



DOI: 10.14295/rlapc.v8i12.124

Saúde Mental e Aquilombamento: Diálogos entre a Psicologia Africana e a Psicologia Corporal

Naiady Miranda
Barros¹;

Maria Cristina
Francisco².

¹ Psicóloga, especialista em
Psicologia Clínica
(Libertas/ FACOL). Juazeiro
da bahia-BA, Brasil.
E-mail:
jonalvaparana@gmail.com.

² Psicóloga, especialista
clínica, Certified Bioenergetic
Therapist - CBT pelo
Instituto de Análise
Bioenergética de São Paulo-
IABSP (filiado 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 Pique e
Negritude, membro da
diretoria da Federação Latino
Americana de Análise
Bioenergética-FLAAB. São
Paulo – SP, Brasil. E-mail:
macrisfran@uol.com.br.

Resumo: Esse artigo tem como objetivo apresentar o relato de experiência do Grupo Umoja, grupo terapêutico voltado para pessoas negras de organizações comunitárias, que teve como objetivo proporcionar espaços de cuidados em saúde mental que contribuíssem com os processos de libertação, união e cura do povo preto. O Grupo aconteceu na modalidade online, com participantes entre 20 e 75 anos, tendo como base a visão de ser humano partilhada pela psicologia africana, que envolve conceitos de respiração e energia vital, integrada com o *grounding* proposto pela Análise Bioenergética, fundamental na reconexão do sujeito consigo mesmo e sua história. O desenvolvimento do grupo baseou-se em atividades de respiração, práticas corporais e auto expressão através da oralidade. Esse artigo, por fim, apresenta construção de aquilombamento desenvolvido através dos cuidados em saúde mental do povo preto, que buscaram incentivar processos de cura e liberdade.

Palavras-chave: Análise Bioenergética; Psicologia Africana; *Grounding*; Respiração; Aquilombamento.

Mental Health and *Aquilombamento*: Dialogues between African Psychology and Body Psychology

Abstract: This article aims to present the experience report from Grupo Umoja, a therapeutic group aimed at black people from community organizations, which aimed to provide spaces for mental health care that would contribute to the processes of liberation, union and healing of black people. The Group took place online, with participants aged between 20 and 75 years, based on the vision of the human being shared by African psychology, which involves concepts of breathing and vital energy, integrated with the grounding proposed by Bioenergetic Analysis, fundamental in the reconnection of the subject with himself and its history. The group's development was based on breathing activities, body practices and self-expression through orality. This article presents the construction of an *aqilombamento* developed through mental health care for the black people, who sought to encourage processes of healing and freedom.

Keywords: Bioenergetic Analysis; African Psychology; Grounding; Breathing; *Aquilombamento*.

Introdução

A história das pessoas negras no Brasil é marcada pela experiência histórica de exílio e desconexão com suas imagens. Desconexão que constrói a subjetividade das pessoas pretas passando muito mais pela história de escravização e sofrimento do que pela rememoração dos ancestrais africanos que representam a natureza, o universo, o poder de cura e auto cura.

Desde que os africanos e africanas foram sequestradas da África para virem ao Brasil em regime de escravidão o desenraizamento ocorre e é altamente provocado e incitado pelos colonizadores. E desde então que o movimento dos povos negros é reconectar, resistir e criar formas possíveis do enraizamento poder acontecer. Beatriz Nascimento (2018) nos provoca a pensar que as pessoas negras sempre construíram e reconstruíram cultura africana tendo seus corpos como centro, o lugar das dores e prazeres que esse lugar de ser negro no Brasil provoca. Nessa perspectiva, pensar o enraizamento das pessoas pretas é pensar os Quilombos como os lugares em que isso foi e é possível de acontecer; é pensar e construir sobre o Quilombo que há em cada um de nós. “O Quilombo hoje é uma metáfora, um verbo, um imperativo, uma tradição. Uma forma de estar no mundo pautada na junção de saberes do corpo, do intelecto e da alma. O quilombo hoje habita em nós. Não como um território externo a ser alcançado, como no período da escravidão, mas como uma episteme negra, elaborada a partir do acúmulo de experimentações passadas que construíram um repertório de resistência, tradições, valores sociais, culturais e políticos. Dentro de cada Aquilombamento está o imperativo de reinterpretar a tradição e segui-la: *A Terra é meu quilombo. Meu espaço é meu quilombo. Onde eu estou, eu estou. Quando eu estou, eu sou.* (NASCIMENTO, 2018, p.38).

A ideia de Quilombo trazida por Beatriz Nascimento nos leva a pensar que é necessário construir espaços de Aquilombamento para permanecer viva a conexão com a cultura africana, bem como para manter vibrante o sentimento de liberdade de negros e negras em terras brasileiras. Quilombo como espaço de liberdade pode ser todo e qualquer lugar que o povo negro esteja, pode ser inclusive um lugar criado primeiramente dentro de cada um e depois estendido para a família, comunidade e outros caminhos. E esses quilombos existentes em cada um de nós, negros e negras, precisam ser energizados, cuidados e orientados diariamente, para manter a história e resistência ancestral vivas.

