

**Como florescer em uma terra preparada para te matar?
Reflexões sobre racismo, saúde mental e modos de fazer
em psicologia.**





Debora Elianne R. de Souza
deboraelianne@gmail.com

Mulher negra, psicóloga clínica e educadora antirracista. Mestre e Doutoranda em Educação: Psicologia da Educação pela PUC/SP. Extensão acadêmica em Africanidades pela UF/ABC. Pesquisadora e Docente em cursos de graduação e pós-graduação atuando a partir do diálogo entre as perspectivas fenomenológicas e o pensamento negro decolonial.

**Como florescer em uma terra preparada para te matar?
Reflexões sobre racismo, saúde mental e modos de fazer em psicologia.**

**How to flourish in a land prepared to kill you?
Reflections on racism, mental health and ways of doing things in psychology.**

**Cómo prosperar en una tierra preparada para matarte? Reflexiones sobre
racismo, salud mental y formas de hacer las cosas en psicología.**

Como florescer em uma terra preparada para te matar? Esta é uma interrogação que vem me inquietando há alguns anos e, neste momento, me instiga na escrita deste relato de prática e experiência vivida, de forma comprometida com a saúde mental da população negra.

Há muitos anos, o intelectual negro Kabengele Munanga¹ vem nos alertando sobre o contexto de perfeição em que se instaura o racismo no Brasil. Um crime perverso e silencioso, cuja sutileza, muitas vezes impede que a própria vítima reconheça sua ocorrência.

No país das invisibilidades, dos processos de subalternizações continuadas e dos muitos epistemicídios negros, fazer travessias tão complexas como esta, sem enlouquecer e sem morrer é um desafio posto e, neste cenário, resistir, por meio de lutas diretas e também por outras estratégias políticas, como a estética, artes e horizontes de cuidado, é o que aparece como possibilidade de *Re-Existir* e seguir com dignidade.

¹ Prof Dr. Kabengele Munanga - Graduado em antropologia social e cultural pela Universidade Oficial do Congo, autor de mais de 150 trabalhos, entre livros, capítulos de livros e artigos. Seus principais temas de pesquisa são racismo, identidade negra, negritude, multiculturalismo, educação e relações étnico-raciais, políticas antirracistas.

Para quem está na lida cotidiana, ousando ouvir, ver e agir em diferentes contextos e no reconhecimento deste fenômeno tão complexo que é o racismo e seus impactos na saúde mental da população negra, a sensação de estar *enxugando gelo*², é a percepção que mais se revela, uma vez que a estrutura que produz e sustenta o sistema de opressão, segue se atualizando cotidianamente (Carneiro, 2023).

Recentemente, em um espaço coletivo de supervisão atravessado por perspectivas fenomenológicas e decoloniais, convocada por uma colega de profissão, todos os presentes foram convidados a trocar a palavra *gelo* por *corpos*, *corpos negros* em especial. Neste exercício, tivemos a oportunidade de perceber que enxugar gelo ou enxugar corpos negros, não é uma tarefa inútil, nem tampouco indiferente, pois quando realizamos a troca das palavras, tivemos a oportunidade de nos perguntar - Quem está disposto a enxugar corpos negros? ou, de forma mais diretiva - Quem está disposto a enxugar as dores expostas nos corpos negros? e se direcionarmos a questão de forma mais específica para a psicologia que buscamos apresentar aqui - Quem está disposto a acolher as dores expostas nos corpos negros?

Transformar palavras em ação, romper com os silêncios e compartilhar histórias, como bem nos ensinou a intelectual negra norte-americana, Bell Hooks (2019), é uma forma de dizer que não estamos sozinhas e ao mesmo tempo, encorajar o ato de erguer a voz, em prol do acolhimento de nossas dores e libertação das nossas existências para abertura de outras possibilidades de poder ser. O uso do poder de fala como um exercício de autorrecuperação coletiva e nunca como um ato narcísico de autopromoção.

² Enxugar gelo - é uma expressão popular utilizada quando alguém insiste em realizar ações/práticas/atividades que não alcançam plenamente o objetivo pretendido.

Escrevivências, conceito cunhado pela intelectual negra brasileira Conceição Evaristo, que diferente da escrita de si, que tende a encerrar-se na experiência do próprio sujeito que a realiza, carrega a vivência da coletividade negra silenciada por tanto tempo (Soares e Machado, 2017). Romper silêncios por meio de escrevivências, trata-se de uma escrita de coragem que me possibilita a partir deste ponto do relato, compartilhar algumas cenas da minha própria vivência para situar as discussões propostas neste texto. Assim, a partir deste relato, esforço-me também para compartilhar modos de fazer psicologia que de forma subversiva e relacional, implica-se na tarefa de afastar a ideia do grande EU presente neste modo de fazer ciência e, ao mesmo tempo intenta, romper com as perspectivas de neutralidade que impedem o aparecer das dinâmicas de sofrimentos e processos de resistências que atravessam a vida das pessoas negras.

