


Baños dulces

Mecanismo ritual y ashé espiritual ante
el trauma racial intergeneracional de la
esclavización en mujeres negras y personas
sexo diversas en el oriente de Cali*

Fotografía de portada de
José Antonio Sampayo Barranco

Edna Carolina Gonzalez-Barona** 

Tipo de artículo: Artículo de investigación

Fecha de recepción: 01 de octubre de 2025

Fecha de aprobación: 19 de marzo de 2026

Fecha de publicación: 01 de julio de 2026

Para citar este artículo

Gonzalez-Barona, E. C. (2026). Baños dulces: Mecanismo ritual y ashé espiritual ante el trauma racial intergeneracional de la esclavización en mujeres negras y personas sexo diversas en el oriente de Cali, *(Pensamiento), (Palabra)... Y Obra*, (36), e23793. <https://doi.org/10.17227/ppo.num36-23793>

* Este artículo es el resultado de un proceso de investigación individual para optar al título de Magíster. No es filial de ningún proyecto de investigación institucional.

** Magíster. Asociación Casa Cultural el Chontaduro.

Resumen

Este artículo explora los baños dulces como mecanismo ritual de mujeres negras y personas sexo diversas en contextos de opresión para afrontar los efectos psíquicos de la violencia en sus vidas cotidianas. Se propone que tales efectos son resultado del trauma racial histórico de la esclavización en las vidas de personas negras en el oriente de Cali. Bajo la lente de la intersección entre mujer negra, diversidad sexual negra, salud mental negra, y trauma racial, el artículo propone que *los baños dulces sirven como un medio de sanación y resistencia* para quienes habitan cuerpos negros. El escrito reflexiona sobre cómo la violencia del pasado y el presente condiciona la vida para la gente negra. También supone pensar en la configuración de lo que significa la violencia en relación con las *microagresiones raciales* y sexuales como un fenómeno social, económico y mental de larga duración que se recicla a sí mismo. En ese sentido, hablar del *trauma intergeneracional* de la esclavización en el presente y el uso de los *baños dulces* proponen una reflexión necesaria en contextos de multiviolencia. Por lo tanto, el objetivo del escrito es analizar el significado del baño dulce como mecanismo ritual de afrontamiento ante el trauma racial y otras violencias. El artículo concluye que el baño dulce es una práctica en torno al cuidado del cuerpo ante los efectos del *trauma racial*, lo que construye un paradigma fenomenológico de amor propio y sanación.

Palabras clave: trauma racial; mujeres negras; diversidad sexual; cuerpo; ashé

Sweet Baths: Ritual Practice and Spiritual Ashe as a Response to Intergenerational Racial Trauma from Enslavement among Black Women and Sexually Diverse Individuals in Eastern Cali

Abstract

This article explores *baños dulces* [sweet baths] as a ritual mechanism employed by black women and sexually diverse individuals in contexts of oppression to cope with the psychological effects of violence in their everyday lives. It argues that such effects are the result of the historical racial trauma of enslavement in the lives of black people in eastern Cali. Through the lens of the intersection of black womanhood, black sexual diversity, black mental health, and racial trauma, the article posits that *baños dulces* function as a means of healing and resistance for those inhabiting black bodies. The text reflects on how violence, both past and present, shapes the lives of black people. It also considers the configuration of what violence means in relation to racial and sexual microaggressions as a long-lasting social, economic, and psychological phenomenon that continuously reproduces itself. In this sense, addressing the intergenerational trauma of enslavement in the present and the use of *baños dulces* invites a necessary reflection in contexts marked by multiple forms of violence. Therefore, the aim of this article is to analyze the significance of the *baño dulce* as a ritual coping mechanism in the face of racial trauma and other forms of violence. The article concludes that the *baño dulce* constitutes a practice of bodily care in response to the effects of racial trauma, building a phenomenological paradigm of self-love and healing.

Keywords: racial trauma; black women; sexual diversity; body; ashe

Banhos doces: prática ritual e axé espiritual frente ao trauma racial intergeracional da escravização em mulheres negras e pessoas sexodiversas no leste de Cali

Resumo

Este artigo explora os *banhos doces* como um mecanismo ritual empregado por mulheres negras e pessoas sexualmente diversas em contextos de opressão, a fim de enfrentar os efeitos psíquicos da violência em suas vidas cotidianas. Argumenta-se que tais efeitos são resultado do trauma racial histórico da escravização na vida de pessoas negras no oriente de Cali. Sob a lente da interseção entre a condição de mulher negra, a diversidade sexual negra, a saúde mental negra e o trauma racial, o artigo sustenta que os *banhos doces* funcionam como um meio de cura e resistência para aqueles que habitam corpos negros. O texto reflete sobre como a violência, tanto do passado quanto do presente, condiciona a vida da população negra. Também considera a configuração do significado da violência em relação às microagressões raciais e sexuais como um fenômeno social, econômico e psíquico de longa duração que se recicla a si mesmo. Nesse sentido, abordar o trauma intergeracional da escravização no presente e o uso dos *banhos doces* propõe uma reflexão necessária em contextos marcados por múltiplas formas de violência. Portanto, o objetivo deste artigo é analisar o significado do *banho doce* como um mecanismo ritual de enfrentamento diante do trauma racial e de outras violências. O artigo conclui que o *banho doce* constitui uma prática de cuidado do corpo frente aos efeitos do trauma racial, configurando um paradigma fenomenológico de amor-próprio e cura.

Palavras-chave: trauma racial; mulheres negras; diversidade sexual; corpo; axé

Introducción

Tenía un poco de ansiedad por llegar a la *Escuela sociopolítica entre mujeres de la Casa Cultural el Chontaduro*.¹

La Escuela, ubicada en el oriente de Cali, es un espacio de encuentro y reflexión para mujeres negras y racializadas, quienes han experimentado los efectos del racismo, el sexismo y la violencia estructural. Los jueves en la tarde es el tiempo escogido para los encuentros semanales.

En la Escuela se examinan los lugares de enunciación de quienes habitan el oriente de Cali. Es decir, lo que significa vivir en una sociedad racista y clasista. Además, se procura entender la espiritualidad ancestral como parte de la sanación y la agencia o autodeterminación política. “Compartimos energías, espiritualidad, tristezas, dolor, llantos, cantos, alabaos, miedos, risas, comadreo, la juntanza y los abrazos”, menciona la Mayora María Elvira (notas de campo, abril 20 del 2023). En ese sentido, este artículo se pregunta por el significado de los baños dulces para un grupo de mujeres del oriente de Cali y personas sexo diversas. Mi argumento es que los baños dulces son un mecanismo-ritual de contención y de supervivencia tanto para el cuerpo como para la mente, ante los efectos del trauma racial de la violencia en la vida cotidiana, los cuales se manifiestan en microagresiones raciales y de género, entre otras. En consecuencia, el objetivo principal del artículo es analizar el significado de los baños dulces como mecanismo ritual de afrontamiento ante dicho trauma.

Esta investigación busca, por un lado, ofrecer insumos para la construcción de respuestas a los efectos de la violencia racial, y, por otro lado, contribuir a la investigación sobre la salud mental, el trauma y la espiritualidad en personas negras, desde una aproximación histórica al fenómeno social, cultural, ontológico, económico y ancestral de la historia de vida y al uso del baño dulce como ritual y herramienta espiritual de sanación. Para alcanzar estos propósitos, el artículo está dividido en cuatro partes. En la primera, el marco teórico, analizo el significado de

1 La Casa Cultural el Chontaduro es una organización de índole comunitaria que tiene presencia desde 1986 en el Distrito de Aguablanca, oriente de Cali. <https://www.elchontaduro.org/>

los baños dulces como un mecanismo ritual, el ashé, la espiritualidad y la autodeterminación, así como también el trauma racial o trauma intergeneracional de la esclavización y sus efectos para personas negras quienes habitan el Distrito de Aguablanca.² Esta división corresponde a un criterio conceptual y político, ya que permite analizar, en primer lugar, las prácticas espirituales de sanación sin una postura victimizante y luego, abordar las condiciones de violencia histórica estructural y sus efectos, que justifican el uso de los baños dulces. En la segunda parte, desarrollo los métodos de investigación y los detalles del proceso. En la tercera parte, proporciono los hallazgos o resultados de la investigación. Y, por último, las conclusiones, que proponen proyecciones en relación con la teorización del conocimiento espiritual y ancestral.

Marco teórico conceptual

Este proyecto de investigación busca analizar el fenómeno ontológico de formas de resistencia entendidas como prácticas psicoespirituales (Deterville, 2016) y políticas, que incluyen el conocimiento y uso de los baños dulces, la autodeterminación, el ashé y la espiritualidad en mujeres negras y personas sexo diversas en el oriente de Cali ante el trauma racial (Carter, 2007, como se citó en Comas-Díaz *et al.*, 2019) intergeneracional de la esclavización. Desde la teoría de la interseccionalidad, en donde las investigaciones de Kimberlé Crenshaw (2012), Patricia Hill Collins (2000) y Betty Ruth Lozano (2019) permiten entender cómo las experiencias de vida en cuerpos de mujeres negras y personas sexo diversas, en sistemas de opresión como el racismo y el sexismo, son elementos de reflexión sobre el presente histórico y el fenómeno social de la violencia recíclada (Human Rights Watch, 2018). Ahora bien, desde el campo de la psicología, son aportes significativos para esta investigación los trabajos del profesor Sergio Mosquera (2016) alrededor del trauma posesclavista como legado histórico, de la doctora Joy DeGruy (2005) con el análisis del trastorno postraumático de la esclavitud y Franz Fanon (1963), entre otros, quien habló de la experiencia colonial como una herida psíquica profunda que se transmite de generación en generación.