Este trabalho acadêmico foi realizado com base numa experiência vivenciada pela autora, como uma das psicólogas mediadora do Grupo terapêutico Umoja, voltado para pessoas negras de organizações comunitárias, com objetivo de proporcionar experiências de expressão de sentimentos e consciência de energia vital em grupo, de modo a fortalecer valores africanos de liberdade e

unidade, podendo, desse modo, contribuir com os aquilombamentos do povo preto em nosso território.

O grupo se fez necessário em nossa comunidade, pois diante do contexto de negação, violência e desmobilização da luta e organização do povo preto, assim como, os inúmeros sofrimentos a que somos submetidas, se fez necessário proporcionar espaços de compartilhamento de experiências e vivências de grupos envolvidos na organização comunitária e na luta pela autonomia e autodeterminação do povo preto.

Desse modo, os estudos e a prática de psicologia para povos africanos em diáspora, com o foco na visão de ser humano africano, deve contribuir com os processos diários de libertação, união e cura do povo preto. Portanto, a Psicologia Corporal, através da Análise Bioenergética, em consonância com a Psicologia Africana pode proporcionar espaços de cuidado e intervenções terapêuticas que incentive a africanidade e liberdade da população negra.

Assim, ao realizar esse relato de experiência buscamos também registrar as vivências corporais do grupo, compreendendo a importância destas para o desbloqueio das tensões dos participantes, de modo que a energia flua de modo mais natural e com mais energia. E que dessa forma seja possível construir metodologias de cuidado em saúde mental com/para pessoas pretas, incentivando o Aquilombamento.

Diálogos entre Análise Bioenergética e Psicologia Africana

A ideia de Aquilombamento defendida por Beatriz Nascimento nos leva a refletir sobre o papel da psicologia nessas construções e em como essa ciência pode contribuir com cuidados em saúde mental compromissados com a cultura africana de modo que possa fortalecer o sentimento de liberdade do povo negro. Nesse ponto, destacamos e trazemos a contribuição do Psicólogo Wade Nobles, grande pesquisador da Psicologia Africana, quando teoriza sobre a Pulsão Palmarina e a define como o desejo de negros e negras de serem africanos e livres.

Podemos imaginar que Zumbi, tendo vivenciado uma criação na Igreja Católica, percebia o Quilombo como único lugar onde os africanos teriam a liberdade de viver como africanos. Nós que nos dedicamos à saúde mental do povo africano não devemos enxergar como mentalmente saudável o desejo de Zumbi de ser africano e livre? Poderíamos até classificar esse desejo como pulsão palmarina e afirmar essa necessidade palmarina (o desejo de ser africano e livre) como tão irresistível quanto o desejo de ser reconhecido, de ter valor, ou a necessidade de comida e água. Em outras palavras, o ato de nos declararmos africanos e nos engajarmos em atividades afrocentradas poderia ativar aspectos de nosso espírito capazes de CITA tornar mais poderosos? Será que a negação da africanidade pelo processo do embranquecimento resulta em formas de aflição psicológica ou constrangimento social que deixam os afro-brasileiros com a sensação de impotência e confusão (NOBLES, 2009, p.296).

Para Nobles (2009), o povo africano vivenciou o “descarrilhamento”, semelhante a quando o trem sai dos trilhos, mas precisa continuar andando, quando vivenciou a colonização e escravização e precisou reinventar a forma de seguir, mesmo estando fora de suas terras, família, cultura e história. Nobles destaca que o descarrilhamento cultural dos povos africanos é difícil de detectar justamente porque a vida precisa continuar, o mundo não para de forma que os povos africanos possam se restabelecer.

Nessa perspectiva, o autor ainda traz que a ideia de escravização é inconcebível com a ideia de ser humano africano, e justamente por isso, a colonização buscou primeiramente acabar com o sentimento de africanidade que existia em cada negro ou negra escravizados. Permanecer viva a africanidade é resistir à escravidão e toda forma de colonização. Dessa forma, a Psicologia Africana defende que as práticas terapêuticas na psicologia devem assumir o compromisso de reproduzir e refinar o que há de melhor da africanidade em cada pessoa negra e assim intervir para incentivar a Pulsão Palmarina que existe em cada africano diaspóricos no Brasil. Para os terapeutas, seria a oportunidade de trabalhar na perspectiva de impulsionar a vida que existe em cada pessoa negra, organizando formas de cultivá-la.

