

Agitar a la sanación: principios y prácticas en la gestación del ser antirracista

Agitating to sanity: principles and practices in becoming anti-racist

Recibido: 23 de diciembre de 2023 | Aceptado: 16 de octubre de 2024

DOI: <https://doi.org/10.55611/rep.3502.03>

María I. Reinat Pumarejo ¹

¹. Colectivo Ilé, Caguas, Puerto Rico

RESUMEN

En este artículo presento una perspectiva histórica de las lesiones causadas por el racismo. Discuto cómo se transmitieron a través de las generaciones y el impacto psicológico y ontológico que causó en las personas negras, de pueblos originarios y otras igualmente degradadas en el proceso de construcción racial. Hago hincapié en el atentado al sentido de pertenencia humano, al fraccionamiento de relaciones sociales y al distanciamiento de prácticas espirituales que fortalecían y prescribían parámetros para un desarrollo sano. Como respuestas sanadoras, incluyo algunas de las prácticas que Colectivo Ilé ha utilizado en sus treinta y tres años de trabajo antirracista. Prácticas como la reverencia y el reencuentro ancestral, el trabajo intergeneracional, el comadreo, la ritualización y la búsqueda deliberada de la felicidad han sido esenciales en nuestro desarrollo colectivo y restauración mental y espiritual.

PALABRAS CLAVE: Racismo, Antirracismo, Trauma multigeneracional, Sanación, Reverencia ancestral.

ABSTRACT

In this article, I present a historical perspective of the injury racism has caused throughout generations and the psychological and ontological impact people of color have endured. I emphasize how racism has attempted against people of color's sense of belonging and how the race-based society created has benefited from the fracture of human relations. I also focus on the degradation of their spiritual healing practices. I reflect upon healing practices implemented by Colectivo Ilé. Practices such as ancestral reverence, intergenerational work, ritualization, the intentional expansion of familiar circles, and the pursuit of happiness have been essential in our collective development and mental and spiritual restoration.

KEYWORDS: Racism, Anti-racism, Multigenerational traumas, Healing, Ancestor reverence.

En octubre de 2021 la Asociación Americana de Psicología (APA) adoptó una extraordinaria resolución donde se disculpaba por su participación en la promoción del racismo en Estados Unidos (American Psychological Association, 2021). Precisó en ella cómo causó daño a las personas negras, latinas, de pueblos originarios y otros grupos racializados como inferiores en los Estados Unidos de América. Además, expuso una cronología histórica de su letal participación desde sus orígenes hasta nuestros días (APA, 2021). Reconocer el racismo, así como lo hizo la APA, requiere superar la socialización racial que nos invita enérgicamente a negar y a trivializar el racismo. Requirió, en su caso, una disposición valiente para retar nociones que mantenían la falsa ilusión de que la psicología estaba exenta de examinación en cuanto al racismo. Hubo que convencer e infiltrar a su cuerpo regidor para que iniciara un proceso responsable de aceptación y reconocimiento del daño causado. Sobre todo, hubo que anteponer la salud mental de las personas victimizadas por el racismo a la comodidad que da el pensar que el racismo es propio de la gente más reprensible de la sociedad. Requirió reconocerlo, desglosar claramente por qué se pedía perdón y recorrer sobriamente la historia para entender el grado de complicidad que se ha tenido.

Esta gesta, épica en un mundo que delibera cuán honestamente debemos hablar sobre el racismo, naturalmente me lleva a pensar e imaginar qué impacto tiene o podría tener esta resolución en la matrícula puertorriqueña de la APA y de la Asociación de Psicología de Puerto Rico. ¿Les ayudaría a integrar y hacer suyos los principios antirracistas que se sugieren para erradicarlo? ¿Estaría dispuesta su matrícula a formalizar un proceso similar al de la APA? ¿A examinar su rol como porteros en el sistema supremacista blanco? ¿Les inspiraría a unirse a los movimientos antirracistas del archipiélago? ¿Despertaría su curiosidad sobre cómo se

sanan los efectos multigeneracionales de prácticas culturalmente inapropiadas?

Cabe cuestionar cómo se sana dentro del esquema racial cuando las instituciones llamadas a lidiar con la salud mental de las personas oprimidas por el racismo se encuentran inhabilitadas de responder; sea por su negación, la trivialización de la opresión racial, por estar en una etapa primaria de consciencia racial o por sus metodologías coloniales de control y apaciguamiento. Es lógico asumir entonces que la sobrevivencia de las personas oprimidas racialmente y sus comunidades se ha dado muy a pesar del racismo, con un increíble grado de desconfianza hacia las instituciones. Además, ha ocurrido en función de las prescripciones culturales propias y de las bendiciones ancestrales que llanamente recibimos.

En las próximas páginas, analizo el tema racial en el contexto de la salud mental de la gente oprimida racialmente. Por ejemplo, cómo, como colectivos raciales se nos lesionó, cómo el racismo atentó contra nuestro sentido de pertenencia, qué efecto ha tenido a través de las generaciones y cómo hemos asumido la sanación desde Colectivo Ilé¹ en los 33 años desde su fundación. Sugiero atisbar, como cuando se asoma una a la ventana de doble hoja de la casita ancestral en la montaña (si acaso en la memoria o la imaginación). Se ve la mesa servida, y en la pared se observan diversos tapetes hilados con hilos coloridos, unos gruesos, otros muy finos, pero todos con rica textura. De atisbar, quien lee podría sentarse a la mesa y consumir los nutrientes ofrecidos; unirse al diálogo que exige concebir la socialización propia y ser amantes críticos de las instituciones de la que derivamos prestigio y sobrevivencia.

Historia de la Lesión Racial

Reconocer la historia de *racialización* y reflexionar sobre ella es una condición necesaria

¹ Colectivo Ilé es una organización dedicada a la erradicación del racismo y el colonialismo en Puerto Rico. Reconoce el legado racial según se manifiesta en las personas y en las instituciones que le representan. Sus procesos van dirigidos a reconocer el daño

ocasionado por la socialización racial y por los más de quinientos treinta años de imposiciones raciales y culturales. Desde sus comienzos en el 1992 ha forjado procesos para fortalecer el movimiento antirracista en Puerto Rico y en Estados Unidos.

para saber cómo, como humanidad, hemos llegado al punto de inflexión que nos lleva a tanta injusticia e inequidad racial. Cuando no hay tal reflexión, cuando permitimos que la socialización racial corra rampante, es normal creer, y creer con convicción, que el racismo es una rareza del pasado. Además, que es una aberración que todavía sostienen unas pocas personas mal adaptadas, algo que debe ser superado individualmente, no digno de mención, inventos, nimiedades y changuerías de gente irracional que se queja por quejarse y evade responsabilidades.

No obstante, el racismo ha sido apabullante en su impacto; un engendro de la llamada modernidad europea al servicio exclusivo de su gente y al desarrollo y enriquecimiento de sus naciones por más de 570 años (Dussel, 2007; Quijano, 1992). En contubernio, la hegemonía europea fue potenciada por la autoridad eclesiástica con las primeras bulas² emitidas por el papa Nicolás V a favor de las incursiones y avances portugueses en África. Además, Alejandro VI las emitió 41 años más tarde para conciliar los intereses de los portugueses y los españoles (Campana, 2015). Tristemente, los papas encendieron la llama de la desgracia para África, las Américas, Asia y Oceanía.

