



A Questão Racial e a Experiência Traumática

Maria Cristina
Francisco¹

¹ Psicóloga clínica, CBT pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo - IABSP, psicoterapeuta somática pelo Instituto Brasileiro de Bioessíntese - IBB-SP, membro do Instituto AMMA Psique e Negritude, membro da Federação Latino-Americana de Análise Bioenergética - FLAAB. Prêmio de melhor trabalho social com “Ponto de Encontro – entre mulheres e homens negros” (“Meeting Point – between black women and men”), no 24º IIBA Congresso Internacional de Análise Bioenergética, Toronto – Canadá, 2017. Autora do livro *Olhos negros atravessaram o mar: o corpo negro em cena na análise corporal. Bioenergética e Bioessíntese.*

macrisfran@uol.com.br.

Resumo: O racismo chega ao Brasil com a colonização e a escravidão, marcando a formação social pela violência dominante sobre o outro e a terra, levando os povos originários e a população negra traficada do continente africano a uma experiência traumática coletiva, ainda hoje presente. Com o povo negro, a violência ocorre desde sua captura na terra natal, passa pela travessia atlântica nos navios negreiros, continua na chegada e permanência neste país, perpetuando-se de forma intergeracional, internalizando essa força que nos foi imposta, com consequências psicossociais desconhecidas, pois decorrem de acontecimentos muitas vezes não considerados. Vivemos uma pseudodemocracia racial no Brasil. O preconceito e a discriminação povoam o imaginário sobre o corpo indígena e o corpo negro de modo negativo, desqualificador, lesando a autoestima e a dignidade de crianças e adultos. O racismo é uma violência engendrada pela prática relacional de submetimento; causa perturbação biológica e emocional; pode matar. Em um ambiente hostil, é uma vivência de ameaça constante; ancora-se no corpo, causando sensação de mal-estar, sufoco; impede o direito de ir e vir. Subjetivamente humilha, envergonha, causa medo; impacta o processo identitário ao estabelecer a branquitude como padrão universal e ao negar qualquer outro referencial; impõe o apagamento de saberes ancestrais sobre a visão cósmica da vida, integrada e respeitosa com a terra, não calcada na exploração. Diante das consequências profundas sobre a mente e o corpo, o racismo é considerado um processo traumático de ordem biológica, emocional e comportamental. Caracteriza-se por sua longa duração e impacto sobre o corpo - são mais de 500 anos desde a invasão pelos colonizadores. Assim, a narrativa aqui proposta vem da experiência clínica psicológica, em anos de atendimento a pessoas negras em consultório, ministrando workshops e atuando no Instituto AMMA Psique e Negritude. O racismo é um mal. Devemos estar atentos a discursos, gestos, olhares; às práticas colonialistas que atingem a todas e todos, porém muito mais a quem é a pele-alvo. Na promoção da saúde, no campo clínico, a estratégia de acolher, reconhecer, nomear e elaborar os sintomas do trauma racial pode levar ao desbloqueio da energia colapsada e ampliar a compreensão das causas do sofrimento psicossocial. No campo coletivo, frente a uma sociedade marcada por violência e silenciamento - sintomaticamente percebidos no cansaço crônico das pessoas, correlacionado à aceleração cotidiana, ao distanciamento de si e ao fomento à competitividade -, com a ampliação de conhecimento sobre a análise do contexto social, pode-se chegar a uma aprendizagem que envolva a pluralidade, a diversidade e a subjetividade presentes nas relações pessoais e organizacionais, trazendo novas possibilidades de saída da cronicidade e estagnação social. Começa pela escuta de si, focando a emancipação mental, a autonomia dos seres humanos. Sair do individualismo em direção a um convívio coletivo mais acolhedor frente a situações tão dolorosas e ameaçadoras de vida é um recurso. É um resultado ambicioso, um compromisso ético e social de justiça, um processo educador longo e necessário. Pode trazer desconforto, pois sairemos da nossa zona de comodismo, mas pode proporcionar mudanças e bem-estar a todos. Dar conhecimento a este ato que se tornou corriqueiro - a realidade do racismo como violência e trauma - leva à possibilidade de visibilizar e denunciar a violação dos direitos humanos e a desigualdade social que congela a população negra e indígena na base da pirâmide social.

Palavras-chave: racismo; trauma; corpo.

The Racial Question and the Traumatic Experience

Abstract: Racism arrives in Brazil with colonization and slavery, marking the social formation by dominating violence over the other and the land, taking the native peoples and the black population trafficked from the African continent to a collective traumatic experience, still present today. With black people, violence occurs since their capture in their homeland, passes through the Atlantic crossing on slave ships, continues in the arrival and stay in this country, perpetuating itself in an intergenerational way, internalizing this force that was imposed, with unknown psychosocial consequences, as they result from events that are often not considered. We live in a racial pseudo-democracy in Brazil. Prejudice and discrimination populate the imagination about the indigenous body and the black body in a negative, disqualifying way, damaging the self-esteem and dignity of children and adults. Racism is violence engendered by the relational practice of submission; causes biological and emotional disturbance; It can kill. In a hostile environment, it is an experience of constant threat; it anchors itself in the body, causing a feeling of malaise, suffocation; prevents the right to come and go. Subjectively humiliates, shames, causes fear; it impacts the identity process by establishing whiteness as a universal standard and by denying any other reference; it imposes the erasure of ancestral knowledge about the cosmic vision of life, integrated and respectful of the earth, not based on exploration. Given the profound consequences on the mind and body, racism is considered a traumatic process of a biological, emotional and behavioral order. It is characterized by its long duration and impact on the body - it has been more than 500 years since the invasion by the colonizers. Thus, the narrative proposed here comes from the clinical psychological experience, in years of assisting black people in office, teaching workshops and working at the AMMA Psique e Negritude Institute. Racism is an evil. We must be attentive to speeches, gestures, looks; to colonialist practices that affect everyone, but much more so who is the target. In health promotion, in the clinical field, the strategy of welcoming, recognizing, naming and elaborating the symptoms of racial trauma can unblock the collapsed energy and broaden the understanding of the causes of psychosocial suffering. In the collective field, facing a society marked by violence and silencing - symptomatically perceived in people's chronic tiredness, correlated to daily acceleration, distancing from themselves and fostering competitiveness -, with the expansion of knowledge about the analysis of the social context, learning can be reached that involves the plurality, diversity and subjectivity present in personal and organizational relationships, bringing new possibilities of exiting chronicity and social stagnation. It starts with listening to oneself, focusing on mental emancipation, the autonomy of human beings. Leaving individualism towards a more welcoming collective interaction in the face of such painful and life-threatening situations is a resource. It is an ambitious result, an ethical and social commitment to justice, a long and necessary educational process. It can bring discomfort, for we leave our zone of comfort, but it can bring change and well-being to everyone. Making known this act that has become commonplace - the reality of racism as violence and trauma - leads to the possibility of making visible and denouncing the violation of human rights and social inequality that freezes the black and indigenous population at the base of the social pyramid.