Desse modo, é com base nessa perspectiva da Psicologia Africana que tentaremos construir diálogos com a Análise Bioenergética. Para iniciar de modo confortável e estando *grounding*, achamos interessante destacar que é difícil trazer num mesmo trabalho perspectivas africanas e europeias de Ser Humano, Corpo e Cuidado. Podem, inclusive, soar contraditórias, considerando a necessidade de rompimento com a cultura opressora, para que a africana - estando no centro - nos mostre que caminhos de cuidados são necessários para o resgate da africanidade, que é o que há de mais precioso para os processos de cura e autocura de africanas e africanos em diáspora brasileira. E reconhecemos que a ciência e psicologia europeia não estão desconectadas da ideologia do sistema político opressor que rege o ocidente, eis então, um grande obstáculo.

Porém, mesmo reconhecendo as limitações da Análise Bioenergética na compreensão da ideia de Ser Humano africana, nos arriscaremos nesse diálogo, por perceber pontos de encontro entre as bases teóricas sinalizadas, com objetivos específicos de intervenção. Busca-se nesse espaço, perceber o que há na Análise Bioenergética que possibilite às pessoas africanas em diáspora brasileira a se conectarem consigo mesmas, através do seu corpo, da liberação dos fluxos de energia, percebendo o que pode bloquear ou inibir os movimentos de autoexpressão, da mesma maneira que perceber/entender processos, mesmo inconscientes dessas inibições, como Lowen (1977) propõe ser o objetivo da terapia bioenergética.

Para iniciar os diálogos, acredita-se ser de suma importância destacar algumas concepções de corpo, fundamental tanto nas compreensões africanas como para a Análise Bioenergética.

Quando se fala na ideia de ser humano africano, Akbar (2020) destaca que a pessoa é composta por componentes físico, mental e espiritual. Os três componentes estão interligados e

conectados de forma que se complementam e tem o propósito de preservarem a si mesmos em todos os âmbitos de existência. Então, falar de corpo é lembrar que esse componente físico do ser humano deve sempre ser considerado sem desconectá-lo das outras dimensões.

A compreensão do corpo nas culturas africanas é bem complexa e diversa. De modo geral, o que une as diversas concepções africanas sobre o corpo é acreditar que ele seja a forma de conexão com o universo, com a comunidade e com a potência de vida ancestral que carregamos. Como referência, destacamos o trabalho da Natália Grilo, na 3ª edição da Revista Di Cheiro, que concentra algumas dessas concepções para ilustrar o lugar especial em que o corpo é colocado nas culturas africanas.

Resumidamente, para os povos Bakutu, localizado na bacia do Congo, África Central, as pessoas conhecem seus lugares no mundo pelos seus corpos e suas histórias. Para os povos Suri, localizados no baixo Vale do Rio Omo, sudoeste da Etiópia, a vida longa e próspera das pessoas da comunidade está relacionada com a conexão com a natureza feita através do próprio corpo. É através da arte corporal que a moral é transmitida de geração em geração. E acredita-se ainda que a pele do corpo precisa se alimentar para se manter saudável e isso sustenta uma série de cuidados coletivos feitos com o corpo.

Para os povos Nuba, localizados nos remotos Vales do Nuba no sul das províncias sudanesas de Kordofan, as modificações dos corpos estão diretamente conectadas com as relações sociais, religiosas e políticas. Destaca-se a importância do Ritmo e da musicalidade para os seus corpos, como é trazido no trecho a seguir: “O amor à música e à dança é também uma forte característica dos Nuba, não há um dia em que música e dança não sejam executadas, longe de ser uma diversão ocasional, esses elementos fundamentais formam uma parte intrínseca da vida social” (GRILO, N. 2020, p.10). E por fim, para os povos Pulaaku, África ocidental, os corpos eram usados para demonstrar resistência física e controle emocional.

Com o resumo das concepções citadas acima, seguimos para entender qual seria então a compreensão da Análise Bioenergética sobre o corpo. Para Lowen:

A vida de um indivíduo é a vida de seu corpo. Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente significa ser atento, espiritual e nobre. Se tivermos deficiência em qualquer um destes aspectos do nosso ser, significa que também não estamos inteiramente com nosso corpo. (LOWEN, 1982, p.37).

Para Lowen, o corpo é também mente, espírito e alma e quando um aspecto desses estar comprometido, a fluidez da vida do ser humano também estará. Cuidar do corpo é cuidar de todo o ser humano, acreditando que um ser holístico deve ser visto em sua totalidade.

Nesse ponto, avançaremos na compreensão bioenergética de cuidado e corpo, trazendo a concepção de *Grounding*, o enraizamento do corpo. O *Grounding* pode ser considerado tanto um

conceito de “estar no mundo”, como uma posição de exercício que contribui com o enraizamento do sujeito (estar de pé, com joelhos levemente flexionados, coluna reta, olhando pra frente e os pés como se estivessem empurrando o chão).

Lowen (1977), em sua obra *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*, fala que “Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência” (p.23). Estar *grounding* é saber quem é e se manter em pé; é sentir-se mais perto da terra, das suas raízes; e dessa forma sentir-se mais seguro com quem se é.

