

O Corpo nas Relações Raciais: subjetividade na interrelação entre negros e brancos

Maria Cristina Francisco¹

¹ 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. macrisfran@uol.com.br

Resumo: A noção de raça nos humanos é um conceito moderno, envolve história, poder, relação e conflitos. Vivemos um Brasil de raças em desigualdade social, gerando sofrimento físico e emocional no indivíduo e sociedade, marcados pela dominação do escravismo colonial, mantendo brancos com privilégios e negros discriminados, estabelecendo uma hierarquia racial. A dominação controla o corpo na dependência e subjugação. A abolição em 1888 não contemplou a reparação dessa injustiça com políticas públicas. Nos segmentos sociais através do silêncio, da surdez e da cegueira tenta-se esquecer desse crime. Um corpo desumanizado com feridas ancestrais, tenso, pode ser resgatado hoje na psicoterapia como palco de intervenção com exercícios corporais neorreichianos de Alexander Lowen e David Boadella. Para Wilhelm Reich a organização social com sua ideologia adoce o indivíduo. As técnicas ampliam a respiração, aliviam tensões e possibilitam a autoexpressão do corpo. A autonomia passa pelo resgate corporal. Restringir as interações na verticalidade racial estreita o pensamento, não há diálogo (desenvolvimento de ideias), pois a condição está alinhada profundamente na posição do outro superior no ambiente. Somos todos impactados na reprodução de valores. É imprescindível a consciência social, subjetiva e política das questões raciais para ser gerador de mudança dessa realidade desigual. A técnica corporal tem trazido benefícios evidentes: um corpo vivo, com expressão, com voz mais ativa e um olhar amoroso. A Psicologia ao se comprometer com a consciência, a investigação da problemática no processo das relações raciais, visibiliza os efeitos psíquicos dessa desigualdade e torna-se agente transformador.

Palavras-chave: corpo, cor, sofrimento psíquico, raça, psique.

The Body in Race Relations: subjectivity in the white people interrelationship between blacks and whites

Abstract: The notion of race in mankind is a modern concept, involving history, power, relation and conflicts. Brazil is a country of social inequality caused by division of races, generating physical and emotional suffering in the individual and society marked by the domination of colonial slavery; the current situation keeps up privileged whites and discriminated blacks, establishing a racial hierarchy. Domination controls the body in dependence and subjugation. The abolition in 1888 did not redress this injustice with public policies. There's a social attempt to forget this crime through silence, deafness and blindness. We rescue a dehumanized body with ancestral wounds and tensed through psychotherapy by using body exercises by Alexander Lowen and David Boadella based in Wilhelm Reich theories. For this author, social organization ideology sickens the individual. The

techniques increase breathing, relieve tension and enable body self-expression. The rescue of body perceptions facilitates autonomy. The restriction of racial verticality interactions narrows the thought, there is no dialogue (development of ideas), because the condition is deeply rooted in a relation between one another positioning one in a higher place. We are all impacted on the reproduction of values. The social, subjective and political awareness of racial issues is essential to generate change in this unequal reality. There are obvious benefits in body techniques, they may provide expression to a living body, a more active voice and a loving look. Psychology, when committed to consciousness, aware of race relations, makes visible the psychic effects of this inequality and becomes a transformative agent.

Keywords: body, color, psychic suffering, race, psyche.

Introdução

“Ninguém liberta ninguém, ninguém se liberta sozinho: os homens se libertam em comunhão.” (PAULO FREIRE, 1987, p. 29)

O presente artigo trata de um relato de experiência clínica alicerçado na história da formação social no Brasil, inscrito na colonização e escravidão e seus efeitos psicossociais na população até os dias atuais.

Trazer o corpo para o tema das relações raciais é protagonizá-lo nas suas mais variadas expressões e linguagens, tanto no aspecto individual como no coletivo – no encontro com o outro – e é dar notoriedade para os registros que nele se inscrevem diante de um contexto racial.

A noção de raça como referência a distintas categorias de seres humanos é um fenômeno da modernidade, que remonta aos meados do século XVI. Raça não é um termo fixo, estático. Seu sentido está, inevitavelmente, atrelado às circunstâncias históricas em que é utilizado. Por trás da raça sempre há contingência, conflito, poder e decisão, de tal sorte que se trata de um conceito relacional e histórico. (Almeida, 2018, p. 19)

Desse modo, pode-se concluir que, por sua conformação histórica, a raça opera a partir de dois registros básicos que se cruzam e se complementam:

1. como característica biológica, em que a identidade racial será atribuída por algum traço físico, como a cor da pele;
2. como característica étnico-cultural, em que a identidade será associada à origem geográfica, à religião, à língua ou outros costumes, “a uma certa forma de existir”.
3. À configuração de processos discriminatórios a partir do registro étnico-cultural, Frantz Fanon denomina racismo cultural. (ALMEIDA, 2018, p. 24).

O Brasil é um país formado por raças, isso significa que as relações sociais e interpessoais são racialmente hierarquizadas. A terra, os povos originários, os descendentes das pessoas negras forçosamente escravizadas sofrem no presente com um passado relacional pautado na dominação; constituído na opressão do colonialismo escravocrata, desde a invasão pelos europeus por mais de três séculos; um processo longo, intenso e perverso.

No pós abolição da escravatura em 13 de maio de 1888, não houve políticas públicas de reparação dessa injustiça social e crueldade emocional e sofremos o peso dessa realidade desde sempre como: violência, preconceito e discriminação, com sequelas na vida psíquica. Não houve elaboração desse processo: tenta-se esquecer essa barbárie praticada e manter o silêncio opressor, a surdez e a cegueira da visão. Logo em seguida à abolição, vence por concurso o Hino da Proclamação da República, publicado no Diário Oficial de 21 de janeiro de 1890, notando-se a evidente negação da realidade:

*“Nós nem cremos que escravos outrora
Tenha havido em tão nobre País.
Hoje o rubro lampejo da aurora
Acha irmãos, não tiranos hostis.
Somos todos iguais! Ao futuro
Saberemos, unidos, levar
Nosso augusto estandarte que, puro
Brilha, ovante, da Pátria no altar!”*

Houve um interesse em inscrever uma ordem social ilusória, um ideal enganoso através de um canto de louvação. A letra tem uma intenção clara na reprodução da mensagem, na fala e no ouvir que é apagar a lembrança vergonhosa de um crime, da

exploração humana, da devastação ambiental, da perversidade e da repressão evitando o lugar de responsabilidade na constituição dessa história. Para Isildinha Baptista Nogueira, psicanalista, doutora em psicologia pela Universidade de São Paulo (1998, p. 35), a abolição não trouxe para a pessoa negra seu lugar como classe trabalhadora, mas o lugar de excluído, ocupando espaço marginal, sem qualificação e com reações somático-existenciais de abandono, humilhação, adoecimento, miséria e, muitas vezes, de morte concreta.