Keywords: racism; trauma; body.

Introdução

Consideramos o racismo como uma violência, segundo a definição da Organização Mundial da Saúde:

O uso intencional da força física ou do poder, real ou em ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tenha grande possibilidade de resultar lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação (OMS, 2002, p. 5).

Normalmente consideramos como trauma um acontecimento estressante, perturbador. No entanto essa visão passa a ser limitante ao não considerarmos olhares, gestos, atitudes, discursos de conotação racista, os quais também são situações ameaçadoras que impactam violentamente o corpo.

Vivemos num país marcado pela violência coletiva, transversalizada pelo racismo, pela homofobia e misoginia. As reações defensivas somáticas de ativação energética de luta, fuga e congelamento, assim como seus efeitos, podem passar despercebidas por quem está envolvido diretamente - a pessoa sente como algo ruim, mas não exatamente traumático.

O Brasil tem sua formação social constituída com base na dominação, por meio da colonização e escravidão, o que se estabeleceu pelo racismo. São sistemas de opressão cujos sintomas estão ancorados no corpo, na restrição do movimento e da expansão da mobilidade vertical de ascensão social. Essa contração física e social provoca constrangimento, angústia e sensação de estrangulamento – *“Eu não consigo respirar”*.

O racismo envolve conceitos como preconceito e discriminação. Baseia-se em percepções sociais e diferenças biológicas; manifesta-se por gestos, narrativas, discursos, posturas e atitudes interpessoais, assentados em uma concepção de hierarquia de raças. Aprisiona e corrói o pensamento, construindo um imaginário distorcido sobre a diversidade corporal.

A representação social da pessoa branca, conceituada de branquitude¹, é um padrão universal de humanidade que a coloca como detentora de privilégios e de vantagens concretas

¹ “A branquitude significa pertença étnico-racial atribuída ao branco. Podemos entendê-la como o lugar mais elevado da hierarquia racial, um poder de classificar os outros como não brancos, dessa forma, significa ser menos do que ele. Ser branco se expressa na corporeidade, isto é, a brancura, e vai além do fenótipo. Ser branco consiste em ser proprietário de privilégios raciais simbólicos e materiais” (MÜLLER; CARDOSO (orgs), 2017, p. 13).

Definir o que é branquitude e quem são os sujeitos que ocupam lugares sociais e subjetivos da branquitude é o nó conceitual que está no bojo dos estudos contemporâneos sobre identidade branca. Isso porque, nesta definição, as categorias sociológicas de etnia, cor, cultura e raça se entrecruzam (entrelaçam), se colam (selam) e se deslocam umas das outras, dependendo do país, região, história, interesses políticos e época em que estamos investigando. Ser branco e ocupar o lugar simbólico de branquitude não é algo estabelecido por questões apenas genéticas, mas sobretudo por posições e lugares sociais que os sujeitos ocupam. [...] Neste sentido, ser branco tem significados diferentes

e simbólicas frente aos demais povos. É uma das questões mantenedoras da desigualdade social e proporciona tensão nas interrelações, tornando os relacionamentos sociais indigestos.

A perda de segurança causa medo, sentimento básico de proteção e sobrevivência, mas para a pessoa negra atinge o nível de não querer enfrentar novas experiências e, em casos extremos, de querer atentar contra a própria vida. Na desigualdade somos todos atingidos, direta ou indiretamente. No entanto, é algo intensamente duro com aqueles que são alvos e tentam sobreviver diante da ameaça de aniquilamento causado pela perda da segurança ambiental e pelo ataque constante a seu *self*.

A questão de raças faz parte da constituição deste país. É uma experiência relacional da violência cotidiana que causa perturbações de ordem biológica, fisiológica, psíquica e de comportamento, e leva o corpo ao estado de contração. A pessoa negra passa por todas essas consequências. É assim direcionada ao sofrimento psíquico frente à desqualificação, ao rebaixamento, ao impedimento de oportunidades.

O racismo à brasileira vem de modo indireto, sutil, complexo, ambíguo, ao envolver outros tipos de preconceitos associados, deixando quem sofre o golpe com a sensação de desequilíbrio, de estar num limbo - o chão se desintegra. O racismo estrutural é sistêmico, está naturalizado e entranhado nas instituições, e quem sofre a prática racista fica desafiado em suas defesas, sem a possibilidade de escolhas adequadas de reação e luta, pois, nessas condições, está diante de um inimigo invisível, mascarado. O ataque pode vir de qualquer direção, de qualquer pessoa, de modo sutil e sem anúncio. Causa dúvidas e conflitos diante da ambiguidade do ocorrido. Gera angústia, pois não conseguimos nos antecipar diante do perigo.

A vivência traumática racial atinge o sistema nervoso, causa sofrimento prolongado quando não tratada e elaborada. Faz desenvolver sintomas às vezes não reconhecidos e compreendidos, pois está fora do entendimento comum de ameaça, num país que ainda se vale do mito da democracia racial.