O conceito de *Grounding* é único da bioenergética e foi desenvolvido após a percepção de Lowen (1982) sobre a falta que os pacientes sentiam de terem os pés plantados no chão com firmeza. Isso porque tem relação com o fato de estarem desconectados de sua realidade. Com base nesses estudos que Lowen, então, desenvolveu técnicas e uma diversidade de exercícios que pudessem contribuir com o pisar no chão, estar sob suas próprias pernas, poder se enraizar no solo, a partir da realidade de cada paciente poder estar em *grounding*. Esses exercícios propostos por Lowen estão descritos em suas obras e funcionam como base para os processos terapêuticos em análise bioenergética.

Nessa perspectiva, quando trazemos o conceito de *grounding* para intervenções terapêuticas com africanos em diáspora, estamos assumindo a posição de contribuir para o processo de enraizamento dessas pessoas, de trazê-la para o centro de si mesma, considerando que está com os pés nos chãos é estar conectada com sua história, com sua espiritualidade, ancestralidade, portanto, africanidade.

Falar de conexão é falar de *Grounding* e é também trazer a concepção de *Respiração* para o foco. Quem respira está vivo. Ter consciência da respiração é um caminho para se ter consciência de si mesmo, dos seus processos de adoecimento e de cura.

Para Lowen (1982), o nível de energia varia de uma pessoa para outra e quando alguém se apresenta com comportamentos depressivos isso vai reverberar no rebaixamento de todas as funções energéticas do corpo, por não ter a energia necessária para o movimento da vida. Recorrer à Respiração de forma profunda e plena é a forma mais imediata de reenergizar o corpo. Lowen em seus estudos e pesquisas aponta diversas formas possíveis de ajudar o indivíduo a mobilizar sua respiração.

A Análise Bioenergética trabalha na perspectiva de contribuir para o paciente perceber e liberar as tensões para que se possa respirar naturalmente, porque é através da respiração que poderemos acessar uma saúde vibrante e que assegure a energia vital da qual precisamos. Em processos terapêuticos, a Análise Bioenergética caminha, então, numa perspectiva de contribuir para o padrão de respiração natural. Para Lowen (1982), os terapeutas devem usar suas energias para contribuir com o retorno e fluidez da energia do paciente, isso envolve a introdução do

paciente em atividades simples que aos poucos aprofunde sua respiração, tornando-a mais ativa e possibilitando o aumento de energia no corpo. Quando a pessoa está recarregada é possível que acesse um nível de vibração nas pernas e também no corpo inteiro.

Falar em Vibração é falar da reação de um corpo que é vivo e destacar a importância da Energia Vital. Lowen (1977, p.15) destaca, “Por saúde vibrante nós não queremos significar meramente a ausência de doença mas a condição de estar totalmente vivo. Vibrantemente vivo é talvez uma expressão mais exata, já que a vibração é o elemento-chave da vitalidade”. E é sobre isso que queremos abordar.

Falar em energia vital para os povos africanos em diáspora é falar sobre o resgate da personalidade humana, numa perspectiva de se reconectar com o “eu” que vem sendo sufocado e intencionalmente levado a ser esquecido por séculos, desde a colonização. É compreender que o ser humano está integrado com a natureza e, portanto, a energia vital conecta o ser humano com todo o universo. Destacar a energia vital é trazer o foco para a vida, para a importância de se manter vivo. A vibração dos corpos nos mostra que aquele corpo que vibra não está morto, tem história, tem marcas, tem sofrimentos, tem alegrias e tem vida.

Em trabalho terapêutico através da Análise Bioenergética, podemos destacar que:

O objetivo é manter as vibrações num nível estável e sutil quando a excitação aumenta ou a tensão cresce. De fato, aumenta-se a tolerância do corpo para a excitação e para o prazer. Para se chegar a isso, o ego deve estar seguramente ancorado no corpo, identificado com ele, e sem medo de acompanhar as respostas involuntárias do corpo. (...) Durante este processo, existe uma mudança correspondente no pensamento e nas atitudes da pessoa. Quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa se sente conectada e integrada, como um todo (LOWEN, Alexander. 1982, p. 34).

Incentivar a conexão e integração dos seres humanos africanos em diáspora brasileira é condizente com a perspectiva e visão de ser humano africano, que também compreende que a energia vital que vibra em cada um de nós deve ser impulsionada nas intervenções de psicologia, para quem procura apoio profissional por não estar conseguindo acessar sozinho a energia capaz de mantê-lo vivo e em *grounding*, enraizados com suas realidades.

Desse modo, pensar e propor espaços de cuidado na Análise Bioenergética, a partir de uma perspectiva de Ser Humano Africano, podendo trabalhar com as pessoas negras os sofrimentos psíquicos e enrijecimentos musculares causados pelo racismo e resquícios da escravidão, dando espaço para autodescoberta e autonomia, construída a partir do grupo é construir um espaço de Aquilombamento que pensa a reconexão com a potência do que é ser humano.