Na psicologia social Silvia Tatiana Maurer Lane (1933 – 2006), filósofa, doutora em psicologia, fundadora da ABRAPSO -Associação Brasileira de Psicologia Social, introduz o método dialético para esclarecer a relação envolvida entre o homem e a sociedade, inclui dois fenômenos, que se influenciam entre si e são passíveis de transformação individual e social. Nesse processo analisa os entrelaçamentos entre a subjetividade envolta com os determinantes sociais. Nesse diálogo não se perde a individualidade, mas o humano com consciência do chão que pisa, compreendendo seu passado, percebendo as emoções que marcam sua experiência, tornar-se sujeito da sua história e do lugar no qual convive.

O passado, por ser ainda muito recente, influencia concretamente nosso presente. Nosso pensamento continua antigo, mesmo com a modernização no sistema capitalista, e agimos de acordo com esse ponto de vista. Assim, nossa atuação se estende para as relações, continuando a reproduzir esse comportamento, porque como indivíduos e sociedade, defensivamente, ainda negamos as consequências psíquicas e sociais da violência sofrida pelo abuso invasor. Sem que percebamos, essas práticas tornam-se naturalizadas.

“Negação (denial em inglês, no sentido de recusa) é um mecanismo de defesa do ego que opera de forma inconsciente para resolver conflitos emocionais através da recusa em admitir os aspectos mais desagradáveis da realidade externa, bem como sentimentos e pensamentos internos. Essa é a recusa em reconhecer a verdade. (KILOMBA, 2019, p. 43)

Após a negação vem a culpa, a emoção que segue a infração de uma interdição moral. . . . Culpa é vivenciada em relação a um ato já cometido, ou

seja, o racismo já aconteceu, criando um estado emocional de culpabilidade. As respostas comuns à culpa são a intelectualização ou racionalização, isto é, a tentativa do sujeito branco de construir uma justificativa lógica para o racismo; ‘para mim não há negras/os ou brancas/os, somos todos humanos. (KILOMBA, 2019, p. 44)

. . . a vergonha ocorre quando o indivíduo falha em atingir um ideal de comportamento estabelecido por si mesma/o, . . . está conectada intimamente ao sentido de percepção. . . . O sujeito branco se dá conta de que a percepção das pessoas negras sobre a branquitude pode ser diferente de sua percepção de si mesmo, na medida em que a branquitude é vista como uma identidade privilegiada – o que significa tanto poder quanto alerta – a vergonha é o resultado desse conflito.” (KILOMBA, 2019, p. 45)

O corpo é morada de nossa história pessoal, dos processos psíquicos e traz inscrições sociais e culturais. Historicamente, para justificar o racismo, nomeou-se um ser negro na inferioridade e, nesta dualidade, nomeou-se um ser branco na superioridade.

Esse pensamento recorrente foi transmitido através de gerações pelos intelectuais brancos europeus e pela igreja católica, com preceitos morais e fantasiosos. Dessa forma está estabelecida a hierarquização e a desigualdade social. Subjetivamente, suas consequências retaliam o corpo na identidade, corrompem o pensamento, censuram a voz, comprometem a percepção visual e estagnam o movimento corporal. O racismo na sua perversidade se mascara em muitas das suas manifestações, seja nas inter-relações e/ou nas instituições.

Ele pode ser notado nas instituições mais variadas (escolas, universidades, organizações públicas ou privadas), onde a manutenção do poder, geralmente nas mãos de um homem e branco, é estruturada historicamente, não abrindo espaço para a diversidade. Pode ocorrer impacto negativo para determinados grupos, que não se alinham nessa configuração, colocando as pessoas em desvantagem. Percebe-se que o racismo abre desdobramentos discriminatórios para as questões de gênero, classe, posicionando-os à margem do sistema. Além disso, no cotidiano, pode-se perceber a reprodução de práticas e comportamentos preconceituosos, resultantes da ignorância, da falta de atenção e com conotações racistas.

Nossa vida emocional é corporal, a angústia se expressa por essa via e de várias maneiras e entonações. Na intrassubjetividade, os efeitos do racismo foram tecendo uma teia complexa, comprometendo a espontaneidade e criatividade no corpo negro e o corpo branco na sua branquitude se recolhe numa bolha cômoda de privilégios, sentindo-se isento de responsabilidade, protegendo-se naquilo que Maria Aparecida da Silva Bento nomeia como “pacto narcísico” (BENTO, 2014, p. 17).

Esse sintoma gera atitudes que legitimam e reproduzem a manutenção do racismo. Não há unilateralidade nas relações raciais. É imprescindível que a raça branca tenha consciência social e política da sua representação. Torna-se condição necessária que o negro e o branco lidem com esse desconforto, encarem a realidade do passado e seus modos atuais para construir uma sociedade mais justa. Todos somos impactados e implicados quando reproduzimos tal comportamento, crivando nosso olhar no preconceito e na discriminação. O silenciar na comunicação e a venda nos olhos nos fazem coniventes.

O Brasil é a segunda maior nação do mundo em população negra. É, de fato, um país miscigenado; há tensões nas relações, e os estereótipos sobre negros e brancos estão no discurso. A ideologia do branqueamento, desenvolvida pós libertação dos escravos com o objetivo de branquear a população majoritariamente negra resultou na mestiçagem de negros com brancos. Nota-se o desejo de exclusão, marcado pelo repúdio à cor e ao corpo negro. Sendo assim a mistura não é indiscriminada. No entrelaçamento entre o social e o indivíduo, a consciência da diferença do corpo negro com a do corpo branco traz sofrimento.

