



DOI: 10.14295/rlapc.v8i12.121

A Expressão da Raiva como Ferramenta de Resgate da Força Vital da Mulher Negra¹

Jonalva Paranã de Araújo Gama¹;

Maria Cristina Francisco².

¹ Psicóloga Clínica, especialista em psicologia Clínica com foco em Análise Bioenergética pelo LIBERTAS, especialista em Saúde da Família e Vigilância em Saúde e mestranda em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF.
E-mail: jonalvaparana@gmail.com.

² Psicóloga, especialista clínica, Certified Bioenergetic Therapist - CBT pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo-IABSP (filiação ao International Institute for Bioenergetic Analysis IIBA), psicoterapeuta somática pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese IBB-SP (associado à International Foundation for Biosynthesis-IFB), membro da diretoria do Instituto AMMA Psique e Negritude, membro da diretoria da Federação Latino Americana de Análise Bioenergética-FLAAB. São Paulo – SP, Brasil. E-mail: macrisfran@uol.com.br.

Resumo: Este trabalho tem como finalidade trazer uma discussão sobre o trabalho corporal com mulheres negras com foco no reconhecimento e expressão da raiva construindo *Grounding* para sustentação da entrega ao amor. Tal interesse surge a partir da minha experiência enquanto mulher negra e profissional de psicologia. No investimento em cuidado psicocorporal na psicoterapia e o no encontro com o povo da comunidade remanescente de quilombo Lage dos Negros/BA, pude me dar conta das marcas ancestrais da diáspora africana, como a restrição corporal e sentimento de não pertencimento provocado pelas vivências racistas, bem como pude, a partir da tomada de consciência, cuidar da minha saúde mental a partir da expressão da raiva. Esses movimentos abriram as possibilidades de entrega ao amor, rompendo com o medo e reelaborando os traumas. Um corpo que precisa reprimir a raiva não tem energia suficiente para dar e receber amor.

Palavras-chave: Análise Bioenergética, Psicologia Africana, raiva, amor, mulheres negras.

The Expression of Anger as a tool to Rescue the Vital Force of Black Women

Abstract: : this present article brings a discussion about body practices to reconization of anger from black womens, building a Grounding confidence for loves redemption experiences. The interest in this subjects comes from mine personal experiences as a black woman and psychology professional. Investing in psychocorporporeal cares in psychoterapy and meeting the comunity from Lage dos Negros/BA, with people decendents from quilombo. There, i could take the consciouness about ascentrails traumas marks from escravization times, like body restriction and the feeling to not belong anywhere, caused by racism experiences. but i could too been aware and able to care my mental health with anger emotional expressions. Since then, redeem myself to love was more posible, breaking free from fear and resignifying traumatic experiences. A body who shut down the anger doesn't have the energy enought to give and receive love.

Keywords: Bioenergetic Analyses; African Psychology; Anger; Love; Black Womans.

¹ Artigo elaborado como Trabalho de Conclusão do Curso de Pós-graduação em Psicologia Clínica com foco em Análise Bioenergética.

Ponto de partida

Vivendo em um corpo negro, percebo-me atravessada pelas consequências da maior diáspora africana através da sensação de restrição corporal e ausência de pertencimento no curso da vida, apesar de não ter nascido no período colonial, a restrição aponta os efeitos da escravização e o não lugar diz da marginalização, que repercutem até os dias atuais nos corpos e experiências de vida das gerações descendentes dos africanos que foram sequestradas para as Américas.

Para me aproximar do sentimento de pertencimento, fui procurando caber na norma, nas regras, o que aumentava ainda mais a sensação de que não tinha um lugar que fosse para mim, de restrição. É como Fanon (2008) compartilhou:

Cheguei ao mundo pretendendo descobrir um sentido nas coisas, minha alma cheia do desejo de estar na origem do mundo, e eis que me descubro objeto em meio a outros objetos.

Enclausurado nesta objetividade esmagadora, implorei ao outro. Seu olhar libertador, percorrendo meu corpo subitamente livre de asperezas, me devolveu uma leveza que eu pensava perdida e, extraíndo-me do mundo, me entregou ao mundo. Mas, no novo mundo, logo me choquei com a outra vertente, e o outro, através de gestos, atitudes, olhares, fixou-me como se fixa uma solução com um estabilizador. Fiquei furioso, exigi explicações... Não adiantou nada. Explodi. Aqui estão os farelos reunidos por um outro eu (p. 103).

Apesar dessas marcas, pude ir seguindo rompendo com as expectativas negativas construídas sobre meus percursos, sobre os percursos do povo negro, das mulheres negras – embora não soubesse sempre que estava fazendo essa ruptura. Ao passo que fui me tornando psicóloga, foi possível fazer investimentos em espaços de cuidado e construção de autoconhecimento, o que me trouxe para o trabalho corporal como possibilidade de elaboração dos traumas, e redirecionamento da vida.

Mas, só comecei a me sentir cuidada como mulher negra na comunidade remanescente de quilombo Lage dos Negros, que fica na zona rural do município de Campo Formoso, norte da Bahia. Cheguei por lá em 2017, em um investimento como psicóloga residente do programa multiprofissional em Saúde da Família e Vigilância em Saúde. Inserida na equipe do PET-Saúde/GraduaSUS, que trabalhava aspectos sobre a saúde mental, tive encontros que tornaram possíveis elaborações sobre aspectos da minha experiência enquanto mulher negra e enquanto profissional de saúde. Construir vínculos em Lage foi um processo de reorientação do percurso, pois como disse Leonardo Boff

(1997) “a cabeça pensa a partir de onde os pés pisam”. E foi pisando em Lage que veio à consciência as lacunas sobre a história do povo africano e indígena.