Es oportuno decir que, gracias a la tenacidad de los pueblos originarios de toda la América, el 30 de marzo de 2023, finalmente, el papa Francisco repudió las desastrosas bulas y la llamada doctrina de conquista. Irónicamente, le tocó a un papa latinoamericano encaminar la voluntad de la Iglesia Católica para reconciliar sus contradicciones históricas y asumir la responsabilidad por el sufrimiento causado. Aunque el papa Francisco no revoca o nulifica las bulas, como tan vehemente se ha demandado, no aborda la esclavitud de personas africanas y tampoco especifica el “pecado”; las repudia y reconoce el impacto político negativo en los

pueblos originarios³ (Oficina de Prensa de la Santa Sede, 2023).

Un análisis del lenguaje utilizado en estas bulas no deja dudas de por qué el alto mando de la iglesia católica decidió repudiarlas. En *Dum Diversas* de 1452, el papa Nicolás V autorizaba al rey Alfonso V de Portugal a “invadir, conquistar, combatir, subyugar a los sarracenos paganos y demás infieles y demás enemigos de Cristo... y llevar a sus personas en servidumbre perpetua y aplicar y apropiar... otros dominios, posesiones y bienes” (Campana, 2015, p. 145). En esta, cristalizan tres requisitos de dominio necesarios para el emergente orden mundial: se usurpaba la tierra, se capitalizaban las riquezas de la tierra y cualquier posesión de los grupos conquistados, y se conseguía mano de obra gratis. Sin importar su derecho ancestral, se justificaba el robo de tierras bajo la premisa de que las personas nativas al territorio no tenían el derecho legal a ellas, que las tierras no les pertenecían, aunque fueran naturales a esa única geografía⁴.

Zurara (o Azurara), en sus crónicas de la conquista de Guinea, señala el camino que llevó a que, tan tempranamente, el príncipe Enrique, llamado el navegante, y la corona portuguesa, se lucraran de las personas esclavizadas (Kendi, 2016, pp. 23-27). La palabra “negro” hacía su debut como etiqueta *racializadora*, usándola para identificar a las personas capturadas como mercancía, o cargamento a transportar en los calabozos flotantes. Hasta se menciona en sus crónicas la frase “la tierra de los negros” para señalar el potencial del gran mercado que se abría para el *extractivismo* portugués (De Castro E Almeida, 1936, p.178). Los cuerpos negros, considerados un “nadie” que no merecía respeto, habían sido expulsados de la ecuación humana, lo que implicaba que no tenían origen geográfico, cultura y derechos. Quedarían irrevocablemente clasificados como

² Una bula papal es una declaración pontificia emitida por el papa de turno en asuntos políticos, religiosos o judiciales de importancia.

³ El papa Juan Pablo II ya se había disculpado por la esclavitud en el 1992, pero esta disculpa del papa Francisco se distingue por repudiar la doctrina del descubrimiento o doctrina de conquista.

⁴ Los pueblos originarios no poseían la tierra. La tierra solo era custodiada por ellos, contrario al mundo europeo que exigía demarcaciones legales.

enemigos de cristo, sin gracia divina y mercedores de esclavitud por designio divino.

Culminado el dominio musulmán en la península ibérica en 1492 (Lane-Poole, 1990), y con la determinación de los reyes católicos de seguir unificando el territorio bajo la fe cristiana, están en libertad de ponerse a la par con Portugal y competir en los mares por nuevas rutas, accesos y territorios. Y así lo hacen, aceptando la propuesta de Cristóbal Colón que los llevó a nuestro mar Caribe. Esta entrada al negocio de los “descubrimientos” se daba en un escenario donde Portugal tenía la autoridad exclusiva de incursionar y expandirse allende los mares. Así lo dispuso el papa Nicolás V en *Romanus Pontifex* en el 1455 (Campana, 2015, p. 149). Es entonces, que el papa Alejandro VI (del linaje valenciano de los Borja) viabilizó el camino para que sus amigos, Isabel y Fernando, pudieran hacer sus reclamos sin entrar en disputas con Portugal. Emitió las llamadas *Bulas Alejandrinas* que blindaron su camino imperialista. En la *Inter Caetera* de mayo de 1493 (2015, p. 163) expresa claramente que España podía reclamar sin problemas las tierras en las que ya había incursionado. Lo que pudo haber sido un gran conflicto militar entre Portugal y España quedó resuelto al proponer un mundo dividido entre ellos. De esta manera, la mayor parte de África, en el hemisferio oriental, quedaría para Portugal y las Américas quedarían, con excepción de Brasil, para Castilla. Y así, de un trazo, se cierne la suerte del sur global, una suerte injusta, violenta y deshumanizante con efectos letales hasta nuestros días (Galeano, 1971).

Significó crear todo un complejo sistema racial que se rendía a la prescripción española de mantener la pureza de sangre, y a derivados nativos como “hay que mejorar la raza”, o “no dañes la raza” y “pa’ negro yo”, siempre partiendo de su alejamiento de la sangre pura española. Etiquetas racializadas como “indio”, “mestizo”, “mulato”, “albino”, “lobo” y “jíbaro” son endémicas al racismo latinoamericano (Joe & Lozano, 2003) y

alrededor de una docena de ellas siguen vigentes. Más aún, fueron utilizadas en las nacientes colonias británicas en Norteamérica, quienes comenzaron su proceso de colonización 115 años después que España.

Pasada la época inicial de validación eclesiástica, Europa se movió al llamado Siglo de las Luces, la Ilustración, y con esto a la legitimación científica, o pseudocientífica, hallada en campos emergentes como la antropología física (Haller, 1995; Quijano, 1992). El argumento que ahora apacigua las consciencias de las personas cristianas beneficiarias de la esclavitud, del robo y genocidio de pueblos originarios, es el ofrecido por figuras de la medicina, biología, filosofía, y sobre todo en antropología del siglo XVIII y XIX. Nombres como los de François Bernier, Carolus Linneaus (Linné), George Lois Leclerc Buffon, Johann Friedrich Blumenback, Samuel Stanhope Smith, François-Marie Arouet (Voltaire), Charles White, Henry Home (Lord Kames) James Cowles Prichard, Edward Burnett Taylor, William Lawrence y Charles Darwin asumen un lugar preponderante en el panteón de arquitectos raciales utilizados para justificar la supremacía europea, y los procesos sangrientos y deshumanizantes que victimizaron a las personas negras, de pueblos originarios y a otras que fueron racializadas posteriormente (Gossett, 1997). No repararon estos en presentar sus prejuicios como ciencia en el naciente esquema racial. Para ilustrar este punto, menciono a Linné, padre de la taxonomía (Linné & Salvius, 1758, p. 29) quien enalteció a las personas europeas describiéndolas como inventivas, prestas y vehementes, mientras que de las personas africanas decía que eran flojas y negligentes, y a las personas de pueblos originarios las describía como coléricas y combativas. La narrativa de personas europeas superiores, en contraste con personas negras vagas y poco industriales, y de pueblos originarios salvajes y belicosos está viva en la psique no solo de las personas blancas, sino de las mismas personas victimizadas por el racismo. Linné, con una taxonomía difícil de refutar en

