, en los sistemas que supuestamente debían apoyarnos.²⁷ Mi historia no es única. Muchos de nosotros salimos adelante a pesar de las adversidades, y muchos otros no. La adicción, el suicidio, el homicidio y la pobreza no son tragedias fortuitas. Son las consecuencias de la violencia de los colonizadores.²⁸ Estos peligros nos persiguen allá donde vamos. Pero también nuestra fortaleza.

En nuestras costumbres Gitxsan, somos una sociedad matrilineal. Nuestros grupos familiares, nuestros nombres, nuestras responsabilidades, todo se transmite a través de nuestras madres.²⁹ Nuestro gobierno, nuestras leyes, nuestras fiestas y nuestra toma de decisiones, todo recae en manos de las matriarcas.³⁰ Esta siempre ha sido nuestra forma de ser. Los sistemas coloniales que intentaron borrarlos no contaron con nuestras mujeres. Me criaron mujeres que nunca se rindieron. Mi madre. Mis tías. Mis primas. Mis hermanas. Crecí viéndolas mantener unidas a sus familias, defender sus convicciones, criar a sus hijos, desafiar los sistemas y transmitir conocimientos.³¹ No aprendimos la fortaleza a través de la teoría. La aprendimos a través de la

vida. Esa fortaleza reside en nuestras enseñanzas, nuestros territorios y nuestras responsabilidades mutuas. Incluso mientras lidiamos con el agotamiento de la FCC, el conocimiento matriarcal Gitxsan nos guía. De ahí proviene nuestra resiliencia. En este contexto, recordamos que la descolonización no es una metáfora, sino un proceso material, vivido y relacional.³² Ser Gitxsan significa aprender a aceptar la complejidad y ser fiel a uno mismo, al mismo tiempo que se rinde cuentas a la comunidad.³³ Esto se refleja en mi forma de desenvolverme en el mundo. He tenido que luchar para que me vean, pero siempre he sabido de dónde vengo. Nuestras enseñanzas nos recuerdan que todos tenemos un papel que desempeñar y que nuestro propósito no es solo para nosotros mismos, sino para el bien común.³⁴

²⁷ Vocal de Chelsea, *Indigenous Writes: A Guide to First Nations, Métis & Inuit Issues in Canada* (Escritores indígenas: Una guía sobre los asuntos de las Primeras Naciones, los Métis y los Inuit en Canadá) (HighWater Press, 2016), 169-232.

²⁸ Cynthia C. Wesley-Esquimaux y Magdalena Smolewski, *Historic Trauma and Aboriginal Healing* (Trauma histórico y sanación aborigen) (Aboriginal Healing Foundation, 2004), 1-10, 29-64.

²⁹ Val Napoleon, "Gitxsan Legal Personhood: Gendered." (La personalidad jurídica Gitxsan: una perspectiva de género), en *Interrupting the Legal Person* (Interrupción de la persona jurídica), editado por Austin Sarat, Richard Mailey y George Pavlich, vol. 87A, (Bingley, Reino Unido: Emerald Publishing Limited, 2022), <https://doi.org/10.1108/S1059-43372022000087A002>.

³⁰ James Y. Henderson y la Universidad de Saskatchewan, Centro de Derecho Indígena, *Jurisprudence and Aboriginal Rights: Defining the Just Society* (Jurisprudencia de las Primeras Naciones y derechos aborígenes: definiendo la sociedad justa) (Centro de Derecho Indígena, Universidad de Saskatchewan, 2006), 116-177.

³¹ Simpson, *Bailando sobre el lomo de nuestra tortuga*, 54-63.

³² Tuck y Yang, "Decolonization is Not a Metaphor", 1-40.

³³ Wilson, *Research Is Ceremony*, 80-96.

³⁴ Kim Anderson, *A Recognition of Being: Reconstructing Native Womanhood* (Un reconocimiento del ser: Reconstruyendo la feminidad indígena), 2.^a ed. (Women's Press, 2016), 135-170.