Os efeitos do trauma no corpo/mente. Para curar o trauma é importante compreender que o corpo conserva o registro.

O trauma está registrado no corpo: os efeitos negativos dependem de como o corpo de alguém em particular reage a um acontecimento estressante específico, em determinada época. Todos nós somos diferentes e temos diversos mecanismos de

compartilhados culturalmente em diferentes lugares. Nos EUA ser branco está estritamente ligado à origem étnica e genética de cada pessoa; no Brasil está ligado à aparência, ao status e ao fenótipo; na África do Sul fenótipo e origem são importantes demarcadores de branquitude” (SCHUCMAN, 2014, p. 55-56).

resposta para lidar com uma gama de fatores geradores de estresse. O efeito temporal (timing) também contribui.

O trauma altera a química do cérebro: ele desencadeia mudanças hormonais e aumenta a produção de adrenalina, cortisol e/ou opioides.

O trauma afeta o sistema nervoso: fatos ameaçadores antecipam as reações defensivas de lutar, fugir ou congelar. Porém, se interrompidas, elas levam o sistema nervoso ao desequilíbrio e superativam os setores responsáveis pela sobrevivência. Esse excesso de energia de ativação se manifesta em uma miríade de sintomas, desestabilizando os reflexos de proteção (ROSS, 2014, p. 28-29; negritos do autor).

Os efeitos subjetivos no psiquismo obrigam a pessoa negra a estar em estado de alerta frequente e sem trégua, diante de uma sociedade hostil a sua cor. *“O negro é sempre suspeito”*, e a criança internaliza isso de alguma maneira; aprende a rejeitar a própria cor, vista como negativa, inferior, pois inconscientemente o cérebro percebe como ameaçadoras situações não vistas de modo concreto.

Viver esse acontecimento constante é danoso para o adulto e para as crianças; atinge sua criatividade, ato imaginativo de acrescentar algo de si mesmo ao mundo. Para elas, impacta o aprendizado e a autoestima, aumenta a evasão escolar pela desistência e desestímulo. *“Não vale a pena investir; você não vai dar em nada”*. *“Você é um caso perdido”*. Isso mina gradativamente as bases seguras do desenvolvimento do eu, causando a sensação real de desamparo psíquico, pois quanto mais cedo ocorre o trauma e havendo menos recursos de defesa, mais impactantes são os efeitos no psiquismo.

Propagada por séculos, a ideia da superioridade natural do branco contribui para que qualquer outro não branco pareça “gente estranha, de costumes esquisitos”. Essa ideologia racial leva a pessoa branca a uma sensação cômoda para circular em ambientes que frequenta, sentindo-se isenta de responsabilidade por uma desigualdade social. Por isso é importante revelar e denunciar que esse comportamento legítima a manutenção do racismo. Não querer olhar, vendando os olhos, gera convivência (FRANCISCO, 2020, p. 87-88).

O Brasil idealizou a política do branqueamento: “Na ideologia do branqueamento, o objetivo era branquear por meio da mistura de raças” (FRANCISCO, 2020, p. 80). Acreditava-se que a miscigenação entre brancos e negros poderia produzir uma predominância de pessoas mais claras, tornando a população brasileira “melhor”. No entanto, subjetivamente produziu um colorismo, em que, em decorrência da construção de uma supremacia branca, a desigualdade entre pessoas negras de tons de pele diferentes também se acentua, provocando estranhamento, rivalidade, competição, destituindo quem tem a pele mais clara de um lugar de pertencimento racial negro. Isso enfraquece uma luta política pela

igualdade racial e favorece o racismo, encaixando, de modo farsante e ilusório, a pessoa negra de pele clara nos moldes de uma proposta colonial de valores estéticos e de linguagem da branquitude. Falsamente, porque não dá a essa pessoa de pele clara o lugar de pertencimento normalmente ocupados por brancos. Outras características fenotípicas, como cabelo, boca, nariz, território religioso e de moradia, podem ser denunciadoras de sua negritude.

Essa política adentra o ambiente familiar inter-racial se as relações afetivas se encontram sem consciência e se a elaboração da violência está sob influência do pensamento de uma sociedade marcada pela discriminação da cor. Muito provavelmente o modelo a ser admirado será o branco, ao negar a cor negra. Tenta-se apagar vestígios fenotípicos dessa presença pelo alisamento capilar no caso das mulheres ou cortando o cabelo bem curto no caso dos homens. Essa normatização de beleza estética universal também integra as instituições de trabalho, restringindo e impedindo oportunidades e ascensão social a determinadas funções diante da aparência.

Seguramente esse lugar classificatório gera angústias existenciais em relação à identidade de ser ou não ser negro, o que vai determinando um lugar a ser ocupado e restringindo possibilidades devido à rejeição – *“Quem sou eu” Onde eu estou? Para onde eu vou?”*. No entanto a discriminação e o preconceito ainda persistem, mesmo contra alguém de pele mais clara (FRANCISCO, 2020, p. 82-83).

Vivemos numa sociedade ameaçadora, porque o mal se impõe. Isso envolve a precariedade social, a banalidade da morte de pessoas negras. O governo não oferece proteção; pelo contrário, pratica a violência contra os direitos humanos, gera desamparo. Nesse momento, os movimentos negros estrategicamente se apresentam, tornando o invisível, o negado e o apagado visíveis. O mal é nomeado, se faz dizível. O silêncio é atingido. Tenta-se, por essa estratégia, antecipar-se ao que nos atinge para evitar o efeito traumático em nossos corpos, evitar as mortes e a discriminação, mas, devido à frequência com que ocorrem, obriga-nos a uma luta constante pela sobrevivência de nossas vidas.

Outros Acontecimentos Traumáticos

a) No campo psicossocial:

Dominação – Coloca o corpo negro em obediência. Internaliza uma força imposta. A dominação tem como ideologia desumanizar e restringir o movimento do corpo.