Por otro lado, son importantes los estudios investigativos sobre la espiritualidad afro-diaspórica realizados por Jaime Atencio e Isabel Castellanos (1982) en el norte

2 Lugar de destino para personas en condición de desplazamiento forzado y destierro.





del Cauca, así como los aportes sobre la espiritualidad y la sanación desarrollados por Aura Dalia Caicedo y Diego Agudelo Grajales (2022). La contribución sobre la autoetnografía viva por parte del Grupo de Investigadoras Populares (2022), investigación popular en mujeres negras y el trabajo de Manuel Zapata Olivella (2002) sobre el Muntu, entre otros, también aportan al análisis de este proyecto de investigación en donde la historia oral y la importancia de los rituales como formas políticas de sanación representan un paradigma diferente y definitivo para entender la relación de lo espiritual con la mente. Así mismo, la observación histórica de archivos coloniales locales sobre el trato del cuerpo negro en la colonia es una fuente teórica para esta investigación.

Bell hooks (2002) afirma que la mejor arma anti-opresión es el amor propio. Pero, ¿cómo construir el amor propio en medio de la opresión y el trauma intergeneracional de la esclavización, si los contextos violentos coloniales contemporáneos (Abello-Hurtado-Mandinga, 2020) involucran irremediamente como objetivo específico el cuerpo y la mente de las mujeres negras y personas sexo diversas? Ello implica, al menos para este siglo, una respuesta continua y de largo aliento al proceso del trauma y la sanación como mujeres negras y personas sexo diversas a través de la espiritualidad, el ashé y de procesos psicoespirituales que den cuenta de los problemas de la gente negra (Du Bois, 1903). De este modo, el marco teórico para la investigación se fundamenta desde estudios interseccionales: la salud mental a partir de una perspectiva étnico-racial y estudios fenomenológicos para posibilitar el análisis de lo que significan los baños dulces como un proceso de construcción social en función de la vida, el amor, la historia, las relaciones sociales y psicoespirituales en medio de la sobrevivencia, el integrista y la instrumentalización de los cuerpos negros.

Baños dulces y Ashé

Los baños dulces, como práctica espiritual, comprenden un mecanismo ritual de contención y sanación ancestral. Consiste en un cocimiento de agua y hierbas medicinales consideradas dulces. Es una forma de bálsamo que se caracteriza por las hierbas o plantas, ashé y la intención para aliviar el dolor, el sufrimiento de la mente y el cuerpo. Es de uso habitual entre las personas negras para afrontar la desesperanza aprendida, el afro-pesimismo actual (Cunningham, 2020) y para mejorar la suerte. En el baño dulce, el uso de las hierbas es una práctica nacida de la memoria y de la tradición oral ancestral. Investigaciones del profesor Mosquera (2000) señalan que los posibles orígenes de esta práctica se rastrean con la tradición bantú llegada con la esclavización.

Para los Bantúes “las prácticas religiosas tienen por finalidad reforzar la vida, asegurar su perennidad dirigiendo las fuerzas naturales”. Del ancestro Bantú se heredó en buscar en la selva las plantas que ayudaran a mantener la vida (...) la selva también es la fuente de los medicamentos sagrados” Por esto todas las cosas que existen en ella pueden ser aprovechadas para beneficio de las personas y entre ellas las plantas para la cura de muchos males. (Mosquera, 2000, p. 18)

Las hierbas como parte integral contienen ashé. El ashé significa energía, poder y conexión ancestral (Coleman, 2002; Deterville, 2016; Jones, 2015; Loretto, 2005; Ohmer, 2019), para manifestar en la realidad del presente la energía vital de una intención, como la fuerza transcendental que existe dentro de cada ser y de la memoria histórica. Es la potencia para atraer las palabras al aquí y al ahora en función de crear un momento sagrado. En este caso, para la sanación. Por ejemplo, en la Escuela cuando compartimos un instante místico

pronunciamos al unísono “ashé, ashé y ashé”, para santiguar ese momento presente y darle fuerza.

La Mayora³ María Elvira Solís es escritora y cantaora, se reconoce como mujer negra originaria de Tumaco y habitante del barrio las Orquídeas en el oriente de Cali. Hace parte del grupo de escritoras populares de la Casa Cultural el Chontaduro y lidera el grupo de mujeres Vencedoras del Pacífico. La Mayora es extrovertida, directa y dice lo que piensa. Así se refiere al ashé:

el ashé es de la buena energía y de la buena suerte. Ese ashé llegó con las otras mujeres que nos... relacionamos... que vi como otras oportunidades, porque el ashé significa las buenas energías, la juntanza, todo eso de las otras, del otro, que te pone a vibrar y que los caminos se te abren, las puertas, y todo eso para salir adelante. Eso es el ashé para mí... y el malungaje⁴ para mí de nuestros ancestros, nuestras ancestras construían con otras, no solamente entre ellos, y le abrían puertas y caminos, los demás también... esa juntanza de compartir con el otro y con la otra. (Comunicación personal, enero del 2023)

En ese sentido, cuando se habla de ashé, se habla de la energía vital, de la manifestación de la Regla de Osha-Ifá⁵ y de la diáspora africana (González-Wippler, 1990). Por lo tanto, con el uso del baño dulce como herramienta psicoespiritual (Deterville, 2016), se busca recrear el ashé y la acción de decidir o manifestar la autodeterminación en la vida cotidiana a través del cuerpo y de la mente. Se entiende que este ritual es una forma de tradición política y un ejercicio de autonomía (Mbembe, 2016), cuyo pensamiento crítico reflexiona sobre la violencia cotidiana, por ejemplo, las microagresiones. En la *performance* del lanzamiento del libro *Entre la Dignidad y la Muerte*⁶ (2022), realizada por el grupo de las escritoras populares de la Casa Cultural el Chontaduro, se leía al fondo del escenario, en una tela blanca, la palabra ashé escrita tres veces. Utilizando

lugares de enunciación, las escritoras populares, desde el lente de la autoetnografía viva, presentaron *las violencias, resistencias y resignificación de las realidades que viven las mujeres negras en la ciudad de Cali*, haciendo énfasis en la dimensión intergeneracional de dichas experiencias. Hablaron de sus propias historias, del ashé y de la espiritualidad, en las cuales ellas mismas participan de manera directa, escribiendo y haciendo *performance* como un acto de sanación colectiva a través del arte. La Mayora Ana Judi Gamboa también habita el oriente de Cali. Llegó desplazada producto de la violencia, desde la zona de Anchicayá, al sur del puerto de Buenaventura. Ella es cantaora, poeta, escritora y lidera una organización comunitaria musical llamada Matamba Tierra. También hace parte del grupo de escritoras populares. Para ella, el ashé es, “energía positiva que se le pasa de uno a otro. Por eso te decía ashé esa alegría, esa tranquilidad, ese amor. ¿Me entendés eso?” (Comunicación personal, mayo del 2023).

En cuanto a mí, como mujer negra y persona diversa, el uso de los baños dulces y del ashé en las hierbas lo heredé de mi mamá, Leyda Barona Balanta. Yo muy curiosa observaba en qué momento lo hacía y qué hierbas utilizaba como una herramienta ancestral de común conocimiento en mi familia. De hecho, mi abuela paterna fue partera y era habitual que ella usara las hierbas para situaciones apremiantes. En el ritual del baño dulce, se utilizan las siete albahacas, menta, manzanilla, romero y hierba buena, entre otras. Lo antecede el ritual del baño amargo, que se hace con la ruda u otras plantas catalogadas como “amargas”, con el fin de limpiar las energías negativas y las experiencias traumáticas dejadas en nuestros cuerpos. También para las limpiezas de las casas y mejorar la suerte. En tanto ritual, el baño dulce tiene varios momentos e insumos. Las hierbas o plantas curativas, el ashé, la palabra pensada/hablada/escrita como el secreto, el agua, la intención y el momento presente. Cuando se practica el ritual se le da dignidad al ser materializado, es decir, el cuerpo. Honrarlo. Cuidarlo. Esto ayuda a plantear una relación y ejercicio de poder con él como una forma de reconstrucción de la identidad ante la deshumanización del racismo y de la esclavización ancestral. Hoy, ante el dolor psíquico de la violencia reciclada —la cual defino en un sentido histórico como ese proceso de larga duración de conductas violentas estructurales que se repite a sí misma sobre el mismo tipo de cuerpos y espacios geográficos precisos—, la práctica psico-espiritual del baño dulce transgrede y propone otra forma de entender el presente y

3 Mayora es un término definido para las mujeres adultas sabedoras, cantaoras y que tienen un rol de liderazgo en la comunidad negra.