Incluída nas atividades, pude me conectar com a história do meu povo. No primeiro encontro, a fala de uma das mulheres de referência se tornou emblemática “Ser negro dói na pele”, indicando as violências e violações que a população negra vive historicamente. Porém, a restrição corporal não era a mesma desde aquele dia, o reposicionamento da espinha dorsal se transformou. Era o reposicionamento de quem encontrava meus pares em um processo de autoconhecimento e conhecimento coletivo, em um processo de tornar-me negra.

Estar em Lage dos Negros foi abertura de uma nova caminhada, que busca resgatar o outro lado da história, que não é possível conhecer nas instituições que tem como uma das estruturas, o racismo. Kilomba (2020, p.50) localiza o espaço das universidades afirmando que

o centro acadêmico, não é um local neutro. Ele é um espaço *branco* onde o privilégio de fala tem sido negado para as pessoas *negras*. Historicamente, esse é um espaço onde temos estado sem voz e onde acadêmicos/as *brancos/as* têm desenvolvido discursos teóricos que formalmente nos construíram como a/o “*Outras/os*” inferior, colocando africanas/os em subordinação absoluta ao sujeito *branco*. Nesse espaço temos sido descritas/os, classificadas/os, desumanizadas/os, primitivizadas/os, brutalizadas/os, mortas/os. Esse não é um espaço neutro.

Os cenários e a lógica, inseridas pela colonização, operam nas relações através das crenças de hierarquização das pessoas a partir das características fenotípicas e culturais, dando ao negro o lugar de subalternidade, tirando-lhe a humanidade, legitimando as violências que se justificam pela racialização, tornando-o mercadoria, objeto e coisa.

Foram 388 anos oficiais de escravização, que se encerrou quando as instituições internacionais começaram a pressionar os colonizadores a partir das compreensões sobre Direitos Humanos que estavam sendo articuladas mundialmente, paralela a transformação da estrutura econômica. A abolição, neste contexto, foi assinada sem comprometimento com a reinserção social das famílias sequestradas e escravizadas, pelo contrário, foi substituída pela política de embranquecimento da população brasileira. Antes disso, os escravizados já eram “libertos”, como Abdias Nascimento (2011) ilustrou fazendo referência aos negros que não tinham mais condições de trabalhar seja pela idade, por doença, por mutilação e eram libertos a própria sorte, demonstrando a irresponsabilidade do Estado e da Igreja. A racionalidade global ainda segue a mesma lógica, com sua

herança marcada pela colonialidade que opera, em diferentes campos, experiência devastadora e traumática.

Para sobreviver em um cenário de estrangulamento corporal, cultural e espiritual, o acesso aos recursos afros foram os instrumentos para manutenção da vida, através da oralidade - tradição viva africana -, da memória, do sentimento de pertencimento comunitário e de tantos valores civilizatórios africanos que estão resguardados em nosso mapa mental, no conhecimento preservado no corpo e na visão cosmológica, que valoriza a força vital do ser africano (LOPES, SIMAS, 2020). Para os povos bantus, o ser é aquele que possui força, o ser é a força. A força vital é, portanto, a energia que habita em cada ser africano e na comunidade.

As histórias ocultas, que na verdade foram silenciadas, demonizadas e apagadas em nome da manutenção da dominação dos corpos e mentes, falam sobre a origem do mundo, das pessoas e suas relações, dos saberes, das ciências e das estratégias de organização social que não interessavam para o projeto de sociedade hegemônico. A colonização produziu, entre várias questões de repercussão coletiva, o genocídio e o epistemicídio, como aponta Santos (1995):

o genocídio que pontuou tantas vezes a expansão européia foi também um epistemicídio: eliminaram-se povos estranhos porque tinham formas de conhecimento estranho e eliminaram-se formas de conhecimento estranho porque eram sustentadas por práticas sociais e povos estranhos. Mas o epistemicídio foi muito mais vasto que o genocídio porque ocorreu sempre que se pretendeu subalternizar, subordinar, marginalizar, ou ilegalizar práticas e grupos sociais que podiam ameaçar a expansão capitalista ou, durante boa parte do nosso século, a expansão comunista (neste domínio tão moderno quanto a capitalista); e também porque ocorreu tanto no espaço periférico, extra-europeu e extra-norte-americano do sistema mundial, como no espaço central europeu e norte-americano, contra os trabalhadores, os índios, os negros, as mulheres e as minorias em geral (étnicas, religiosas, sexuais). (p. 328).

Vale lembrar que não só o povo negro foi/é desumanizado e são vítimas de violência racial. Conosco, no Brasil, os povos indígenas também foram/são alvo de violência tão devastadora. Aliás, pensando em toda a violência decorrente da colonização/modernidade, os povos africanos e indígenas, de modo diferente, vivem o genocídio e a desumanização de suas existências. Embora este reconhecimento precise ser pontuado, seguirei essa escrita falando sobre a experiência negra, reconhecendo a necessidade de investir nos estudos sobre a história dos povos indígenas a partir de suas cosmovisões. Além disso, escrever sobre nós é uma estratégia de cura.

Em um trabalho de cartografar os valores civilizatórios afro-brasileiros em Lage dos Negros/BA, foi ficando mais evidente que enquanto os europeus procuravam novas rotas com a finalidade de exploração e progresso, os indígenas, os africanos e seus descendentes buscavam, desde a invasão do Mundo Novo, rotas para a sobrevivência de sua história e de seus corpos.

As heranças originárias, na comunidade quilombola, se apresentaram como costuras de itinerários de saúde mental. Perceber tal tecnologia de cuidado me fez compreender que assim se organizam as comunidades marginalizadas, embora isto não seja dito e incentivado. Neste contexto, fui convocada a olhar para a Psicologia de outro lugar, entendendo que suas contribuições podem construir novos olhares, rompendo com o que está posto pela história única.

Finalizando a residência, fui sendo indicada para pessoas negras para atendimento na clínica particular e ambulatorial, espaço que não pensava em transitar. Após algumas resistências, relacionadas às restrições, iniciei o movimento de entrada neste campo demarcando que minha prática seria ampliada e conectada com outras cosmovisões. Tal movimento se deu pelo reconhecimento da força vital que carrego em meu corpo, fortalecida pelos encontros com meus pares, retomada a partir do novo olhar lançado a vida. Olhar pautado pela herança ancestral, que se construiu nas experiências de trocas coletivas.