O fato político, a dominação, é também psicológico: não pode deixar de ser traumático e internaliza-se com extraordinária energia. Uma força incoercível toma conta do espírito humilhado e carrega a pessoa inteira. Há quem precise supor que o fenômeno fosse individual e que não deveria ser valorizado. Seria coisa exagerada nesse ou naquele cidadão muito suscetível. Mas o fenômeno é de tal modo corriqueiro, acertando ora um, ora outro, alegado por tantos, que é impossível duvidar de uma determinação psicossocial bem larga para o sofrimento geral (GONÇALVES FILHO, 2004, p. 25).

Humilhação – Decorrência da dominação, acarreta impedimento da ação. Restringe o corpo no ambiente. Gera constrangimento, cala a voz. Corrói o pensar (psiquismo), o agir (retira um lugar de direitos) e o sentir (gera sofrimento), quando se destituem as oportunidades de lugar, de espaço pessoal e social. Só lhe é permitido o espaço do exótico, do folclórico; há uma hipervisibilidade corporal e uma invisibilidade no campo acadêmico. Pesquisadores negros sofrem deslegitimação de sua produção intelectual; não recebem créditos adequados, por uma desvalorização da sua capacidade. A humilhação posiciona o corpo no rebaixamento; gera vergonha e culpa; desarruma a percepção, o sono, o comportamento. A linguagem é afetada - a voz se cala com a humilhação e a vergonha. Resgatar seu “*lugar de fala*” e de reivindicação da sua autonomia são questões a serem vistas. Para Gonçalves Filho (2004), quem dá ordens também não fala; sua voz pode ter o tom neutro ou de grito, sem a intenção do diálogo.

Os escravos, como os seus senhores, são também tragados para a cena dos automatismos sociais. [...]

A humilhação crônica quebra o sentimento de possuir direitos. [...] Corpo e alma ficam amarrados, sempre prevenidos: “lá vem a vara!”. Correndo-se com a tensão dos seus senhores, os escravos ficam também sem relaxamento. O movimento e a voz ficam interrompidos (GONÇALVES FILHO, 2004, p. 13).

Apagamento – O epistemicídio da cultura africana, inferiorização e negação de bens simbólicos, crenças, danças, visão cósmica de mundo, formas de celebrar a vida, enterrar os mortos e educar as crianças. Cortar suas raízes é um extermínio da sua identidade, do ser humano.

Magnitude – Fatores como duração, extensão e proporção influenciam a magnitude do trauma.

A magnitude do impacto traumático depende de vários fatores:

- . Duração e gravidade do acontecimento traumático.
- . do acontecimento e o estágio emocional da pessoa que o vivenciou: quanto mais cedo ocorre o trauma e menos recursos o indivíduo tem, mais danoso é o impacto.
- . Sucesso ou fracasso ao lidar com incidentes traumáticos anteriores.
- . Resiliência genética.

- . Atitudes culturais conscientes e inconscientes em relação ao trauma.
- . Tipo e quantidade de apoio social e de recursos disponíveis durante e após o trauma.
- . Equilíbrio espiritual e fé (ROSS, 2004, p. 28-29).

Síndrome Pós-Trauma da Escravidão

O descrédito constante na pessoa negra, por centenas de anos, sobre suas produções artísticas e intelectuais, a demonização religiosa, a comida desqualificada tornam-se crenças: “Pode ter faculdade, mas não vai dar em nada na vida”, “Esse negrinho não é boa coisa”, “Veio da favela é bandido”, “O cabelo é ruim”. Crenças traumatizantes, persistentes, que se inscrevem no psiquismo e promovem alterações no DNA. Essas mudanças acontecem em resposta ao nosso estresse social no ambiente. São processos que ocorrem na interação entre ambiente e gene, levando-nos a ser suscetíveis fisicamente ao diabetes, pressão alta e psiquicamente. Notamos de modo muito frequente a autossabotagem, a procrastinação e a síndrome do impostor, por exemplo. São atitudes destrutivas frente à ascensão, pois o sucesso pode significar a realização de algo não merecido, um lugar indigno, acentuando a inferioridade.

A Dra. Joy Degruy, pesquisadora estadunidense, ao tratar do tema Post Traumatic Slave Syndrome (Síndrome Pós-traumática da Escravidão (2017), traz uma nova questão a ser abordada nesse legado do trauma: a epigenética. A experiência traumática, vivenciada ao longo de centenas de anos de crueldade, violência e abuso, pode ter gerado alteração do código genético, sendo transmitida aos descendentes. Deixou cicatrizes nas vítimas, promoveu crenças, minando a autocrédibilidade, a autoestima, e, para resgatar valores tais como se sentir capaz, de acreditar na própria inteligência e beleza, será exigido muito esforço no tratamento dessas feridas psíquicas (FRANCISCO, 2020, p. 221).

Trauma coletivo e intergeracional - O trauma coletivo é contagioso; exerce influência sobre algo ou alguém; está mal elaborado; deixa as pessoas superativadas, levando à violência coletiva. Um país que vive o mito da democracia racial, que silencia e nega o racismo, não resolveu seu trauma. Está sujeito a repetir a violência. A pessoa branca racista está desconectada do outro; culpabiliza, desumaniza e demoniza o outro. Os valores colonialistas de submeter o corpo negro na relação e no ambiente geram trauma coletivo, o que por sua vez estimula a violência.

Trauma coletivo indireto – A mídia amplifica, reprisa cenas de imagens que retraumatizam, provocando um trauma indireto. Na infância começamos a desenvolver nossa

capacidade cognitiva e social na interação com as pessoas e o ambiente; passamos a manifestar nossa visão de mundo, a perceber e a acreditar no próprio potencial por meio das brincadeiras, por meio da tecnologia. Para as crianças negras, o contato frequente com o racismo indireto pode levar a uma compreensão de um mundo que a desvaloriza, quando as imagens sobre elas estão simbolizadas negativamente por estereótipos.

