

LUCAS LUDGERO

**S O B**  
**A**  
**P E L E**

*RELATOS SOBRE OS EFEITOS DO  
RACISMO NA SAÚDE MENTAL*

LUCAS LUDGERO

**S O B**  
**A**  
**P E L E**

**RELATOS SOBRE OS EFEITOS DO  
RACISMO NA SAÚDE MENTAL**

# Sumário

## **As consequências emocionais do racismo 11**

### **Parte I: Atuação dos profissionais, o Estado, a universidade 16**

Constituição da identidade comprometida 19  
As tentativas de reparação do racismo histórico 22  
Formação universitária deficiente 25

### **Parte II: Os relatos 28**

Uma história sobre a dor que encoraja 31  
A contínua descoberta de quem sou 42  
O autocuidado como resistência 48  
Herança que perpassa gerações 58  
O receio de se ser plenamente 63

### **Fotos 69**

### **Um caminho para curar as feridas 77**

*A todas as minhas irmãs e irmãos negros  
que tiveram a alma ferida pelo racismo*

*Primeiro o ferro marca  
a violência nas costas  
Depois o ferro alisa  
a vergonha nos cabelos  
Na verdade o que se precisa  
é jogar o ferro fora  
e quebrar todos os elos  
dessa corrente  
de desesperos.*

***Luiz Silva (Cuti)***

## As consequências emocionais do racismo

“O tempero do mar foi lágrima de preto”, canta o rapper paulistano Emicida na canção Boa Esperança. Lágrimas essas de aproximadamente 5,5 milhões de africanos que foram trazidos ao Brasil para serem escravizados entre os anos de 1560 a 1850<sup>1</sup>. A crueldade do trabalho forçado a que essas pessoas foram submetidas é imensurável. No entanto, as consequências para um ser humano de ser arrancado de sua terra natal, de serem cortados os laços com seus familiares e de atravessar o Oceano Atlântico sob condições subumanas conseguem ser ainda mais danosas. E o são porque a dor física dessas ações é acompanhada pela dor psíquica.

Os africanos desembarcados aqui sofreram com a saudade de casa. Essa melancolia muitas vezes os levaram ao extremo de cometer suicídio. Não se alimentavam e morriam por conta da fome e de tristeza; ou por enforcamento, por afogamento e uso de armas brancas. Se encontravam nesse estado de espírito devido ao desgosto causado pelo afastamento violento da África, a revolta por não terem liberdade e as reações aos pesados e injustos castigos.

Banzo era o nome dado à essa tristeza que acometia os escravizados. A palavra teria ligação com o quimbundo – língua banta falada pelos ambundos em Angola – mbanza, aldeia, o que significaria a “saudade da aldeia”, do lar.

Apesar de ter chegado ao fim em 1888, o regime de escravidão que deixou marcas nos corpos e nas almas dos africanos escravizados e seus descendentes pouco alterou a qualidade de

---

<sup>1</sup><http://slavevoyages.org/>

vida dessa população no pós-Abolição. Isso porque o grupo foi forçado a se adaptar a uma ordem social que não conhecia e não obteve nenhum amparo do Estado para isso. Afinal, não era interesse das nossas instituições fazer com que o elemento negro compusesse aquilo que chamaríamos de “brasileiro”.

Essa resistência à presença do negro na composição do nosso país ocorre por conta da influência de teorias racistas importadas da Europa que se disseminaram pelo Brasil entre a segunda metade do século XIX até meados do século XX e que argumentavam que as diferenças étnicas seriam causadas pela superioridade ou inferioridade de determinados grupos humanos sobre outros. Logo, quem compactuava com essas teorias defendia que misturar hipotéticas raças superiores (brancos) com hipotéticas raças inferiores (negros) não seria um bom caminho para constituição da nossa nação.