Para me enraizar na clínica, escolhi a Psicologia Africana e a Análise Bioenergética como abordagens teóricas considerando as encruzilhadas que entrevejo entre suas perspectivas sobre o corpo, sobre o ser humano, sobre a elaboração dos traumas, sobre a cura das tensões corporais.

A Psicologia Africana é uma disciplina organizada na década de 1960 por psicólogos afro-americanos que, vivendo na diáspora, sistematizaram o conhecimento de origem africana acerca da saúde psicológica da população negra. Tal disciplina não se propõe substituir as disciplinas criadas em contexto ocidental, mas trazer outra lógica epistemológica que procure olhar para as questões do povo africano e seus descendentes considerando aspectos pautados pela Filosofia Africana, considerando também que a psicologia ocidental contribuiu com a desumanização dos africanos (NOBLES, 2006).

A visão de homem pautada pela Psicologia Africana compreende a natureza como sendo uma parte infinita composta por partes finitas, como o ser humano, que se interdependem entre si e, por esta condição, não estão em posição privilegiada em

comparação com os outros seres vivos e não vivos. Tudo funciona de modo conectado, compondo uma unidade. Dentro desta perspectiva, há responsabilidade coletiva; concepção de tempo circular, demarcado pelos fenômenos que acontecem de acordo com o ritmo da natureza (NOBLES, 2006).

Para o exercício de tal perspectiva na clínica, particular, ambulatorial e ampliada, é necessário estar atento aos aspectos de herança africana que compõem a vida da população negra. O corpo entra em cena, especialmente considerando o ritmo, a corporeidade e a força vital. O ritmo e a corporeidade são valores afro-brasileiros encontrados no cotidiano da comunidade africana, no continente e na diáspora.

Já a Análise Bioenergética surge na mesma época que a Psicologia Africana, a partir da aproximação de Alexander Lowen ao Wilhelm Reich, quando pôde construir experiências enquanto aluno e paciente. Estava interessado em compreender as contribuições de Reich acerca da experiência corporal no processo de análise, tendo aprendido “um indivíduo saudável não possui limites, e sua energia não fica confinada na couraça muscular. Toda sua energia está conseqüentemente disponível para o prazer sexual ou para qualquer tipo de expressão criativa. Sua economia de energia funciona em alto nível” (LOWEN, p.15, 1985).

Além do interesse em abordar a relação mente-corpo, Reich e Lowen estavam atentos às questões da sociedade moderna, embora não tenha se debruçado para as questões étnico-raciais, teceram críticas importantes sobre as relações de poder e suas repercussões para a vida das pessoas. As proposições de Reich demarcam interesse em cuidado dos corpos que experimentaram contextos de repressão e perderam a potência de sua energia vital, atravessados pela reverberação das tradições conservadoras, onde o imperativo são as condutas normativas pautadas em estruturas opressoras que operam nas instituições sociais, econômicas e até religiosas.

Seguindo as pistas do interesse em compreender a relação mente-corpo, mesmo após se afastar de Reich, Lowen seguiu investindo no estudo da análise de caráter, sistematizando conhecimentos para o campo das abordagens corporais, a partir da compreensão de que o que as pessoas vivem ficam registradas em seus corpos, podendo se transformar em tensões ou encorajamento corporal (LOWEN, 1985).

A Análise Bioenergética atualmente é reconhecida no campo das neurociências e das psicoterapias somáticas, e tem contribuições relevantes no campo da análise no que

compreende o trabalho com o corpo através de exercícios que auxiliam as pessoas a reconhecerem seus padrões de tensão muscular crônica, localizando sua origem nas experiências de vida, promovendo desbloqueios energéticos.

Lembro-me da crença que a Análise Bioenergética não era um espaço para mim, isto porque, historicamente nos colocam no lugar de subalternos, de quem não pode avançar e ocupar posições de poder e ascensão social foi a Psicologia Africana que me fez compreender tal restrição e lançar-me para as contribuições para a comunidade brasileira, considerando sua diversidade histórica.

Em um movimento de contração-expansão, fui identificando espaço para o cuidado, no encontro com uma psicoterapeuta corporal negra, construindo elaboração das minhas questões e enraizamento para atender. Fui compreendendo como as vivências que não sabia nomear antes de pisar em Lage dos Negros – e tantas outras ainda atuais, especialmente no que tange o racismo institucional onde transito - influenciaram o encorajamento do meu corpo e foi, através da raiva, que pude me reposicionar.

Em 2019, foi dado mais um passo na formação como psicoterapeuta corporal, no investimento para o olhar voltado à identificação das memórias que o corpo carrega e as saídas que ele oferta para o cuidado em saúde mental, considerando, além da entrada na clínica, a minha atuação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).

Agora, finalizando esta primeira etapa com a Análise Bioenergética, e pensando em como as questões étnico-raciais estão registradas em mim e em muitas das pessoas negras que atendo desejo trazer uma discussão sobre a raiva e o amor, fazendo uma encruzilhada sobre os recursos de cuidado da referida abordagem corporal e de ancestralidade africana pensando na experiência de mulheres negras, a partir de meu registro corporal.

A escolha de escrever sobre estas duas emoções, raiva e amor, se deu a partir das minhas experiências enquanto mulher negra. Sentido o corpo restrito, foi no trabalho corporal que reconheci o quanto tinha raiva reprimida e que essa repressão me bloqueava para a entrega ao amor. Nas experiências de trabalho de grupo e individual, com pessoas negras, fui me dando conta que tal repressão e tal bloqueio eram compartilhados entre nós, mulheres negras, e que explorar estas emoções através do corpo é uma via de resgate identitário e da saúde emocional.