Contextualizando a cena - Era para ser um dia feliz, momento de entrega dos documentos para efetivar minha entrada, como profissional, no campo da saúde mental após aprovação em um processo seletivo. “Não sei porque te contrataram, eu avisei que a outra era melhor e tinha mais experiência, mas te escolheram, vamos ver né”. Sem disfarces e/ou constrangimento, esta foi a fala direcionada para mim via profissional do recursos humanos, uma mulher branca de meia idade, responsável por receber meus documentos e me orientar na jornada que estava por iniciar.

Um pouco perplexa e ao mesmo tempo surpresa, naquele exato momento, não tive condições de entender o que estava acontecendo, mas senti que algo estranho estava no ar. No primeiro momento, tentei me convencer que tudo aquilo era coisa da minha cabeça, afinal, eu era uma psicóloga formada, especializando-me na área de saúde mental em uma faculdade renomada da cidade de São Paulo, além de ter experiência profissional significativa em contextos de vulnerabilidades e de saúde mental. O que poderia ter motivado aquela fala? Segui, buscando não pensar muito sobre aquele episódio.

No primeiro dia de trabalho, enquanto me apresentava os espaços físicos da instituição, a profissional que me acompanhava nesta tarefa, com um leve sorriso no rosto, me interpela com a seguinte fala: “Nunca trabalhei com uma psicóloga negra, vamos ver o que vai dar, afinal, como dizem por aí, se preto não caga na entrada, caga na saída.” Daquele momento em diante, não ouvi mais nada do que ela seguiu me apresentando.

Hoje, quando lembro de ambas as cenas, compreendo na prática o significado de perversidade e silenciamento presente nas violências raciais. Ambas ocasiões se estabeleceram a partir de falas tranquilas e violentamente sutis, provocando em mim um profundo, longo e doloroso estado de silenciamento.

Lembro que após estes episódios, uma mudança brusca aconteceu comigo, pois a profissional confiante que havia chegado para uma nova empreitada profissional, não precisou de muito tempo para dar lugar a profissional que passou a acreditar que talvez não fosse tão boa assim. Sem perceber, e de forma muito rápida, fui aos poucos abrindo mão de tudo que me fortalecia e, na tentativa de me ajustar, me perdi de mim e não me tornei o sujeito desejado, chamado ideal em detrimento de um gênero, estética e cultural, ficando assim vulnerável e exposta, experiência amplamente discutida no trabalho *Pele Negra, Máscaras Brancas*, do psiquiatra e intelectual negro Frantz Fanon (1925-1961).

Passei a me questionar sobre minhas habilidades e competência para atuar como uma profissional da psicologia e em pouco tempo eu já não tinha brilho, não conseguia ouvir, não conseguia falar, não conseguia estar, mas, ao mesmo tempo não tinha coragem de pedir para sair e nem de compartilhar o que eu estava vendo, vivendo e sentindo. Entre micro e cotidianas violências e silenciamentos isolados, o corpo evidenciou a ferida gigante que na pele se abriu.

E mesmo apagada, destruída, machucada, solitária eu segui insistindo em me encaixar e não me dando o direito de desistir, até que fui demitida e chorei muito pedindo para ficar. Diferente da ferida no corpo que rapidamente cicatrizou após minha saída deste trabalho, precisei de muito tempo para entender o que tudo aquilo significou no fluxo da minha existência.

Poucos dias antes da minha demissão, eu havia iniciado um processo psicoterapêutico sem levar a questão do trabalho para reflexão, afinal, eu ainda tentava acreditar que tudo era coisa da minha cabeça ou que talvez eu não tivesse perfil para estar lá mesmo. Sem nenhuma intenção de me ajustar, a psicóloga me acolheu, me ensinou a me acolher e não me deixou morrer, não sem antes eu me recuperar e poder escolher o que fazer e como seguir.

Depois de tudo isso, fui parar em um Centro de Atenção Psicossocial - CAPS Adulto III, por um período breve e previamente estabelecido. Por lá, de forma muito intensa, iniciei meu processo de autorrecuperação, conceito cunhado por Hooks (2019) e que refere-se ao modo como “trabalhamos para reunir os fragmentos do ser, para recuperar nossa história” (p. 10). Atuando como psicóloga neste contexto, fui aos poucos reencontrando minha voz e os meus modos de sentir-fazer.