No entanto, as relações inter-raciais acabaram sendo inevitáveis. Assim, o Estado buscou uma maneira de fazer com que a miscigenação tivesse um sentido positivo e a partir daí começou-se a argumentar que ao longo dos anos os elementos de matriz africana seriam eliminados da sociedade brasileira e ela seria composta por uma maioria de brancos com ancestralidade europeia. A consequência dessa ideologia de que a mestiçagem melhoraria a descendência étnica dos brasileiros foi a construção do mito da democracia racial, que perdura até os dias de hoje. Quem crê nessa falsa democracia, defende que se todos as etnias que compõem o Brasil se relacionam harmoniosamente, então o nosso país não é racista.

O que também contribuiu para dificultar a integração da população negra à sociedade de classes foi o incentivo à imigração europeia por parte do Estado brasileiro, que com essa medida buscava embranquecer a população. O artigo 1º do Decreto nº 528, de 1890, deixa bem claro quem era bem-vindo ao Brasil: “É inteiramente livre a entrada, nos portos da República, dos indivíduos válidos e aptos para o trabalho, que não se acharem

---

<sup>3</sup>Síntese de Indicadores Sociais – uma análise das condições de vida da população brasileira. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91983.pdf>

sujeitos à ação criminal do seu país, excetuados os indígenas da Ásia, ou da África que somente mediante autorização do Congresso Nacional poderão ser admitidos de acordo com as condições que forem então estipuladas.”

As instituições brasileiras empenharam seus esforços para que a mão-de-obra escrava fosse rapidamente substituída e dedicaram pouca ou nenhuma atenção para que fosse assegurado um mínimo de proteção aos libertos. Desamparado, esse contingente da população se viu obrigado não apenas a se ajustar ao novo sistema econômico, mas também a procurar maneiras de esconder seus traços negros (embranquecer) para poder sobreviver. Prática comum era (ainda é?) a de se relacionar com pessoas brancas a fim de que seus descendentes fossem mais claros e não sofressem tanto com as marcas da negritude.

As medidas tomadas por parte do Estado, como mostra a nossa História, submeteram a população negra às piores condições de vida. Dados de 2014<sup>2</sup> indicaram que entre os 10% mais pobres do Brasil, 76% deles eram negros. Ou seja, três em cada quatro pessoas desse grupo eram negras. Da parcela 1% mais rica, somente 17% eram negras. Ainda de acordo com os dados, se autodeclararam negros (pretos e pardos) 54% da população brasileira, formada à época por pouco mais de 202 milhões de habitantes.

Com a liberdade conquistada – mas com a situação econômico-financeira similar à do período em que era escravizado – e obrigada a se adaptar por conta própria a uma ordem social que desconhece a configuração juntamente com políticas por parte do Estado que não contribuem para isso, a população negra precisou (e ainda precisa) despende esforços muitas vezes sobre-humanos. Mas em algum momento o corpo cobra por esse desgaste e a saúde mental é um dos alvos.

Prova disso são os relatos que você encontrará neste livro. Aqui você vai ser apresentado à histórias de vida de pessoas negras, compreendendo de que maneira o racismo perpassa suas vidas e como essa prática nefasta afeta a saúde mental desses indivíduos. Os relatos dos entrevistados corroboram os ensinamentos de psiquiatras negros que produziram obras sobre a vida emocional dessa população.

Espero com esse trabalho contribuir para os estudos que relacionam práticas racistas e saúde mental. Mas para além disso, meu maior desejo ao produzir esse material é que ele sirva de auxílio a todas as pessoas negras que têm sofrido mentalmente e que ainda não identificaram que o racismo pode ser a causa dessa dor.



***PARTE I: ATUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS, O ESTADO E A UNIVERSIDADE***

## Constituição da identidade comprometida

“Não dá para pensar que todo o processo de colonização e de violência não teve nenhum impacto na forma como a população negra vem se constituindo desde então. Houve uma imposição de um modo de ser e de existir que passou a ser validado como o único legítimo de existência. Isso por si só já provoca um nível de adoecimento e de sofrimento enormes”, explica o psicólogo e integrante da Articulação Nacional de Psicólogas(os) Negras(os) e Pesquisadoras(es) (Anpsinep), Igo Ribeiro.