A História das Mulheres Negras no Brasil: a Ausência de Amor

O projeto eurocentrista, pautado na exploração das terras e seus recursos – naturais e humanos -, com finalidade de construir o progresso, se deu a partir das mais variadas facetas da violência. Invadindo terras, mapeando os solos com mais recursos, colonizando culturas e grupos étnicos, praticando violência sexual contra mulheres negras e indígenas, os europeus foram construindo a normatização da vida, a partir de um modelo universal de ser humano, de conhecimento, de comportamento, silenciando os conhecimentos e a cultura dos povos não brancos.

No Brasil, a maior diáspora africana, sua formação enquanto nação foi atrelada a violência contra os corpos pretos e indígenas, sendo cenário de desumanização de suas existências, desqualificação dos seus conhecimentos e expressões culturais, exploração dos seus corpos no campo do trabalho e da sexualidade, construindo marcadores históricos que se perpetuaram enquanto valores e são disseminados até os dias de hoje.

Wade Nobles (2009), um dos fundadores da Psicologia Africana (Black Psychology), compara a diáspora com o descarrilhamento de um trem, pontuando que assim seguiu a vida dos africanos e seus descendentes, fora dos trilhos. Longe de tudo que significava estar em África, a vida precisou seguir viagem, em contexto de desenraizamento, produzindo uma condição de vida vulnerável e traumática, como aponta Francisco (2020, p.57):

Os escravizados passaram a viver em alta vulnerabilidade de vida devido à ausência de tudo; as mulheres sofriam a ameaça da violência sexual do seu “senhor”; a maioria vivia em péssimas condições nas senzalas (moradia) – locais insalubres, desumanizados, brutalizados -, além de haver o uso da chibata e do tronco como formas de castigo e opressão (“lição pública”). Nessa exposição, eram exibidas a todos as consequências da rebeldia. As crianças não saíam impunes – a surra de vara e de palmatória ou purgantes amargos tinham seu uso recorrente como reprimenda. Essa cotidiana realidade perversa vivenciada certamente levava a um estado de tensão corporal absurdo. Sentimentos como o banzo (melancolia – luto pela falta de sua terra natal) e desconfiança constante eram presentes. Viver sem esperança de liberdade ou de sonhos de alforria, praticamente impossíveis – acreditamos que essa condição gerou muito desalento, raiva e desamparo, uma tragédia na condição humana.

Para o psicólogo afro-americano, este é um processo de descentramento ou desafricanização, que ele considera que “constitui a problemática-chave na compreensão da experiência dos africanos em toda a diáspora” (2009, p.284). Sobre os prejuízos deste contexto, o psicólogo africano Na'im Akbar (2004), elaborou a compreensão de quatro

distúrbios da personalidade africana: a desordem do ego alienado, a desordem do ser contra si mesmo, o transtorno de personalidade autodestrutiva e disfunções fisiológicas.

Tais desordens foram elaboradas quando da observação de quatro questões, que respectivamente estão relacionadas às desordens citadas: dificuldade de reconhecer-se enquanto pessoas negras, negando características negroides; reprodução do racismo em comportamentos contra si mesmo ou contra o grupo ao qual pertencem; fugas da realidade no investimento em crimes passionais, crimes contra negros, uso abusivo de drogas, autolesão, ideação suicida; e as disfunções fisiológicas, neurológicas e bioquímicas que tem influência das modificações genéticas (NOBLES, 2009).

Apesar deste contexto, a luta da população negra começou desde que os europeus invadiram Angola, como estratégia para não serem capturados pelo tráfico os angolanos se organiza em um movimento de interiorização da África, o que provocou choques culturais porque os traficantes seguiram os caminhos de fuga em busca de pessoas para serem negociadas no tráfico de corpos negros e para terem jovens que batalhassem as guerras, especialmente nos conflitos por terras (NASCIMENTO, 2014).

Saídas diversas foram se forjando ainda nos portos, onde muitos africanos decidiram pelo suicídio como resistência ao tráfico, além das rebeliões que aconteciam nos navios durante as viagens. Os primeiros *Kilombos* foram sendo construídos para sobrevivência ainda em terras africanas, e nas Américas foram importantes no movimento por manutenção da herança cultural e espiritual e pela preservação da vida em comunidade (NASCIMENTO, 2014).

Atualmente, os quilombos são reconhecidos e simbolizam o movimento de sobrevivência, afrorreferenciados, onde os africanos e seus descendentes mantem uma convivência pautada na perspectiva comunitária africana, preservando outros elementos culturais, como os valores civilizatórios afro-brasileiros já citados neste texto.

Apesar das estratégias de superação, o funcionamento de Casa Grande e Senzala foram estabelecendo funções que estão até os dias atuais imbricadas no inconsciente e imaginário coletivo. No que tange as atribuições, as mulheres negras tinham o dever de garantir qualidade de vida para mulheres brancas, cuidar das famílias dos seus “senhores” organizando desde as atividades domésticas ao cuidado das crianças; funções nas lavouras; e exposição a violência sexual sendo obrigadas a servirem aos desejos sexuais dos homens brancos.

As mulheres negras precisaram desenvolver um lugar de resistência para suportar o luto, a dor pela ausência do filho, e propiciar paradoxalmente um sentimento afetivo para com a criança branca, que não era seu filho e nunca seria. As consequências dessa violência, no mínimo, destituíram a mulher negra de sua essência feminina, do seu lugar de entrega de afeto relacional amoroso, perpetrando um lugar solitário e de solidão (FRANCISCO, 2020, p.61).

Embora muitas mulheres negras tivessem criado estratégias de resistência a esta condição, muitas outras serviram às expectativas coloniais pautando suas atividades na ética do cuidado da mãe preta, o que deu origem ao estereótipo da mãe preta (THEODORO, 2008).