Grupo de pessoas pretas com a tarefa de aprendizado, de diagnosticar em conjunto as dificuldades, de estar empático frente a dor, de fortalecer-se na presença de outro igual, uma vez que o isolamento gera fragilidades, mina a

identidade de tratar feridas com a escuta atenta e de visualizar saídas para a autonomia e independência, (FRANCISCO, 2020, p. 95).

Quando os grupos acontecem apenas entre pessoas pretas possibilita trabalhar as particularidades de cada uma que tem muita semelhança entre si e que pode ser fortalecedor na conexão com a ancestralidade e no reforço da criação de imagens corporais positivas de cada pessoa, diminuindo os sentimentos de inferioridade.

Metodologia

O presente trabalho é um relato de experiência da autora, como mediadora de um Grupo terapêutico voltado para pessoas de organizações negras que atuam em Juazeiro – BA e Petrolina – PE. Utiliza-se da perspectiva epistemológica da Afrocentricidade, Asante (2014), em que o pensamento e a ação que predominam são os interesses de valores e perspectivas africanas, em outras palavras é colocar o povo africano no centro de qualquer análise de fenômenos africanos.

Os participantes do grupo são adultos entre 20 e 75 anos que militam em movimentos sociais em defesa da autonomia do povo preto há muitos anos, tendo a militância como um braço fundamental na luta por direitos para sobrevivência sua, de suas famílias e comunidade. Cuidar desse público específico é revigorante, porque significa cuidar de um povo inteiro através de algumas pessoas.

Escolher realizar um relato de experiência, após vivenciar o Grupo Umoja é fortalecedor. É instigante trazer o passo a passo do que foi pensado e de como aconteceu o grupo. É importante destacar que mesmo que existisse uma organização inicial do que pretendíamos propor, consideramos o Grupo como um espaço híbrido, que percorre o caminho a partir do que as mediadoras levam, mas principalmente através do que emerge do coletivo em cada encontro.

Os encontros do Grupo Umoja aconteceram entre os meses de Abril e Maio de 2021, através de Plataforma Online, por considerarmos que a pandemia do COVID – 19, iniciada no Brasil em meados de março de 2020, ainda era um risco para os encontros presenciais. Foram cinco encontros semanais, que aconteciam nas quintas feiras e tinha uma média de 10 participantes por encontro, com duração de duas horas e metodologias semelhantes. Optamos para que todos os encontros pudessem ser garantidos o espaço para Respiração, trabalhos com o Corpo e Oralidade.

Nos momentos iniciais do Grupo optamos por sugerir exercícios de silêncio e Respiração. Inicialmente, essa era a sugestão para o primeiro encontro, mas por percebermos a importância e aderência do coletivo utilizamos essa metodologia até o último encontro. Dava-se da seguinte forma: a sala online era aberta e os participantes começavam a chegar um por vez, enquanto o grupo não começava, sempre havia conversas e interação. No horário combinado, sugeríamos que

todos pudessem silenciar e se conectar com sua respiração. Esse momento inicial acontecia por um período de até quinze minutos. Posteriormente, fazíamos a pergunta: como estão chegando? Nesse espaço inicial percebíamos a importância de cada participante se conectar com o grupo e com o momento de cuidado que estavam vivenciando, considerando que a maioria chegava no grupo após uma rotina cansativa e cheias de tarefas.

Para esse momento inicial, apenas no último encontro propomos um espaço diferente, o Ritual do Ori, tradição dos povos iorubás. Entende-se Ori como nossa cabeça, que guarda nosso propósito, destino e sabedoria, que precisa ser cultivado e entendido diariamente, e por isso seus cuidados devem ser ritualizados em nosso cotidiano. Dessa forma, consideramos pertinente realizar o Ritual do Ori no Grupo terapêutico para pessoas pretas. É difícil descrever esse momento de conexão com o sagrado que há em cada um de nós, mas pode-se dizer, que sugerimos que cada pessoa colocasse um pouco de água e mel num pote de barro e após misturar usasse a água para massagear orelhas, olhos e centro da cabeça, enquanto respirava conscientemente. Tendo a respiração também como um lugar sagrado para os povos africanos.

Após os momentos iniciais propomos a realização de trabalhos corporais, que se deram de formas diferenciadas durante os encontros. Tomamos como base os exercícios da Análise Bioenergética, que pudessem contribuir para a reconexão do eu, o desbloqueio de tensões, a circulação de energia pelo corpo e, conseqüentemente, para uma saúde mais vibrante. E destacando também as experiências africanas de rituais e conexão com o corpo.