Exclusão Social – A exclusão social normalmente é um sinal preocupante, por afastar certos grupos do sistema, impedindo acesso a bens e direitos. É angustiante. Por não se implicar na questão racial, a cultura social não facilita a construção e a manutenção de um campo de desenvolvimento de um ser em sua essência e potência. Pelo contrário, naturaliza a violência, restringe, cerceia o campo de acesso provocando desigualdade. Uma sociedade que nega a pluralidade fica à deriva; impede o seu próprio desenvolvimento e riqueza.

b) No campo físico:

Sistema Nervoso - O trauma altera a química do cérebro. Nós percebemos o ambiente e isso modula o pensamento, uma vez que o cérebro pode reconstruir a realidade pela mudança da percepção. Ele é composto por três sistemas que operam integralmente em estado normal.

AS TRÊS CAMADAS DO NOSSO CÉREBRO. O cérebro humano é um órgão extremamente complexo. Para fins didáticos, podemos simplificar sua constituição afirmando que ele é essencialmente composto por três camadas interligadas. Cada uma delas é projetada para integrar-se e interagir entre si de forma harmoniosa. Quando o trauma ocorre, em vez de trabalhar em conjunto como um todo eficiente e integrado, as três camadas desconectam-se umas das outras. Essa falta de integração desorienta nosso sistema nervoso.

a. O cérebro racional ou neocórtex é a camada superior do hemisfério cerebral. Também conhecido como cérebro superior, o neocórtex contém dois tipos de neurônio: 80% são neurônios excitatórios e 20% são interneurônios inibitórios. Ele controla o uso da linguagem, as habilidades de comunicação e as funções cognitivas superiores, inclusive aprendizagem, solução de problemas, escolhas, raciocínio, planejamento e flexibilidade. O neocórtex também domina o movimento voluntário, sendo o centro de controle que regula as outras duas camadas do cérebro. O neocórtex usa a linguagem, ideias e conceitos.

O trauma tira do neocórtex a capacidade de gerenciar ou de inibir a atividade das outras camadas. Além disso, prejudica os processos de pensamento construtivos, a habilidade de resolução racional de problemas e sua flexibilidade para adaptações.

b. O cérebro emocional ou límbico governa as emoções. Comporta a motivação, a atenção e a memória emocional. Registra o medo, o terror, a raiva e a alegria, operando principalmente no que se refere a prazer ou dor. Rege as funções sociais e os relacionamentos interpessoais mediando como a pessoa percebe os outros e reage

a eles. Avalia e mede nossa ligação com os outros e o que poderíamos chamar de nosso amor por eles. Intrinsecamente conectado com o neocórtex, o sistema límbico influencia todos os circuitos cerebrais e os processos que emergem deles. O cérebro emocional fala por imagens, metáforas e emoções.

Em estados traumáticos, o cérebro emocional permanece superativado e continua a desencadear as reações defensivas de lutar, fugir e congelar – mesmo quando não são mais necessárias.

c. O cérebro primitivo ou reptiliano é instintivo e reflexivo. Controla as reações físicas básicas ao perigo: as reações de luta e fuga e o reflexo de congelamento. O tronco encefálico é a parte inferior e primeira do cérebro primitivo, a região primal do cérebro responsável pela interação com o mundo exterior. Também coordena o equilíbrio, desperta o movimento e a ação e todas as funções vitais do corpo, como respiração, batimentos cardíacos, circulação, temperatura, sono, digestão e sexualidade. O cérebro primitivo se comunica por meio de sensações físicas, geradas por fontes externas e processadas em nossos cinco sentidos ou no interior do corpo. Ele não reconhece a passagem do tempo. O trauma é contagioso e a atração do vórtice de trauma é magnética.

O trauma estimula o cérebro primitivo, colocando-o em um estado de constante ativação. Isso resulta em reações impulsivas e automáticas, que se alternam frequentemente entre hiperexcitação e retraimento ou paralisia.

Para curar-se do trauma, as três partes do cérebro devem se reintegrar (ROSS, 2014, p. 32-35).

Reações de defesa - Lutar, Fugir – Congelar/Paralisar – Se acionadas, precisam ser levadas até o fim para saber se o perigo passou, dando condições de o sistema voltar ao estado normal. Num ambiente ameaçador, essas ações inatas diante do perigo estão ativadas sem trégua, sem descarga, e podem desorganizar o corpo. Congela – quando é impossível fugir ou lutar. Nunca se sabe de onde vem o golpe, no entanto, o cérebro percebe estímulos já conhecidos, mesmo quando não estão totalmente visíveis. É o sintoma mais comum apresentado diante do golpe racista. A ativação do corpo negro fica estagnada na musculatura, devido à tensão sem possibilidade de reação. Corre-se o risco de as ações tornarem-se automatizadas; suprimimos nossas emoções e do desejo. Com o corpo colapsado energeticamente, maior será a chance de desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida, como diabetes e pressão alta. Os sintomas podem-se manifestar imediatamente ou demorar meses para aparecer. Provocam angústia, emoção de sobrevivência. É uma reação corporal desencadeada pela presença de um perigo externo, real, de ameaça de aniquilamento e morte; uma reação que temos da morte iminente - respiração, coração e pulsação ficam acelerados; as mãos ficam molhadas; temos a sensação de que vamos morrer a qualquer momento em meio a esse estado de ansiedade. *“Eu não paro; é angustiante parar”*. A angústia é necessária para percebermos nosso estado emocional. *“Quando tenho algo, não*

desisto. Só paro quando sangro”. Ultrapassa a zona de segurança - não percebe o sinal de perigo e não consegue fazer ajustes de regulação no corpo.