A ética do cuidado, pautada pela mãe preta, tem uma localização na memória ancestral da experiência africana. Ainda que futuramente existisse a iminência de que estas crianças se tornassem seus algozes, as mulheres pretas não se distanciaram dos ensinamentos trazidos do continente-mãe. Fernanda Carneiro (2006, p.35) nos convida a refletir sobre a responsabilidade comunitária, vivida no cuidado com as crianças:

Podemos perguntar então: a ética do cuidado que nasce da primazia da existência do Outro, emerge da conduta da mãe-preta? O que fazia ela da necessidade e vontade de amamentar seu filho e, em vez disso, amamentar os filhos dos senhores? Como se auto-restringia da vontade de se vingar? Abria mão desse poder? Mostrou que a ética verdadeira nasce do sentimento de respeito ao bebê que está sob seus cuidados?

Na ética ioruba, a perversidade é francamente condenada. A lei da justiça diz que o retorno se dá não só contra aquele que praticou, mas também sobre seus descendentes: *Enití ó bá da èrù ni èrú tò* – as cinzas sobram atrás da pessoa que as atira. Abriram mão da vingança?

Enraizaram o ensinamento da ética do cuidado. Entre ser mulher negra e o outro pelo qual respondiam, havia uma diferença sem fundo que era também a não indiferença da responsabilidade irredutível a qualquer sistema. As lágrimas talvez sejam isto: cuidar do outro indefeso e (ainda) inocente é dever que não pedia consentimento. Era ato prioritário por si, contato anterior ao saber. Daí desfia-se um entendimento possível da ética das mulheres negras.

Assim veio se construindo a subjetividade das mulheres negras no Brasil: retirando das entranhas o sentido de viver e cuidado de todo um povo.

Assim como nossos corpos são marcados pelas memórias de descarrilamento na diáspora, também carregamos a memória ancestral africana matriarcal, que a travessia pelo Atlântico e as vivências de violência não apagaram, pois, “não apenas negros em seu corpo físico, mental e espiritual, mas, sobretudo, vieram práticas filosófico-culturais identitárias, matriarcais e garantidoras da sobrevivência dos africanos diaspóricos na maafa” (ANI, 2015 apud Njeri & Ribeiro, 2019, p. 598).

Além do lugar de cuidado no cenário das famílias brancas, nas suas comunidades, junto aos seus companheiros e companheiras, foram as mulheres negras que estiveram responsáveis pelo cuidado comunitário. Após a abolição da escravidão, precisaram se responsabilizar pelo sustento de suas famílias diante da impossibilidade de ingresso no mercado de trabalho criada para os homens negros. Deixando de responder aos mandos das sinhas e aos caprichos dos senhores, mulheres negras ingressaram no mercado de trabalho passando a responder as ordens das patroas e estiverem no risco da perseguição dos patrões, agora, em outro cenário, ainda responsáveis pelo trabalho doméstico (THEODORO, 2008).

Se ocupando das demandas familiares das mulheres brancas, as mulheres negras também contribuíram para que estas pudessem pautar a autonomia e protagonismo nos movimentos feministas, garantindo que as dinâmicas de suas casas não ficassem comprometidas. Apesar de o movimento feminista pautar a autonomia e protagonismo das mulheres, este surge a partir do pensamento europeu, mantendo a mulher negra no não-lugar social, não pertencimento social.

É impossível enfrentar o debate dos modos de vidas de mulheres negras e/ou racializadas, sem enfrentar as questões raciais, entendendo a raça como uma ficção materializada nos corpos e processos de subjetivação que são singulares, pigmentacrático, interseccionalizados com territórios, origem, idade, escolaridade, entre outros, mas marcados pelo comum da exclusão em diferentes processos sociais. Por outro lado, é necessário tomarmos o marcador raça como espinha dorsal pela qual as práticas discursivas racistas perpassam os corpos-subjetividades de mulheres negras, evidenciando o gendramento e sexualização da raça bem como a racialização das performatividades de gênero e sexualidades (LIMA, 2017, p.81).

Todo esse reconhecimento, tratado até aqui com um breve recorte, compreende os efeitos da colonização e do racismo, caracterizando que “o trauma negro é histórico e cultural” (FRANCISCO, 2020). Este trauma se reflete na experiência com o amor, pois “muitas mulheres sentem que em suas vidas existe pouco ou nenhum amor. Essa é uma das nossas verdades privadas que raramente é discutida em público” (hooks, 2006, p. 188).

O trauma, segundo Berceli (2010, p.32) “é qualquer experiência que traz uma sobrecarga ao mecanismo normal de suportar dificuldades”. Em decorrência dessa história, das artimanhas operadas pelo pensamento/posicionamento europeu, o corpo negro passou a ser restrito, precisando estar em alerta desde o sequestro até os dias de hoje, como movimento de defesa.

Com o passar do tempo, as respostas aos traumas podem ficar registradas no corpo e no pensamento, designando um quadro de hiperalerta, quando a pessoa responde agressivamente a comentários negativos; apresenta muito apego por um excesso de socialização; as emoções explosivas se predominam, ficando marcada a hostilidade e o choro; e apresenta também comportamentos hiperativos (BERCELI, 2010).

Ou ainda, acontece um quadro depressivo, onde a pessoa não responde a comentários positivos, tem comportamento de esQUIVA a partir do isolamento social; as emoções ficam reduzidas; apresenta cansaço e insônia (BERCELI, 2010).