Pensamos exercícios de bioenergética que pudessem trabalhar a região do corpo que melhor representasse a emoção a ser trabalhada em cada encontro. Os exercícios seguiam a ordem de desbloqueio das couraças, considerando a importância de começar pelos pés, de modo que possamos nos enraizar, estar firmes para seguir para o restante do corpo. Além do que foi planejado, também fomos para trabalhos com o corpo quando alguém individualmente precisou ou mesmo quando o grupo teve essa necessidade. Além dos exercícios de bioenergética, para a realização das práticas corporais nós também utilizamos da automassagem como instrumento de cuidado, da dança africana baseada nos rituais de Candomblé e exercícios da Capoeira, considerada como cultura viva africana, que incita e trabalha a liberdade nos corpos, intercalados com a proposta da bioenergética.

É importante considerar que durante todos os encontros, fomos intercalando exercícios corporais com a Oralidade, espaço de transmissão de valores, de cultura e conhecimento, também fortalecedor e curativo, principalmente quando cuidamos de povos negros. Nesse espaço, cada participante poderia compartilhar o sentimento do momento, bem como experiências particulares e comunitárias que pudessem surgir nos encontros. Foram partilhas muito intensas, em que as mediadoras se utilizaram da escuta atenta e conhecimentos em psicologia, para melhor conduzir esse momento de cuidado.

Resultados

O Grupo Umoja foi realizado após idealização das mediadoras em ofertar cuidados em psicologia que pudessem contribuir com a saúde mental da comunidade em que estão inseridas. Uma forma de poder dar retorno à comunidade dos anos de estudos em psicologia, de modo que a psicologia possa se mostrar como aliada e não como uma ciência distante do dia a dia das pessoas pretas.

Então construir um espaço de cuidado exclusivamente para pessoas pretas foi desafiador ao mesmo tempo em que foi uma grande riqueza. Apresentar um relato sobre o Grupo é nos desafiar a conseguir escrever sobre uma experiência exitosa e inspiradora em cuidado grupal para a saúde mental.

Como foi descrito na Metodologia, durante o momento inicial do Grupo Umoja sempre era proposto exercícios de respiração consciente e silêncio. A partir dos espaços que abríamos para os participantes descreverem como tinha sido esse momento, houveram relatos sobre a importância de conseguirem se conectar melhor com o grupo e consigo mesmo. Como LOWEN (1982) refletiu, a respiração tem um importante papel na Análise Bioenergética, porque é através dela que é possível conseguir energia para uma vida mais espiritual e espirituosa.

Conseguimos perceber essa energia citada por Lowen nas próprias devolutivas dos participantes, quando diziam, *nesse grupo quando chego para respirar já é com uma vibração muito boa. E hoje eu fiz questão de trazer meu filho, e já chego mais potente porque trouxe ele* (Participante A). E ainda, após respiração, *tô esmorecido, quase não vinha, mas eu vim. E já tô me sentindo bem melhor.* (Participante J.).

Esses momentos de respiração foram importantes para que cada pessoa se percebesse como digna para receber cuidado e se conectar consigo mesmo abrindo caminhos para percepção dos processos individuais e grupais de adoecimento e também de cura. Bem como para que nessa conexão consigo mesmo fossem encontrando caminhos confortáveis de silenciar para se escutar. Muitas pessoas presentes no grupo ainda não tinham tido contato com nenhum tipo de cuidado ofertado pela psicologia, inicialmente alguns até apresentaram resistência em confiar, e acreditamos que esses minutos de respiração foram fundamentais para criar vínculos entre grupo e mediadoras.

Propor o foco na respiração contribuiu com o andamento do grupo de modo geral. Após esses momentos, nos sentimos confortáveis para propor exercícios corporais que pudessem cooperar com a percepção e liberação de tensões. Nesse sentido, destacamos que inicialmente o foco era principalmente no *Grounding*. O fato de estarmos trabalhando com um grupo que quase não teve contato com grupos terapêuticos e principalmente em psicologia corporal, percebemos no

Grounding uma ótima forma de naturalizar o trabalho com o corpo em grupo e também de nos enraizar como terapeutas para a condução.

O *Grounding*, como Lowen (1977) trouxe, incentiva o enraizamento do sujeito proporcionando o contato com as realidades básicas da vida, podendo sentir-se mais seguro de quem se é. Sobre os exercícios de grounding que propomos tivemos devolutivas bem positivas, *rapaz, eu nunca imaginei, mas fazer esse exercício me fez ficar mais tranquilo, me senti melhor. Eu sou uma pessoa muito agitada e a pandemia tem me estressado muito. O grounding me ajudou a ficar menos ansioso* (Participante D.). Foi interessante esse relato do participante, porque inicialmente ele achou que não conseguiria fazer e após alguns dias realizando o exercício definiu como algo que tem contribuído para o dia a dia na pandemia.