Ele conta que o 1º encontro da Anpsinep aconteceu em 2010 e foi resultado da necessidade de a categoria olhar para as relações étnico-raciais e para a implicação disso na constituição da pessoa negra. Atualmente a Articulação tem duas psicólogas(os) representando cada região com o objetivo de instalar grupos Estaduais e Municipais. A finalidade desses grupos é observar as demandas de cada região ou estado referentes à psicologia e relações raciais.

Em 2002 o Conselho Federal de Psicologia (CFP) estabeleceu normas de atuação para os psicólogos em relação ao preconceito e à discriminação racial: Resolução nº 18. Entre os seis artigos que compõem o texto, o CFP determina que “os psicólogos atuarão segundo os princípios éticos da profissão contribuindo com o seu conhecimento para uma reflexão sobre o preconceito e para a eliminação do racismo”.

“Apesar de ser um instrumento necessário, ela é invisibilizada”, explica Marizete Damasceno, integrante da Anpsinep. A psicóloga critica o fato de a resolução ser composta por seis itens, sendo quatro deles sobre o que não fazer. Marizete afirma que um dos objetivos da Articulação é transformar essa resolução em

prática: “se você me diz que eu não posso fazer isso, então o que eu preciso fazer?”.

Para Igo Ribeiro é necessário um processo de conscientização histórica, política e de sensibilização. Ele defende que se a medida não “passar por essa dimensão afetiva e ética, a resolução é só mais uma resolução”.

O psicólogo continua salientando que a Anpsinep não reivindica uma técnica especializada para o negro na psicologia clínica, porque isso não é necessário. Ele explica que “a nossa constituição não é diferente por sermos negros. A gente passa pelos mesmos processos de constituição que todos os seres humanos em termos de estrutura. Mas nós temos elementos que são determinantes para alguns fatores de adoecimento”.

O doutor em Psicologia Clínica e pesquisador na área de Saúde e Cultura negras no Brasil, Marco Antônio Guimarães, explica que ao longo de toda a vida nós precisamos de um campo de mediação que nos ajude a escoar as tensões do existir humano. “Nós tendemos ao prazer, mas nessa busca pelo prazer, nós encontramos o princípio da realidade, que são as normas da cultura. De uma forma natural e esperável, a cultura é absorvida e ela mesma oferece uma possibilidade de você aceitar aquela cultura” afirma o professor.

Esse processo, no entanto, acontece de forma diferente com a população negra. O pesquisador nos dá o exemplo de uma criança negra que começa a frequentar a escola. O aluno começa a ter os seus traços identitários – que eram identificados como naturais (o cabelo crespo, o nariz largo, os lábios grossos) – apontados como estranho e anormal. É nessa fase que começa a ser marcada uma diferença que é somente uma singularidade.

Porque a cultura branca não tem essa capacidade de se identificar com a população negra, a possibilidade de escoamento das tensões naturais do existir humano fica dificultada ou impedida. A consequência disso são fenômenos psíquicos, psicossociais e psicossomáticos para os indivíduos negros. São exemplos a depressão, as fobias, as ansiedades, a obesidade, os problemas de pele, a hipertensão, o alcoolismo, a gastrite, entre outros.

Marco Antônio comenta que muitas vezes “um jovem negro

fica mais agressivo, promove situações que são inadequadas e em geral vão penalizá-lo, vão culpabilizá-lo por essas atitudes... Mas ninguém pensa em quantas vezes ele foi rejeitado, malquerido ou mal olhado. Focam apenas no ato que ele comete. Um ato que é desagradável para a sociedade, mas também é para ele”.

Um estudo do Departamento de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP)<sup>6</sup> analisou a relação entre características sociodemográficas e a taxa de permanência hospitalar de 114 pacientes reinternados em um hospital psiquiátrico de Ribeirão Preto, município de São Paulo. Os resultados mostraram que as mulheres, os sujeitos na faixa etária entre 40 a 49 anos e os viúvos ou divorciados são os grupos reinternados com a maior taxa de permanência naquele hospital psiquiátrico.