Esta sección reconoce que el dolor que llevamos es real, pero también visibiliza lo que los sistemas coloniales intentan borrar: nuestra continuidad, nuestra forma de gobierno, nuestro amor mutuo. Incluso cuando me arrastran a las ciudades, al silencio, a las instituciones coloniales, sigo siendo Gitxsan. Seguimos conectados a nuestros nombres, a nuestros ancestros y a las tradiciones matriarcales que nos dan estabilidad.³⁵ Ser mujer Gitxsan significa llevar el fuego, no solo para una misma, sino también para las generaciones futuras. Aunque sobrevivimos en sistemas que nunca fueron creados para nosotras, también estamos reconstruyendo silenciosamente los que sí lo fueron.³⁶

Caminos hacia el futuro: sanación, ingenio y responsabilidad

La sanación no es un camino lineal ni solitario. Para los pueblos indígenas, la sanación es profundamente relacional, se basa en la responsabilidad colectiva y se transmite de generación en generación. Las heridas infligidas por el colonialismo de asentamiento son profundas y abarcan siglos de despojo, genocidio y violencia sistémica.³⁷ Sin embargo, dentro de esta historia de sufrimiento subyace un hilo conductor de resiliencia, sostenido por nuestros conocimientos, nuestras historias y nuestras relaciones.

Llevamos con nosotros una medicina que no viene en botella, ni en clínica, ni en ningún sistema. Como pueblo Gitxsan, sabemos que la medicina es la tierra, nuestra familia, nuestras historias, nuestra risa y nuestro ingenio. Simpson

nos recuerda que el resurgimiento tiene sus raíces en estas prácticas cotidianas de amor y cuidado.³⁸ Son nuestras tías bromeando en la mesa de la cocina después de un día duro, nuestros primos molestándose entre sí en el salón de banquetes, y nuestro humor sutil que llega justo a tiempo para aliviar la tensión en la habitación. Sana algo que no se ve, pero que se siente en lo más profundo del ser.

El humor y el ingenio indígenas funcionan como formas de supervivencia y resistencia.³⁹ Ante la implacable opresión colonial y el agotamiento provocado por la Fatiga por Contacto Colonial (FCC), el humor se convierte en una forma de mantener el ánimo y la dignidad.⁴⁰ Nos permite afrontar realidades dolorosas sin sentirnos abrumados. A través de la sátira, la narración y el ingenio, creamos un espacio donde se puede decir la verdad sin represalias inmediatas y donde la risa compartida se convierte en un acto de desafío contra el olvido.

³⁵ LaRocque, *When the Other Is Me*, 17-36.

³⁶ Cornstassel, "Re-Envisioning Resurgence", 86-101.

³⁷ Smith, *Decolonizing Methodologies*, "Imperialism, History, Writing and Theory".

³⁸ Leanne Simpson, *As We Have Always Done: Indigenous Freedom through Radical Resistance* (Como siempre lo hemos hecho: la libertad indígena a través de la resistencia radical) (University of Minnesota Press, 2017), 83-94.

³⁹ Michael T. Garrett et al., "Laughing It Up: Native American Humor as Spiritual Tradition", (Reírse a carcajadas: el humor nativo americano como tradición espiritual), *Journal of Multicultural Counseling and Development* 33, No. 4 (2005): 194-204, <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2005.tb00016.x>.

⁴⁰ Devery Jacobs, "LOLing Is Good Medicine: How Indigenous People Use Humour For Survival" (Carcajearse es buena medicina: cómo los pueblos indígenas usan el humor para sobrevivir), *Refinery29 Canada*, 21 de junio de 2021, <https://www.refinery29.com/en-ca/2021/06/10477340/how-indigenous-people-use-humour-for-survival>.

Como Gitxsan, a menudo se nos percibe como personas calladas. Quizás lo seamos. Hemos aprendido a escuchar primero, a percibir el ambiente, a movernos con cuidado y a considerar al colectivo antes de hablar. Esto resuena con experiencias indígenas más amplias de participación cultural y sentido de pertenencia.⁴¹ Incluso aquellos considerados más extrovertidos se comportan con la misma serenidad. No se trata de timidez en el sentido colonial, sino de atención plena. Es conciencia relacional. En ese ámbito, el ingenio tiene poder. Nos ayuda a conectar con los demás, a construir relaciones y a abrir espacio para la verdad.