4 Hace referencia a la experiencia negra transatlántica de la hermandad ante la opresión.

5 La regla de Osha es el nombre de las prácticas espirituales de origen yoruba conocidas popularmente como Santería que tiene que ver con el culto a las ancestras y orishas.

6 El evento fue realizado en agosto del 2022, en donde las escritoras populares hicieron una *performance* basada en su libro *Entre la Dignidad y la Muerte*, acerca de lo que significa la autoetnografía viva.

resignificar la conceptualización colonial del cuerpo negro y su identidad. En ese sentido, con el uso del baño dulce se piensa en reconstruir el amor propio. Bell hooks (2002) afirma: “Aprender a querernos a nosotras mismas implica replantearse las actitudes negativas hacia el cuerpo...” (p. 118). Ello supone, entre otras cosas, cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

En algunas partes del distrito de Aguablanca he podido identificar lugares dónde conseguir las plantas o hierbas, aunque lo ideal sería sembrarlas, como lo hace en su azotea la Mayora Elena. La Mayora Elena Hinestroza llegó a vivir al oriente de Cali huyendo de la violencia. Es oriunda de Timbiquí, Cauca. Mide como 1,65 m. Es vital. Cantaora. También hace poesía y tiene la azotea de la abuela, donde cultiva plantas para medicina y cocina alimentos. Hace parte del grupo de escritoras populares y lidera el grupo Integración Pacífica. Ella se refiere al baño dulce así:

Primero los amargos para nuestro cuerpo. En nuestra casa han echado algo de maldad o hay algunas malas energías como para sacar los amargos... saquemos... pero luego los dulces que son los que te mejoran... bueno, la suerte... uno dice que la suerte o el estado de ánimo no sé qué... pero... ahhhh... te lo alivia entonces cuando... tú vas a hacerte un baño dulce... deben de conocer las plantas para los baños dulces. Están *las siete albahacas*. Pero no se pueden dejar... está *el quereme*. Está *el abrecamino*, está *el pegapega*. Todas son plantas que tienen esa parte espiritual que nosotros las conocemos y nos hacemos sus baños para sentirnos bien, y sabe que nos sentimos bien porque nosotros nos mueve lo que es... nuestra mente y nuestras emociones. Nosotros, cuando nos hacemos un baño dulce, sabemos que las plantas son muy buenas, pero si nosotros no tenemos fe no pasa nada. Si yo me hago ese baño porque me dijeron ya... no... así no pasa nada, pero si yo tengo fe, apenas me hago ese baño, yo siento que uff... que yo ya como que despegué. (Comunicación personal, marzo del 2023)

Iris Moreno también vive en el oriente. Su mamá y papá provienen del Chocó. Es observadora e intuitiva, escritora y poeta. Hace parte del grupo de escritoras populares.

Yo creo que antes de hablar del dulce hay que hablar de lo amargo, porque el amargo para mí es el que te permite limpiar la casa, limpiar tu ser. Sacar todo, todo aquello que te daña... ¿no? Entonces... hace como... todo eso... hace la descarga que dice uno... tanto en tu casa como en tu vida... Pero el dulce lo que hace es como cuando te sale la carta del vacío que quiere decir que ahí no hay nada, pues el vacío está para llenarlo. Es lo que hace el dulce... ¿Y vos lo vas a llenar de qué? Lo que vos querrás... ¿Me entendés? (Comunicación personal, marzo del 2023)

En el caso de mi familia, se les pone fe a las hierbas, a las palabras y al momento presente. Ellas vienen de la tierra por lo cual ya tienen ashé. Para el occidente del sur global se trata de meras supersticiones. Muchas veces satanizadas por la tradición de la colonialidad. Para la mentalidad ilustrada y la sociedad dominante local, el conocimiento de las hierbas por parte de gente negra se confunde con mera hechicería (Borja Gómez, 1998; Castro-Gómez, 2006).

La espiritualidad

En los baños dulces, la materialización de la espiritualidad como práctica ritual, influida por las palabras y la intencionalidad, forma parte de esa construcción histórica y simbólica de la memoria oral que impacta en el presente, como acto político y de resistencia psicoespiritual, ante una situación apremiante y traumática. Como lo explican las mayores, piénsese en la actualidad la espiritualidad en los alabaos, los ritos funerarios, cantos, y de cómo se asume la muerte, los chigualos, los arrullos, en la zona del Pacífico o en las adoraciones del niño Dios en el norte del Cauca (Atencio y Castellanos, 1982; Caicedo Valencia y Agudelo Grajales, 2022; Mosquera, 2000; Velasco, 2007). La espiritualidad es intuitiva y se acompaña con rezos y el uso de palabras. En mi casa, de pequeña no conocí los alabaos, pero sí los secretos o frases sagradas espirituales transmitidos por la historia oral en mi familia. Por ello, el ejercicio de la espiritualidad es definitivo porque implica un proceso creativo de sanación y de experiencias transpersonales de curación y bienestar (Deterville, 2016).

Lina Lugo se reconoce como mujer negra. Es escritora, poeta e ingeniera. De estatura media. Habita el oriente. Es parte de la colectividad Nada es Absurdo y es coordinadora de la Casa Cultural el Chontaduro. Aunque



habla directo y sin pelos en la lengua, como se dice popularmente, tiene un carácter tranquilo. Sobre la espiritualidad, Lina Lugo comenta:

¿Esto que está pasando es porque Dios lo quiere así?, pero yo igual cuestionaba como que no... Esto no puede ser así porque aquí uno también tiene que aportar para transformar y no puede ser como, ¿Dios no se va a manifestar en un territorio donde la violencia está golpeando todo el tiempo? Tiene que haber algo que... que realmente uno haga aquí que permita también como transformar. Y eso yo me lo preguntaba... pero yo no lo ponía ahí como en discusión por las tensiones que podía andar con la familia... ya después empecé a conocer otras formas también de espiritualidad, que están más relacionadas con la matriz africana. Entonces, bueno... que no está sola, que no está Dios, sino que está en las orishas, los orishas, los santos, y que cada uno representa también una fuerza, una divinidad... yo lo conecto con todo, con mi ejercicio de escritura, con mi apuesta política de vida, con el territorio, con recuperar la esperanza, los sueños en el territorio... por ejemplo, para mí la espiritualidad no es solamente sentarme y reflexionar sobre lo que pasa... a tener una conexión... y la espiritualidad tiene que ver con todo lo que hago con la conciencia, la fuerza y la energía. (Comunicación personal, febrero del 2023)

En este sentido, la espiritualidad es una forma de navegar la realidad. Lo que implica la práctica y el uso del mecanismo ritual de los baños dulces. Esto propone un saber/hacer que deriva en la conciencia de reconocerse a sí misma como persona y materializar el respeto al ser y al cuerpo como una forma de bienestar emocional. No es gratuito que la revolución haitiana fuera antecedida por un ritual espiritual del Vodou (James, 2003), la primera revolución creada por esclavizados y condenada por lo mismo. Por su parte, para la Mayora Ana Judi Gamboa, la espiritualidad significa,

todo [eso] es espiritualidad, es algo como un ritual, como algo que viene desde adentro, de nuestro corazón, desde nuestro cuerpo, ese respeto por todo lo que el señor ha hecho, que

dicen que es brujería, pero no es brujería. Yo no pienso que es brujería, porque si fuera eso, el señor no lo había dejado para salvar vidas con las plantas. Se salvan muchísimas vidas. La vida de las mujeres cuando están pariendo... también que las traman, también se salvan esas vidas con las plantas. (Comunicación personal, mayo del 2023)

Desde este punto de vista, la espiritualidad, materializada en el ritual del baño dulce, hace parte de la historia de vida o la experiencia de vida negra como lugar de enunciación e identidad, en lo que Hartman (2019, p. 31) llama “la experiencia negra en la ciudad... experiencias de rebeldía en la ciudad”. En el caso particular de mujeres negras y personas de diversidades sexuales negras que habitamos el oriente de Cali, implica la reflexión constante acerca de la existencia en este territorio a través de los efectos de las conductas mentales discriminatorias, los estragos del empobrecimiento y lo que, para muchas, representa la resolución urbana, para la construcción de la vida después del desplazamiento forzado y el desarraigo mental. Laura Campaz es artista visual también del oriente, curadora de Prietitud, un portal creado para visibilizar el arte de artistas negrxs en Cali quien se identifica como una persona negra de género fluido. Para ella, la espiritualidad conecta con el ritual en el sentido de que,

(...) el cuerpo atraviesa toda la experiencia estética de la ritualidad... el tocar las plantas cuando vos estás en un ritual, tocar las plantas, sentirlas, olerlas, pues toda la experiencia estética ahí... está ahí. Los sahumerios que hacen las mayores... disponerse para eso... mentalmente. El cuerpo está ahí o sea el ritual es cuerpo más que cualquier cosa. (Comunicación personal, mayo del 2025)