Estar-com³ no espaço de convivência de um serviço de saúde mental de acolhimento integral

Minha chegada neste serviço de saúde mental aconteceu após afastamento de uma psicóloga da equipe por questões de saúde. Tendo em vista o curto período em que eu estaria por lá, inspirada nas práticas de plantão psicológico⁴, a minha ideia inicial foi literalmente iniciar uma circulação pelo espaço, buscando oportunidades de aberturas junto aos usuários e aos profissionais do serviço que pudessem propiciar encontros entre pessoas, encontros estes que em primeiro momento, apareciam como desencontros, uma vez que o meu desejo de conhecer, nem sempre se relacionava com o desejo do outro em deixar-se ver.

Deste modo, nas minhas primeiras caminhadas pelo espaço, quando percebia pequenos sinais de abertura para possíveis encontros, sendo eles, um pequeno sorriso, um olhar pouco direcionado, uma aproximação discreta para ouvir minha fala com outras pessoas, de forma muito cuidadosa, procurava deixar em aberto a possibilidade de encontros e conversas mais duradoura, dizendo frases do tipo, “Precisando conversar eu estarei por aqui”, “Querendo falar alguma coisa pode me procurar”, “Precisando de companhia é só me chamar”. Todavia, foi somente após a minha apresentação na reunião de assembleia (espaço onde usuários, familiares e técnicos do serviço utilizam como oportunidade para construir as regras de funcionamento e uso do espaço), que meu estar neste lugar começou a ganhar contornos diferentes junto aos usuários do serviço.

³ Estar-com - atitude na psicologia que inspirada em pressupostos fenomenológicos e existenciais, indica a inseparabilidade do homem e do mundo e igualmente do mundo em relação ao homem. Estar em um mundo significa habitar o mundo com os outros e com tudo que nele há de forma indissociável - “ser-no-mundo-com-os-outros”.

⁴ Para saber mais sobre o plantão psicológico: Morato H. T. P. (2022)..Plantão psicológico em uma compreensão fenomenológica existencial. In: Melo, F.F.S. D., & Santos, G.A. O. (Coords.), Psicologia fenomenológica e existencial: fundamentos filosóficos e campos de atuação (pp. 210-239). Editora Manole.

Ao longo deste período, muitas foram as histórias narradas sem a pretensão de interpretação ou comentários finais. Em muitos momentos, tive a oportunidade de escutar - “Obrigado por me ouvir”. É válido dizer que muitas vezes ouvi esta frase em encontros onde o silêncio permanecia do começo ao fim, sendo as únicas formas de linguagens e expressões, um segurar a mão, um estar junto, ao lado, em quietude total, no entanto, junto.

Na condição de *Estar-com*, se em alguns encontros eu falava muito, em outros, me limitava a escutar, e, se, em algumas ocasiões apenas concordava, em outras confrontava dizendo – O que você acha? O que você pensa? O que você faria? Já ouviu falar sobre isso? Se para alguns uma situação vivida precisava ser minuciosamente narrada, para outros bastava a escuta.

Mas, e quando a loucura atravessa a vida de uma mulher negra? Quem está disposto a acolher as dores expostas nos corpos negros? M., mulher negra, meia idade, usuária do CAPS, frequentava o serviço esporadicamente, normalmente quando estava em situação de crise. Em acolhimento noturno no serviço, após avaliação da equipe técnica, bastante agitada, M. circulava pelo espaço falando alto, cantarolando e interrompendo todas as atividades que ali aconteciam. Medicada e inserida em outros acompanhamentos, mesmo com as intervenções realizadas pela equipe de referência, M. demonstrava dificuldades para reconhecer e respeitar limites e seguia invadindo os espaços do outro, sem pedir licença

Em um dado momento, encontrei M. andando sozinha pelo serviço de forma desorganizada, tentei me aproximar e perguntei se precisava de ajuda. M. me olhou em silêncio e seguiu andando. Apesar do tratamento medicamentoso, ao longo do dia, M. permaneceu muito agitada, até que foi interpelada pela ação de outro usuário, um jovem homem branco, que chegou ao serviço aparentemente em crise de pânico, pedindo socorro e solicitando urgência médica imediata.