O corpo em estado de alerta constante – Passar constantemente por essas experiências faz com que o cérebro se mantenha em estado constante de alerta, provocando o chamado “estresse tóxico”. Quando estamos traumatizados, o tempo sozinho não cura. Ouve-se com frequência “*Com o tempo passa, não se preocupe*”, dando-nos a ilusão e a falsa ideia de não ser necessário pedir ajuda, de que a pessoa por si só encontrará a solução, algo que desenvolve o individualismo, causador da sensação de solidão e desamparo. Nesse processo, continua a secreção de hormônio do estresse para lidar com uma ameaça, principalmente quando a ameaça está presente em qualquer lugar ou relação. O racismo é sistêmico e estrutural.

c) No Campo Psíquico:

Reações emocionais de medo, negação, raiva ou desespero que se apresentam diante do golpe racista - Essa experiência traumática gera insegurança pela perda do equilíbrio. Durante uma dinâmica de grupo com pessoas negras no consultório, com o objetivo de trabalhar a temática “Sucesso”, foi notório que o medo foi mais natural de pronunciar do que o desejo. Pensar no sucesso foi estranho; surgiu o medo de julgamento, desmerecimento, falta de apoio. “*Meu desejo é que não olhem a cor da minha pele, que aceitem aquilo que faço. A raiva aparece, mas surge o medo de perder o controle*”. “*Preciso de equilíbrio para não sentir raiva o tempo todo*”. O sentimento de vergonha esteve presente; vem o sentimento de ser indigna, depreciação de si mesma, memória de julgamento: “*Você não vai dar em nada*”. “*Não vale a pena*”. Diante do sentimento de culpa, o sucesso pode significar a realização de alguma coisa imerecida, ideia que acentua a inferioridade. A constância e a duração desses valores desqualificatórios criam raízes, tornam-se crenças que foram iniciadas no terreno do trauma da escravidão e colonização, sobre as quais muitas vezes não nos apercebemos e, assim, se perpetuam. Ocorre a perda da força vital de realização. Perde-se a firmeza num processo corrosivo, lento, imperceptível e destrutivo. Depressão, suicídio, melancolia, perda da esperança, isolamento, negação de ser negro são consequências muito presentes.

Luto eterno, tragédia social – Mães que não puderam enterrar seus filhos desaparecidos, filhos negros da nossa sociedade que são mortos, um a cada 23 minutos. Na luta não há tempo para parar. Há um luto não feito - não poder ter enterro. O trabalho de luto acontece com os rituais. Se não podemos fazer esses rituais, podemos cair em melancolia. *“Me sinto agoniada com tanta perda. Sinto falta de sentir”*. O coração se fecha; há um desligamento emocional. A pessoa se sente esvaziada da sua força vital, da nossa força de vida. A melancolia é uma forma grave de depressão. É um luto sem se ver livre dessa condição. Mortos que não enterramos dignamente, que caem na animalidade, no descarte; corpos colocados em valas, e não em sepulturas.

Síndrome do Impostor, autossabotagem, procrastinação – Esses termos psicológicos envolvem a autoestima. Acontecem quando é necessária uma atitude frente a determinadas situações. Normalmente, na busca por maior segurança, desistimos do nosso prazer. Nesse ato restringimos a liberdade, impomos limites mais estreitos no caminho a seguir. *“Ter limites é diferente de limitar-se”*. O medo do sucesso, de ganhar dinheiro, de fazer o melhor, acompanhado de autoexigência, acontece com frequência. A ideia construída surge: *“Você não é tudo isso”*. O sucesso, quando está no nível do sonho, não é ameaçador, não se manifesta no corpo de modo ansioso. Quando se torna ou pode-se tornar realidade, passa a ser um processo doloroso. O sucesso traz repercussões; ele ultrapassa o território da impossibilidade e nos leva à sensação de ameaça. A pessoa negra já é uma ameaça na sociedade, e essa condição de ascensão passa a se tornar mais uma frente de ameaça. Diante desse tipo de avanço social da população negra, ondas conservadoras da branquitude se manifestam em contrariedade. Precisamos estar atentos se o medo gerado se torna fé, quando passamos a acreditar na voz racista de *“Ponha-se no seu lugar”*. Memórias de insegurança, tragédias vividas direta ou indiretamente emergem. *“O percurso é mais interessante do que o topo em si; não mereço estar aqui”*. *“Eu mesma crio expectativas de que não posso. Deixo de acreditar”*. *“Faço para os outros, e não para mim”*. *“Vergonha de falar; o que eu vou falar?”*. *“Difícil me fixar nas coisas, me apropriar do meu título acadêmico”*.

O trauma não resolvido pode nos tornar excessivamente cautelosos e inibidos, ou fazer-nos entrar em círculos cada vez mais apertados de re-atuação perigosa, vitimização e exposição temerária ao perigo. [...] Precisamos não culpar a nós mesmos ou aos outros por esse fracasso ou traição. A solução para o problema está em ampliar o nosso conhecimento sobre como curar o trauma (LEVINE; FREDERICK, 1999, p. 40).

Estratégias de transformação do trauma

Nem sempre tratar verbal e diretamente sobre a experiência traumática com a pessoa envolvida apresenta o melhor resultado para a interação com o profissional. Rememorar a dor levará o corpo a ativar defesas, gerando sintomas de vergonha, angústia, aceleração cardíaca, sufocamento, fatores não favoráveis para o processo. O manejo de exercícios corporais adequados pode conduzir a energia de modo mais fluido, proporcionando reações no organismo que nos sustentam melhor para a vinda das memórias.

Aprendi que era desnecessário escavar velhas memórias e reviver sua dor emocional para curar o trauma. Na verdade, a dor emocional severa pode ser re-traumatizante. O que precisamos fazer para nos libertar de nossos sintomas e medos é evocar nossos recursos fisiológicos profundos e utilizá-los conscientemente. Se permanecermos ignorantes de nosso poder para mudar o curso de nossas respostas instintivas, para um modo pró-ativo em vez de reativo, continuaremos aprisionados e sofrendo. [...] todos nós temos capacidade para curar nossos traumas (LEVINE; FREDERICK, 1999, p. 39-40).

Nesse sentido, aspectos bem precisos trazem maior compreensão sobre o lastro necessário à transformação de eventos traumáticos rumo a novas possibilidades, sem esquecimento do ocorrido, ao mesmo tempo que voltado à força da potência de vida.