Entender la espiritualidad que enmarca el ritual del baño dulce ayuda a pensar en cómo navegar la experiencia del trauma racial en la vida cotidiana sobre el cuerpo y sobre la mente. En otras palabras, las sensaciones incómodas, las microagresiones raciales y de género que son normalizadas, la violencia verbal en los espacios laborales, en las escuelas, en las calles y demás espacios públicos y, por supuesto, al mismo tiempo, aprender a deconstruir patrones internalizados del racismo estructural. Algo que atraviesa la experiencia como mujeres negras y personas

sexo diversas negras. Al respecto, Iris comenta, "... yo creo que lo más duro de la discriminación... yo creo que me tocó más bien en el colegio hmmm con la profesora...". Ahora bien, entender cómo la violencia del racismo ha afectado la mente y los cuerpos de la gente negra, implica reflexionar sobre desensibilización de la mente en relación con el cuerpo; incluso a desconectarse de él para ignorar los síntomas de la depresión, de la ansiedad y el desvío de la atención. Williams (2017) agrega que:

El racismo puede afectar negativamente a la salud mental de manera directa e indirecta. Puede infligir un trauma psicológico, crear condiciones socioeconómicas desfavorables que aumentan hasta tres veces el riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos y provocar sentimientos negativos de autoestima y bienestar. (mayo 22)

Ante ello, Tinsley (2011) propone que las prácticas psicosociales culturales y espirituales afrocaribeñas, por ejemplo, son revolucionarias porque, para quienes las accionan, permiten entender las fuerzas sagradas de la naturaleza, dado que en su sistema epistemológico espiritual es posible comunicarse con energías secretas con el fin de lograr la armonía y cumplir con un propósito de vida en la lucha personal. La autora también afirma que estas formas de conocimiento de las religiones afrocaribeñas y sus epistemologías no son fácilmente comprendidas por el voyerismo del norte global, y yo diría que también en el sur global, es decir, en Cali.

Por ello, en los baños dulces, como lo expone Tinsley (2011), se edifica un sistema ritual epistemológico espiritual que crea una *performance* como protección ante las violencias raciales, simbólicas y geográficas y la deshumanización. En consecuencia, estos sistemas epistemológicos incluyen un sistema cosmológico como respuesta ante la violencia naturalizada.

La autodeterminación

La ancestralidad, ante la violencia racial, propone cimarronear el presente, definido como el desafío personal o la autodeterminación ante una situación definitiva. Es decir, la capacidad de decisión de la propia vida, la identidad y la agencia en el momento actual. De esta manera, la subjetividad en el baño dulce como mecanismo-ritual se lleva a cabo a través de la autodeterminación. Así se refiere la

Mayora Ana Judi Gamboa a la autodeterminación: "... Sola mami yo fui determinada, ¿no te dije al comienzo... hija?, yo me determiné, yo dije... me voy para Cali porque yo no voy a estar más aquí en Buenaventura" (comunicación personal, mayo del 2023).

Desde el punto de vista de Iris Moreno,

Pues yo no sé... yo tengo muchas estas ahí porque yo creo que una de las cosas que yo tengo es que más allá de que sea determinado, autodeterminada, creo que soy muy autocrítica constantemente, siempre mirándome, sobre todo hacia adentro. Yo creo que la autodeterminación va con mi rebeldía y más... (Comunicación personal, marzo del 2023)

Para Laura Campaz:

(...) siento que pues he tomado muchas decisiones desde ahí, como desde la autodeterminación. Primero ser artista es una decisión de autodeterminación. Como persona negra también. Es porque habitarlo también es autodeterminarse también dentro de un mundo también blanco hegemónico que es el mundo de las artes, pues entendido como ese arte occidental que le enseñan a uno en la Universidad y todo eso, pero pues ha sido muy bonito también. Sí, ha sido muy bonito encontrar un espacio en medio de la precarización para estar, saber que puedo vivir de algo que amo, pues que me gusta tener que me tengo mucha pasión por hacer. (Comunicación personal, mayo del 2025)

En relación con el baño dulce, la autodeterminación es el impulso, la decisión de cimarronear el presente para cuidar la vida. Todo ello genera un conocimiento desde la cotidianidad que articula una posición política y, por supuesto, una identidad, lo cual supone un encuentro entre la experiencia de vida y la espiritualidad como elementos de conocimiento y reflexión constante sobre el cuerpo y la sanación. En ese sentido, la Mayora Elena nos dice:

De pronto algo que tengo que es hereditario, que es el liderazgo, entonces yo saqué el liderazgo y empecé a andar en la comunidad, pues lastimosamente es uno de los pueblos que ha sido más afectados por la violencia. Es una de



las zonas de más difícil acceso en Timbiquí y por eso por las cabeceras de los ríos, pues se meten los grupos armados más fácil.
(Comunicación personal, marzo del 2023)

En efecto, la autodeterminación, en relación con la vida cotidiana, construye una historia de vida en función de la existencia a través de acciones radicales en situaciones habituales. Así mismo, Bourdieu (2011) plantea que la historia de vida es una de las nociones de sentido común que han entrado de contrabando en el discurso académico:

Hablar de historia de vida es al menos presu-
poner, y esto no es superfluo, que la vida es
una historia (...) y que como en el título de

Maupassant, *Une Vie*, una vida es inseparable-
mente el conjunto de los acontecimientos de
una existencia individual concebida como una
historia y el relato de esa historia. (p. 121)

En ese sentido, estas acciones radicales y la vida coti-
diana, en palabras de la Mayora María Elvira Solís,

(...) desde ahí me propuse mami, aprender a
escribir... hacía ejercicios... mi prima Danna
me enseñaba a hacer ejercicios de escritura...
yo estaba estudiando y empecé a escribir para
soltar la mano y hacer la letra mejor... un poco
mejor, no que sea tan linda, pero sí empecé
a mejorar la letra, me falta mucho, no soy
buena en ortografía porque yo escribo como
me da mi gana como soy de determinada.
(Comunicación personal, enero del 2023)

Patricia Hill Collins (2000) argumenta la necesidad
de hablar de las experiencias de mujeres negras como
elemento de conocimiento y, además, de herramienta
política de identidad y centro de análisis epistémico. En
ese sentido, la autodeterminación en las experiencias de
vida, en conexión con la espiritualidad y los baños dulces,
propone un análisis epistémico en la existencia de mujeres
y personas diversas, ya que el baño dulce, en tanto acción y
política de identidad, se relaciona con lo que Collins define
como la relación entre el poder, la autodefinition, el cono-
cimiento y la construcción social de la realidad. Ahora bien,
Maurice Halbwachs (1995) llama “historia viva y memoria
colectiva” a fenómenos sociales, económicos y culturales
en los que convergen los relatos de los barrios periféricos
y asociaciones comunitarias. En Cali, las mujeres negras y
las personas sexo diversas dialogan con esta historia viva,
alimentándola de la experiencia y de la autodetermina-
ción, para materializar los fenómenos sociales, ontológicos,
económicos y culturales de la cotidianidad comunitaria
en reflexión constante ante el desplazamiento del cuerpo
negro, el desarraigo, la violencia y las fronteras invisibles.
“La historia vivida se distingue de la historia escrita: tiene
todo lo necesario para constituir un marco vivo y natural
en el que un pensamiento puede apoyarse para conservar
y encontrar la imagen de su pasado” (Halbwachs, 1995, p.
210). Iris Moreno agrega:

Con lo que nos cultivaron en la imaginación,
como yo digo, mi abuelita siempre se sentaba
a contarnos historias... siempre a veces

cuando mi mamá y mi papá llegaban, ellos sí nos contaban las historias que vivían en el momento en la calle. (Comunicación personal, marzo del 2023)

En suma, el baño dulce, el ashé, la espiritualidad y la autodeterminación son parte de un proceso continuo para cimarronear el presente y dar respuestas ante la violencia. Son momentos de sanación y de resistencia política en donde las experiencias de vida se tejen de forma colectiva dentro de un territorio históricamente excluido. Lo anterior, modifica la existencia y propone transformaciones sociales colectivas en el oriente de Cali. Tanto para mujeres negras como para diversidades sexuales negras. Por ello, la comunidad y los baños dulces son parte de un proceso profundo sobre la realidad de habitar la negritud.

El trauma racial intergeneracional de la esclavización

El Estado y La violencia

Para comprender a cabalidad la fuerza política de los baños dulces, es necesario repasar cómo se ha construido el Estado-nación en Colombia (Bushnell, 1993; Múnera, 1998). Quiénes lo han construido, bajo qué parámetros y sistemas de creencias e ideologías se ha edificado lo que conocemos hoy como la República de Colombia. Por ello, la religión, el sistema político y, por supuesto, la jerarquización racial y de género son un legado colonial, amarrados a los mecanismos de regulación corporal, de control social, segregación racial e integración. Lo anterior, forma parte de un proceso continuo cuyo elemento esencial de control es la violencia. En tal sentido, se vuelve significativo saber y entender bajo qué mecanismos se materializa este legado hoy en el oriente de Cali como periferia y qué conexión guardan con el destierro, las violaciones y las masacres. Con respecto a ello, Nelson Maldonado Torres (2007) propone:

Así, la colonialidad sobrevive al colonialismo. Se mantiene viva en los libros, en los criterios para el desempeño académico, en los patrones culturales, en el sentido común, en la autoimagen de los pueblos, en las aspiraciones de uno/a/ mismo y en muchos otros aspectos de nuestra experiencia moderna. En cierto modo, como sujetos modernos respiramos colonialidad todo el tiempo y todos los días. (p. 131)

Esto se evidencia no solo en la falta de oportunidades de acceso a una educación de calidad, a la vivienda, el trabajo digno, el uso del espacio público y salud de calidad, sino también, en la angustia existencial que todo ello produce en la mente de mujeres negras y personas sexo diversas. Saidiya Hartman propone el concepto “la vida futura en la esclavitud” (after life slavery) en donde reflexiona,

(...) la esclavitud estableció un “cálculo racial” que devalúa las vidas de la gente negra y permanece en la “vida futura de la esclavitud”, que incluye “oportunidades de vida sesgadas, acceso limitado a la salud y la educación, muerte prematura, encarcelamiento y empobrecimiento”. La vida futura de la esclavitud también incluye experiencias negativas en la atención médica de las pacientes negras y la tecnología médica basada en una lógica racista como una fuente importante de disparidades raciales en la salud. (Hartman, como se citó en Miles, s.f.)