Psiquicamente desorganizada, como seria descrita pelo diagnóstico médico e psicológico, M. também começou a fazer um monte de solicitações até que o outro usuário imediatamente gritou - “Cala a boca, eu não aguento mais ouvir a sua voz”. Com os olhos arregalados, M. silenciou e, ao me avistar sentada no espaço de convívio, aproximou-se e disse: “Às vezes você limpa o vidro e parece que ele continua sujo. Acontece que se você olhar bem, vai ver que não é o vidro que está sujo, mas que a sujeira está dentro de você”. Levantou e se retirou antes que eu tivesse tempo de falar qualquer coisa.

No dia seguinte, M. novamente me procurou, Sentou ao meu lado no banco do jardim e compartilhou outras reflexões -

A corda da vida quando enrola no pescoço não mata a gente, ela arrebenta e joga a gente no poço da escuridão, em um buraco muito profundo. Depois, as pessoas chegam e querem mostrar a luz, mas, para quem está no extremo escuro, luz demais dói a vista e a gente fica perdido e faz tudo errado sem querer. As pessoas não entendem, a vida real é diferente...

Um silêncio se estabeleceu entre nós, até que ela se manifestou dizendo: “Você não tem nada a ver com isso, obrigado por me ouvir, agora me deixa sozinha com meu cigarrinho porque neste momento isso me basta”. Levantei e antes de me afastar, perguntei para M., será que realmente eu não tenho nada a ver com tudo isso? M. sorriu e disse, a gente se entende né?.

Deste dia em diante, M. passou a me procurar todas as manhãs, até que em um determinado dia, perguntou se eu gostava de música, ao meu aceno afirmativo, começou a cantar - “Eu era feliz, sem saber, isso me revolta, tudo que eu fiz foi sem querer, será que tem volta. (...)”. Eu que naquele momento, já estava munida de muitas técnicas e teorias da psicologia para intervir junto à M., de repente fui surpreendida pelo fato de que é exatamente um clássico do pagode anos 90⁵, que tornou possível o estabelecimento de um diálogo mais próximo entre mim e M. Assim, decidi cantar junto e M. sorriu.

⁵ Os Morenos (Composição de André Amaral), Mina de Fé, Pagodão, 2002.

Em um outro encontro, M. falou sobre a dificuldade de cuidar do seu cabelo, e perguntou como eu fazia para cuidar do meu. Começamos então, uma conversa sobre as especificidades do cabelo crespo e dei algumas dicas que M. foi inserindo em seu cotidiano. Durante nossas conversas matinais, aos poucos fomos ampliando e aprofundando nossas conversas, assim, temas como preconceito, religião, família, situações de abandono, solidão, abusos, autoestima e a difícil tarefa de não enlouquecer ao longo do caminho e, que muitas vezes não é possível de ser cumprida, foram se inserindo em nossa rotina dialógica.

Entre uma conversa e outra, organizações possíveis foram se estabelecendo. M. queria falar sobre muitas questões e, eu, tinha interesse em refletir com ela. M. não era um diagnóstico, uma crise, uma pessoa psicicamente desregulada. M. era uma mulher negra, tentando florescer em uma terra preparada para fazê-la morrer.

A cada conversa com M. eu me sentia convocada a aprofundar em cada tema, e deste modo, fui percebendo que se tratavam de questões que há muitas gerações atravessam a vida de mulheres negras. Quanto mais M. me questionava, mais eu aprendia e mais eu ensinava, ora no diálogo com a literatura, ora com as narrativas da vida cotidiana de M, pois como bem me disse em uma de nossas conversas, na vida real, “tudo poderia ser diferente”.

Entre músicas, poemas, poesias e outras narrativas, M. fora me contando um pouco de sua vida e como se deu sua chegada ao CAPS e, logo, o desejo de saber como eu cheguei até ali, foi ficando cada vez mais explícito. Romper com os silêncios e compartilhar histórias como forma de dizer que não estamos sozinhas, foi exatamente o que eu fiz com M.

E, assim, dia após dia, nosso movimento de autorrecuperação foi se estabelecendo. M. se transformava a cada conversa, refletia sobre nossos encontros e sempre trazia novos questionamentos para o dia seguinte, até que chegamos ao fim da nossa jornada naquele contexto e, de forma muito generosa, nos despedimos cantando Maria Rita⁶ “ São só dois lados da mesma viagem, o trem que chega é o mesmo trem da partida, a hora do encontro é também de despedida, a plataforma desta estação é a vida (...)”.

Retorno a minha questão, agora afetada por essas e tantas outras vivências: Como florescer em uma terra preparada para te matar? A fenomenologia enquanto método, sempre me inspirou no exercício da prática psicológica, e pela atitude preconizada neste pressuposto, foi que consegui ofertar, nas situações aqui expostas e outras, uma escuta mais aberta, livre de preconceitos e menos engessada nas classificações diagnósticas.