ese tiempo, fue muy instrumental en la creación del poderoso ideario racial (Linné & Salvius, 1758). Por otro lado, Charles White, un eminente médico británico, creía que “el negro” era un eslabón entre las personas blancas y el simio, es decir, no era completamente humano. Llegó hasta a opinar que los órganos sexuales de las personas negras eran distintos, más parecidos al de los simios que a los de las personas europeas. Tenían, en su opinión, penes y vaginas más grandes, con procesos de alumbramiento menos dolorosos, y puso sobre la mesa que sus cuerpos tenían más capacidad para aguantar dolor (Gosset, 1997). Este argumento fue vital para justificar la esclavitud pues creaba una otredad que le negaba adscripción humana a las personas negras y le daba carácter de salvaje a los pueblos originarios. Alimentaba la narrativa racial de que las personas negras sentían menos dolor (Hoffman et al., 2016). Más tarde en el tiempo, Washington (2008) dio cuenta de la práctica de hacer cirugías en personas negras bajo la premisa de que sentían menos dolor. El “teatro quirúrgico” se convirtió en un lugar de torturas autorizado donde el médico podía someter a una persona negra enferma a cirugía experimental, profanar su cuerpo al morir y burlarse haciéndolo.

Las ideas manejadas durante este periodo de justificación “científica” fueron alucinantes y fantasiosas, pero muy lucrativas para sus proponentes y para los nacientes estados europeos. Lo novel de sus campos les permitía a estos “científicos” opinar sin grandes criterios de razonamiento, cultivando un camino de ventajas y privilegios para ellos mismos, para otras personas racializadas como blancas y para sus países (Andrews, 2021).

La doctrina del descubrimiento, los procesos racializadores pseudocientíficos de la llamada Ilustración y el racismo que quedó como secuela, son responsables por la pobreza desproporcionada y la falta de soberanía de los pueblos “conquistados”, la

inseguridad y la violencia que perdura hasta hoy. No hay un solo elemento de nuestra situación social que no esté determinado por esta y por el racismo que nació con ella (Andrews, 2021; Galeano, 1971; Quijano, 1992). Se sientan las bases para que, bajo todos los parámetros de bienestar humano, la gente racializada como blanca esté en mejores circunstancias en las esferas políticas, sociales y económicas que las personas negras, *multizas*⁵, asiáticas y de pueblos originarios. Hemos de entender entonces que el racismo es un sistema que utiliza la categorización de razas que empezó a surgir con la doctrina de conquista, formalizada y promovida como ciencia por figuras de la antropología y mercaderes de la ciencia, para aventajar y asignar poder y privilegios a las personas racializadas como blancas. En este se parte de lo blanco como norma de excelencia, belleza, inteligencia y cultura en todos los ámbitos del devenir social.

Trauma Entre Generaciones

El proceso histórico que estructuró el nuevo orden mundial no se dio sin que hubiera efectos duraderos en la salud de la gente, sobre todo en la salud mental de las personas victimizadas por el racismo, pero también en aquellas racializadas como blancas. Menaken ilumina el camino cuando explica la función del trauma: “El trauma es la respuesta protectora a un evento —o a una serie de eventos— que se perciben como potencialmente peligrosos” (2017, p. 6). ¿Pero qué efectos tienen el trauma sostenido y acumulado en la psique por generaciones?

DeGruy (2005) ofrece su reflexión sobre el trauma multigeneracional. Como psiquiatra, hace una comparación entre la secuela de efectos acarreados como consecuencia de la esclavitud con los efectos típicos del trastorno de estrés postraumático: recuerdos recurrentes, desconfianza, hipervigilancia, sufrimiento, aislamiento emocional y físico, y la inhabilidad de sostener relaciones íntimas o socia-

⁵ Palabra acuñada por el Dr. Raúl Quiñones Rosado formada de la combinación de mulato y mestizo. Infiere una multiracialidad que va desde el periodo colonial hasta inmigraciones a Latinoamérica más

recientes. Estas incluyen a personas asiáticas y a otros grupos que tienden a ser invisibilizados en el ideario mítico de las tres razas de América Latina.

les. Sugiere que, abolida la esclavitud en América, no se ofreció terapia para lidiar con las manifestaciones de la esclavitud: los abusos, las torturas, las violaciones y el sufrimiento que supuso la separación familiar. No se ofrecieron disculpas ni reparaciones. Al contrario, de parte de los “amos” solo hubo resentimientos por la propiedad perdida. De la misma manera, sugiere que los efectos nocivos desarrollados en ese contexto siguen impactando la salud mental de sus descendientes.

Como ejemplo, nos remonta a los tiempos de la esclavitud y nos invita a imaginar a un amo que recorre su plantación (DeGruy, 2005, p. 14). Allí se encuentra a una mujer esclavizada. La mira casualmente, y le hace un comentario sobre lo bien que se ve su hija o lo bien que está creciendo. La madre aterrorizada de que el amo vea en su hija las cualidades que podrían incitarlo a violarla o venderla, le increpa: “qué va, no vale na', no sabe trabajar, es estúpida y vaga.” Esa conducta protectora, entendida en el contexto esclavista, puede transmitirse a las siguientes generaciones, pero no necesariamente se recuerda como un mecanismo de protección. De llegar a oídos del Estado, la interpretará como abuso emocional en un vacío histórico sin consideración a los patrones desarrollados en cautiverio. Al ignorar a esta historia, la mente tecnocrata que sigue las reglas de control actuaría sobre la base de que la madre abusa emocionalmente a su hija por degradarla y humillarla, y que necesita educación para reformarse y ser merecedora de ella. Por lo tanto, no entiende que enfrenta una crisis y un trauma de más de 500 años, producto de la suma del trauma inicial durante el proceso esclavista, y del trauma propio de cada generación que todavía enfrenta el racismo. En el peor de los casos, una madre perdería custodia legalmente y se transferiría al Estado que todavía no encara la raíz de los problemas sociales y económicos. Además, que se resiste a entender cómo el racismo incide en sus decisiones, sus metodologías y política pública.

En cuanto a los efectos en los pueblos originarios y el impacto multigeneracional, comienzo por decir que el impulso y designio propuesto por las personas europeas fue la exterminación. Si no era posible esclavizar a indígenas, convertirlos en capital, ¿qué valor podían tener sus vidas ante los ojos de los codiciosos empresarios raciales de Europa? En México solamente, la población fue diezmada en un 90% (Páramo & Núñez, 2019). Otras regiones de Latinoamérica sufrieron la misma suerte. Las personas sobrevivientes, aparte de mantener un duelo entre generaciones, quedaron expuestas a todo tipo de abuso de terratenientes y capataces designados, y de una iglesia que las veía como “menores” en necesidad de tutelaje y salvación cristiana. Aún hoy se libran batallas por el derecho a la tierra. Las tierras siguen siendo usurpadas en menoscabo del ambiente, el equilibrio del planeta y la paz de quienes las protegen. (Di Bella, 2023).