O negro passará a desenvolver várias maneiras de negar sua cor e terá aversão ao próprio corpo. Notamos através das falas dos pacientes o desejo de eliminar a cor da pele, lugar de sofrimento e percebe-se a mensagem doutrinada dentro da relação familiar. *‘Hoje eu acordei com a impressão de não ter cor’*. *“Quando criança, tinha uns seis anos, minha prima dizia que colocando o dedo no fio do ferro de passar roupa ligado, a gente ficava branco. Eu coloquei o dedo e com o choque fui jogada longe.*

Com o impacto, claro, fiquei sem cor, branca.” Isso impacta as relações num país que vive um racismo muitas vezes sutil, no entanto perverso.

Para Vygotsky (1896 – 1934), psicólogo, a relação entre pensamento e linguagem (verbal, gestual, escrita) é estreita, tem força na atividade cognitiva. Aprendemos a pensar através da linguagem, pois ela é interativa, causa reações, e possibilita compreendermos a nós mesmos, desentendermo-nos, encontrarmo-nos, podendo ressignificar o conhecimento colonizado; “. . . cada palavra que usamos define um lugar de uma identidade.” (KILOMBA, 2019, p. 14). Restringir nossas interações na verticalidade racial leva ao estreitamento do pensamento, compromete a comunicação, não há diálogo: condição essencial do desenvolvimento de ideias. No impedimento tendemos a nos comportar, falar e reproduzir o “senso comum”.

Com isso, estamos dizendo que ambos os corpos se interligam. Sou raça branca porque tornei o outro raça negra e tenho privilégios porque o outro foi colocado na subalternidade. Se desumanizo o outro, desumanizo-me. Minha condição está alinhada profundamente na posição do outro no ambiente nessa relação. Para ambos há sentimento de insegurança, desconfiança, vergonha, medo e raiva envolvidos nessa condição.

Os fantasmas dos brancos se localizam na insegurança, vergonha e medo em não desejar encarar e ver sua responsabilidade nessa participação. Não se expõem, não expressam, se tornam cegos, contém a voz nessa condição e não desejam ouvir as verdades. Nas pessoas negras, há uma raiva reprimida muitas vezes, por não poder expressar seguramente esse sentimento.

Propiciar um ambiente seguro para a possibilidade de expressão ajuda a pessoa a recuperar sua integridade e vitalidade orgânica. No negro, o medo, a desconfiança e a insegurança se instalam diante da violência sofrida no presente e por carregarem consigo, em seu sangue, memórias de traumas ancestrais, um corpo que não passa despercebido, julgado apenas pela condição da pigmentação da pele. A sensação de vergonha vem da vivência de um corpo “imperfeito”, de um corpo indesejado, excluído, humilhado.

É um desafio denunciar o racismo, pois muitos não desejam essa mudança, tentam desqualificar a realidade do escravismo colonial e a ditadura em nossa constituição, considerando “mimimi”, assunto desagradável e não querendo o enfrentamento de si mesmos.

“Basta desviar o olhar (daquilo que incomoda) ou desfocar o olhar (‘olhar distante’). Esse fato explica a negação, um dos processos neuróticos. Creio que ele tem demais a ver com a repressão em geral.

A repressão consiste em não olhar para aquilo que eu queria, devia ou gostaria de olhar. Fora ou dentro de mim. Consiste em não dar atenção ao que está atraindo minha atenção, em agir como se não percebesse aquilo que é importante para mim – porque eu ‘não devo’, ou no momento não me convém, olhar para lá, para aquilo, para aquela.” (GAIARSA, 2000, p. 28-29)

Nossa formação social brasileira foi constituída ideologicamente na dominação, na oposição dos corpos e no uso da violência como marcador de controle; atualiza-se a cada época (machismo, feminicídio, preconceito de gênero) e deve ser lembrada e analisada. Essa condição é determinante de sofrimento psíquico humano. A objetividade-subjetividade, corpo-mente, indivíduo-sociedade se entrelaçam.

O Instituto AMMA Psique e Negritude (início em 1995) tem a preocupação e o olhar voltados para os efeitos psicossociais do racismo e acredita que o enfrentamento se dá pelas vias política e psíquica. Trazemos o corpo nesse cenário como expressão política, gerador de transformação e procuramos dar consciência dos efeitos em si, nomeando as emoções e os sentimentos. Na escravização o corpo negro era inscrito como mercadoria, destituído da sua humanidade, e mesmo nessa circunstância sempre foi palco de manifestação de luta e expressão emocional. Na psicoterapia, o corpo presente passa a ser lugar de intervenção, buscando a libertação desse jugo inscrito na psique. A autonomia e a libertação passam pelo resgate corporal, tratando dessa ferida emocional e física que sangra, promovendo a potência existencial na via afirmativa.

O racismo é uma violência, impossibilita a expansão social, corporal e mental e a atitude racista nas relações leva ao “congelamento” do corpo. Essa situação traumática

gera tensão muscular e imobiliza as ações. O racismo é controlador, infantiliza o corpo na dependência e subjugação. Há uma luta constante do corpo para sobreviver, o que leva à exaustão diária, discurso muito comum no consultório (“*O negro é sempre suspeito*”). Esse estigma é uma carga imensa e é preciso resgatar essa vida aprisionada.

A questão narcísica deve ser considerada na singularidade do que é ser negro: corpo em conflito com a experiência da condição de não ser, desumanizado, “feio”. O resgate de sua identidade, potência, valorização e grandeza é o antídoto dessa condição. Em contraste, ser branco significa ser aceito pelo olhar do outro universalmente como representação da humanidade, ter a sensação de estar firme, seguro, ser grandioso, “belo”. Ambos necessitam conscientizar seu lugar relacional. É desafiador entrar no mal-estar do corpo subjetivo marcado por esses enredamentos sociais e que traz incômodo. O corpo branco ao entrar em contato consigo nessa questão notará que sua presença pode ser opressora ou de contemplação; um corpo idealizado.

Para trazermos o corpo como lugar de intervenção, de compreensão e manifestação, faz parte do pensamento e da técnica neorreichiana (Wilhelm Reich, psicanalista – 1897-1957), incluir a verbalização, a observação corporal, os exercícios e a respiração. As reações do organismo frente a experiências ambientais se dão através das emoções respondendo com alterações respiratórias, reações neurológicas, movimentação na circulação sanguínea e mudança do tônus muscular.