No que se refere à cor, os negros, de acordo com a pesquisa, permaneceram em média 71,8 dias internados. Quando comparados com aqueles de cor parda e branca, o número de dias internados cai drasticamente: 20,3 dias e 20,1 dias, respectivamente. Os autores da pesquisa associam o achado “à histórica exclusão social, estigmatização e consequente marginalização sofrida por esse segmento da população.

---

<sup>6</sup> MACHADO, Vanessa. SANTOS, Manoel Antônio dos. Taxa de permanência hospitalar de pacientes reinternados em hospital psiquiátrico. Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Departamento de Psicologia.

## As tentativas de reparação do racismo histórico

Em maio de 2009, por meio da Portaria nº 992, o Ministério da Saúde instituiu a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN). O texto, no capítulo III, parágrafo 1º, incisos V e VI, destaca o cuidado que deve ser dispendido no que concerne à saúde mental desse grupo:

*V - fortalecimento da atenção à saúde mental das crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos negros, com vistas à qualificação da atenção para o acompanhamento do crescimento, desenvolvimento e envelhecimento e a prevenção dos agravos decorrentes dos efeitos da discriminação racial e exclusão social;*

*VI - fortalecimento da atenção à saúde mental de mulheres e homens negros, em especial aqueles com transtornos decorrentes do uso de álcool e outras drogas.*

Para a coordenadora da Anpsinep e integrante do Grupo de Trabalho (GT) sobre Racismo e Saúde Mental do Ministério da Saúde, Marcia da Silva, a importância da política não deve ser descartada, mas enfatiza a necessidade de que ela seja completamente implementada. “É urgente pensar em estudos referentes à saúde mental da população negra. Ser vítima de racismo cotidianamente provoca sérias alterações na vítima que precisam ser estudadas”, defende a psicóloga.

Ela explica que “o processo de saúde mental está pautado numa concepção ampliada de saúde, pois tem relação com o contexto econômico, social e cultural do país. As estatísticas nos

mostram a grande diferença de acesso a bens e serviços entre negros e brancos”, por isso a necessidade de uma política de saúde mental direcionada a esse contingente da população.

A proposta do Ministério da Saúde com a criação do GT sobre Racismo e Saúde Mental é uma boa alternativa para que isso seja alcançado, acredita a psicóloga. Ela conta que foram convidados militantes negros estudiosos das relações raciais de diversas áreas: médicos, assistentes sociais, psicólogos, servidores públicos, professores, servidores do SUS (Sistema Único de Saúde)... “Pessoas que lidam com o racismo no dia a dia e por isso as discussões eram produtivas. Mas após a mudança de governo o grupo foi suspenso e não se tem mais notícias de convocação desse GT”, lamenta.

“O GT funcionou cerca de um ano. A proposta era deflagrar campanhas junto ao SUS que abordassem o racismo institucional, ou seja, o racismo que atua de forma difusa nas instituições e organizações provocando desigualdades na distribuição de bens, serviços e oportunidades”, explica.

Ainda na esfera do Poder Executivo, a psicóloga classifica como “extremamente negativa” para a discussão do racismo no Brasil a decisão do governo Temer de criar o Ministério dos Direitos Humanos, unindo em uma única pasta quatro secretarias do governo anterior: a de Políticas para as Mulheres (SPM), a Nacional de Juventude (SNJ), a de Direitos Humanos (SDH) e a Nacional de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (Seppir).

“Cada uma dessas políticas tem desafios próprios a serem vencidos. O racismo brasileiro é um dos mais sofisticados em todo o planeta e opera por meio de uma violência sistemática e silenciada. Ele produz e torna cada vez mais aguda as desigualdades sociais. Assim, é preciso que todos os esforços sejam empreendidos no sentido de erradicar essas práticas nas instituições públicas e privadas e na sociedade como um todo”, defende Marcia. Ela acredita que enquanto a Seppir obteve status de Ministério, houve significativos avanços nas discussões sobre as relações raciais no país.