Linklater (2014, p. 20), al igual que DeGruy (2005), centra la sanación de los pueblos originales en el trabajo de transmisión multigeneracional del trauma: “La colonización ha causado lesiones múltiples a la gente indígena, y por consiguiente mucha gente experimenta el trauma en contextos multitraumáticos; así vivir en y con trauma es una experiencia común.” La anciana madre, Kerrie Moore, del pueblo Métis y del pueblo Cree, en el contexto de discutir la experiencia canadiense de arrebatarse a la infancia y la juventud del seno familiar e internarlas en escuelas residenciales, recuerda que en tales comunidades se piensa que lo que pasa en una generación tiene consecuencias en siete generaciones futuras (Lavoie, 2021). En los Estados Unidos de América, donde ocurrió el mismo fenómeno de internados forzados, la violencia era justificada con la idea de que las crueles prácticas disciplinarias eran necesarias para exterminar al “indio” que existía en la consciencia de las criaturas, y hacer de este un calco inferior del europeo (Blackhawk, 2023).

En estas escuelas, los abusos físicos y psicológicos, la violencia sexual, las prácticas que aislaban y torturaban a la infancia y la juventud, los castigos severos y la malnutrición reprodujeron manifestaciones traumáticas en generaciones futuras. Muchas de estas criaturas quedaron lesionadas, desarraigadas de su cultura, de la transmisión cultural de las personas adultas mayores y del cariño de su gente⁶. Este fue el caso de la juventud que llegó al Carlisle Indian Industrial School en Pensilvania, la escuela asimilista/militar ideada por el Capitán Richard Henry Pratt, quien en un discurso profiriera la infame frase “kill the Indian and save the man” (Blackhawk, 2023, p. 353). Curiosamente, cerca de sesenta jóvenes de la elite puertorriqueña fueron enviados allí con la promesa de recibir una educación de excelencia. Sin embargo, solo para darse cuenta de que el programa de becas ideado por John Eaton, el primer secretario de educación de Puerto Rico, era parte de un plan de asimilación que les racializaba no como criollos o descendientes de españoles, sino como “indios” (Molina et al., 2019, pp. 166-186). Es claro, que, sin el anclaje histórico, no entenderíamos la secuela de efectos en la juventud indígena, por ejemplo, la desconfianza, la desconexión cultural, la depresión, el suicidio y las conductas auto-destructivas, como tampoco entenderíamos sus mecanismos o prácticas protectoras.

El Derecho a Pertenecer

Si algo se hace claro al considerar la historia de racialización, es que el lugar de pertenencia de las personas asumidas como inferiores ha sido socavado por las narrativas raciales. Estas fueron creadas con la intención de lucro, dominación, búsqueda de poder y control de las consciencias de quienes pudieran resistir el proceso de deshumanización. Las personas esclavizadas debían aceptar de buen ánimo el lugar de inferioridad impuesto o legislado por los

amos; “Que las negras y mulatas no puedan traer oro, ni seda, ni manto, ni perlas”, reza un decreto real del 1571 (Sued Badillo & López Cantos, 2007, p. 46). Este decreto parece hablar de dos cosas: la mujer negra no debe adornarse y ser atractiva —no es su lugar— y tampoco puede agenciarse de tales bienes. Es curiosa esta legislación, porque solo la detendría una ley, no su capacidad de generar los medios para adquirirlos. Si hubieran pensado que una mujer negra no tenía la competencia para agenciarse bienes para superarse y competir, no hubiera habido la necesidad de una ley. Hoy día no se podría legislar algo tan explícitamente racista. Sin embargo, quedan frases en la memoria que hablan de la socialización racial, y se manifiestan casi en automático cuando se dice “es una negra pará”; “negra parejera” o en el “quién te crees que eres.” Le recuerda que ser “pará” (de parada y no sometida) no es para ella. Hago notar que “pará” o “estar de pie” no es un defecto, pero aquí parecería que lo es si se manifiesta en una mujer negra.

Es lastimoso que queden frases y palabras como activos del esquema racial; palabras que, de forma consciente o inconsciente, ubican y advierten a las personas negras, afrodescendientes, de pueblos originarios y multizas, que están fuera de sitio, es decir, fuera de su lugar de asumida inferioridad. ¿A dónde pertenece quien tiene un “negro destino”, es poseedora de “un alma y un corazón negro”, exhibe una “negra maldad”, fue expulsada de la familia y no heredó porque es la “oveja negra de la familia”? ¿A dónde pertenece quien tiene “una suerte negra” y no le queda de otra que allegarse al “mercado negro”? ¿A dónde lleva una “intención negra”? ¿A dónde se orienta una persona con esta descripción? ¿Cuál es su lugar de pertenencia y cómo le impactan estas agresiones que utilizan tales referencias y sugerencias lingüísticas en el día a día?

⁶ En cuanto a las escuelas forzadas en Canadá dirigidas a la cristianización y a la asimilación, recientemente el papa Francisco también ofreció disculpas.

Como si no fuera suficiente, a estas palabras se une la experiencia incómoda que se da en el entorno social cuando las miradas recorren el cuerpo en aprobación o desaprobación, como en un “¿y tú qué haces aquí?” En este poner a una en su lugar, el lenguaje no verbal que tasa el cuerpo en desaprobación puede tocar una fibra ancestral muy sensible en un mundo donde el acceso al poder es limitado para las personas oprimidas. Puede ser la causa para no entrar a una localidad al anticipar miradas incómodas, no solicitar a un trabajo en una universidad de prestigio convencida de que no lo va a conseguir. También, para limitar las relaciones sociales por internalizar que no es merecedora o bien vista, desconfiar de amistades, ver solo el gris en el cielo o sucumbir a precipitadores raciales que por su efecto acumulativo podrían descompensarla.

Puede una persona tener la familia más amorosa y saludable, haber recibido los cuidados que la hacen segura y asertiva, y a la vez, en la interacción social, fuera y dentro de la familia, recibir mensajes conflictivos sobre su valor y “su raza”. O, en el peor de los casos, recibir violencias insospechadas e insultos degradantes que “la pondrían en su lugar”, lo que impactaría su identidad perdurablemente. Puede una persona superar obstáculos increíbles, ser exitosa, inmensamente creativa y tener una expectativa de que la van a admirar, celebrar, respetar, para enfrentarse con el desprecio y la degradación injusta. En efecto, esto impediría la satisfacción de su necesidad de entendimiento, de participar, de aportar y contribuir justamente en la sociedad, quebrándose la expectativa de protección social. ¿Cuántas personas no han visto la degradación racial que sufren glorias del atletismo, que, por ser negras, tienen que soportar el racismo de la fanaticada? ¿Aquella que les tira guineos y se mofan chillando como monos en las canchas y en las pistas donde demuestran su excelencia? Y ¿quién, que se enteró, no sufrió los insultos racistas que recibió Yalitza Aparicio, primera actriz indígena nominada a los premios Óscar por su rol en la película *Roma* calificada de

“pinche india”. Tuvo que encarar que no todo México estaba celebrando ese logro. Y nuevamente, a pesar de la nominación, no hubo pudor al expresar el racismo en contra de ella; no hubo afectos de un sector considerable de sus paisanos, su capacidad creativa cuestionada y su identidad (y el sentido de pertenencia) atropellado (El Español, 2019).