Além do *Grounding e Respiração*, priorizamos em todos os encontros realizar trabalhos corporais que pudessem desbloquear as coraças e contribuir com a respiração livre e circulação da energia vital que nos mantém vivas e de pé. Foi interessante perceber a entrega do grupo no que era proposto, ao mesmo tempo em que percebemos uma autonomia de cada participante de escutar as necessidades de seu corpo, isso acontecia, por exemplo, quando ao final de alguma prática os participantes finalizavam com o que sentia necessidade, mesmo sem que a gente conduzisse para isso. Destacamos aqui, que duas pessoas tiveram dificuldades em realizar as práticas corporais e optaram por ficarem sentadas, com os pés no chão e respirando, durante os exercícios. Foi tranquilo para o grupo e para eles, cada um respeitando seus limites, mas conectados com a proposta do momento.

Também tivemos espaços nos encontros que possibilitaram a auto expressão de cada participante através da oralidade, num diálogo com o corpo que se complementa para que aconteça um processo terapêutico mais integrativo. Foi importante essas expressões em grupo, porque contribuíram para que as narrativas dos participantes fossem se completando, com pontos em comum e diferentes que levaram a reflexão sobre autoimagem positiva, ideia essa que se aproxima do que Francisco (2020) havia pontuado em sua obra “Olhos negros atravessaram o mar: O corpo negro em cena na análise corporal: bioenergética e biossíntese”, sobre o fortalecimento das identidades negras em grupos entre iguais.

Deve-se destacar que presenciamos relatos importantes referentes a pandemia que estamos vivenciando desde ano passado. Vimos o grupo como um espaço que foi construído para o “encontro” entre pessoas queridas entre si, bem como buscando o acolhimento para esses dias difíceis, espaço construído com sigilo, confiança, que permitiu a entrega de sentimentos profundos e difíceis de serem expostos fora do grupo:

Tenho me reinventado nessa pandemia, aprendido a vê graça até na água do chuveiro como maneira de me conectar com a natureza. Tem dias que invento de ir comprar um café no mercadinho só para eu poder ver gente e dar bom dia. Acho que a solidariedade também tá bem forte em mim, eu fico sentindo por

todo mundo e tenho me envolvido em atividade na associação e na frente negra para arrecadar alimentos e distribuir para a comunidade. (Participante M.);

A pandemia tem piorado uma das coisas que já estava ruim para mim que é a falta de emprego. Eu trabalho com tudo, fiz divulgação até pra capinar terreno, mas eu sou educador, tenho experiência e formação pra isso, mas não consigo emprego. Eu não sou bem o tipo, perfil de gente que eles procuram. Por outro lado, tenho tido coisas boas, que é a vivência com minha mãe e minha irmã e também com as crianças da minha rua e da minha comunidade. Estão aqui todo dia, porque vivem na rua, e eu aprendendo formas de não colocar ninguém em risco, mas continuar ensinando a eles a arte da capoeira. (Participante J.);

Rapaz, eu vou falar a verdade, eu não aguento mais essa pandemia, tô estressado, tô nervoso e o que mais está pegando pra mim é tá sem trabalho e não ter dinheiro pra nada. Não consigo ver nada bom nessa pandemia, tô com vontade de tá junto de todo mundo e de poder trabalhar, colocar meus projetos pra frente e ter dinheiro pra viver. (Participante D.);

Pra mim essa pandemia já pode passar. Eu também tô aperrada com grana, porque por mais que a gente saiba que dinheiro não é tudo, precisamos disso pra viver e pra estar bem com nossa família. Poder dá uma qualidade de vida melhor, mesmo estando em isolamento e isso não tá sendo possível. Mas eu tenho aprendido também a aproveitar as pequenas coisas, a me reinventar com meus filhos. Eu me redescobri pintando, minha gente, eu amo pintar, desenhar, e eu tinha perdido isso, tinha esquecido disso. Agora essas artes viraram minha terapia. (Participante A.).

Trazer esses relatos feitos acima é mais do que destacar o sofrimento diante da pandemia, mas é pensar como que a pandemia COVID -19 pode intensificar os sofrimentos das pessoas negras, por todas as condições de vida que são possíveis, porém por outro lado, também pode intensificar conexões e formas de sobrevivência passada de geração em geração desde que os africanos diaspóricos pisaram nessas terras.

A participante M. traz relatos de como é importante se conectar pelo menos com a água do chuveiro, como forma de se conectar com a natureza. Destacamos esse trecho porque numa compreensão de ser humano africano, nós somos partes da natureza e ela nos completa, para juntos completarmos o universo. Cuidar da saúde mental é se permitir a essa conexão da forma que for possível. Foi intenso também ouvir os relatos sobre falta de emprego e dinheiro, apesar de pessoas competentes e com formação acadêmica. Essa realidade não é nova, não veio com a pandemia, as pessoas negras são submetidas as piores condições de trabalho no Brasil desde sempre. Por fim, destacamos nos trechos a importância que é dada para o “estar junto”, para a convivência familiar e comunitária, como forma de cuidar da saúde mental e ter condições de buscar a autocura e a cura coletiva dos sofrimentos de um povo.