Quanto ao Legislativo, Marcia afirma desconhecer qualquer movimentação no Congresso acerca do tema. “Até mesmo por-

que dos 513 deputados, apenas 20% são negros. No Senado apenas um senador se declara negro, um processo democrático totalmente questionável, pouco ou nada preocupado com as relações raciais que se estabeleceram”, afirma.

Somente a partir de fevereiro de 2017, os instrumentos de coleta de dados adotados pelos serviços públicos de saúde, como prontuários, formulários e cadastros, começaram a trazer a informação sobre raça ou cor dos pacientes. O Ministério da Saúde informou que utilizará a mesma classificação adotada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que define cinco categorias autodeclaradas: branca, preta, amarela, parda e indígena.

A expectativa do Ministério é que haja uma parceria com os Conselhos Nacionais de Secretários de Saúde (Conass) e de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems) para elaboração de uma nota técnica com orientações sobre como proceder a inclusão e padronização do preenchimento do quesito raça/cor nos sistema de informação em saúde. Além de ações de capacitação divulgação e sensibilização dos profissionais sobre a importância dessa informação para melhoria das ações de saúde.

## Formação universitária deficiente

O dado mais atualizado sobre o número de pretos e pardos que concluíram o curso de psicologia no Brasil é de 2012. De acordo com informações do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), o total de discentes negros que concluíram o curso naquele ano foi de 1.210 estudantes. Considerando que foram graduados no curso 20.520 alunos naquele ano, o número representa apenas 5,9% do total de formados.

Além de o total de profissionais de psicologia negros que ingressam no mercado ser baixo, as universidades não ofertam disciplinas que ofereçam discussões sobre racismo e saúde mental. O pesquisador na área de Saúde e Cultura negras no Brasil, Marco Antônio Guimarães, afirmou que um dos objetivos atualmente de quem milita pela causa é incluir a disciplina Saúde da População Negra nos currículos de graduação em psicologia.

A coordenadora da Anpsinep Marcia da Silva relembra que durante os cinco anos em que estudou psicologia, “raras vezes surgiu o debate sobre “raças” ou a questão do negro e de outras categorias sociais como índios e população de Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis, Transexuais, e Transgêneros (LGBTT). É incrível como uma ciência psicológica não estuda seus objetos de estudos”.

“Quando eu fiz minha graduação eu sentia falta de algo que abordasse relações raciais. E o pouco que eu tive disso em uma área da parte clínica, foi que eu solicitei à professora. E agora eu retorno para fazer o doutorado (na Universidade de Brasília) e está exatamente a mesma coisa”, se queixa a integrante da Anpsinep, Marizete Damasceno.

Igo Ribeiro, integrante da Anpsinep, conta que a sua dissertação de mestrado, defendida em março desse ano na Universidade Estadual Paulista (Unesp), foi a primeira a colocar a questão racial como elemento central da pesquisa. O psicólogo acredita que “essa ausência de pesquisas na pós-graduação é reflexo da formação deficiente que a gente tem na graduação”.

## ***PARTE II: OS RELATOS***



## Uma história sobre a dor que encoraja

*Todo um dispositivo de atribuições de qualidades negativas aos negros é elaborado com o objetivo de manter o espaço de participação social do negro nos mesmos limites estreitos da antiga ordem social.*

*Foi com a principal determinação de assemelhar-se ao branco – ainda que tendo que deixar de ser negro – que o negro buscou, via ascensão social, tornar-se gente.*

**Neusa de Souza Santos em *Tornar-se Negro***

*[É importante] criar periódicos ilustrados destinados especialmente aos negros, canções para crianças negras, até mesmo livros de história, pelo menos até a conclusão dos estudos. Pois, até prova em contrário, estimamos que, se há traumatismo, ele se situa neste momento da vida.*