En ese sentido, en la construcción del Estado colombiano, representa un vacío en el conocimiento dejar sin resolver las circunstancias históricas de la servidumbre impuesta, la explotación laboral y las estructuras sociales de racialización y estratificación racial desde una idea impuesta del blanqueamiento (Vásquez-Padilla y Hernández-Reyes, 2020). Como lo describe un proverbio africano, *la historia no la escriben los leones sino los cazadores*. Lo que implica, por

ejemplo, la dificultad de hablar de las condiciones sociales y económicas actuales de la gente negra en el Distrito de Aguablanca. El reto es pensar histórica, social y psicológicamente la construcción de lo urbano y del Estado cuando está mediada por la segregación espacial, corporal y racial histórica, como sucede en ciudades como Cali. Lo anterior, permite reflexionar sobre el significado del proceso histórico del “rebusque” para la gente negra. O cómo resolver el día a día, desde la promulgación de la Ley 2 de libertad de esclavos de 1851, hasta la actualidad.

Como historiadora negra me interpela el orden establecido de las matrices de opresiones del sistema sexo género colonial /moderno racializado (Hernández Reyes, 2019) y cómo ello se manifiesta en la contemporaneidad en la psique de una persona negra y, por supuesto, en su salud mental, corporal y espiritual. Por esto, se trata de reflexionar sobre las secuelas traumáticas de la etno-violencia (Helms *et al.*, 2010) y sobre cómo afecta la calidad de vida para la mente y el cuerpo de una persona negra en un espacio situado, lo cual conecta con el trauma racial o el trauma intergeneracional de la esclavización a través de lo que Achille Mbembe (2003) llama necropolítica. Ahora bien, navegar en la necropolítica implica el desafío al miedo y al terror, que tiene antecedentes tales como la dicotomía colonial del amo/esclavo, en relación con el vínculo traumático. Este propone y marca la vida cotidiana negra hasta la actualidad, en relaciones económicas de poder, autoridad, abuso, sometimiento (Robinson, 2019), control y castigo del cuerpo negro, así como lo testimonia el caso de Manuela:

En este tiempo a comparecido en su superior gobierno Manuela mulata esclava de don Joseph de Escovar y Laso alcalde de la Hermandad de la ciudad de Buga asiendo representacion de los excesivos castigos y maltratamiento que le a hecho el dicho su amo los que se an reconocido en las señales y llagas que a manifestado expresando ser efecto de los dichos castigos y que esto pide algún remedio... hallanse sumamente castigada pues se allan las nalgas y muslos muy llagados y negros en cuya certificación en virtud de lo mandado Diego Matheo Lopez medico de profesion.⁷

Lo anterior, propone una posible reflexión tensa, densa y compleja. Un espacio de poder y dominación en donde el amo fue muchas veces considerado un hombre bueno y paternal. En la actualidad, la violencia de la necropolítica, mirada desde la periferia, es también pensar en lo urbano cuya experiencia involucra, como señala Laura Campaz, la sensación de “pues había algo que me hacía mucho ruido y es como se siente la desigualdad de la ciudad viviendo en ese espacio, no como el acceso al transporte público es súper deficiente, el sistema de salud no es bueno” (comunicación personal, mayo del 2025).

Trauma intergeneracional de la esclavización

Es definido como la experiencia del racismo en la mente y el cuerpo bajo un contexto opresivo que pasa de una generación a otra (DeGruy, 2005; Buqué, como se citó en Howes, 2024; Ross, 2020) y que conecta con las economías de la muerte de hoy y del pasado, 200 años atrás; la violencia y el racismo de ese entonces y la violencia y el racismo contemporáneo; la economía de la esclavización de hoy y del pasado; los ingresos económicos de la gente negra tanto hoy como en el pasado. Es decir, el rebusque histórico, la negación histórica al acceso a un trabajo en condiciones dignas y a la educación (Pita Pico, 2014).

La violencia se ha naturalizado. Por ejemplo, nos referimos a la presencia de actores armados que perpetran masacres, asesinatos, feminicidios, violaciones y desapariciones, que configuran lo que Santiago Arboleda (2019) llama *ecogenoetnocidio* (p. 2) y los usos políticos del terror. Hoy se sigue hablando de la regulación del cuerpo negro y su instrumentalización como se hacía 200 años atrás (Lucena Salmoral, 2005). Hoy las mujeres y niñas negras siguen enfrentando en sus vidas cotidianas violencias interseccionales (Abello-Hurtado-Mandinga, 2020). Para quienes habitan el oriente de Cali, esto también significa lidiar con las problemáticas sociales, el acceso a la ciudad y las violencias simbólicas (Moreno y Mornan, 2015). En ese sentido, el trauma racial es,

una forma de estrés racial, cuya experiencia es única y se refiere a reacciones, respuestas emocionales, mentales o físicas a eventos relacionados con experiencias profundamente angustiantes de discriminación racial. La opresión interseccional, como la raza, el género, la orientación sexual y las microagresiones, contribuye a los efectos acumulativos del

7 Caso de denuncia por maltrato de Manuela esclava. Archivo Histórico de Cali. Fondo Judicial. Subfondo tribunal. Serie Esclavos. Caja 49. Folios 12. Sig. 1 Tes 49-04-18.

trauma racial. (Carter, 2007, p. 1, como se citó en Comas-Díaz *et al.*, 2019)

El trauma racial también se experimenta, “a través del lenguaje, chistes, refranes, apodos, los gestos, la evitación, la duda, la sospecha, la ridiculización, la condescendencia, el cuestionamiento, la omisión, la invisibilización, la desatención, la desmoralización, la minimización; entre otras prácticas, discursos y representaciones estereotípicas naturalizadas” (Pineda, 2018, p. 51).

Esto significó plantar la idea del odio hacia el propio ser y al cuerpo negro y, en consecuencia, lidiar con el dolor, infundido desde la colonia, en donde la colonialidad simbólica materializa patrones culturales de estructuras esclavistas, políticas, raciales y sociales. Ello implica, de alguna forma, impedir el mejoramiento de la calidad de vida para mujeres negras y personas sexo diversas negras. Audre Lorde (2017) argumenta que:

el dolor es un hecho, es una experiencia que debe ser reconocida, nombrada, poner en palabras, y después debe ser utilizada de alguna manera para que la experiencia se modifique, se transforme en algo diferente, en fuerza y conocimiento o acción. (p. 145)

En consecuencia, ¿cómo afecta la violencia del trauma la psique de una persona negra en la colonialidad del presente histórico? Franz Fanon (1963) afirma que la violencia ha presidido la constitución del mundo colonial y ha ritmado incansablemente con la destrucción de las formas sociales autóctonas y en los modos de apariencia. “Además, como es una negación sistemática del otro, una decisión furiosa de privar al otro de todo atributo de humanidad, el colonialismo empuja al pueblo dominado a plantearse constantemente la pregunta: ¿Quién soy en realidad?” (p. 154).

También, se trata de entender lo que significan la ansiedad y la depresión en el cuerpo y en la mente de la gente negra. Lo que en mi casa se ha llamado jartera-aburrimento, académica y médicamente se conoce como depresión. En ese contexto, es una reflexión sobre los altos índices de pobreza actuales, el conteo de masacres, los homicidios, los feminicidios y los suicidios en lugares como Buenaventura (Lozano, 2019) o el Distrito de Aguablanca. Son escenarios y hechos concretos del trauma racial en los que la colonialidad del poder se sigue reproduciendo (Quijano, 2019).