Llevo eso conmigo. Sé que cuando hablo con ingenio, la gente escucha. A veces los sorprende, sobre todo a quienes no se lo esperan. Eso también forma parte de su poder sanador. Rompe barreras. Acerca a las personas. Derriba muros. Ese tipo de sinceridad sutil es lo que exige el Trastorno Post-Colonización (TPC), algo que despierte a la gente sin aplastarla bajo el peso de su propia fragilidad.⁴²

Para quienes padecemos Fatiga por Contacto Colonial, ese tipo de humor puede ser un salvavidas. Nos reconforta cuando la carga es demasiado pesada. Nos recuerda que no estamos solos. Crea solidaridad donde el agotamiento podría llevar al aislamiento. La risa colectiva refleja la fuerza de nuestras historias compartidas y afirma que, incluso en el dolor, hay poder.

Pero no voy a idealizarlo. El dolor es real. Los sistemas que nos agotan son reales. La violencia lateral, la opresión internalizada y el agotamiento de sobrevivir al racismo día tras día también

forman parte de nuestra realidad.⁴³ Estas formas de violencia fracturan las comunidades y las relaciones, lo que hace que la sanación sea aún más urgente y compleja.⁴⁴ Aun así, nuestros valores permanecen: cuidado, colectividad, responsabilidad relacional.⁴⁵ Esto es lo que nos ayuda a seguir adelante. Nos recuerda que la sanación no se trata de éxito individual, sino de restablecer el equilibrio en nuestras relaciones, entre nosotros, con la tierra y con nuestros ancestros.

El camino a seguir exige la verdad. Significa tomar conciencia de cómo operan el TPC y la FCC en la vida cotidiana. No se trata de teorías abstractas; son patrones de daño que dan forma a las relaciones, las políticas y la manera en que los colonizadores transitan por tierras indígenas.⁴⁶ Para los colonizadores, sanar el TPC no es un asunto de culpa personal ni de una alianza superficial. Se trata de responsabilidad. Se trata de tomar una decisión: o defender el colonialismo de asentamiento o defender los derechos indígenas. No hay término medio.

⁴¹ Liebenberg et al., "Spaces & Places" 1-10.

⁴² Garrett et al., "Laughing It Up", 194-204.

⁴³ Teresa Evans-Campbell, "Historical Trauma in American Indian/ Native Alaska Communities: A Multilevel Framework for Exploring Impacts on Individuals, Families, and Communities", (Trauma histórico en las comunidades indígenas estadounidenses/nativas de Alaska: un marco multinivel para explorar los impactos en individuos, familias y comunidades), *Journal of Interpersonal Violence* 23, No. 3 (2008): 316-338, <https://doi.org/10.1177/0886260507312290>.

⁴⁴ Maria Yellow Horse Brave Heart, "The Historical Trauma Response Among Natives and Its Relationship with Substance Abuse: A Lakota Illustration" (La respuesta histórica al trauma entre los nativos y su relación con el abuso de sustancias: una ilustración lakota), *Journal of Psychoactive Drugs* 35, No. 1 (2003): 7-13, <https://doi.org/10.1080/02791072.2003.10399988>.

⁴⁵ Anderson, *A Recognition of Being*, 190-199.

⁴⁶ Coulthard, *Red Skin, White Masks*, 1-24.

El colonialismo de asentamiento es una estructura, no un acontecimiento.⁴⁷ La sanación, por lo tanto, exige un cambio estructural, no sólo comprensión interpersonal. Significa transformar las instituciones que durante tanto tiempo han sido cómplices del despojo indígena.⁴⁸ Para los colonizadores que buscan mostrar solidaridad, esto significa participar en un proceso continuo de desaprendizaje, dar protagonismo al liderazgo indígena y redistribuir el poder en lugar de apropiárselo.⁴⁹ La “solución”, si es que existe, reside en defender la soberanía indígena. En escuchar atentamente. En aprender las historias que les fueron ocultadas.⁵⁰ Elegir un camino diferente, incluso cuando resulta incómodo. Implica transformación, no comodidad.