Os corpos se condicionam aos códigos, aos valores e às crenças de cada cultura. Na singularidade do corpo negro, desde os primórdios do controle repressor da colonização, houve resistência. A dança, a religiosidade, a cultura ancestral, a forte ligação com a terra e seus costumes contribuíram como estratégias de transgressão ao sistema. A linguagem gestual, a luta capoeira foram armas de conquista da autonomia. Em tempos modernos, a valorização do tipo de cabelo, das histórias do continente africano, da expressão estética do corpo e a música se somam nessa resistência. As percepções não são isoladas: o profissional de ajuda e outros envolvidos no atendimento às pessoas negras devem estar atentos a esses códigos através da escuta ativa e do olhar

atento. É importante que sintam o próprio corpo e suas reações no processo, o qual deva contemplar um sentimento participativo.

O negro permanece em sua luta por liberdade. Sua busca por ajuda para se libertar do sofrimento psíquico, da angústia causada pelo racismo é evidente. É raro o branco verbalizar alguma angústia nesse contexto; seu corpo se revela refratário na exposição de emoções nessa condição relacional como se o conflito não existisse. Para encontrarmos um ponto de transformação interpessoal e social, as relações raciais devem ser encenadas no mesmo palco, não necessariamente ao mesmo tempo, mas os dois lados necessitam de conscientização nessa interdependência.

Ao nos conectarmos com nosso corpo, os sentimentos reprimidos e considerados dolorosos como melancolia, insegurança, tristeza, desconfiança, medo, raiva, vergonha, encontram manifestação nas técnicas de intervenção corporal. Caso contrário, alojam-se em algum local do corpo gerando sintomas somáticos. As técnicas corporais podem levar a afrouxar as defesas, a energia tende a fluir e a respiração se amplia. Antes um corpo contraído, agora vivo e mais expansivo.

Para Reich temos um tipo especial de resistência nomeada couraça muscular, que se desenvolve nas fases iniciais da vida, diante de experiências de sofrimentos que tentamos esconder. Parte da ideia de que a musculatura tem um papel importante no funcionamento psíquico: uma armadura de proteção que se forma contra os estímulos do mundo externo e os conflitos internos, na intenção de preservar a integridade psíquica da pessoa e equilibrar o sistema energético, uma autorregulação. No esquema corporal lê-se a presença física e sua postura no ambiente.

A singularidade da sobrevivência do corpo negro deve ser inserida nessa formação defensiva, pois mesmo com atitudes reativas e ascensão social, há resquícios de sofrimento levando ao comprometimento do desempenho. No corpo branco dentro das relações raciais essa questão deve ter um olhar meticuloso, pois normalmente se apresentará oculta.

Em qualquer ambiente, é o olhar do outro, baseado nas próprias experiências, que julgará de acordo com a cor da epiderme, definida como raça, que se apresenta.

Todos vivemos num país miscigenado, sem fazer parte da pauta da narrativa. Diferentemente dos estadunidenses (que baseiam sua condição na origem) nossa discriminação se baseia na intensidade de melanina na pele. O inconsciente deve ser analisado no discurso e no corpo, na forma como se fala, olha e age.

A ditadura militar no país (1964 – 1985) implantou a proibição das manifestações político-culturais. O pensamento de Wilhelm Reich chega ao Brasil nesse período, apresentando uma possibilidade de resgate do corpo diante da repressão. Na questão racial, nesse tempo, falar sobre racismo era algo evitado (ONG Geledés, 17/12/15 e Portal da internet UOL Notícias 31/03/19). Novamente, as questões raciais foram colocadas num lugar de não visibilidade. Para trazer o corpo nesse processo de consciência consigo mesmo, perceber as consequências traumáticas da opressão no organismo é essencial.

O corpo físico para manter sua funcionalidade (movimento, respiração) necessita de energia, envolvendo entrada e saída de oxigênio capaz de provocar reações no sistema orgânico. No início da psicanálise, Freud entendeu que o psiquismo funciona à partir das pulsões (instintos), originárias no corpo, e que existe um metabolismo no somático operando no psíquico, assim passou a estudar o processo de conservação de energia alinhado à fisiologia, nomeando o termo “quantidade de excitação”, percebendo a sintonia da energia com as emoções, com os sintomas e sua expressão, diminuindo ou aumentando sua carga quando alguma memória emerge. Esse modo de funcionamento da energia operaria da seguinte maneira: carga → descarga → alívio → prazer. Posteriormente, Reich se deteve no pensamento de que a neurose se deve ao desequilíbrio do sistema vegetativo e à expressão espontânea, desenvolvendo a rigidez muscular e inibição corporal.

Outras técnicas corporais vêm contribuir nesse processo de reconhecimento e desbloqueio corporal no arsenal de recursos da prática psicoterapêutica, como por exemplo, a Análise Bioenergética de Alexander Lowen (médico, 1910-1998, criador desse Instituto em 1956, chegando nos anos 80 ao Brasil) cuja técnica consiste numa força de libertação do potencial humano e descreve que a carga e descarga energética

funcionam em circuito integrado num corpo vivo. Com a liberação dos movimentos através desses exercícios bioenergéticos, pode-se restaurar o fluxo de sentimentos, aliado com o contexto da história de vida da pessoa. Esse desbloqueio energético muscular pode levar a um maior contato com os conflitos internos.

Uma vez relaxada, a experiência de prazer e satisfação estimula o organismo a aumentar sua atividade metabólica. Se a sensação de estar vivo é reduzida, limitar a pessoa na possibilidade de expressar suas emoções e ideias, terá como consequência a “*perda do gosto pela vida*”. Para David Boadella (1931- , pedagogo, psicólogo, fundador da Biossíntese) o trabalho terapêutico se detém com base em três correntes energéticas associadas às camadas embrionárias (ectoderma, endoderma e mesoderma) que se expressam respectivamente: 1. padrão de respiração, percepções, pensamentos e imagens, 2. expressão emocional e 3. fluxo de movimento/tônus muscular. A Biossíntese dá relevância aos sistemas de defesa como uma estratégia de sobrevivência, possibilitando ver além das condições impostas pela couraça muscular, observando o corpo e seus gestos sutis. Preconiza estar atento à presença e ao ser da pessoa (Ressonância), em movimentos profundos, de intensidade espiritual, que possam levar a uma dimensão transpessoal. Para isso, pode fazer uso da meditação como recurso.