No texto *Vivendo de amor*, bel hooks contextualiza a experiência de mulheres negras com o amor, onde é possível identificar que a experiência traumática interferiu na possibilidade de amar e ser amada. Sobre o impacto da escravidão, ela escreve:

Nossas dificuldades coletivas com a arte e o ato de amar começaram a partir do contexto escravocrata. Isso não deveria nos surpreender, já que nossos ancestrais testemunharam seus filhos sendo vendidos; seus amantes, companheiros, amigos apanhando sem razão. Pessoas que viveram em extrema pobreza e foram obrigadas a se separar de suas famílias e comunidades, não poderiam ter saído desse contexto entendendo essa coisa que a gente chama de amor. Elas sabiam, por experiência própria, que na condição de escravas seria difícil experimentar ou manter uma relação de amor. (...) A escravidão condicionou negros a conter e reprimir muitos dos seus sentimentos. O fato de terem testemunhado o abuso diário de seus companheiros – o trabalho pesado, as punições cruéis, a fome – fez com que se mostrassem solidários entre eles somente em situações de extrema necessidade. E tinham boas razões para imaginar que, caso contrário, seriam punidos. A prática de se reprimir os sentimentos como estratégia de sobrevivência continuou a ser um aspecto da vida dos negros, mesmo depois da escravidão. Como o racismo e a supremacia dos brancos não foram eliminados com a abolição da escravatura, os negros tiveram que manter certas barreiras emocionais. E, de uma maneira geral, muitos negros passaram a acreditar que a capacidade de se conter emoções era característica positiva. No decorrer dos anos, a habilidade de esconder e mascarar os sentimentos passou a ser considerada como sinal de uma personalidade forte. Mostrar os sentimentos era uma bobagem. Tradicionalmente, as famílias do Sul do país ensinavam as crianças ainda pequenas que era importante reprimir as emoções. Normalmente, as crianças aprendiam a não chorar quando eram espancadas (2006, p. 190).

Este cenário demandou processos de defesa que repercutiram na contenção da criatividade e da espontaneidade, qualidades encontradas nas crianças que tem um desenvolvimento saudável, acesso a uma mãe suficientemente boa como propõe o psicanalista Donald Winnicott.

Os sinais e sintomas dos traumas, quando não contextualizados com a história ancestral das mulheres negras, são rapidamente associados a transtornos mentais severos, produzindo a medicalização da vida destas mulheres, como um novo mecanismo de silenciamento. As abordagens corporais, considerando esta questão, podem ofertar novas

tecnologias de cuidado no que tange cuidar dos efeitos de trauma através do trabalho corporal, reconhecendo quais situações provocaram o trauma. Além disso, ouvir o corpo das mulheres negras é romper com o silenciamento histórico, trabalhando a tomada de consciência sobre a relação entre sua história cultural e individual com suas emoções e sentimentos, resgatando a força vital através do fortalecimento da relação com o corpo.

A Raiva Cura e o Amor Cuida

O trabalho corporal se pauta em três aspectos: respiração, movimento e *Grounding*, que são vividos através da autoconsciência, expressão e enraizamento. O papel do enraizamento é central na abordagem e, como afirma Francisco (2020, p. 151) “é o conceito mais importante e básico na afirmação identitária. No chão que se pisa se constrói uma vida”. O que nos remete ao pensamento de Frei Betto, quando afirma que “a cabeça pensa onde os pés pisam”. É através do contato dos pés com o chão que se pode criar contato com a realidade e estratégias de autosustentação.

Pensando na experiência na comunidade remanescente de quilombo, Lage dos Negros/BA, é possível compreendê-la no que se refere a possibilidade de entrar em contato com uma realidade histórica e, através do reconhecimento, poder estar enraizada com o corpo todo para olhar o mundo de outra posição, a posição de autoconhecimento e conhecimento coletivo.

O encontro que mais me marcou foi com as mulheres que, organizadas, gerem a comunidade apesar da falta de recursos e Políticas Públicas. É preciso situar que equipe PET-Saúde/GraduaSUS da Univasf chegou até a comunidade pelo alto índice de questões relacionadas ao sofrimento psíquico da população de Lage. Afastada geograficamente do município sede, em viagem que dura até cinco horas devido as más condições da estrada, outros esquecimentos são observados na inserção na comunidade.

Falta emprego, saneamento básico, equipes de saúde e de assistência social, faltam dispositivos de saúde, como pronto socorro e unidade hospitalar. As escolas, apesar de levarem o nome e símbolo quilombolas, oferecem uma educação bancária, limitada. Falta investimento no povo de Lage. Diante do abandono, as mulheres são responsáveis por gerir a comunidade, estando como cuidadoras, representantes populares, professoras, trabalhadoras rurais.

Sustentando o curso de uma comunidade, e dando conta de cuidar das situações de enlouquecimento, é fácil localizar que as feridas das mulheres negras são seculares e coloniais. Submetidas à situação de esquecimento, falta energia corporal para reivindicar, para sentir raiva. Fui observando a raiva reprimida em outras mulheres negras, as que eu atendia no Centro de Atenção Psicossocial I (CAPS I) de Sobradinho/BA, nas que eu recebia na clínica particular. Histórias cujas semelhanças se inter cruzavam, opressões que produzem o enlouquecimento. Percebi que sentir raiva é um mecanismo de defesa contra o enlouquecimento, mas reagir ao enlouquecimento demanda enraizamento, sustentação, apoio.

Estar conectado com a realidade, para a população negra, é uma forma de compreender de onde surgem seus processos traumáticos para que possam ser cuidados de modo contextualizado.

Institucionalmente, como pisar num chão repleto de armadilhas, onde não se sabe quais barreiras uma pessoa investida de brancura, vaidade e narcisismo posicionou no caminho para promover sua extinção, impedindo qualquer alternativa de protagonismo? O desenraizamento provoca uma crise na identidade; o corpo sofre desequilíbrio, torna-se prisioneiro de si mesmo ao se perder, e esse legado contínuo gera consequências sociais e psíquicas. “*Como eu vou existir?*” Uma vivência violenta e enlouquecedora (FRANCISCO, 2020, p. 152).

Outro conceito trabalhado pelo Lowen é a entrega, o *surrender*. Tal conceito tem a ver com a possibilidade de entrega à vida, a si mesmo, como estratégia de relaxamento. Nesta entrega está a vivência da graciosidade, da espontaneidade e da criatividade, em um corpo onde a carga energética não está reduzida e que experimenta a sensação de segurança, pois “a pessoa constrangida não é graciosa, porque está dividida entre o que sente e o que pensa” (LOWEN, 1984, P.138). No trabalho com as mulheres negras esta entrega precisa ser trabalhada de forma cuidadosa, com finalidade de resgatar sua potência e direito a estar em segurança através do movimento das suas pernas.