Pensemos en la experiencia urbana de mujeres negras, quienes trabajan como empleadas en el servicio doméstico, en relación con el trauma racial, a través de las microagresiones en las relaciones laborales. Tanto para quienes trabajan como “internas” así como también para quienes trabajan por día. Muchas veces deben maternar a hijas e hijos de los dueños y descuidar los propios. En ese sentido, ¿cómo entender el trauma racial en nuestros cuerpos, mentes y el estrés postraumático de larga duración? Es decir, la experiencia de vaciar el cuerpo, tal como plantea Aurora Vergara (2014)

En las relaciones sociales que establecemos con quien concebimos como el otro, lo vaciamos de ese contenido que trae consigo a los encuentros que tenemos con ellos. Hacemos algo así como vaciar el contenido de una botella. Con la diferencia de que al vaciar el contenido de una botella entendemos que es una botella vacía. Por el contrario, con los seres humanos no concebimos que sean algo o alguien más allá del prejuicio que tenemos de ellos o que puedan hacer algo. (p. 345)

Por ello, la espiritualidad, los baños dulces, el ashé y la autodeterminación son mecanismos rituales y prácticas ancestrales necesarias para afrontar el trauma intergeneracional de la esclavización, en donde el miedo, la ira, la rabia, la frustración y la ansiedad, entre otros, experimentados en el cuerpo, son el producto de dicho trauma. La ritualidad es un saber/hacer ante la desesperanza aprendida, los ingresos precarios y la baja salud corporal y mental. Por esto, empezar a aprender cómo entender la psique negra es, de algún modo, iniciar la sanación de las secuelas del trauma (Blasingame, 2012; Deterville, 2016; Buqué, como se citó en Howes 2024; Mosquera, 2016; Ross, 2020). En ese sentido, también el arte posibilita entender la sanación en la ritualidad. Laura Campaz agrega:

(...) mis primeras obras, cuando yo estaba en la Universidad, eran obras que hablaban sobre la ritualidad, como una forma de dignificar la ritualidad de la gente negra. De buscar desestigmatizar esas ritualidades, entonces yo hacía obras con tabaco sobre la lectura de tabaco... hacía obra como de los orishas... y bueno, también tengo otras obras que son más recientes, que son muy relacionadas con

lo ritual. Con esos datos repetitivos que van te llevan de un lugar a otro que buscan como la transmutación, porque son y pues creo que son actos de resistencia... la ritualidad está relacionado con resistir al tiempo. (Comunicación personal, mayo del 2025)

En contextos de múltiples violencias y de carencia histórica, como es el caso del oriente de Cali, pensar sobre el trauma racial intergeneracional significa reflexionar sobre las consecuencias dejadas por la deshumanización en la mente de la gente negra y la relación directa con la vida familiar, la vida laboral, las formas de construcción del amor, las adicciones y las formas de lidiar con el trauma y el vínculo traumático (Biqué, como se citó en Howes, 2024; Ross, 2020). Se trata de un conflicto psicológico profundo que rompe el espíritu y quebranta el alma. Sin duda, implica reflexionar sobre el odio interiorizado e instaurado en la gente negra usando la “carimba”⁸ mental (Zapata Olivella, 2002) del racismo internalizado. Como plantea Ximena Castro Sardi (2019),

el concepto psicoanalítico de trauma, cuya vigencia y operatividad permite abordar tanto el acontecimiento inesperado, excesivo y devastador (...) —es decir, a un real imposible de simbolizar—, como las marcas, a veces indelebles, que deja en el psiquismo de los sujetos que sobrevivieron. (p. 14)

Ortega (2008, p. 31, como se cita en Ximena Castro Sardi, 2019), plantea que:

los acontecimientos traumáticos, además de destructivos, dejan una marca indeleble en las víctimas y se vuelven perturbadores para sus protagonistas y sus descendientes, aun después de años y décadas; son capaces de desbordar los referentes de previsión de las comunidades y cuestionan no solo la viabilidad de la comunidad sino la vida misma. (p. 16)

Por su parte, Joy DeGruy habla sobre el síndrome postraumático de la esclavización y se pregunta: ¿cuántos años se ha vivido con el trauma sin tratamiento desde la abolición oficial de la esclavitud? A esto lo llama “los residuos del impacto del trauma” (en Carney, 2016, 11m09s). En ese sentido, los residuos del impacto del trauma se

evidencian en cómo se altera la identidad de la persona subordinada, por medio de la interiorización de la conducta sumisa y el silenciamiento.

A lo anterior habría que sumar la falta de agencia en la vida cotidiana, el sufrimiento de la mente y el cuerpo por no ser lo suficientemente bueno, el síndrome del impostor y el abuso de las drogas (Rational Island Publishers, 2017); además, la experiencia de la desorientación cultural y la distorsión de la autoconciencia negra ante el paradigma eurocéntrico de la belleza o del valor en sí misma como persona (Jamison, 2015), por ejemplo, la experiencia del cabello para las mujeres negras. Para el caso de Colombia, Sergio Mosquera (2016) estudia los efectos psicosociales de la esclavización, el trauma, las inseguridades y la mente quebrada, los cuales siguen reproduciéndose como patrones de conductas no sanadas.

Al respecto, Rivas y Carabalí (2022) hablan de los efectos de los traumas raciales y la necesidad de conversar sobre salud mental afrocentrada. En Latinoamérica, Esther Pineda (2018) explora cómo es habitar el racismo en contextos urbanos y la condición psicoemocional de las personas negras como resultado de un entramado socio-cultural. Es decir, dilucidar las interacciones en la vida cotidiana en las múltiples y repetidas formas de habitarla desde la estereotipación, prejuicios, discriminación, violencia y desigualdad.

No obstante, teorizar y profundizar sobre la mente negra, el cuerpo negro y el trauma propone una doble conciencia de la cual habla W. E. B. Du Bois (1903). Es decir, tener más de una identidad social en un contexto opresivo. De hecho, Du Bois se pregunta ¿qué se siente ser un problema en relación con las percepciones negativas sobre la gente negra y cómo impactan directamente en su autoestima?

Es una sensación peculiar, esta doble conciencia, esta sensación de siempre mirarse a sí mismo a través de los ojos de los demás (...). Uno siempre siente este doble, un americano, un negro; dos almas, dos pensamientos, dos luchas no reconciliadas; dos ideales en guerra en un cuerpo oscuro, cuya fuerza obstinada por sí sola evita que se rompa en pedazos. (Du Bois, 1903, p. 2)

La doble conciencia propone entender el abuso racial en nuestra vida cotidiana. El perfilamiento racial y



la objetivación cuando ingresas a centros comerciales o el hecho de impedirnos entrar a ciertos espacios en Cali. De igual forma, es observar los patrones de comportamiento y abuso de las fuerzas de autoridad policial hacia la gente negra. Así mismo, el trauma dejado por las masacres, por nombrar solo un par, la de Bojayá en Chocó en el 2002 o la masacre de los cinco jóvenes negros, en Llano Verde, ocurrida en el 2020 en el oriente de Cali. El simbolismo de la violencia en todo ello.

Por otro lado, Shawntal Brown (2023) describe el cuerpo de la mujer negra como un espacio geográfico de análisis y cómo la sociedad ha tratado este tipo de cuerpos como objetivo de violencia sistémica. Pienso en un caso puntual de la violencia en el cuerpo negro con el asesinato de María del Pilar Hurtado,⁹ una lideresa social negra. Muerta a tiros enfrente de su hijo. También pienso en los espacios excluidos, subalternizados de Cali, como el Distrito de Aguablanca (Moreno y Mornan, 2015). Es decir,

en la reflexión sobre “el sufrimiento como efecto de lo traumático el cual se presenta como la repetición infructuosa, y es usual que el cuerpo se convierta en el soporte privilegiado del padecimiento” (Castro Sardi, 2019, p. 25).

En consecuencia, el uso del baño dulce propone la ritualidad, la práctica en torno al cuidado para generar pensamientos de bienestar ante el trauma. Es decir, cimarronear el presente y desafiar la violencia en la psique con hierbas medicinales para sanar, cuidar el cuerpo y la mente. Volverlos sagrados. Articular espiritualidad desde el ser con el acontecer diario, pronunciar ashé para afrontar el trauma racial presente. Todo un sistema de defensa para materializar la sanación a través de la ritualidad, los pensamientos, las ideas, la creatividad ante el odio interiorizado y la desesperanza aprendida.

Iris Moreno convoca:

A pensar cómo vas a continuar el siguiente paso. ¿Cómo vas a seguir tramitando tu vida y siempre a buscar esos momentos de felicidad

9 <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-48732381>

que te mereces? Si uno no sabe cómo tramitarlo y no es capaz de buscar a quién acercarse lo puedes llevar también como aislamiento constante en una soledad profunda. Entonces el dolor también, esa parte de esas enseñanzas que uno tiene, uno siempre está diciendo, pero te deja una enseñanza, si te caes y te raspas vos sabés que podés; te caíste, entonces tienes más cuidado si tienes que pasar por ahí tenés más cuidado de pasar por ahí por decir algo. Sé que es el dolor, digamos que el dolor tiene muchas facetas porque puede ser un dolor físico, pero puede ser ese dolor que no tiene explicación de palabra, puede ser algo que te surge. (Comunicación personal, marzo del 2023)

Por último, tramitar la vida, la espiritualidad y la salud mental negra para quienes habitamos el oriente de Cali se vuelve un asunto necesario. Ello también implica, como dije, el uso de la palabra pensada/hablada/escrita. Una reflexión política sobre la expresión del ser y el conocimiento sobre sí mismas como personas. Sobre este punto, Iris Moreno expresa lo siguiente:

Yo escribía... ponía mis pensamientos, no sé qué más y eso de los pensamientos me empezó a poner en otro plano. Yo me daba cuenta de que cuando yo tenía mucha rabia yo escribía y escribía con mucha rabia. Escribía tanto que podría partir el lápiz porque a mí me gustaba mucho escribir con lápiz. Y siempre casi siempre rompía la hoja o algo así y volvía, escribía lo mismo y lo volvía... hasta que iba sacando... como la impotencia, la rabia. (Comunicación personal, marzo del 2023)