Reconhece-se que o corpo humano sofre com as imposições das tradições sociais, econômicas e religiosas; no entanto, não são mencionados efeitos psíquicos da colonização, escravidão e ditadura no país, mesmo em instituições com objetivos declarados de libertar o corpo da opressão. Damos visibilidade a esse lugar no pensamento reichiano.

No campo político-social, Reich afirmou:

“Cada organização social produz as estruturas de caráter de que necessita para existir. Na sociedade de classes, a classe dominante assegura seu domínio com auxílio da educação e da instituição da família, tornando suas ideologias as ideologias dominantes de todos os membros da sociedade Assim, a psicologia científica natural e a caracterologia têm uma tarefa claramente definida: traçar os caminhos e mecanismos pelos quais a

existência social dos homens se transforma em estrutura psíquica e, conseqüentemente, em ideologia.” (REICH, 2001, p. 4)

As pessoas procuram ajuda na terapia para alívio do desconforto no modo de viver e na maneira de ser. Entretanto, resistem à mudança nesse processo. De alguma maneira, ainda desejam estar no controle da situação. A ideia de entregar-se gera uma sensação de vulnerabilidade e passa a ser uma situação assustadora. É um paradoxo angustiante. Às vezes, há sentimento de impotência, de incapacidade ao tentar ressignificar valores, crenças, regras aprendidas, acomodadas ao longo da vida e dificuldade para mudar as atitudes.

“Com essa visão dos fatos, refletindo a orientação do autor chamada de freudo-marxista, a atividade clínica não deixa de ser também uma ação política, uma luta contra a ideologia dominante incrustada no caráter individual. De qualquer forma, a Análise do Caráter situa-se na esfera dos trabalhos clínicos que necessariamente envolvem alguma reestruturação da personalidade. Porém, como essa atividade terapêutica acaba promovendo, de maneira inevitável e por determinados períodos, algum desequilíbrio no arranjo que constitui o caráter, ela tende a suscitar forte resistência.” (ALBERTINI, 2016, p. 152)

Reich classificou algumas defesas caracterológicas, as quais foram seguidas posteriormente por Lowen. São elas: estruturas de caráter esquizoide, oral, psicopática, masoquista e rígida. Essas defesas possuem, cada uma em sua especificidade, modos, padrões e atitudes frente a determinadas situações. No corpo apresentam posturas, tensões musculares, ritmos de respiração próprios das suas características. Através de exercícios expressivos corporais procura-se evocar à memória, emoções e sentimentos, contribuindo para a liberação da carga energética, levando a pessoa a sentir o corpo e a expressar conscientemente seus movimentos, recuperando a vitalidade reprimida e incentivando a independência. Acreditamos que, mediante a possibilidade desse corpo entrar em contato consigo e poder expressar e nomear suas emoções, será possível posicionar-se na relação racial com o outro.

Na intenção dominadora, um lugar no corpo é potencialmente atingido: a voz. Diariamente, desde o sequestro em terras africanas a própria voz do negro foi reprimida. Ambos, oprimido e opressor se ensurdecaram em condições diferentes. O silêncio interno se instala e o som externo se agiganta. Involuntariamente, isso vai-se tornando naturalizado.

A pessoa passa a distanciar-se de si, perdendo-se da própria essência, do que acredita; o corpo fica potencialmente vulnerável, a relação de dependência se desenvolve e, conseqüentemente, introjetar valores externos passa ser uma condição de existência. O branco, acreditando na sua suposta superioridade, confortavelmente vai-se acomodando nessa posição com os privilégios legitimados.

O racismo inventa um atoleiro existencial. O caminhar prolongado nessa situação gera esgotamento, os sentidos ficam amortecidos e o corpo negro se torna vulnerável. Para Peter Levine o organismo nessa experiência de estresse e trauma pode sofrer apatia mental e física e sentir-se preso. Há um possível desligamento emocional diante do enfrentamento pela sobrevivência. É uma luta sem a oportunidade de se livrar dessa condição. (LEVINE, 2012, p.14).

Essa experiência colonizada de autodesvalia convence a pessoa de incapacidade na exaustão; a imagem corporal fica comprometida. Nesse jogo de cartas marcadas, compreendemos que essa relação se estabelece na interdependência. A vida do branco gira em torno da manutenção de um lugar prioritário e de controle, diante do medo de deixar seu lugar de importância e ela se estabelece colocando o negro fazendo parte da organização, mas fora do centro principal, à margem ou senão, em uma posição subserviente. Nosso pensamento se baseia no conceito apresentado pelo Dicionário de Psicologia que define *dependência*: “1. Uma relação de causalidade entre dois fenômenos, de tal modo que uma modificação num deles é acompanhada por uma modificação no outro.”

“Para promover a superação desses efeitos nos indivíduos que foram golpeados pelo racismo, o preconceito racial precisa ser percebido por quem o pratica e por quem o sofre. Ele precisa ser admitido como algo que age em

nós – em nós que o praticamos, e em nós que o sofremos – age diferentemente nos que o praticam e nos que sofrem, mas age em ambos.”
(GONÇALVES FILHO & DIAS, 2016, p. 62)

A voz envolve a força dos pulmões e se molda na musculatura da laringe. Nesse contexto, a região aprisionada dificulta a passagem de som: potência de força criativa capaz de encantar e provocar reações diversas na sua amplitude. Neusa Santos Souza discorre sobre a experiência emocional da pessoa negra e sua influência no modo de pensar e agir, que se expressa no caminho por ascensão social, absorvendo valores e crenças numa sociedade de ideologia predominantemente branca. *“Uma das formas de exercer autonomia é possuir um discurso sobre si mesmo. Discurso que se faz muito mais significativo quanto mais fundamentado no conhecimento concreto da realidade.”* (SOUZA, 1983, p. 17).