Agitar a la Sanación

Yo, como muchas otras personas en Puerto Rico, me vi forzada a abandonar mi paraíso en busca de mejores condiciones económicas en Massachusetts. Había terminado mi bachillerato en historia de las Américas en la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez y había iniciado estudios graduados en historia de las Américas en el Departamento de Historia de la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras. Sin embargo, no conseguía trabajo en el campo que amaba y opté por seguir estudiando, esta vez fuera del archipiélago. En la Universidad de Massachusetts en Amherst terminé un grado de maestría en consejería psicológica. Entendía, tanto entonces como ahora, que la historia explica la enfermedad, y la terapia nos ayuda a salir del marasmo colonial. Aunque había oportunidades abundantes para ganarme la vida, pronto resentí el trabajo asistencialista que se me pedía hacer en las comunidades puertorriqueñas y latinoamericanas que se agrupaban en sitios como Holyoke, Springfield, Amherst y Northampton. De forma sutil y políticamente correcta, se me pedía trabajar en estas comunidades aceptando premisas raciales que eran degradantes para mi comunidad. En esos días, un compañero que me entrevistaba para un nuevo trabajo me dio un baño de sobriedad cuando me dijo: “Si para que mi clientela puertorriqueña consiga unos chavitos, tengo que decir que tiene ansiedad, depresión y que está incapacitada mentalmente, lo hago, lleno los formularios que me pidan, eso es parte del trabajo.” Un dilema ético insalvable se presentó allí, y de allí en adelante en toda mi carrera. El mensaje velado era que la comunidad puertorriqueña solo podía ocupar el

espacio cercado del “barrio”, que las personas acreditadas como sus “capataces” (profesionales en consejería, trabajo social y terapeutas) debíamos alinearla, manejarla y controlarla, si queríamos sobrevivir económicamente. La línea de ensamblaje de la industria de servicios sociales no requería menos. Con la experiencia acumulada, decidí que, al menos para mí, tenía más sentido agitar a la gente a la sanación que aceptar la encomienda de control y pacificación que sugería el Estado y sus organizaciones satélites. Sanar requería reconocer el impacto del racismo en la psique y validar el impacto colectivo.

La rabia nunca se fue, y no hubo vuelta atrás, pero en el 1992 tuve la dicha de cofundar una organización con el Dr. Raúl Quiñones Rosado. Desde allí, podía hacer el trabajo antirracista y decolonial y dejar salir mi genio creativo, mi sentido de justicia y el compromiso de atajar el racismo y las otras opresiones conexas. Esa organización que luego en Puerto Rico tomó el nombre de Colectivo Ilé, es hoy un colectivo antirracista de mujeres y personas femme negras y afrodescendientes. Procesos como el emblemático *África en mi Piel*, *África en mi Ser*, el *Taller de Imágenes Ancestrales*, *Rompiendo Esquemas Raciales*, los *Juntas de Saberes*, los *Calderos de Ideas*, el *Proyecto Saartjie*, el programa radial “Negras” y otras expresiones creativas nos han permitido adelantar nuestras visiones de equidad y justicia racial, de un Puerto Rico sano donde las personas manifiesten toda la genialidad y grandeza ancestral.

Hemos trabajado en distintas comunidades a través del archipiélago puertorriqueño y también en un sinnúmero de instituciones donde la gente se organiza para entender el racismo institucional. “Ilé” que significa casa y suelo en yoruba (Cabrerá, 1986, p. 162) ha venido a significar para sus integrantes y para nuestra comunidad “la casa”, un albergue seguro de sentires e incluso de pesares. Ilé ofrece, a quien lo aprecia y lo necesita, un espacio de pertenencia donde se busca sanar

las heridas del racismo y desde donde se forjan visiones para erradicarlo. Entendemos que vivimos en un mundo de rudeza y de extrema violencia racial y machista que no repara en reproducir lesiones permanentes. Estos esquemas opresivos se nutren de la desunión, la hostilidad, la fragmentación, la competencia, el distanciamiento, el desamor y la desconfianza entre pares oprimidos. Nuestra aspiración es que Ilé sea un lugar seguro para lidiar con procesos antirracistas y prácticas decoloniales, que, aunque difíciles, encaren los efectos de la opresión y el trauma que se ha arrastrado a través de las generaciones.

Algunos Tapetes Sanadores

Las prácticas que resalto en las próximas páginas son informadas por la cultura, por las enseñanzas que se derivan de las transgresiones propias y las heredadas. Muchas de ellas se han generado en el contexto del trabajo antirracista realizado a través de Colectivo Ilé y otras fueron inspiradas por el trabajo fecundo de la iglesia Saint Paul Community Baptist Church (s. f.). Ser parte de su celebración anual del Maafa⁷ liberó el espacio para la creatividad y el arraigo cultural. Otras tantas son intuitivas —susurros o dictados ancestrales que se derivan del arraigo espiritual. Entre escritoras, organizadoras, educadoras, comunicadoras, psicólogas, sacerdotisas, trabajadoras sociales, y salubristas nos unimos para recuperar y forjar prácticas decoloniales. No presento aquí el cúmulo de prácticas desarrolladas a través de los años. Tampoco pretendo que sean una plantilla infalible para otros trabajos, sino una inspiración para hacer despegar la imaginación y la creatividad, y apoyar el diálogo en torno a metodologías decolonizadoras.

Reverencia y Reencuentro Ancestral

Como en todo ciclo de violencia, el aislamiento es necesario para controlar y mantener las condiciones que permiten la sumisión, la violencia y la impunidad. Si bien durante el

⁷. Significa gran desastre, calamidad o tragedia. Palabra tomada del kiswahili popularizada por Marimba Ani en (1992) su libro *Let the*

Circle Be Unbroken y utilizada para conmemorar el holocausto africano.

proceso de esclavitud y de explotación era legal que los amos torturaran a las personas esclavizadas, que las incapacitaran física y mentalmente, que fraccionaran sus estructuras familiares, que le arrebataran a sus retoños, así también se pretendió cortar las relaciones y los enlaces ancestrales y culturales. Como consecuencia, la sabiduría de nuestra gente quedaría invisibilizada, sus contribuciones encubiertas, su cultura desacreditada, sus ritos prohibidos, las rebeliones y los nombres de las personas rebeldes proscritos, su grandeza profanada debajo de las iglesias cristianas y su humanidad utilizada como debilidad. Aprendimos de una África poco evolucionada, pobre y hambrienta, de personas esclavizadas arrodilladas y felices de servirle a un amo (Godreau et al., 2013). Es una historia llena de distorsiones, omisiones y mentiras que alimentan una narrativa oportunista. La historia de las personas europeas igual está plagada de disloques y engrandecimiento enfermizo. Representa la historia militar y de conquistas, quién ganó y quién perdió, contada desde su perspectiva. Este es un hecho indiscutible, pero la socialización racial parecería tener el efecto de un poderoso trance hipnótico que no nos deja palparla y darle la importancia que se merece. El saldo final es que quedamos distanciadas de quienes nos precedieron, sin una historia oficial que establezca una conexión digna al pasado, con una especie de síndrome de Estocolmo que no permite siquiera la nostalgia hacia nuestra gente ancestral.