Para los pueblos indígenas, nuestra sanación debe seguir guiándose por nuestros propios conocimientos. Nuestras matriarcas. Nuestras leyes. Nuestras lenguas. Nuestras risas. Nuestro territorio.⁵¹ Ahí es donde volvemos, no solo para sobrevivir, sino para algo más: alegría, soberanía y libertad. La sanación también implica responsabilidad. No solo con nosotros mismos, sino con quienes nos precedieron y con quienes vendrán después. Es un compromiso con la responsabilidad relacional, vivir de maneras que honren la sacralidad de toda vida y la interconexión de nuestras comunidades.⁵²

Esta responsabilidad exige conversaciones difíciles. Nos pide que afrontemos la opresión internalizada y la violencia horizontal dentro de las comunidades indígenas. Nos reta a construir espacios de cuidado que no reproduzcan las dinámicas coloniales.⁵³ Esto nos exige educar

a nuestros jóvenes con orgullo y fortaleza, preparándolos para que continúen con esta labor.⁵⁴

El ingenio y el humor, entonces, no son distracciones de este trabajo, sino componentes esenciales del mismo. Nos permiten nombrar el dolor y, al mismo tiempo, reconocer la posibilidad. Crean espacio para la alegría en medio de la tristeza y para la resistencia en la lucha por la supervivencia. Ofrezco esto no como una receta, sino como una invitación. A los pueblos indígenas, que encuentren sus propias maneras de afrontar su dolor con risa y fortaleza. A los colonizadores, que escuchen el llamado a la responsabilidad y la transformación. A todos los que lean estas palabras, que este artículo forme parte de lo que abre nuevos caminos hacia la verdad, hacia la justicia y hacia el pleno reconocimiento de los derechos, la fortaleza y la soberanía de los pueblos indígenas.

⁴⁷ Lorenzo Veracini, *Settler Colonialism: A Theoretical Overview* (Colonialismo de asentamiento: una visión general teórica), 2.^a ed. (Springer Nature Switzerland, 2024), 24-29, <https://doi.org/10.1007/978-3-031-63926-5>.

⁴⁸ Alfred, *Peace, Power, Righteousness*, 119-127.

⁴⁹ Tuck y Yang, “Decolonization is Not a Metaphor,” 1-40.

⁵⁰ Paulette Regan, *Unsettling the Settler Within: Indian Residential Schools, Truth Telling, and Reconciliation in Canada* (Desconcertando al colonizador interior: internados indígenas, la búsqueda de la verdad y la reconciliación en Canadá) (UBC Press, 2010), 83-110.

⁵¹ Simpson, “Land as Pedagogy,” 1-25.

⁵² Wilson, *Research Is Ceremony*, 73-77.

⁵³ Lindsey Jaber, Cynthia Stirbys, Jesse Scott y Emma Foong, “Indigenous Women’s Experiences of Lateral Violence: A Systematic Literature Review” (Experiencias de violencia lateral de mujeres indígenas: una revisión sistemática de la literatura), *Trauma, Violence, & Abuse* 24, No. 3 (2022): 1763-1776, <https://doi.org/10.1177/15248380221077316>.

⁵⁴ Gone, “Redressing First Nations Historical Trauma,” 683-706.

Conclusión

Desde la perspectiva de una mujer Gitxsan que ha vivido bajo el yugo del colonialismo de asentamiento, este escrito busca revelar verdades que a menudo permanecen silenciadas o ignoradas. He nombrado la enfermedad generalizada del Trastorno Post-Colonización (TPC), una condición propia de los colonizadores caracterizada por la negación, el autoengaño y la renuencia a afrontar la realidad persistente del despojo indígena.^{55,56} He nombrado Fatiga por Contacto Colonial (FCC) al agotamiento espiritual, emocional y físico que surge de toda una vida inmersos en sistemas que nunca fueron diseñados para nuestra supervivencia o prosperidad.^{57,58} Estos marcos conceptuales son más que conceptos académicos; son realidades vividas que llevamos en la sangre, en nuestro dolor y en los corazones resilientes de nuestras comunidades.