Na fase inicial da vida temos como modelo nossos pais ou responsáveis, que nos constituem com suas idealizações. Esse modelo vai-nos estruturando psiquicamente por meio da reprodução de ideias, falas, crenças, nomeada na psicanálise como *Ideal de Ego*. Entretanto, ao estarmos distantes de nós mesmos, tornarmo-nos vulneráveis, damos “ouvidos” a vozes externas, uma vez que esses valores já compõem nosso pensar. Tendemos a incorporar um modelo *Ideal do Ego*. Esse modelo, na questão racial, é o branco.

“O Ideal do Ego é do domínio do simbólico. Simbólico que dizer articulação e vínculo. Simbólico é o registro ao qual pertence a Ordem simbólica e a Lei que fundamenta esta ordem. Ideal de Ego é, portanto, a instância que estrutura o sujeito psíquico, vinculando-o à Lei e à Ordem. É o lugar do discurso. O Ideal do Ego é a estrutura mediante a qual “se produz a conexão da normatividade libidinal com a cultura. Realizar o Ideal do Ego é uma exigência – dificilmente burlável – que o Superego vai impor ao Ego. E a medida de tranquilidade e harmonia interna do indivíduo é dada pelo nível de aproximação entre o Ego atual e o Ideal de Ego.” (SOUZA, 1983, p. 33)

É muito comum ouvirmos a pessoa negra com queixas de exaustão, pois entra numa exigência pessoal absurda, frente a imposições racistas.

“Lutar e provar e provar não é o suficiente.”

“Precisa fazer sempre o melhor, não pode errar, para você ter um lugar ao sol.”

“Como eu sou bonita? Não sou padrão, eu vejo o olhar do outro. Minha mãe não tinha autoestima. Ela alisava o cabelo, ela admirava o cabelo comprido da atriz da Globo. O olhar do outro constitui você.”

É importante que a pessoa negra perceba que ela tem o direito de querer, de poder e de conseguir, ou seja, de sonhar e de ter esperanças. Agir de acordo com a própria vontade será seguir uma voz que é dita e ouvida por si mesmo, tornando seu corpo protagonista, o *Ego Ideal*.

Viver o que sente que deve ser, falar e ouvir os próprios desejos é desafiador. Enfrentaremos barreiras impostas pelos valores do racismo no contexto ambiental e entraremos em contato com a sensação interna de aprisionamento com as violações invasivas diárias sobre o corpo. Na ordem opressora não há permissão da voz ser pronunciada; o som silencia na garganta. Estimular essa região da laringe com exercícios e se conscientizar da emoção que emerge, dará possibilidade de recuperação da expressão e o protagonismo da própria história.

Para Lowen, “a voz é uma das principais vias para a expressão dos sentimentos e, portanto, para a auto expressão” (1982, p. 48). Há uma estreita relação entre a voz e o sentimento. Nota-se durante o processo terapêutico que quanto maior a dificuldade de expressar a emoção ou o receio do contato com essa força emocional, o som da garganta se apresenta aprisionado, contido e com baixa tonalidade. Para recuperar a autonomia, busca-se melhorar a autoestima, promovendo a movimentação do corpo e consequentemente a respiração se amplia.

Nesse processo, estimulam-se os movimentos da face, da boca, da expressão da fala com a clara intenção de promover o ser em sua essência, sua personalidade, sem tantas armaduras. Resumidamente, para ilustrar esse argumento, a seguir apresentamos o relato de uma dinâmica conceituada nos preceitos da Biossíntese aplicada em consultório com o objetivo de trabalhar a expressão da voz e a autopercepção das pessoas negras.

Na coordenação estavam presentes uma psicóloga negra (autora desse trabalho) e uma fonoaudióloga e terapeuta corporal branca convidada. Essa vivência foi pensada após assistir ao documentário “*A um passo do estrelato*”⁽¹⁾. Todos estavam cientes do objetivo da vivência e foram informados de que a assistente seria branca. Mesmo com receio desse encontro, todos aceitaram essa situação. Após as apresentações pessoais, iniciou-se o aquecimento estimulando a emissão do som da garganta, sem a exigência das palavras.

Durante o processo, revelou-se uma atmosfera tensa no ambiente. O grupo composto somente de pessoas negras sentiu desconforto e tensão. Os sons emergiram com pouco tónus, sem leveza e a emoção foi controlada; não ocorria a descarga energética corporal e nesse momento percebemos a necessidade de intervenção. Sugerimos que o grupo permanecesse unido e juntos expressassem a voz diante da branquitude representada pela assistente.

Os olhares expressavam medo e raiva e havia dificuldade de firmar o tónus da voz, mesmo com a potência grupal. A assistente branca experienciou em si um corpo tenso e dolorido, com a sensação de ser excluída. Estava claro o conflito nesse encontro de raças. Após os exercícios corporais e compartilhamento da vivência, os participantes do grupo puderam ter consciência das sensações enfrentadas no cotidiano e puderam nomear suas emoções.

Para a pessoa branca surgiram muitas reflexões, pois sentiu o silêncio opressor, seu corpo estava cansado, sentiu vergonha de ser branca e ter privilégios e pôde compreender os depoimentos ouvidos das pessoas negras na mídia. Notamos que ambos os corpos sofrem com a tensão se instalando no corpo pela contenção das emoções e constatamos que essa tensão é fruto de experiências promovidas pela desigualdade e hierarquização racial em lugares sociais diferentes.

¹ **A um passo do estrelato** (*Twenty feet from stardom*), diretor Morgan Neville, EUA, Tremolo Productions, 2013. Sinopse: *Esse documentário acompanha a trajetória artística das backup singers que compõem as harmonias e contribuem com algumas das canções mais famosas de todos os tempos, mas quase nunca são conhecidas por seus nomes. O filme retrata como as cantoras são vistas na indústria musical, e porque não conseguiram ou não quiseram brilhar como artistas solo* (<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-217344/aceso> em 03/08/2019).

“Precisamos ser donos de nossa voz, como do nosso corpo e da nossa sexualidade. Saber dizer sim e dizer não, é fundamental.