1. Pensamento africano – A partir da linguagem corporal, nós nos comunicamos. A cosmovisão africana, de um modo geral, se sustenta pela palavra, na cultura oral, bem como na Força Vital de poder realizar coisas, na potência. E, uma vez que a pessoa plena de suas forças está inserida na sociedade, a sociedade torna-se potente. A coletivo é fundamental; a cooperação pode ser transformadora. Somos ultrassociais; nossa força está na capacidade de união e cooperação, em criar um campo interrelacional de suporte e acolhimento. O universo é organizado em um sistema de forças integradas entre si, em constante transformação e crescimento. Essa é a experiência existencial africana. Nessa cosmovisão, o ser é percebido como parte integrante da Natureza, como força ativa. Há uma complexidade, sofisticação e profundidade no pensamento africano.

2. Axé – Aforismo da etnia africana iorubá. O valor maior da existência é a Energia. A Energia Vital é a Vida Plena, e essa potência se expressa em diferentes valores e ações, na dança, na arte, no canto, na música. A música, a comida, a dança são polos de resistência. O Axé está no corpo; conquista-se e registra-se na relação com os mais velhos, com os mais novos; está envolto em ritos e rituais.

3. Ancestralidade – É uma experiência cultural profunda. O Ancestral é importante e venerado, porque deixa uma herança espiritual sobre a terra, contribuindo para a evolução da comunidade. A lógica africana vem do encontro com o diferente, e não do submetimento. Conhecer e valorizar a memória da ancestralidade pode melhorar a autoestima, a capacidade de criar e recriar suas expressões no mundo.

4. Capoeira² – A linguagem da circularidade da movimentação do corpo. Através de um movimento surge outro; há uma continuidade nessa lógica.

5. Irmandades Religiosas³ - São confrarias organizadas no século XIX. O acolhimento e a espiritualidade são reparadores diante da opressão. É um movimento de resistência, de caráter social de alforria. Naquela época, preparavam um funeral digno para os escravizados e alforriados, numa condição humanizadora, contrapondo-se a que as pessoas negras fossem descartadas como mercadoria.

6. Espiritualidade – Na cosmovisão africana, o corpo é um templo. A morte se apresenta como continuidade, e não como um fim. Eterno renascimento, uma passagem que significa uma nova transformação.

7. O Movimento Negro – Movimento de luta, tem um papel fundamental na nossa sensação de segurança quando opera diante do inimigo (racismo). Visibiliza a desigualdade, a desumanização. Torna visível o que se tenta esconder e nomeia o que se tenta silenciar. Busca mudar o cenário, trazendo justiça e a inclusão social; amplia os pontos de vista. Muda nosso olhar, gerando possibilidades de melhor relacionamento.

8. Autocuidado – Como você se cuida; como eu me cuido. Qualidade da nossa presença, da nossa escuta. O vínculo seguro, tranquilo, amável e compreensivo aumenta a possibilidade da sensação de segurança, condição necessária para a existência. *“Que coisas posso fazer por mim para sair dessa condição e aquecer-me?”*. O afeto e a construção de

² “Dança negra. Com muitos rituais. Brincadeira de movimentos com malícia. Na dança negra de pés no chão a agilidade da esquivada e a esperteza da fuga. E de repente, ante os olhos surpresos do adversário, o gesto rápido. O ataque fulminante. Então, prostrado, o inimigo se dá conta de que foi vítima da mandinga. Isto, se ainda tiver vida.[...] É na dança que se manifesta a tradição milenar da cultura negra de reverenciar as origens. Isto ocorre cada vez que se repetem gestos ancestrais. Renovados. Conduzindo ao reconhecimento da necessidade de manter viva a ligação com os antepassados, que praticaram os mesmos atos. Nisto reside a grandeza da dança negra. Ritual. E no respeito aos que geraram a vida, a beleza maior. O balanço dos braços, o arremesso dos pés, o meneio do tronco e dos quadris, a harmonia de todo o corpo em gestos que não perdem a continuidade. Como se fora um ininterrupto perambular pelo círculo, em estreita ligação com o solo” (ADORNO, 2017, p. 3-4).

³ “As irmandades fundadas por brancos foram, ao longo do século XIX, entrando em decadência. Muitas se extinguíram por ser fechadas o bastante para não aceitarem a participação de negros e crioulos que ascendiam econômica e socialmente, tendendo a participar das irmandades de prestígio. Restaram, com o tempo, aquelas administradas por negros e crioulos que se organizavam por etnias ecléticas de origens jeje, angola, ketu, hauçás, forjando alianças interétnicas, que faziam essas fronteiras fluidas no contexto das conveniências, o que, muitas vezes, resultou na exclusão de algumas etnias, quando se objetivava afirmar grupos majoritários. [...] Um elemento que demonstra o diálogo elaborado na diáspora africana e reelaborado especialmente no Brasil é a representação de reis negros nas irmandades. Dessas conexões, surgiram as festas de coroação de reis, às vezes, aceitas e até praticadas sob formas ibéricas, outras, perseguidas pelas autoridades senhoriais. Para os africanos poderia representar a memória da terra natal, já para os colonizadores, o Império conquistado em nome de Cristo” (BAHIA, 2011, p. 38-39; 42).

redes de apoio também são formas de aliviar o peso do estresse tóxico e construir resiliência e resistência nas pessoas. Hoje damos atenção ao autocuidado para as pessoas negras diante da luta pela sobrevivência, frente às ameaças de morte e existenciais, bem como para os militantes e ativistas em sua luta constante, mas podemos ficar desatentos às sensações do próprio corpo.

9. Grupo terapêutico – Acolhe, integra. O grupo como espelho, onde me vejo e me reconheço. Para desenvolver laços de semelhança, lugar de apoio e confiança; aumentar a propriocepção; perceber os limites do corpo e a sensação de foco.