O enraizar no corpo envolve as pernas, membros de locomoção e movimento que condizem para onde você deseja ir, e de sustentação estrutural – quem somos –, como personagens importantes nos avanços e recuos nas nossas lutas dia-a-dia. Busca-se no trabalho corpora, através do *Grounding*, o contato com as próprias pernas, e almeja-se o reencontro consigo mesmo para tomar posse da sua existência humana (FRANCISCO, 2020, P.152).

Para tomar posse da existência humana, a busca pelo amor através da expressão da raiva é uma alternativa do caminho terapêutico. Considerando que a raiva é um sentimento

que nos coloca em contato com nossa agressividade, com nosso movimento para frente, dar movimento a raiva experimentada nas situações de opressão é construir um espaço para o amor, uma vez que “amar é um ato agressivo, não um processo passivo. Não é só querer ou ir buscar; é também receber. Amar alguém é receber a pessoa com o coração” (LOWEN, 1970, p.129).

O desenvolvimento que é atravessado por situações de violência, inclusive institucional, como é o caso na sociedade que reproduz o racismo – movido pelo inconsciente coletivo -, é marcado pela opressão que restringe a expressão, como acontece com as mulheres negras, que tem seu espaço de expressão social restrito, ameaçado. Lowen (1997, p. 14) diz que “a importância da liberdade para o sentimento de alegria praticamente dispensa explicações. É difícil imaginar alguém se sentindo alegre se seus movimentos são restringidos por alguma força interna”.

O racismo e o sexismo, estruturas sociais que fundamentam as relações, impedem a liberdade das mulheres, fazendo com que seus corpos estejam, constantemente, preparados para se defender. “Nesta cultura, liberdade significa o direito de ir em busca da própria felicidade ou alegria de viver. Infelizmente, a liberdade externa não é o bastante. É preciso ter também liberdade interior, isto é, a liberdade de expressar abertamente os próprios sentimentos” (LOWEN, 1998, p.14).

Entre tantas violências, foi necessário que a população negra aprendesse a não expressar suas emoções, como recurso de sobrevivência. Além dos recursos utilizados pelos colonizadores com tal finalidade, como a máscara de Anastácia que impedia a expressão facial e vocal das mulheres escravizadas. Com a impossibilidade de chorar, a depressão do choro impede a livre expressão da tristeza e provoca tensão crônica no tubo interno do corpo, relacionado às funções respiratórias e alimentares, reduzindo a respiração, a energia interferindo na auto-expressão vocal. Além disso, também pode tensionar o tudo externo, responsável pelo movimento corporal, ocasionando a repressão da raiva (LOWEN, 1997).

Lowen (1997, p. 87) considera ainda que “se um indivíduo é incapaz de ficar com raiva, torna-se trancado numa posição de medo. As duas emoções são antiéticas; quando se está com raiva não se está com medo e vice-versa. (...) Expressar a raiva alivia o medo, assim como chorar alivia a tristeza”.

Audre Lorde (1981) contribui quando escreve sobre os usos da raiva enquanto recurso de expressão contra o racismo. A poetisa e ativista compartilhou que por muito

tempo ignorou a raiva que sentia, tinha medo de expressá-la até compreender que reprimi-la poderia provocar uma autodestruição. Ela pontuou que:

Mulheres respondendo ao racismo significa mulheres respondendo à raiva; a raiva da exclusão do privilégio inquestionável, de distorções raciais, do silêncio, maltrato, estereótipo, defensividade, errar nomes, traição e cooptação. Minha raiva é uma resposta a atitudes racistas e ações e presunções que surgem dessas atitudes (LORDE, 1981).

Sentir raiva é estar agressivo, e não no sentido que utilizamos cotidianamente, mas no sentido de mover-se para frente, de movimentar-se e defender-se não mais no silêncio ou no medo ou na restrição, mas expandindo e se reposicionando socialmente. Considerando o que Lowen propõe quando diz que “a emoção da raiva é parte da função mais ampla da agressão, que literalmente significa “mover-se na direção de”” (1997, p.86).

Para resgatar a expressão da raiva é necessário um trabalho corporal que enfatize a afirmação de si e resgate o *grounding*, o enraizamento através do trabalho com os pés, com a respiração e com a sonorização, estimulando a autopercepção das emoções e sua expressão. Trabalhando o enraizamento, se reconstrói a integridade do corpo, tornando-o fortalecido para reivindicar seus desejos. Podemos afirmar que expressar a raiva é um modo de cuidar das relações, restaurar os bons sentimentos (LOWEN, 1997). Integrar o corpo tem a ver com a mobilização de energia agressiva, que garante abertura para o movimento de ir para frente, seguir o curso da vida.

A impossibilidade de identificar a raiva e expressá-la, ou seja, a raiva reprimida, coloca a pessoa em contato com o medo. No que tange a experiência de abuso sexual, por exemplo, marcado de modo geracional na vida das mulheres negras, a impossibilidade de reagir tem a ver com a naturalização da violência. As representações sobre violência sexual normalizaram as violações e abusos colocando as vítimas em posição de silenciamento e medo, medo de expressar os sentimentos e receberem punição. É importante considerar que a ameaça de tal violação bloqueia a sexualidade provocando um estado de passividade, diante disso “um homem ou uma mulher é sexualmente passivo na mesma medida em que é igualmente passivo na expressão da raiva” (LOWEN, 1998, p. 103).

Apesar da passividade, a raiva reprimida pode ocasionar a ira ou a fúria. Sendo a ira um desejo de quebrar, machucar, explodir. A fúria tem a ver com o congelamento, com o ódio. Sentimos ódio em situações que fomos traídos. Essa é uma das experiências das mulheres negras: convocadas ao papel social de cuidar foram traídas através da violência contra seus corpos e sexualidade. Entrar em contato com tais questões demanda cuidar da

autosustentação, o que pode ser um processo doloroso, uma vez que o trabalho corporal promove contato com as emoções que foram reprimidas durante a história de vida.