**Frantz Fanon em *Pele Negra Máscaras Brancas***

*O espaço potencial<sup>3</sup> da pessoa negra é afetado quando a criança negra vai à escola porque o que era natural em casa (os traços negros) começa a ser marcado como uma diferença ruim. Porque a cultura branca não tem essa capacidade de se identificar com a população negra, as consequências disso podem ser fenômenos psíquicos, psicossociais ou psicossomáticos.*

**Marco Antonio Chagas Guimarães, doutor em Psicologia Clínica e pesquisador na área de Saúde e Cultura negras no Brasil**

Eu nasci no Gama. O pessoal fala que o Gama não é tão velho quanto eu, mas é sim. Eu sempre morei com meus pais e meus

---

<sup>3</sup>Campo de mediação entre o nosso “mundo” interno e a realidade externa.



irmãos. Meu pai ajudou na construção de Brasília. Quando ele veio para cá (nasceu em Flores de Goiás) foi para isso, para construir a capital e tentar uma vida melhor. Aí eu vivi com meus pais até um certo período, porque depois meu pai abandonou a minha mãe. Eu tinha uns 20 anos. Em uma madrugada ele arrumou as malas e foi embora enquanto a gente estava dormindo. A partir daí eu comecei a viver só com minha mãe e meus irmãos, que são seis. Eu sou a filha do meio, acima de mim tem três e abaixo de mim tem três. Tenho mais três irmãos que são só por parte de pai, mas não convivi com eles. Quando eu os conheci eles já eram adultos.

A minha casa na infância era um barraco de madeira. Não tinham muros. Eu me lembro que nem cerca de arame farpado a gente tinha. Nosso barraco era de terra, minha mãe varria e molhava para diminuir a poeira. Dormíamos todos os irmãos em um quarto só, porque tinham só dois quartos. Às vezes até dois irmãos em uma cama só para poder caber todo mundo.

O banheiro não era dentro de casa, era em um canto do lado de fora, no quintal. A rua também não tinha asfalto, a gente brincava muito na terra. Brinquei muito fazendo panelinha de barro porque a gente não tinha como comprar os brinquedos. Fazíamos bonequinhas com palha de milho também.

Eu não lembro de discutirmos racismo na minha casa durante a infância. O que hoje eu identifico muito, quando eu começo a pensar na minha infância, é em uma prática do meu pai. Por conta dos nossos cabelos serem bem crespos, ele usava uma pasta para alisar os nossos cabelos, uma pasta azul, que se chamava Guarnieri, e ela queimava o couro cabeludo da gente.

O cabelo ficava fininho e eu percebia que o tratamento era diferente só porque eu estava com o cabelo escorrido. A gente sofreu nesse período, porque queimava o couro cabeludo e o meu pai mesmo que passava. Por um tempo eu fiquei com raiva dele por essas atitudes mas hoje eu entendo que o que ele fazia talvez não fosse por mal. E sim porque talvez ele já tivesse sofrido tanto, que ele queria poupar os filhos dele de algum sofrimento. Eu acho que ele queria tentar fazer com que a gente ficasse mais parecido com o padrão para nos proteger.

A minha mãe, também na tentativa de que a gente não sofresse tanto preconceito, fazia um penteado na gente que se chama “birote”. Mas ainda assim os outros viam e ficavam apontando e dizendo que nosso cabelo era ruim, que aquilo era feio.

Da minha infância também, eu lembro que tinha uma brincadeira, que era feita na escola, em que se faz uma roda e aí coloca você no meio da roda. Quando eu estava no meio, as crianças cantavam: plantei um pé de milho no meu quintal, nasceu uma “neguinha” de avental. Dança, “neguinha”. E aí eu respondia: “eu não sei dançar”. Ao que eles respondiam: “eu pego no chicote que você dança, já”. Aí eles partem para cima de você lhe dando tapas mesmo. É uma brincadeira altamente racista e que acontecia na minha escola.

Quando eu estava na 4ª série aconteceu uma situação que me recordo até hoje também. Eu estava em sala de aula e virei para trás para conversar com uma colega. A minha colega era branca. E de repente eu me assustei porque recebi um tapa da minha professora nas costas. A minha colega também estava conversando, mas só eu apanhei e levei uma bronca.