La barbarie que trastocó la memoria ancestral también intentó colonizar el espíritu —desmembrarnos y distanciarnos de prácticas que abonaban a nuestro ser cultural y espiritual, y que prescribían parámetros para un desarrollo sano. Intentó socializarnos a pensar que lógicamente había que separar la emoción de la razón; que la razón y la emoción no podían coexistir en armonía; que el razonar es de “gente elevada”, pero el intuir, ritualizar y dar crédito a espíritus y muertos, es de “gente primitiva”, “prerracional” o “prelógica”. Esta dualidad antagónica rinde beneficios a las personas europeas

cuando concluyen que una persona blanca es más racional y civilizada que una persona negra, indígena, asiática, latina o multiza que no esconde su devoción y necesidad de ritualizar; “La razón es la negación del espíritu”, resume Ani en su crítica al pensamiento europeo (Ani, 1994, p. 32). Y añade: “Para la gente del África el universo está hecho de pares complementarios... interdependiente y necesarios en un sistema unificado” (Ani, 1980, p. 6); “El ‘espíritu’... no es un concepto racional... No se le puede cuantificar, medir... como demanda el pensamiento europeo.” (p. 3). Para el mundo africano, una realidad significativa se obtiene con relación y codependencia con el espíritu, con la gente muerta y con sus memorias. Sin esa línea conectora, quedamos solas en una historia nueva, singular y egocéntrica que solo evoca dolor y vacío existencial. El trabajo colonial y antirracista requiere un encuentro justo con la historia y con nuestros ancestros y ancestras. El ser, en su búsqueda de integridad, no exige menos si se quiere trascender a esferas saludables.

África es toda generosa en su expresión de símbolos que representan el principio de complementariedad. El ave sankofa, un símbolo poderoso de la gente de Ghana y Akan, sugiere que recojamos las joyas del pasado; que miremos hacia atrás, mientras nuestros pies se orientan al futuro con decisión (Temple, 2010). Este símbolo ha inspirado tanto a Colectivo Ilé que lo hemos integrado a nuestro logo. Miramos hacia atrás intuyendo que hay traumas que resolver y joyas que recoger. Venerar y reverenciar a nuestra gente olvidada e invisibilizada es esencial para sanar, y la epigenética, un campo emergente de la ciencia, valida que podemos reconocer en nuestros cuerpos la memoria y los traumas ancestrales. No es que haya habido una alteración en el ADN, sino que el pasado se presenta con un acento reconocible que nos hace sentir y resonar con el trauma vivido por quienes nos precedieron (Carey, 2012; Menaken, 2017, p. 8; Mullan, 2023, p. 270). Esta información puede ser de gran ayuda para quienes buscamos

soluciones decoloniales al trauma y al dolor ancestral. Saber, por ejemplo, que cargamos corajes ancestrales puede encaminarnos a la sanación cuando se pregunta una ¿de quién es este coraje, de dónde sale, tiene su razón de ser en mi vida y cómo interrumpo el proceso para que no pase a la próxima generación? Si el coraje es desproporcionado y ya no tiene utilidad, no estaría mal hablarle, reconocerlo y darle las gracias a nombre de nuestra gente muerta, diciéndole: “fuiste de mucha ayuda en su momento, mi ancestra se siente honrada, pero te relevo de tu función, yo me encargo ahora de que no pase a las próximas generaciones”. Medidas como el “manejo de coraje” y la “resolución de conflictos”, muy lucrativas, por cierto, se quedan cortas si no se llevan lentes antirracistas que reconozcan los derivados de situaciones raciales y que conciben que el problema pueda estar atado a nuestro linaje ancestral. La epigenética sugiere que el trauma ancestral es parte de nuestro legado cultural y genético, y es bueno recordar que la grandeza, la maña e ingenio de nuestra gente ya ancestra, también lo son.

En el trabajo antirracista que hemos llevado en Colectivo llé, afirmamos esa grandeza al deliberadamente hacer preguntas a las personas adultas mayores de nuestra familia, al interrogar la historia, y al investigar y buscar acceso a la documentación primaria sobre el pasado. Las historias de mujeres africanas que fungieron como líderes en distintos periodos de su historia son centrales para combatir las distorsiones ocasionadas por el racismo y el sexismo, y retar las distorsiones alojadas en la conciencia. También hacemos un estudio de su filosofía y los símbolos emblemáticos que las representan, las historias de su geografía y sus culturas. Esta exploración provoca una expansión que nos ayuda a respirar mejor y a sentir la grandeza que se nos ha negado. Es, después de todo, un recorrer imprevisible para muchas personas que nunca imaginaron tanta abundancia y exuberancia, y un legado africano tan intensamente poderoso. El proceso se profundiza con imágenes guiadas,

regresiones o meditaciones que buscan rescatar historias íntimas y activar la memoria celular. El proceso de reclamación ancestral es finalmente anclado por las manos de las participantes al elaborar con tela, hilo y aguja a dos de sus ancestras, una conocida y otra que recrean intuitivamente. Cada historia es una historia medicinal cuando se hace tangible en el compartir.

Hablamos de reencuentro, reconocimiento y reconciliación ancestral porque algunas hemos tenido el privilegio de tener abuelas y bisabuelas, y hasta tatarabuelas, que han guardado las memorias de nuestra gente ancestra. Han hecho genialmente su trabajo de transferencia cultural sea a través de sus cuentos repetitivos o por las perlas que han guardado en el pliegue de sus senos. El cautiverio colonial ha supuesto cortar la línea de oxígeno que nos extiende la cultura de quienes nos precedieron. Sus imposiciones culturales, coloniales, racistas son el caldo de cultivo para desorientarnos, asimilarnos, someternos, controlarnos y distanciarnos las unas de las otras. Pero en tanto y en cuanto las abuelas sigan guardando sus perlas y tengamos algún acceso a nuestros ancestros, se puede vislumbrar la esperanza y el bienestar ansiado y necesitado.

Trabajo Intergeneracional

El trabajo intergeneracional tiene un potencial liberador extraordinario, excepto si se cuecen resentimientos y menosprecios entre las generaciones. Es un error imaginar que las personas jóvenes puedan propulsar prácticas liberadoras si no se entiende y agradece que la gente mayor o anciana acondicionó el terreno del cual hoy se benefician. Es importante entender que a cada generación le ha tocado asumir roles para sobrellevar los retos de su generación, y los acarreados de otras. Separar a la gente mayor o anciana de la juventud es una estrategia táctica de fragmentación que perpetúa la opresión racial. Así, es fundamental para la sobrevivencia y la transformación resolver los resentimientos entre una y otra generación.

La cultura africana, al igual que la de los pueblos originarios y muchas otras, prescriben un respeto especial para la gente mayor o anciana. Se espera que asuman su rol como transmisores culturales e impartan la sabiduría acumulada, pero no podría lograrse cuando las mismas personas adultas mayores resienten envejecer, cuando han internalizado la opresión de edad, o en el peor de los casos, se allanan a la vergonzosa estigmatización de la juventud. El trabajo antirracista depende de la complementariedad y la armonía entre estas fuerzas que se nutren mutuamente. En la práctica, y siendo fiel a nuestra cultura, hemos dejado saber en nuestros procesos que las personas mayores o ancianas tienen un lugar especial en nuestro trabajo. Por ejemplo, por visibilizar su presencia en eventos como *África en mi Piel*, *África en mi Ser*, donde se erige un “trono” para una anciana madre, por la práctica de pedirles permiso a las presentes para comenzar los procesos, o por ofrecer la debida deferencia en los procesos por la sabiduría acumulada. Al extendernos a ellas las sostenemos, las nutrimos con agradecimiento, le damos su lugar de importancia, hacemos evidente la expectativa de transmisión cultural, y modelamos para las personas jóvenes el debido trato a una persona mayor o anciana.