Destacar tudo isso é importante nesse trabalho, porque nos leva a refletir que quando se fala em cuidados em saúde mental para pessoas pretas sempre haverá especificidades da história de um povo que marca a trajetória individual e coletiva dos envolvidos no processo. O grupo Umoja se comprometeu a utilizar-se da Psicologia Africana e Análise Bioenergética para contribuir com

os participantes do grupo a se conectarem com a africanidade como forma de cura. E isso aconteceu através do corpo, da fala, da escuta, da troca, da valorização da autoimagem, do reconhecimento das divindades existentes em cada um, da valorização da ancestralidade e espiritualidade.

No Grupo Umoja foi construído um Quilombo, porque os participantes presentes, com cada quilombo que existe dentro de si (Nascimento, 2018), transformaram os encontros em espaços de liberdade. Foi possível construir espaços de reconexão com a potência do ser humano africano, dando possibilidades para autodescoberta e autonomia. Aquilombar-se nesse país chamado Brasil é prerrogativa para sobrevivência desde que os africanos diaspóricos foram forçosamente trazidos para essas terras. E ser livre é o que há de mais essencial na busca pela cura do nosso povo.

Considerações Finais

“Baba falou: ‘Segue na fé que ‘nóis’ tamo orgulhoso
No jogo é visto pra você um futuro tão glorioso
E nunca se esqueça que a honra do teu povo
É o que te trouxe até aqui e vai te levar pra casa de novo’.
E vai te levar pra casa de novo
E vai te levar pra casa de novo
Axé pra quem for de amar
Amor pra quem for de axé
E que cada um siga seu caminho
Sendo para o outro o melhor que puder”
(Música Odu – Caminho de Tiago El Niño)

Assim como no Grupo Umoja, esse trecho da música Odu-caminho de Tiago El Niño, inspira a finalização desse trabalho. Consideramos que os objetivos do trabalho foram alcançados. Com a experiência dessa pesquisa, percebeu-se a importância que é cuidar da saúde mental do povo preto nos seus processos de autonomia, fortalecimento e liberdade.

Alguns pontos merecem destaque: assim como a música Odu, as terapeutas mediarão o Grupo com o objetivo de fortalecer a africanidade que existe em cada participante (“E vai te levar pra casa de novo”, tendo casa como África que existe dentro de cada um), norteando-se pela ideia de ser humano africana, em que reconhece a divindade de cada um e busca fortalecer a autoimagem positiva. Percebe-se que os cuidados em saúde mental fortaleceram os participantes individualmente, mas também todo o coletivo, inspirando a construção de quilombamentos que se estenderam para fora dos espaços terapêuticos (“E que cada um siga seu caminho sendo para o outro o melhor que puder”).

Para a mediadora do Grupo Umoja e autora desse trabalho, realizar o grupo foi colocar em prática a ideia e desejo de cuidar de sua comunidade através da psicologia. Foi desafiante construir o diálogo entre Análise Bioenergética e Psicologia Africana, por em alguns momentos acreditar que não seria um caminho fértil a se percorrer. Também foi desafiante escrever esse trabalho em meio a uma turbulência da vida causada pela pandemia COVID-19 e por isso faltou muito do que se almejava para esse espaço.

Desse modo, esse trabalho finaliza-se com o reconhecimento da autora em continuar a trabalhar com a psicologia africana e corporal de modo que possa ofertar cuidados em saúde mental na sua comunidade, contribuindo com a cura e liberdade do povo africano em diáspora brasileira.

Referências

AKBAR, Naim. Psychological Legacy of Slavery. In: *Breaking the Chains of Psychological Slavery*. Tallahassee: Mind Productions & Associates, 1996, p.1-25. Tradução Roberta Federico, 2020.

ASANTE, M. K. Afrocentricidade: Notas sobre uma posição disciplinar. In: NASCIMENTO, E. *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológico inovadora*. São Paulo: Selo Negro, 2009.

FRANCISCO, Maria Cristina. *Olhos negros atravessaram o mar: O corpo negro em cena na análise corporal: bioenergética e biossíntese*. Editora Hakabooks, Barcelona, 2020.

GRILO, Natália. *A noção do corpo nas tradições africanas: o Templo da Alma*. Revista Di Cheiro, 3ª edição.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante* – 8. Ed. – São Paulo, 1985.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. Editora Summus, 2ª Ed. São Paulo – 1982.

NASCIMENTO, Maria Beatriz. *Beatriz Nascimento, Quilombola e Intelectual: possibilidades nos dias de destruição*. Diáspora Africana: Editora Filhos da África, 2018. 1ª edição.

NOBLES, Wade. Sakhu Sheti: Retomando e reapropriando um foco psicológico afrocentrados. In: NASCIMENTO, Elisa (org.). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro, 2009.

Recebido: 10/10/2021.

Aceito: 29/11/2021.

Publicado: 31/12/2021.