10. Social – Decolonialidade⁴. Dar visibilidade, revelar o que foi ocultado pode proporcionar autonomia e ampliação do pensamento. Aumenta o conhecimento e, com isso, há maior compreensão da realidade. Isso contribui para ajudar e orientar as pessoas. A promoção da saúde passa pela implicação profissional nas mais diversas áreas, considerando a questão social e o senso de justiça.

Considerações finais

Tratar da temática da experiência traumática correlacionada à questão racial é dar visibilidade, palavra tão cara para a militância negra, por lançar luz sobre o apagamento, o silêncio, a dor e o sofrimento da história de um povo. Cito a frase da escritora estadunidense Maya Angelou (2018, p. 11): “Não existe agonia maior do que guardar uma história não contada dentro de você.” Ela comenta que “muitos silêncios são ditos, de forma tão alta que não são somente audíveis, mas transformadores”. Neste Congresso, minha fala teve a pretensão - por que não? - de atingir os ouvidos mais desatentos.

Ousar falar e quebrar silêncios são lugares transformadores. Banir o mal e permitir que o sol penetre nas entranhas tornadas obscuras dá esperança. Que lugar mais transgressor do

⁴ “Territórios indígenas são apresentados como “descobertos”, a colonização é representada como um veículo de civilização, e a escravidão é interpretada como um meio par ajudar o primitivo e sub-humano a ser tornar disciplinado. [...] Desse modo, se a descolonização refere-se a momentos históricos em que os sujeitos coloniais se insurgiram contra os ex-impérios e reivindicaram a independência, a Decolonialidade refere-se à luta contra a lógica da colonialidade e seus efeitos materiais, epistêmicos e simbólicos. Às vezes o termo descolonização é usado no sentido de Decolonialidade” (TORRES, 2020, p. 33- 36).

Estudos decoloniais são desdobramentos dos estudos pós-coloniais, de países que passaram pelo processo de colonização, e criticam o processo de estabelecimento do modo de pensar e de fazer pesquisa ainda hoje. É uma crítica política e epistemológica, no sentido de direcionar o olhar para pessoas e povos que são colocados à margem da discussão, subjugando-os. Estão envolvidos mais os países da América Latina, bem como os países africanos, com algumas diferenças em função do *apartheid*. Países latinos têm suas afinidades no modo como ocorreram e ocorrem a exploração e o extermínio dos povos indígenas e negros, na lógica da violência e em uma ideia de sociedade baseada no racismo, no processo de racialização dos povos. Essa questão é central na construção de sociedades modernas (SANTOS, s.d.).

que a possibilidade de autonomia, independência e liberdade a um corpo condicionado a viver nos porões de si e da sociedade?

Nomear o não dito foi um passo muito importante da narrativa. Que todas as pessoas nos ouçam com o toque e ouvidos amorosos, nos vejam com bons olhos. Essa é a condição em que todos deveríamos estar.

Referências

ADORNO, Camille. **A Arte da Capoeira**. Disponível em: http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao_leitura/aartedacapoeira.pdf. Acesso em: 13.jun.2021.

ANGELOU, Maya. **Eu sei por que o pássaro canta na gaiola**. Bauru: Astral Cultural, 2018. Edição do Kindle.

BAHIA. Governo do Estado. Secretaria de Cultura. IPAC. Festa da Boa Morte / IPAC. **Cadernos do IPAC, 2**, Salvador, Fundação Pedro Calmon, 2011. Disponível em: <http://www.ipac.ba.gov.br/wp-content/uploads/2012/04/Festa-da-Boa-Morte.pdf>.

Acesso em: 13.jun.2021.

DEGRUY, Joy Angela. **Post Traumatic Slave Syndrome: America's Legacy of Enduring Injury and Healing**. Milwaukie – Oregon: Library of Congress / Uptone Press, 2017.

FRANCISCO, Maria Cristina. **Olhos negros atravessaram o mar: o corpo negro em cena na análise corporal**. Bioenergética e Biossíntese. Barcelona: Hakabooks, 2020.

GONÇALVES FILHO, José Moura. Prefácio: A Invisibilidade Pública. *In*: COSTA, Fernando Braga da. **Homens invisíveis: relatos de uma humilhação social**. São Paulo: Globo, 2004.

LEVINE, Peter A.; FREDERICK, Ann. **O Despertar do tigre: curando o trauma**. Summus, São Paulo, 1999.

MÜLLER, Tânia M. P.; CARDOSO, Lourenço (orgs.). **Branquitude: Estudos sobre a identidade branca no Brasil**. Curitiba: Editora Appris, 2017. Edição do Kindle.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial sobre violência e saúde**. Definição de Violência: um problema mundial de saúde pública, cap. 1, p. 5. Genebra, 2002. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/relatorio-mundial-sobre-violencia-e-saude/>. Acesso em: 06 jun. 2021.

ROSS, Gina. **Do trauma à cura: um guia para você**. São Paulo: Summus Editorial, 2014. Edição do Kindle.

SANTOS, Gislene A. dos. **Diversidade em Ciência: Gislene Aparecida dos Santos fala sobre periferias e seus aspectos territoriais e simbólicos**. Programa Diversidade em Ciência. Ricardo Alexino Ferreira, Rádio USP-FM, 10/03/2021. Disponível em: <http://www.usp.br/cje/index.php/2021/03/10/gislene-aparecida-dos-santos-fala-sobre-periferias-e-seus-aspectos-territoriais-e-simbolicos/>. Acesso em: 07 jun. 2021.

SCHUCMAN, Lia. V. **Entre o encardido, o branco e o branquíssimo: branquitude, hierarquia e poder na Cidade de São Paulo**. São Paulo: Annablume, 2014.

TORRES, Nelson M. Analítica da colonialidade e da decolonialidade: algumas dimensões básicas. *In*: COSTA, Joaze B.; TORRES, Nelson M.; GROSGOUEL, Ramón (orgs.). **Decolonialidade e pensamento afrodiáspórico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2020. (Coleção Cultura Negra e Identidades).