Sin embargo, incluso mientras cargamos con estas responsabilidades, este artículo también ha resaltado la fuerza silenciosa e inquebrantable de las mujeres Gitxsan, nuestras matriarcas que custodian la ley, las historias, los nombres y la esencia de nuestro pueblo. A través de ellas, aprendemos que la resiliencia es relacional, que la fuerza es colectiva y que la sanación fluye a través de la conexión con la tierra, el idioma y el parentesco.^{59,60} Nuestras tradiciones matrilineales no son reliquias de un pasado lejano, sino guías vivas que nos sostienen en medio de las fracturas que el colonialismo busca profundizar. La sanación no es un esfuerzo individual, sino

una responsabilidad de la comunidad y de las generaciones venideras. Requiere verdad, la difícil confrontación con la historia y las realidades presentes, y el coraje para recorrer caminos de transformación, no de comodidad.^{61,62} Exige que los colonizadores elijan entre la complicidad con el colonialismo o la solidaridad con la soberanía indígena. No hay término medio.^{63,64}

Durante este arduo trabajo, el ingenio y el humor se revelan como medicinas esenciales. El humor indígena no minimiza el dolor; lo expone a la luz y alivia la pesadez de la desesperación con risas y claridad.^{65,66} Es una forma de resistencia y reparación de relaciones, una manera de conectar entre nosotros y construir comunidad en espacios fracturados por la violencia tanto lateral como sistémica.^{67,68} Ofrezco este artículo con los brazos abiertos y el corazón abierto, una voz Gitxsan que trasciende el tiempo y el espacio para afirmar que

⁵⁵ Simpson, *Dancing on Our Turtle's Back*, 64-75.

⁵⁶ Coulthard, *Red Skin, White Masks*, 105-130.

⁵⁷ Evans-Campbell, "Historical Trauma," 316-338.

⁵⁸ Hartlep y Ball, eds., *Racial Battle Fatigue*.

⁵⁹ Anderson, *A Recognition of Being*, parte V: Construct.

⁶⁰ Simpson, "Land as Pedagogy", 1-25.

⁶¹ Regan, *Unsettling the Settler Within*, 171-192.

⁶² Tuck y Yang, "Decolonization is Not a Metaphor," 1-40.

⁶³ Alfred, *Peace, Power, Righteousness*, 119-127.

⁶⁴ Veracini, *Settler Colonialism*, 133-139.

⁶⁵ Garrett y otros, "Laughing It Up."

⁶⁶ Grande, *Red Pedagogy*, 11-30.

⁶⁷ Heart, "The Historical Trauma Response," 7-13.

⁶⁸ Jaber et al., "Indigenous Women's Experiences," 1763-1776.

nuestras historias, nuestras leyes y nuestro amor perduran. A quienes se ven reflejados en él, les deseo que encuentren afirmación y fortaleza. A quienes se acercan a estos marcos conceptuales por primera vez, que esto sea una puerta de entrada, una invitación a la responsabilidad y la acción.

Nuestra sanación es continua, compleja y colectiva. Nos llama a regresar a la tierra, a la

ceremonia, a la lengua y a las enseñanzas de nuestros ancestros. Nos impulsa hacia un futuro definido no por los marcos coloniales de los colonizadores, sino por la libertad, la soberanía y la alegría indígenas.^{69,70}

⁶⁹ Simpson, *As We Have Always Done*, 175-189.

⁷⁰ Wilson, *Research Is Ceremony*, 80-96.

REFERENCIAS

Alfred, Gerald Taiaiake. *Peace, Power, Righteousness: An Indigenous Manifesto*. 2nd ed. Oxford University Press, 2009.

Anderson, Kim. *A Recognition of Being: Reconstructing Native Womanhood*. 2nd ed. Women's Press, 2016.

Belcourt, Billy-Ray. *A History of My Brief Body*. Two Dollar Radio, 2020.