Comadreo

El comadreo no es sino un compartir con mujeres que se convierten en nuestra familia escogida. Así como al pasar tiempo juntas se sincronizan los fluidos menstruales, también alineamos visiones y estrategias antirracistas. Se sana en el despertar de consciencias que se sincronizan. Dialogar intencionadamente sobre el racismo y el sexismo, comparar notas sin la prisa eurocéntrica que cultiva relaciones transaccionales, dejar que la gama de emociones fluya sin censura, hallar el tiempo para gustarnos, o sencillamente para pavonearnos gustosas, son prácticas liberadoras que están naturalmente a nuestra disposición.

No es raro que al final de una presentación, sea histórica o testimonial, alguna participante diga: “gracias, ya sé que no estoy loca”. Y es que el racismo a veces nos convence de que somos nosotras el problema; que hay algo malo con una, no con los sistemas o instituciones que aún siguen lesionándonos. Se aprende a dudar de una misma y a no querer incomodar a las personas blancas con nuestra verdad. Es mucho lo contenido, lo reprimido, y se busca en el comadreo liberar espacios y crear círculos amorosos —empeñadas en una cultura de ternuras y en el entre-cuido⁸. Buscamos libertad al facilitar una reflexión sin censuras y sin la preocupación de que nuestra sinceridad sobre el racismo y nuestro reclamar ancestral podría lacerar a las personas blancas o claras de piel que se muestran delicadas o impermeables al tema. Se antepone en nuestros procesos el bienestar de las personas que buscan ese tan necesitado compartir, con la confianza de que están bien guardadas y respaldadas. En el proceso sanador entre hermanas no hay que sobre explicar la experiencia racial. Lo que se dice y se siente se asume como real. El escenario que protegemos para la sanación se libera así de necesidades y agendas racistas y eurocéntricas.

Ritualización

La práctica de la ritualización procura un espacio para restaurar un sentido de lo sagrado, para afianzar nuestra identidad colectiva como personas antirracistas, validar la expresión simbólica y mística de nuestras intenciones, y garantizar la conexión ancestral. La cultura dominante busca control cuando privilegia lo literal sobre lo simbólico (Ani, 1994, p. 50). Algunas personas pudieran resonar con este sistema de valores y posicionar lo literal, lo lineal, lo esquemático, lo secuencial, lo uniforme, lo clasificable, lo debatible y lo reproducible sobre lo simbólico. ¿Puede una ceremonia, o los ritos propios de

⁸ Mayra Díaz Torres, directora administrativa de Colectivo Ilé, introdujo este concepto a nuestra comunidad antirracista como respuesta a la idea de autocuidado. El entre-cuido sugiere que la

sanación no es un acto individual, sino un esfuerzo colectivo entre mujeres y personas femme.

una cultura tener legitimidad como fuente de investigación, sabiduría y sanación? (Wilson, 2008).

En nuestro trabajo colectivo, con el pasar de los años, hemos concebido soluciones que armonizan lo literal con lo simbólico, pero estamos conscientes que una es socialmente más respetada que la otra en los sistemas dominantes. No obstante, la comunidad que se atrae a nuestros procesos es muy dada a lo simbólico, donde se valen ceremonias, rituales ancestrales, rituales imaginados, cuentos, el ofrecimiento de flores a las ancestras en el mar Caribe y la quema de papeles en ceremonia para expeler negatividad y exorcizar lo no deseado (actitudes negativas, lastres, resentimientos, malignidad, enfermedad). Este acercamiento es profundamente espiritual, lleno de magia, imaginación y reconocimiento del espíritu ancestral que vela nuestros espacios de sanación.

Derecho a la Felicidad

Hace unos años escuchaba que Puerto Rico había sido declarado el país más feliz del mundo. Cuando lo escuché, me dije ¿dónde he escuchado eso antes? Y me acordé de una amiga estadounidense sureña que hablaba de la alegría en la plantación. Relataba que cuando, el “amo” inspeccionaba el trabajo de recoger y procesar el algodón, se satisfacía porque las personas esclavizadas se reían, echaban chistes y cantaban. Ante sus ojos, eran “esclavizados felices”. No se daban cuenta de que habían encontrado un remedio a la tristeza de la opresión: rebelarse con declarada felicidad ante el amo, no darle el gusto al amo de verlas quebradas, aunque llegada la noche necesitaran lamerse las heridas y buscar el cariño de quienes sufrían la misma suerte. No es distinto para la gente puertorriqueña que tiende a chistar y a siempre mostrar su mejor cara, aunque por dentro se sufra intensamente.

Nuestros procesos abren el espacio a considerar que se tiene derecho a la felicidad,

que la habilidad de estar y ser feliz es un legado natural y ancestral reconocible y necesario. La risa que no se inhibe se encuentra en el repertorio histórico de respuestas a la opresión racial. Ayuda a orientar la mente hacia el mantra “merezo la felicidad y la manifiesto cada día”. Esa risa, o la carcajada estridente que algunas dejamos salir, y que las otras disfrutamos o imitamos contagiadas, puede espantar el daño que sobreviene por la acumulación de agravios y asaltos raciales. En el contexto racial, no hay que olvidar que nuestra gente ancestral fue vista como fuente de entretenimiento. Así que, en ocasiones, también hay que cultivar las malas miradas como defensa y reivindicación. La felicidad es nuestro derecho y es un gran acto de rebelión. No es un acto de sumisión para la comodidad de quienes nos oprimen, pero acá, entre quienes luchan, el recordatorio va con la marcha revolucionaria, con el deseo de alcanzarla y de vivir plenamente.

Conclusión

No podría realizar el trabajo que he llevado por más de 30 años si no supiera que la humanidad tiene la capacidad de evolucionar y madurar a estadios más elevados. Es nuestro el camino para encontrar y asumir nuestro lugar de grandeza y responder al imperativo histórico de reparar y sanar. La nuestra es una lucha intensamente política, psicológica, espiritual y cultural que depende de unir partes fragmentadas e individualizadas: al interior de una, con relación con otras personas y con quienes nos precedieron. En los ámbitos profesionales, necesitamos concebir la posibilidad de que las disciplinas de las cuales derivamos prestigio y estabilidad económica no necesariamente fueron concebidas para la trascendencia humana, sino para perpetuar un sistema de valores y un ordenamiento mundial que sigue recabando beneficios para unas pocas personas. Estas requieren de cambios estructurales y cedazos decoloniales para identificar cómo y dónde se aloja la ideología racial. Requieren de nuestro aprecio honesto y capacidad crítica, que

seamos amantes críticas y, las que podamos, que organicemos al interior de ellas.