Todavia, apesar de toda abertura presente neste modo de fazer psicologia, a compreensão das questões que foram se evidenciando ao longo das experiências aqui narradas, só se tornaram possíveis no efetivo diálogo com o pensamento negro e com a aproximação de epistemologias, capazes de pensar, entre outros, a questão do ser, saber e fazer a partir de outros referenciais.

⁶ Maria Rita (Composição de Milton Nascimento e Fernando Brant), Encontros e Despedidas, Maria Rita, 2011, WEA Music.

Frente a questão colocada neste texto, compreendo como fundamental a contribuição advinda da filosofia congo-africana, que nos ensina que há uma relação fundamental entre ouvir, ver e sentir/reagir. O povo bantu, por exemplo, refere que não sente uma dor, exceto que ela seja vista e, para isso, a dor precisa ser ouvida - ouvir para ver, sentir e reagir -. Para eles, viver é um processo de comunicação constante e comunicar-se abre possibilidades de afetar e ao mesmo tempo ser afetado. Como estamos nos comunicando com as dores expostas nos corpos negros?

Incluir os ensinamentos da filosofia congo-africana nos modos de fazer psicologia de forma comprometida com as dores e sofrimentos silenciados, invisibilizados e que se evidenciam em situações de violências raciais parece ser um interessante caminho. Ouvir vozes silenciadas para poder ver, sentir e reagir. Romper silêncios e re-criar modos de fazer a partir e junto das histórias narradas de forma prática e no contexto da ação-reflexão.

Recuperar e compartilhar os ensinamentos presentes nas diferentes vozes por meio das histórias singulares e coletivas. Re-conhecer dores e acolhê-las, para abrir possibilidades de florescer com dignidade, lembrando-se sempre daquilo que nos ensina cotidianamente as intelectuais negras brasileiras, Jurema Werneck e Sueli Carneiro⁷ - Para Nós, mulheres negras, o caminho nunca foi fácil, por isso, precisamos diariamente nos lembrar que somos mulheres extraordinárias e que nossa humanidade não está em questão -. Sejam hoje e sempre, Sóis vivos, brilhando e fazendo brilhar, na psicologia e nos demais espaços de fazer e pertencer que vamos construindo por aí (Fu-Kiau & Lukondo-Wamba, 2000a;2000b). Nossas histórias importam, nossas dores são reais e nossas conquistas também.

⁷ Para saber mais sobre: Sueli Carneiro - <https://casasuelicarneiro.org.br> e Outras intelectuais brasileiras citadas neste texto - <https://www.ancestralidades.org.br/>

REFERÊNCIAS

- Carneiro, S. (2003). Dispositivo de racialidade: a construção do outro como não-ser como fundamento do ser. Rio de Janeiro: Zahar.
- Fu-Kiau, K. K. B (2024). O livro africano sem título: cosmologia dos Bantu-Kongo (Santana T, Trad.). Rio de Janeiro: Cobogô (Obra original publicada em 1934)
- Fu-Kiau,, K. K. B.i; Lukondo-Wamba, A. M. (2000a) Kindezi: The Kongo Art of Babysitting.. Baltimore: Inprint Editions, (Obra original publicada em 1988).
- Fu-Kiau,, K. K. B.i; Lukondo-Wamba, A. M. (2000b) Kindezi: The Kongo Art of Babysitting.. Baltimore: Inprint Editions, (Obra original publicada em 1988). Kindezi: A Arte Kongo de Cuidar de Crianças. Traduzido por Mô Maie. Terreiro de Griôs. 2017. Disponível em: <<http://terreirodegriots.blogspot.com/2017/09/kindezi-arte-kongo-de-cuidar-de.html>> Acessado em 10/10/2018.
- Hooks, B. (2019). Erguer a voz: pensar como feminista, pensar como negra (C. B. Maringolo, Trad.). São Paulo: Elefante (Obra original publicada em 1952).
- Soares, L.V., & Machado, P. S.. (2017). "Escrevivências" como ferramenta metodológica na produção de conhecimento em Psicologia Social. Revista Psicologia Política, 17(39), 203-219.

Como citar este texto

Souza, D.E.R. (2024). Como florescer em uma terra preparada para te matar? Reflexões sobre racismo, saúde mental e modos de fazer psicologia. *Pathos: Revista Brasileira de Práticas Públicas e Psicopatologia*, v. 10, n.2, 25-38 <https://dx.doi.org/10.59068/24476137florescer>

RECEBIDO EM: 17/07/2024

APROVADO EM: 04/10/2024