Bombay, Amy, Kimberly Matheson, and Hymie Anisman. "The Intergenerational Effects of Indian Residential Schools: Implications for the Concept of Historical Trauma." *Transcultural Psychiatry* 51, no. 3 (2014): 320–338. <https://doi.org/10.1177/1363461513503380>

Carter, Adam. "Doug Ford Apologizes for Saying First Nations 'Keep Coming Hat in Hand' Amid Bill 5 Controversy." *CBC News*, June 19, 2025. <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/doug-ford-first-nations-apology-1.7566080>

CBC News. "Uncivil Dialogue: Commenting and Stories About Indigenous People." November 30, 2015. <https://www.cbc.ca/newsblogs/community/editorsblog/2015/11/uncivil-dialogue-commenting-and-stories-about-indigenous-people.html>

Corntassel, Jeff. "Re-Envisioning Resurgence: Indigenous Pathways to Decolonization and Sustainable Self-Determination." *Decolonization: Indigeneity, Education & Society* 1, no. 1 (2012): 86–101.

Coulthard, Glen Sean. *Red Skin, White Masks: Rejecting the Colonial Politics of Recognition*. University of Minnesota Press, 2014.

DiAngelo, Robin. *White Fragility: Why It's So Hard for White People to Talk About Racism*. Beacon Press, 2018.

Driskill, Qwo-Li. *Asegi Stories: Cherokee Queer and Two-Spirit Memory*. University of Arizona Press, 2016.

Evans-Campbell, Teresa. "Historical Trauma in American Indian/Native Alaska Communities: A Multilevel Framework for Exploring Impacts on Individuals, Families, and Communities." *Journal of Interpersonal Violence* 23, no. 3 (2008): 316–338. <https://doi.org/10.1177/0886260507312290>

Garrett, Michael T., J. T. Garrett, Edil Torres-Rivera, Michael Wilbur, and Janice Roberts-Wilbur. "Laughing It Up: Native American Humor as Spiritual Tradition." *Journal of Multicultural Counseling and Development* 33, no. 4 (2005): 194–204. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2005.tb00016.x>

Geronimus, Arline T. *Weathering: The Extraordinary Stress of Ordinary Life in an Unjust Society*. Little, Brown Spark, 2023.

Gone, Joseph P. "Redressing First Nations Historical Trauma: Theorizing Mechanisms for Indigenous Culture as Mental Health Treatment." *Transcultural Psychiatry* 50, no. 5 (2013): 683–706. <https://doi.org/10.1177/1363461513487669>

Grande, Sandy. *Red Pedagogy: Native American Social and Political Thought*. Rowman & Littlefield Publishers, 2004.

Hartlep, Nicholas D., and Daisy Ball, eds. *Racial Battle Fatigue in Faculty: Perspectives and Lessons from Higher Education*. Routledge, 2020.

Heart, Maria Yellow Horse Brave. "The Historical Trauma Response Among Natives and Its Relationship with Substance Abuse: A Lakota Illustration." *Journal of Psychoactive Drugs* 35, no. 1 (2003): 7–13. <https://doi.org/10.1080/02791072.2003.10399988>

Henderson, James Y., and University of Saskatchewan, Native Law Centre. *First Nations Jurisprudence and Aboriginal Rights: Defining the Just Society*. Native Law Centre, University of Saskatchewan, 2006.

Jaber, Lindsey, Cynthia Stirbys, Jesse Scott, and E. Foong. "Indigenous Women's Experiences of Lateral Violence: A Systematic Literature Review." *Trauma, Violence, & Abuse* 24, no. 3 (2022): 1763-1776. <https://doi.org/10.1177/15248380221077316>

Jacobs, Devery. "LOLing Is Good Medicine: How Indigenous People Use Humour For Survival." *Refinery29 Canada*, June 21, 2021. <https://www.refinery29.com/en-ca/2021/06/10477340/how-indigenous-people-use-humour-for-survival>

LaRocque, Emma. "Chapter One Insider Notes: Reframing the Narratives" In *When the Other is Me: Native Resistance Discourse, 1850-1990*, 17-36. University of Manitoba Press, 2011. <https://doi.org/10.1515/9780887553929-003>

Lawrence, Bonita and Enakshi Dua. "Decolonizing Antiracism." *Social Justice* 32, no. 4 (2005): 120–143.