A su turno, Lina Lugo plantea:

Escribir es importante... porque es una forma de conectar con la espiritualidad. Hacer un proceso de sanación, denunciar y visibilizar esas violencias históricas que hemos estado sometidas nosotras. Yo creo que es un ejercicio también donde uno no solamente lo ve desde la colectividad, sino que es un ejercicio donde una puede ir hacia adentro y reconocer y redescubrir ese poder que uno tiene que lo puede plasmar de múltiples formas, porque hay muchas formas de ser creativa. Pero la

escritura también es una forma de poder denunciar y decir, yo estoy aquí... yo tengo un escrito que hice. ¿Por qué escribía? Y entonces ahí yo pongo que es importante escribir para no desaparecer. (Comunicación personal, febrero del 2023)

Metodología

Este artículo es una investigación cualitativa que triangula la autoetnografía viva (Moreno, 2018), la historia oral, el análisis de fuentes primarias de archivo y un aporte teórico de fuentes secundarias desde un enfoque fenomenológico e interseccional para analizar la experiencia de vida de mujeres negras y personas sexo diversas negras, habitantes del Distrito de Aguablanca, en relación con el trauma racial y los baños dulces como prácticas de sanación. Los principales instrumentos de investigación fueron la entrevista semi estructurada, la conversación, la escucha atenta, el análisis del discurso de fuentes primarias y secundarias y la observación participante. Esta última se realizó a través de la asistencia continua a encuentros organizados por la Escuela Socio Política entre Mujeres de la Casa Cultural el Chontaduro. La investigación se llevó a cabo entre los años 2021 y 2025. Se entrevistaron 6 mujeres afrodescendientes, seleccionadas mediante muestreo intencional por su participación activa en procesos de sanación, espiritualidad y liderazgo en procesos comunitarios y del arte afrodiáspórico en Cali. Las participantes, con edades entre los 30 y 60 años, son habitantes del oriente de Cali, reconocidas por sus trayectorias dentro de sus comunidades. Durante la observación participante se registraron elementos claves como las prácticas rituales y los usos del lenguaje espiritual. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y analizadas bajo una perspectiva interseccional local-situada, es decir, desde un contexto étnico-territorial, se identificaron categorías como: baños dulces, trauma intergeneracional, cuerpo, ashé, violencia estructural y espiritualidad afrodescendiente. Todas las participantes contribuyeron al estudio de manera libre e informada, bajo consentimiento verbal. Se garantizó en todo momento la confidencialidad, el respeto a la autonomía y la protección de sus integridades. El trabajo de campo fue realizado desde una relación horizontal y colaborativa con mujeres negras y persona no binaria basadas en la confianza y en la juntanza. Como investigadora negra afrodescendiente e integrante activa de espacios comunitarios en el oriente de Cali, mi experiencia

en campo estuvo atravesada por el compromiso ético y la reciprocidad.

Resultados o hallazgos

Los hallazgos de esta investigación evidencian que los baños dulces funcionan como un mecanismo ritual de sanación y una práctica de resistencia frente al trauma racial intergeneracional experimentado por mujeres negras y personas sexo diversas del oriente de Cali. Esta práctica, vinculada al ashé y a la espiritualidad afrocolombiana, posibilita la resignificación del cuerpo y la reconstrucción del amor propio en contextos de violencia estructural. El análisis de entrevistas semiestructuradas, relatos de vida, fuentes históricas, planteamientos teóricos de fuentes secundarias, estudios sobre el trauma racial y estudios sobre la espiritualidad permitió concluir que los baños dulces constituyen una práctica ancestral de cuidado espiritual y salud mental, que opera como una acción política tanto individual como colectiva. La investigación se inscribe en el marco teórico de autoras y autores como Joy DeGruy y Sergio Mosquera, entre otros, cuyas investigaciones abordan el impacto psicológico de la esclavización en personas negras y contribuye a la comprensión del trauma posesclavista en lugares como Cali-Colombia.

En este sentido, se plantea que tanto la espiritualidad como la memoria colectiva son elementos claves para los procesos de sanación emocional y reconstrucción identitaria en comunidades negras urbanas. Desde un enfoque interseccional, ontológico y fenomenológico, esta investigación reconoce el mecanismo ritual del baño dulce como una forma de resistencia o práctica frente a las múltiples violencias estructurales heredadas del trauma esclavista. Los hallazgos dialogan con estudios previos sobre el trauma posesclavista y aportan a la comprensión de cómo las mujeres negras y las personas sexo diversas construyen sus identidades a partir de la protección del cuerpo, la mente y el espíritu. En este sentido, la espiritualidad se presenta como una dimensión fundamental que no solo acompaña, sino que activa procesos de agencia política, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

Conclusiones

La metodología implementada —que combinó entrevistas semiestructuradas, escucha activa de experiencias de vida, análisis de archivos históricos, de fuentes secundarias, la participación en la Escuela Socio-Política y exposiciones

de arte afrodiaspórico en Cali— permite concluir que, mediante estos datos y descripciones, los elementos que constituyen el baño dulce y *el mismo ritual en sí mismo* demuestran su objetivo de cuidar del cuerpo y del alma, ante la experiencia del trauma racial. Este es un mecanismo ritual de sanación y de autodeterminación que ha viajado de generación en generación y que amplía y contribuye, mediante esta investigación, al campo de conocimiento en torno a la relación entre espiritualidad afrocolombiana, salud mental, memoria y trauma racial, proponiendo una teorización situada de la mente y el cuerpo de una mujer o una persona sexo diversa. Asimismo, refuerza la idea de que el conocimiento ancestral, lejos de ser un saber del pasado, constituye una fuente viva de sanación, reflexión crítica y de transformación social en medio del condicionamiento corporal y mental de la gente negra.

Por consiguiente, esta investigación permite reflexionar y buscar respuestas sobre lo que significa el trauma racial y la salud mental. Propone continuar con la exploración del trauma racial en las vidas de la gente negra, en la mente, en las emociones y cómo se manifiesta en el cuerpo en la existencia del presente. En ese sentido, también poder entender el papel que juega la espiritualidad, el ashé y la autodeterminación para afrontar la sobrevivencia del racismo, el control y otras formas de opresiones como fenómenos sociales, económicos e históricos dejados por la colonización. Finalmente, los baños dulces revelan un saber transmitido por generaciones que, en territorios como el oriente de Cali, posibilita la reconstrucción de otros mundos posibles. Este proceso, aunque en permanente deconstrucción y construcción, forma parte de una historia ya vivida y contada desde los márgenes, pero con profunda centralidad para imaginar futuros más justos, dignos y sanadores para mujeres negras y personas sexo diversas negras.

Referencias

- Abello-Hurtado-Mandinga, M. X. (2020). Black Girl Bodies: Notes on the Legacy of Colonialism in South America and the Urgency of a Black Liberation Project for Black Girls. *The Black Scholar*, 50(4), 18-29. <https://doi.org/10.1080/00064246.2020.1809971>
- Arboleda, S. (2019). Rutas para perfilar el ecogenoetnocidio afrocolombiano: Hacia una conceptualización desde la justicia histórica. *Nómadas*, 50, 93-109. <https://doi.org/10.30578/nomadas.n50a6>