A voz é um registro de nossa identidade. Ela traz em si marcas da dinâmica familiar de cada um. A voz é nossa vez, é nossa afirmação. Somos donos de nossa voz quando nos apoderamos de nosso ser. Donos de nosso ser, seremos cada vez mais, donos da nossa voz. Como diz José Régio, o poeta português, no Cântico Negro: ‘Não, não vou por aí. Vou por onde minhas pernas me levarem. (ALVES, & CORREIA, 2015, p. 15)

O campo criado entre quatro paredes no espaço terapêutico, educacional ou organizacional não está isento do impacto desses efeitos. No encontro entre pessoas de raças diferentes, tendo claro que o conceito de raça é uma construção social, alguns cuidados devem ser levados em consideração:

- a) o inconsciente estará presente no campo relacional. É importante ter consciência dos poderes do lugar terapêutico (no qual a pigmentação da pele tem um lugar marcado), não reproduzir atitudes racistas, ser antirracista, ter mais repertório de intervenção nessa questão e estar atento no vínculo e no silenciamento na transferência;
- b) será necessário o profissional ter conhecimento da história da formação social do país. O político-social afeta a individualidade. É importante levar em consideração a atualização da literatura e das teorias incluindo a temática racial;
- c) qualificar a escuta, compreendendo o lugar relacional que ocupa para além do profissional e paciente, acolhendo a narrativa da história vivenciada pela pessoa negra, que está intimamente ligada aos modos de dominação colonial, que ainda se reproduzem nas relações sociais;
- d) o processo pode incorrer em fracasso se o profissional não perceber o quanto a presença racial está implicada na relação. É relevante que o profissional assuma para si os próprios preconceitos e valide a narrativa deste outro. Caso contrário, incorre no risco de retraumatizar uma vivência racista e

- e) o profissional de ajuda, sendo branco, deve ter conhecimento do quanto está estranhado com a branquitude e como lidar com ela e, sendo negro, do quanto suas questões estão também atravessadas no corpo. Ambos devem estar conscientes, ouvir a narrativa e notar essa presença física com suas inscrições, para acolher, validar a dor e o sofrimento revelados, não perpetuando o trauma da invisibilidade, da exclusão, causadoras de sintomatologias pós-traumáticas.

Outro espaço corporal que a repressão se faz atuante é o olhar “... *a primeira e a mais fundamental das repressões é a do olhar*” (GAIARSA, 2000, p. 27). A maioria das informações que recebemos e levamos ao cérebro vem das imagens; logo, somos visuais. O olhar é muito presente em nossas vidas e o ato de olhar significa dirigir a mente para uma intencionalidade (voltada para o imaginário, a crítica, a observação, a constatação etc.).

Fisiologicamente, o globo ocular envolve músculos com forte efeito de movimento para atingirem a rapidez e precisão necessárias e assim a periferia das células da retina é capaz de detectar mínimos movimentos, bem como governar os movimentos automáticos (instintivos, aprendidos), difíceis de serem percebidos por nós mesmos. Sabemos que o olhar não é determinante; dispomos de outros sentidos, especificamente o ouvido e o tato, que o corpo recebe, analisa e interpreta através do sistema nervoso central. O olhar envolve o sistema motor extrapiramidal, neurônios motores cerebrais, região do inconsciente (desejos, impulsos), logo, o que vemos está sendo construído nesses circuitos. Fica evidente nesta fala da paciente, a força que essa região do corpo exerce: “*Gente, quando vi o homem negro na minha direção, meu coração disparou, mudei de calçada, foi automático*”.

O corpo reage à nossa emoção; os olhos nos conduzem e nos levam a uma localização. É necessário estarmos atentos ao que vemos, termos consciência dos nossos movimentos, dos nossos gestos e das nossas atitudes. Todos temos interesses limitados no contexto do nosso desejo: vemos e ouvimos apenas o que nos interessa e ignoramos

o restante. O olhar racional examina, compara, mas precisamos ter um novo modo de ver, que considere o contexto das relações raciais.

Podemos destacar alguns relatos: *“Se ver no olho do outro é muito complicado”, “Sempre alerta e tensa pelo que a gente vai passar”*. Para o negro, um corpo marcado, julgado, condenado apenas pela sua simples presença traz consequências somáticas e cognitivas prejudiciais na busca do bem-estar. *“Me senti firme, grande e segura na minha branquitude, mas quando fui me afastando dela (branquitude), pude sentir um corpo pesado. Pude sentir quão é ameaçadora a minha cor, o quanto eu não tenho noção do que é ser negro.”*

Para o branco, um corpo legitimado na sua condição, na relação tem seu lugar privilegiado e não necessita de enfrentamentos para suas conquistas. Entretanto, ao se permitir entrar em contato consigo mesmo na questão racial, percebe-se humanizado, com seus sentimentos emergindo. O silêncio mantido nessas relações não é cordial; há conflitos. Os olhares revelaram ameaça para um e poder para o outro e diante dessa percepção um governa o comportamento do outro. Há uma luta contínua.

É imprescindível a compreensão dessa dinâmica para ambos os lados. O olhar não traz apenas estigmas ao corpo; vai constituindo sua identidade, mas pode ser transformador, direcionando para além daquilo que se apresenta e possibilitando o encontro. A pele e os sentidos estão expostos nessa relação. Para o profissional da ajuda olhar-se no espelho é um gesto transformador inter e intrapessoal, pois desmascara os preconceitos, a visão enquadrada na posição do poder e os torna conscientes do que de fato fazem. Não estamos livres desse mal. A vida inteira introjetamos valores e crenças do colonizador, mas podemos aprender a lidar com isso e mudar com a experiência.

Dentro do processo de ajuda é necessário dar voz, ver e ouvir esse corpo negro e nomear essas emoções e esses sentimentos antes não pensados. Se não legitimarmos a dor e o sofrimento, através da compreensão da violência do racismo e sua subjetividade intrapsíquica, a energia poderá ser capturada favorecendo o surgimento de um corpo amortecido. Dessa maneira, poderemos retraumatizá-lo e o profissional se afastará do

valor de ser um agente transformador da saúde individual e coletiva a que se propôs ao ingressar nessa jornada.

“Uma terapia de boa qualidade é recíproca: o que me faz ver este ou aquele aspecto do paciente é também uma necessidade do terapeuta. Mesmo de forma obscura – em função das junções sociais (repressões) que sofremos – intuimos ou suspeitamos o que o outro pretende, aonde quer ir, de que modo está se achegando, se está amistoso, desconfiado, distante e muito mais. Intuímos ou percebemos? A visão é importante demais para ser totalmente reprimida.” (Gaiarsa, 2000, p. 34)

A Psicologia como ciência, ao se envolver no processo das reflexões e ações sobre as relações raciais se atualiza quando visibiliza os efeitos psíquicos da desigualdade social, compromete-se com a consciência, com a investigação da problemática envolvida nos comportamentos humanos, possibilitando ser um agente transformador de uma realidade injusta.