Liebenberg, Linda, Darlene Wall, Michele Wood, and Daphne Hutt-MacLeod. "Spaces & Places: Understanding Sense of Belonging and Cultural Engagement Among Indigenous Youth." *International Journal of Qualitative Methods* 18 (2019): 1–10. <https://doi.org/10.1177/1609406919840547>

- Milloy, John S. *A National Crime: The Canadian Government and the Residential School System, 1879 to 1986*. Anniversary ed. University of Manitoba Press, 2017.
- Napoleon, Val. "Gitxsan Legal Personhood: Gendered." In *Interrupting the Legal Person*, edited by Austin Sarat, Richard Mailey, and George Pavlich, vol. 87A. Emerald Publishing Limited, 2022. <https://doi.org/10.1108/S1059-43372022000087A002>.
- Napoleon, Valerie R. *Ayook: Gitxsan Legal Order, Law, and Legal Theory*. PhD diss., University of Victoria, 2009.
- Regan, Paulette. *Unsettling the Settler Within: Indian Residential Schools, Truth Telling, and Reconciliation in Canada*. UBC Press, 2010.
- Simpson, Leanne. *As We Have Always Done: Indigenous Freedom through Radical Resistance*. University of Minnesota Press, 2017.
- . *Dancing on Our Turtle's Back: Stories of Nishnaabeg Re-Creation, Resurgence, and a New Emergence*. Arbeiter Ring Publishing, 2011.
- . "Land as Pedagogy: Nishnaabeg Intelligence and Rebellious Transformation." *Decolonization: Indigeneity, Education & Society* 3, no. 3 (2014): 1–25.
- Smith, Linda Tuhiwai. *Decolonizing Methodologies: Research and Indigenous Peoples*. 2nd ed. Zed Books, 2012.
- Truth and Reconciliation Commission of Canada. *Honouring the Truth, Reconciling for the Future: Summary of the Final Report of the Truth and Reconciliation Commission of Canada*. 2015. https://publications.gc.ca/collections/collection_2015/trc/IR4-7-2015-eng.pdf
- Tuck, Eve, and K. Wayne Yang. "Decolonization is Not a Metaphor." *Decolonization: Indigeneity, Education & Society* 1, no. 1 (2012): 1–40.
- Veracini, Lorenzo. *Settler Colonialism: A Theoretical Overview*. 2nd ed. Springer Nature Switzerland, 2024. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-63926-5>
- Vowel, Chelsea. *Indigenous Writes: A Guide to First Nations, Métis & Inuit Issues in Canada*. HighWater Press, 2016.
- Ward, Dennis. "Physician Barry Lavalley on Standing Up to the 'Smiling Faces' of Systemic Racism." *APTNews*, November 10, 2020. <https://www.aptnnews.ca/featured/physician-barry-lavalley-on-standing-up-to-the-smiling-faces-of-systemic-racism/>
- Wesley-Esquimaux, Cynthia C., and Magdalena Smolewski. *Historic Trauma and Aboriginal Healing*. Aboriginal Healing Foundation, 2004.
- Wilson, Shawn. *Research Is Ceremony: Indigenous Research Methods*. Fernwood Publishing, 2008.

Este artículo puede citarse como:

Morgan, Jenny. “Nombrar la fatiga, reavivar la llama: la lucha de las matriarcas Gitxsan contra la afección colonial.” *Fourth World Journal* 26, no. 1 (2026): 01–18.

ACERCA DE LA AUTORA

**Jenny Morgan**

La Dra. Jenny Morgan, de la Nación Gitxsan, clan Lax Gibuu (Clan del Lobo), Casa de Hawaaw, es profesora de trabajo social en la Universidad de Victoria, Columbia Británica, Canadá. Recientemente formó parte del Consejo Asesor del Ministro de Columbia Británica sobre Mujeres Indígenas y actualmente integra el Círculo Nacional de Liderazgo Indígena. Su trabajo se centra en la salud indígena y el racismo contra los pueblos indígenas.