En este escrito he señalado varios caminos hacia la reparación de nuestra psique. En esta encomienda se une toda una comunidad de personas diestras y dedicadas. Hemos desarrollado madurez e identidad colectiva como movimiento y muchas nos reconocemos como sobrevivientes de un esquema racial enfermizo. Muchas nos gustamos y detenemos patrones que podrían sabotear nuestras mejores intenciones. Con esa consciencia, nos corresponde sanar y asumir el bienestar de nuestra gente y nuestras hermanas. El legado ancestral siempre nos ha amparado y produce medicinas poderosas. Algunas personas estamos totalmente equipadas para la lucha, otras necesitamos la generosidad de la cultura de ternuras, el comadreo, y el compartir entre personas antirracistas. Si afuera de nuestros entornos hay hostilidad, agresividad, violencia, y desarraigo emocional, ¿por qué habríamos de ser duras y abusivas las unas con las otras?

Prácticas como la reverencia ancestral y el trabajo intergeneracional, entre otras, son líneas de oxígeno en un mundo convulso que obstaculiza nuestras aspiraciones e inspiraciones. Agitan la creatividad, la imaginación, a nuestro ser colectivo y afirman nuestra pertenencia a un mundo que es nuestro para transformar. Agitar hacia la sanación requiere la certeza de que aún con lesiones multigeneracionales podemos alcanzar nuevos niveles de evolución y trascendencia.

Estándares Éticos de Investigación

Financiamiento: Este artículo no ha sido financiado por ninguna institución o agencia, sino gestado por la autora en su tiempo y espacio como un ejercicio creativo.

Conflicto de intereses: No se declaran conflictos de intereses.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humanos en la

Investigación: Al ser un texto teórico, no es necesaria la aprobación de una Junta Institucional para la Protección de Sujetos Humanos en la Investigación.

Consentimiento informado: Al ser un texto teórico, no fue necesario el uso de consentimiento informado.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2021). *Apology to people of color for APA's role in promoting, perpetuating, and failing to challenge racism, racial discrimination, and human hierarchy in U.S.* <https://www.apa.org/about/policy/racism-apology>
- Andrews, K. (2021). *The New Age of empire: How racism and colonialism still rules the world.* Bold Type Books.
- Ani, M. (1994). *Yurugu: An Afrikan-Centered critique of European cultural thought and behavior.* Afrikan World Books.
- Ani, M. (1980). *Let the circle be unbroken.* Nkonimfo Publications.
- Blackhawk, N. (2023). *The rediscovery of America: Native people and the unmaking of U.S. history.* Yale University Press.
- Cabrera, L. (1986). *Anagó: Vocabulario Lucumí (El yoruba que se habla en Cuba).* Ediciones Universal.
- Campana, M. (2015). Imperio, tortura y esclavitud para la unificación del mundo en las bulas papales (1155-1537). *Guaraguao*, 19(49), 123-177.
- Carey, N. (2012). *The epigenetics revolution: How modern biology is rewriting our understanding of genetics, disease, and inheritance.* Columbia University Press.
- De Castro E Almeida, V. (1936). *Conquest & discoveries of Henry the Navigator: Being the cronicles of Azurara.* Routledge Revivals.
- DeGruy, J. (2005). *Post traumatic slave syndrome: America's legacy of enduring injury and healing.* Uptone Press.
- Di Bella, G. (2023). *Indígenas de Brasil luchan por sus tierras en medio de posibles cambios legales.* Dialogue Earth.

- Dussel, E. (2007). *Política de la liberación: Historia mundial y crítica*. Editorial Trotta.
- El Español. (2019, 20 de febrero). "Pinche india", "solo dice sí, señora": racismo contra Yalitza Aparicio, de 'Roma' antes de los Oscar. *El Español*.
https://www.elespanol.com/series/cine/20190220/pinche-senora-racismo-yalitza-aporicio-roma-oscar/377712499_0.html
- Galeano, E. (1971). *Las venas abiertas de América Latina*. Siglo XXI Editores.
- Godreau, I., Franco-Ortiz, M., Lloréns, H., Reinat Pumarejo, M., Canabal-Torres, I., & Gaspar-Concepción, J. (2013). *Arrancando mitos de raíz: Guía para una enseñanza antirracista de la herencia africana en Puerto Rico* (2da ed.). Editora Educación Emergente.
- Gossett, T.F. (1997). *Race: The history of an idea in America*. Oxford University Press.
- Haller, J. S. (1995). *Outcast from evolution: Scientific attitudes of racial inferiority, 1859-1900*. Southern Illinois University Press.
- Hoffman, K., Trawalter, S., Axt, J. R., & Oliver, N. (2016). Racial bias in pain assessment and treatment recommendations, and false beliefs about biological differences between Blacks and Whites. *PNAS*, 113(16), 4296-4301.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1516047113>
- Joe, R., & Lozano, T. (2003). *Imagining identity in New Spain: Race, lineage, and the colonial body in portraiture and casta paintings*. University of Texas Press.
- Kendi, I. X. (2016). *Stamped from the beginning: The definitive history of racist ideas in America*. Nation Book.
- Lane-Poole, S. (1990). *The story of the Moors in Spain*. Black Classic Press.
- Lavoie, S. (2021, 29 de septiembre). Trauma can be passed down through generations. *UCalgary News*.
<https://ucalgary.ca/news/trauma-can-be-passed-down-through-generations>
- Linklater, R. (2014). *Decolonizing trauma work*. Fernwood Publishing.
- Linné, C. von & Salvius, L. (1758). *Caroli Linnaei...Systema naturae per regna tria naturae: Secundum classes, ordines, genera, species, cum characteribus, differentiis, synonymis, locis* (Vol. 1). Impensis Direct, Laurentii Salvii.
- Marimba, A. (1992). *Let the circle be unbroken: The implications of African spirituality in the diaspora*. Nkonimfo Publications.
- Menaken, R. (2017). *My grandmothers's hands. Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Central Recovery Press.
- Molina, N., Martínez HoSang, D., & Gutiérrez, R. A. (Eds.). (2019). *Relational formation of race: Theory, method and practice*. University of California Press.
- Mullan, J. (2023). *Decolonizing therapy: Oppression, historical trauma and politicizing your practice*. W.W. Norton & Company Inc.
- Oficina de Prensa de la Santa Sede. (2023). *Nota conjunta sobre la "doctrina del descubrimiento" del discaterio para la cultura y la educación y el discaterio para el servicio del desarrollo humano integral*.
<https://press.vatican.va/content/salastampa/it/bollettino.html>
- Páramo, O., & Núñez, M. (2019). *La conquista provocó la muerte de casi el 90% de los indígenas*. UNAM Global Revista.
- Quijano, A. (1992). Colonialidad y modernidad/racionalidad. *Perú Indíg.*, 13(29), 11-20.
- Saint Paul Community Baptist Church. (s. f.). *Rev. Dr. David K. Brawley*.
<https://www.spcbc.com/our-pastor>
- Sued Badillo, J. & López Cantos, A. (2007). *Puerto Rico Negro*. Editorial Cultural.
- Temple, C. N. (2010). The emergence of Sankofa practice in the United States: A modern History. *Journal of Black Studies*, 41(1), 127-150.
<https://doi.org/10.1177/0021934709332464>
- Washington, H. A. (2008). *Medical apartheid: The dark history of medical experimentation on Black Americans*

from colonial times to the present.
Anchor Books.

Wilson, S. (2008). *Research is ceremony: Indigenous research methods.* Fernwood Publishing.