Acreditamos que tendo consciência da nossa realidade e postura, entrando em contato com nossos sentimentos e nossas emoções envolvidos nesse contexto e com habilidade e respeito no contato com o corpo, podemos atingir a autonomia inicial necessária para alcançarmos a independência. Em parceria, o aprendizado e a consciência tem uma função primordial para mudança de comportamento. O corpo negro em ascensão às vezes encontra barreiras para avançar. A intervenção com o corpo é uma das possibilidades para desbloqueio desse aprisionamento, abrandando as couraças defensivas. Para o corpo branco essa intervenção é um lugar de consciência e resgate da sua essência como ser de igualdade.

O futuro da questão racial estará na abertura para incorporar essas contribuições em sua dinâmica ao olhar a especificidade corporal das pessoas negras, indígenas e brancas, ajudando-as a ressignificarem seu lugar no campo social e relacional. Atualizar os problemas do nosso tempo traz alento, esperança, pois os recursos estão conosco principalmente como transformadores de uma realidade injusta, sem pausa e sem repouso.

Referências

- ALBERTINI, P. **Na psicanálise de Wilhelm Reich**. 1ª edição. São Paulo: Zagodoni Editora Ltda, 2016.
- ALMEIDA, S. L. **O que é racismo estrutural?** Belo Horizonte - MG. Grupo Editorial Letramento, 2018.
- ALVES, J.P & CORREIA, G.W.B. **Além das quatro paredes – bioenergética social**. Recife. Libertas Editora, 2015.
- BOADELLA, D. **Correntes da Vida – Uma introdução à Biossíntese**. 3ª Edição. São Paulo. Summus Editorial, 1985.
- BOECHAT, W. (org.). **A alma brasileira: luzes e sombra**. (Coleção Reflexões Junguianas). Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2014.
- CHAPLIN, J. P. **Dicionário de Psicologia**. Lisboa. Publicações Dom Quixote, 1981.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogas/ os**. Brasília: CFP, 2017.
- FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro. Editora Paz e Terra, 1987.
- GAIARSA, J. Â. **O Olhar**. São Paulo. Editora Gente, 2000.
- GELEDÉS – INSTITUTO DA MULHER NEGRA. **Colorindo memórias e redefinindo olhares: ditadura militar e racismo no Rio de Janeiro**. Área de Direitos Humanos. 17/12/15. https://www.geledes.org.br/colorindo-memorias-e-redefinindo-olhares-ditadura-militar-e-racismo-no-rio-de-janeiro/?gclid=Cj0KCQjwsvrpBRCsARIsAKBR_0L7d9n1pojx4a6oZ-M3V3w9Z4a2Uo9L0igoJcHYMpC2YeADfqMTREaAtsnEALw_wcB. Última visualização em 29/07/19.
- GONÇALVES FILHO, J. M & DIAS, J. **Racismo e Preconceito: subjetividade e identidade**. São Paulo. Revista CEDHEP - Sujeitos, Frutos e Percursos, Jovens Facilitadores de Práticas Restaurativas, 2016. https://ceapg.fgv.br/sites/ceapg.fgv.br/files/cdhep_-_sujeitos_frutos_e_percursos.pdf. Última visualização em 05/08/19.
- KILOMBA, G. **Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano**. 1ª edição, Rio de Janeiro. Cobogó, 2019.

LEARY, J. D. G. **Post Traumatic Slave Syndrome: America's Legacy of Enduring Injury and Healing**, Oregon, USA. Uptone Press, Milwaukie, Copyright c 2005, 2017.

LEVINE, P.A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar**. São Paulo, Summus, 2012.

LOWEN, A. **Bioenergética** – 8ª. Edição. São Paulo. Summus Editorial, 1982.

LOWEN, A. **Alegria** (a entrega ao corpo e à vida), 2ª edição, São Paulo. Summus Editorial, 1997.

MUNANGA, K. **Negritude: usos e sentidos**. 3ª edição. São Paulo. Autêntica Editora. Publicação Digital, 2015.

NOGUEIRA, I. B. **Significações do corpo negro**. (Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo), 1998.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo. Editora Martins Fontes, 1989.

SANTOS, G. A. **A invenção do ser negro: um percurso das ideias que naturalizaram a inferioridade dos negros**. São Paulo. Educ/Fapesp e Rio de Janeiro. Pallas, 2002.

SAWAIA, B. B. & PURIN, G. T. (orgs). **Silvia Lane: uma obra em movimento**. São Paulo. EDUC-Editora da PUC-SP, 2018.

SCHUCMAN, L. V. **Entre o encardido, o branco e o branquíssimo: branquitude, hierarquia e poder na Cidade de São Paulo**. 1ª edição. São Paulo. Annablume Editora, 2014.

SCHUCMAN, L. V. **Famílias inter-raciais: tensões entre cor e o amor**. Salvador. Editora da Universidade Federal da Bahia – EDUFBA, 2018.

SCHWARCZ, L. M. & STARLING, H. M. **Brasil: uma biografia**. 1ª. Edição. São Paulo. Companhia das Letras, 2015.

SCHWARCZ, L. M. & GOMES, F. (orgs). **Dicionário da escravidão e liberdade**. 1ª. Edição São Paulo. Companhia das Letras, 2018.

SOUZA, N. S. **Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. Rio de Janeiro. Edições Graal, 1983.

UOL NOTÍCIAS. **Repressão aos negros**. Documentos mostram como a ditadura espionou o movimento contra o racismo com agentes infiltrados e perseguições. Reportagem Carlos Madeiro. Maceió. <https://noticias.uol.com.br/reportagens->



especiais/ditadura-militar-espionou-movimento-negro-reprimiu-e-infiltrou-agentes/index.htm#repressao-aos-negros. 31/03/2019. Última visualização em 29/07/2019,

VYGOTSKY, L.S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

_____. **Pensamento e Linguagem**. 4ª edição. São Paulo. Martins Fontes, 2008.