Outro ponto que reafirma a necessidade de trabalhar o enraizamento para que seja viável entrar em contato com a raiva, é o comportamento de submissão à autoridade. Com a expressão da raiva bloqueada, os abusos se tornam mais frequentes, muitas vezes não são reconhecidos como abuso, e esse não reconhecimento pode resultar em comportamentos autodestrutivos. Reconhecer que se pode dizer não às figuras de autoridade, em situações de repressão exige o *grounding* em si e no mundo.

O trabalho com a raiva tem como finalidade a construção da tomada de consciência sobre essa emoção e da criatividade para criar estratégias de contenção e controle com autoconhecimento para saber quando e como expressá-la de maneira não destrutiva. O resultado desse trabalho é a conquista pelo direito de protestar, amar, sentir prazer e ter alegria nas relações, além da recuperação da liberdade e da graça.

Considerações Finais deste escrito

Este trabalho não se propõe ter caráter acadêmico tal qual estamos acostumados a elaborar, assumo o lugar de atravessamento das questões que trago nesta escrita. A experiência de nascer em um corpo negro foi transformada em algo traumático, marcando meu corpo-casa como morada do medo, o medo que muitas vezes me paralisou, especialmente com a entrada na academia, lugar de disputa.

Ao reconhecer o que me paralisava, com apoio terapêutico, através de exercícios - conduzidos de acordo com o suporte que meu corpo vai sinalizando estar pronto para vivenciar -, posso dar movimento e voz a raiva reprimida, encontrando pares que ofertam apoio para que a minha agressividade seja expressa. Para que o meu movimento de direção às opressões possa ter forma. Um importante resultado deste movimento foi o investimento na formação em Psicologia Clínica com foco na Análise Bioenergética. Durante vinte e oito meses pude encontrar um lugar de fala, não porque estava posto, mas porque foi reivindicado, construído quando não fazia mais sentido reprimir a expressão.

Eu, que sempre me percebi questionadora, só agora posso estar questionando para fora o que realmente me incomoda, encontrando outros grupos, como o de supervisão, para falar sobre as minhas restrições, trabalhar as implicações das feridas coloniais na clínica, particular e ampliada, e me reposicionar como igual, tomando posse da autoridade que

conquistei aqui, não uma autoridade opressora, mas uma profissional que sabe o que deseja ofertar ao mundo através da psicologia e do trabalho com a saúde mental e corporal, essa unidade sustentada pela força vital.

Reconhecer a raiva é nomeá-la e elaborar, podendo abrir-me para o relaxamento, reconhecendo as situações que me causam estresse. Entrar em contato com o que motiva esta emoção muda o modo como meu corpo se posiciona no mundo, percebo um relaxamento, uma consciência, um enraizamento que me permite escolher o que fazer. Embora as feridas históricas ainda levem um tempo para serem curadas, porque demandam uma mudança social, sentir tudo em *Grounding* me dá sustentação para estar cuidando de outras pessoas, contribuindo no campo micro na construção de vínculos. Expressar a raiva me dá a possibilidade de me amar, esta mulher negra que sou, de experimentar minha força vital e seguir em direção à vida.

Referências

BERCELI, David. **Exercícios para libertação do trauma**. Recife: Libertas, 2010.

BOFF, Leonardo. **A águia e a galinha, a metáfora da condição humana**. 40. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

CANEIRO, Fernanda. Nossos passos vêm de longe... In: Weneck, Jurema, MENDONÇA, Mause, WHITE, Evelyn C. (org.) **O livro da saúde das mulheres negras: nossos passos vêm de longe**. Rio de Janeiro: Pallas/Criola, 2006.

FANON, Frantz. **Peles negras, máscaras brancas**. 1º ed. Salvador: EdUFBA, 2008.

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

hook, bell. Vivendo de amor. In: Weneck, Jurema, MENDONÇA, Mause, WHITE, Evelyn C. (org.) **O livro da saúde das mulheres negras: nossos passos vêm de longe**. Rio de Janeiro: Pallas/Criola, 2006.

KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação**. Episódios de racismo cotidiano. (3ª reimpressão). Rio de Janeiro: Cobogó, 2020.

LIMA, Fatima. Vidas pretas, processos de subjetivação e sofrimento psíquico: sobre viveres, feminismo, interseccionalidades e mulheres negras. In: PEREIRA, Melissa de Oliveira, PASSOS, Rachel Gouveia. (org.) **Luta antimanicomial e feminismos: discussões de gênero, raça e classe para reforma psiquiátrica brasileira**. 1. ed. Rio de Janeiro: Autografia, 2017. p. 70 - 88.

LOPES, Nei. **Filosofias africanas**: uma introdução. 1ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2020.

LOWEN, Alexander. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

_____. (1910). **Bioenergética**. Tradução de Maria Silva Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1982.

NASCIMENTO, Abdias. Exploração sexual da mulher africana. In: NASCIMENTO, A. **O genocídio do negro brasileiro**: processo de um racismo mascarado. 3ª ed. São Paulo: Perspectivas, 2016.

NASCIMENTOS, Beatriz. O conceito de quilombo e a resistência afro-brasileira. In: NASCIMENTO, E. L. **Cultura em movimento** [recurso eletrônico]: matrizes africanas e ativismo negro no Brasil. São Paulo: Selo Negro, 2014.

NOBLES, Wade. Sakhu Sheti: retomando e reapropriando um foco psicológico afrocentrado. In: NASCIMENTO, Elisa Larkin. (Org.) (2009). **Afrocentricidade**: uma abordagem epistemológica inovadora. São Paulo: Selo Negro, 2009. p. 277-297.

Recebido: 10/10/2021.

Aceito: 29/11/2021.

Publicado: 31/12/2021.