- Archivo Histórico de Cali (AHC). *El caso de Manuela Mulata y José de Escobar*. Fondo Judicial, Subfondo Tribunal, Serie Esclavos. Caja 49, Folios 12, Signatura 1 Tes 49-04-18.
- Atencio, J. y Castellanos, I. (1982). *Fiestas de negros en el norte del Cauca: Las adoraciones del Niño Dios*. Universidad del Valle.
- Blasingame, D. (2012). *The trauma of chattel slavery: A womanist perspective. Women on Georgia in early American times* [Tesis de maestría, Georgia State University]. <https://doi.org/10.57709/3095881>
- Borja Gómez, J. H. (1998). *Rostros y rastros del demonio en la Nueva Granada. Indios, negros, judíos, mujeres y otras huestes de Satanás*. Ariel.
- Bourdieu, P. (2011). La ilusión biográfica. *Acta Sociológica*, 1(56), 121-128. <https://doi.org/10.22201/fcpys.24484938e.2011.56.29460>
- Brown, S. (2023). Mapping pleasure and pain on Black women's bodies: Southern Black feminist geographic interventions. *Gender, Place & Culture*, 30(2), 237-255. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2022.2035694>
- Bushnell, D. (1993). *Colombia: Una nación a pesar de sí misma*. Crítica.
- Caicedo Valencia, A. D. y Agudelo Grajales, D. (2022). Mujer afrodescendiente: espiritualidad y sanación desde el territorio. *Franciscanum*, 64(178), 1-44. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-14682022000200010
- Carney, T. (12 de septiembre de 2016). *Dr. Joy DeGruy Leary: post-traumatic slave disorder* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=BGjSday7f_8&t=601s
- Castro-Gómez, S. (2006). *La hybris del punto cero: ciencia, raza e ilustración en la Nueva Granada*. Instituto Pensar.
- Castro Sardi, X. (2019). Invenciones frente a lo real del trauma o las voces de las víctimas de la masacre de Bojayá, Chocó. *Revista Affectio Societatis*, 16(30), 11-38. <https://doi.org/10.17533/udea.affs.v16n30a01>
- Coleman, W. (2002). Amen and Ashe: African American Protestant worship and its West African ancestry. *CrossCurrents*, 52(2), 158-164. <https://www.jstor.org/stable/24460537>
- Collins, P. H. (2000). *Black feminist thought: knowledge, consciousness and the politics of empowerment* (2nd ed.). Routledge.
- Comas-Díaz, L., Nagayama Hall, G. C. y Neville, H. (2019). Racial trauma: Theory, research, and healing: Introduction to the special issue. *American Psychologist*, 74(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000442>
- Crenshaw, K. (2012). Cartografiando los márgenes: Interseccionalidad, políticas identitarias y violencia contra las mujeres de color. En R. Platero (Ed.), *Intersecciones: Cuerpos y sexualidades en la encrucijada* (pp. 87-122). Egales.
- Cunningham, V. (20 de julio de 2020). The argument of "Afropessimism". *The New Yorker*. <https://www.newyorker.com/magazine/2020/07/20/the-argument-of-afropessimism>
- DeGruy, J. (2005). *Post traumatic slave syndrome: America's legacy of enduring injury and healing*. Uptone Press.
- Deterville, A. (2016). African-centered transpersonal self in diaspora and psychospiritual wellness: A Sankofa perspective. *International Journal of Transpersonal Studies*, 35(1), 118-128. <http://dx.doi.org/10.24972/ijts.2016.35.1.118>
- Du Bois, W. E. B. (1903). *The souls of Black folk*. A. C. McClurg & Co.
- Fanon, F. (1963). *Los condenados de la Tierra*. Fondo de Cultura Económica.
- González-Wippler, M. (1990). *Santería: Magia africana en Latinoamérica*. Original Publications.
- Grupo de Investigadoras Populares. (2022). *Entre la dignidad y la muerte: Mujeres negras, dominación patriarcal y estrategias espaciales de resistencia en un barrio popular de Santiago de Cali*. Asociación Casa Cultural el Chontaduro.
- Halbwachs, M. (1995). Memoria colectiva y memoria histórica. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (69), 209-222. <https://doi.org/10.2307/40183784>
- Hartman, S. (2019). *Wayward lives, beautiful experiments: Intimate histories of social upheaval*. W.W. Norton & Company.

- Helms, J., Nicolas, G. y Green, C. (2010). Racism and ethnoviolence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 18(1), 65-74. <https://doi.org/10.1177/1534765610396728>
- Hernández Reyes, C. E. (2019). Black women's struggles against extractivism, land dispossession, and marginalization in Colombia. *Latin American Perspectives*, 46(2), 217-234. <https://doi.org/10.1177/0094582X19828758>
- hooks, b. (2002). *Communion: the female search for love*. W. Morrow.
- Howes, L. (3 de enero de 2024). *Trauma expert: Generations of pain lives in your body. Do this to break free! Dr. Mariel Buqué* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LIQr5qm7lng&t=3046s>
- Human Rights Watch. (2018). *Violencia reciclada: Abusos por grupos disidentes de las FARC en Tumaco, en la costa pacífica de Colombia* [Informe]. <https://www.hrw.org/es/report/2018/12/13/violencia-reciclada/abusos-por-grupos-disidentes-de-las-farc-en-tumaco-en-la>
- James, C. L. R. (2003). *Los jacobinos negros: Toussaint L'Ouverture y la revolución de Haití*. Fondo de Cultura Económica.
- Jamison, D. (2015). Cultural misorientation. En M. J. Shujaa y K. J. Shujaa (Eds.), *The SAGE encyclopedia of African cultural heritage in North America* (pp. 317-322). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483346373>
- Jones, O. O. J. L. (2015). *Theatrical jazz: Performance, àse, and the power of the present moment*. The Ohio State University Press.
- Loorde, A. (2017). *Your silence will not protect you: essays and poems*. Silver Press.
- Loretto da Trindade, A. (2005). *Valores afro-brasileiros na educação infantil* (Boletim No. 22, novembro). Ministério da Educação, Brasil. <https://culturamess.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/01/valoresafrobrasileiros.pdf>
- Lozano, B. R. (2019). Feminismo negro – afrocolombiano: Ancestral, insurgente y cimarrón. Un feminismo en – lugar. *Intersticios. Revista de pensamiento social*, 5(9), 23–48. <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/intersticios/index1.pdf>
- Lucena Salmoral, M. (2005). *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América española (1503–1886): documentos para su estudio*. Universidad de Alcalá, Servicio de Publicaciones.
- Maldonado-Torres, N. (2007). Sobre la colonialidad del ser: Contribuciones al desarrollo de un concepto. En S. Castro-Gómez y R. Grosfoguel (Eds.), *El giro decolonial: Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global* (pp. 127-167). Siglo del Hombre. <http://observatorioedhemfoc.hospedagemdesites.ws/observatorio/wp-content/uploads/2020/09/El-giro-decolonial->
- Mbembe, A. (2003). Necropolitics. *Public Culture*, 15(1), 11-40. <https://doi.org/10.1215/08992363-15-1-11>
- Mbembe, A. (2016). *Crítica de la razón negra*. Futuro Anterior.
- Miles, L. (s. f.). The afterlife of slavery: How racial logics maintain racial health disparities. *Interdisciplinary Association for Population Health Science*. <https://iaphs.org/the-afterlife-of-slavery-how-racial-logics-maintain-racial-health-disparities/>
- Moreno, V. (2018). *Entre la dignidad y la muerte: Mujeres negras, dominación patriarcal y estrategias espaciales de resistencia en un barrio popular de Santiago de Cali* [Tesis de maestría, Universidad del Valle].
- Moreno, V. y Mornan, D. (2015). ¿Y el derecho a la ciudad? Aproximaciones sobre el racismo, la dominación patriarcal y estrategias feministas de resistencia en Cali, Colombia. *Revista CS*, (16), 87-108. <https://doi.org/10.18046/recs.i16.1987>
- Mosquera, S. (2000). *Visiones de la espiritualidad afrocolombiana*. Instituto de Investigaciones Ambientales del Pacífico.
- Mosquera, S. (2016). *Traumas psicosociales post esclavización* (Serie Ma' Mawu, vol. 18). Fundación Afrocolombiana Muntu Bantu.
- Múnica, A. (1998). *El fracaso de la nación: Región, clase y raza en el Caribe colombiano (1717–1810)*. Banco de la República y El Áncora.

- Ohmer, S. (2019). The making and silencing of “Axé-ocracy” in Brazil: Black women writers’ spiritual, political and literary movement in São Paulo. *Journal of International Women’s Studies*, 20(8), 40-63. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol20/iss8/4>
- Pineda, E. (2018). Las heridas del racismo: Efectos psicosociales de la discriminación racial en las personas afrodescendientes en América Latina. *Iberoamérica Social: Revista-Red de Estudios Sociales*, 6(11), 46-64. <https://www.aacademica.org/estherpinedag/19>
- Pita Pico, R. (2014). La exclusión étnica en la educación básica y secundaria en la naciente República de Colombia, 1819-1825. *Revista Historia de la Educación Colombiana*, (17), 79-100. https://sired.udenar.edu.co/6580/1/Articulo3_Vol17.pdf
- Quijano, A. (2019). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. *Espacio Abierto*, 28(1), 255-301. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12262976015>
- Rational Island Publishers. (2017). *Understanding and healing the effects of internalized racism: Strategies for Black liberation*.
- Robinson, C. (2019). *Marxismo negro: formación de la tradición radical negra*. Traficantes de Sueños.
- Ross, S. (2020). *Master your depression: A Black woman’s guide to emotional wellness (Book 1)*. Full Circle Therapy Services, LLC.
- Rivas, M. y Carabalí, A. (Presentadoras). (8 de junio de 2022). Huellas de africanía [Salud mental afrocentrada] [Episodio de podcast]. En *Huellas de africanía*. <https://www.spreaker.com/show/huellas-de-africania>
- Tinsley, O. N. (2011). Songs for Ezili: Vodou epistemologies of (trans) gender. *Feminist Studies*, 37(2), 417-436. <http://www.jstor.com/stable/23069911>
- Vásquez-Padilla, D. H. y Hernández-Reyes, C. E. (2020). Interrogando la gramática racial de la blanquitud: hacia una analítica del blanqueamiento en el orden racial colombiano. *Latin American Research Review*, 55(1), 64-80. <https://doi.org/10.25222/larr.170>
- Velasco, C. A. (2007). Las cantoras de la región norte del Cauca y sur del Valle. *Revista Cununo*, (2), 151-168. <https://silو.tips/download/las-cantoras-de-la-region-norte-del-cauca-y-sur-del-valle-por-carlos-alberto-vel>
- Vergara Figueroa, A. (2014). Cuerpos y territorios vaciados: ¿En qué consiste el paradigma de la diferencia? ¿Cómo pensamos la diferencia? *Revista CS*, (13), 338-360. <https://doi.org/10.18046/recs.i13.1830>
- Williams, S. (22 de mayo de 2017). Racism and the invisible struggle of mental health in the Black community. *SELF*. <https://www.self.com/story/racism-mental-health-in-the-black-community>
- Zapata Olivella, M. (2002). *El árbol brujo de la libertad*. Universidad del Pacífico.