Depois desse episódio a professora não me silenciou somente naquele momento. Ela me silenciou para sempre porque eu parei de participar das aulas. Porque a vergonha foi muito grande. Eu não comentava nada, não perguntava nada. Eu era apenas um número na sala de aula. E aí eu levei minha vida escolar assim: calada. Eu era uma aluna boa mas que levei a minha escolar em silêncio. Eu não participava, não falava nada. A professora me mandava ir na frente fazer alguma questão no quadro e eu começava a tremer e não ia de jeito nenhum. Eu até sabia como fazer mas não ia.

Meus irmãos também sofreram muito. Meu irmão mais velho usava o cabelo black power e eu me lembro dele falando que de vez em quando as pessoas riam. E ele gostava de usar com aquele pente garfo. Ele sempre comentava que o pessoal ria dele, mandava ele cortar, dizia que dentro do cabelo dele podia ter até bicho. A imagem que passavam para ele era de que o cabelo dele era sujo, que ele era sujo. A gente sofria mesmo na escola mas nem comentava em casa, até com medo da mãe brigar porque a mãe achava que você é que estava errado.

Eu sentia que nesse período eu tinha que me esforçar em dobro. Eu fazia um esforço grande para não tirar uma nota baixa. Eu estudava as matérias nos livros antecipadamente, eu conversava com os alunos das séries à frente da minha para poder conversar e eles me explicarem. Eu fiz muito isso para que quando chegasse no momento em que a professora fosse explicar, eu já soubesse o que responder. Eu achava que eu tinha realmente que mostrar que eu não era ruim como poderiam achar somente por eu ser negra.

Um outro episódio de que eu me recordo aconteceu no meu período de até dez anos. Eu fui amarrada de corrente mesmo, igual amarravam os escravos. Eu lembro que nos meus livros de História tinham essas imagens... Um colega da escola me pegou, colocou no meu pescoço essas correntes de cachorro... E eu sempre fui meio parada, sem reação. Ele colocou essa corrente no meu pescoço e foi do portão da escola até minha casa me levando e os outros colegas olhando e rindo. Foi uma situação que me marcou muito. Fora as inúmeras vezes em que pegavam no meu cabelo e diziam que era de arame farpado... Então a gente ia crescendo assim.

Por causa dessas situações que eu passei, eu ensinei os meus filhos, desde pequenos, a se defender desse tipo de ataque. E eu estimulava a autoestima deles também, porque eu não tive isso. Eu achava as minhas colegas brancas mais bonitas. Acaba sendo introjetado em você que você é feia. Que seu cabelo é ruim, que ser negro é ruim. Porque essa questão da aceitação é uma construção. E essa construção vai se dando através do empoderamento. Por isso eu procurei fazer isso para os meus filhos e para os meus alunos negros também.

A gente que é negro, a gente amanhece, da hora que você abre o olho, você parte para uma batalha. Todo dia você tem que estar atento às situações. E eu procurava falar para os meus filhos todo dia: “você são lindos, você são maravilhosos, não existe cabelo ruim”. E hoje eles sabem se defender e têm uma boa autoestima. Não adianta você dizer para eles hoje que eles são feios porque não entra na cabeça deles. O tempo todo eu trabalhei isso com eles. Agora quando não se tem esse trabalho, aí o sofrimento é maior.

## **A violência dentro de casa**

Eu não me aproximo de pessoas com facilidade. Isso reflexo do meu período na escola. Porque eu ficava mais no canto mesmo. Eu não namorei com ninguém no período da escola, era muito arredia. Eu ia até ser freira, para você ter ideia. Lidar com a questão masculina é complicada para mim. Decorrencia de uma violência sofrida pelo pai dos meus filhos.

A gente teve uma separação difícil, eu me casei aos 21 anos. Eu descobri só depois de casada que o meu ex-marido era alcohólatra, porque durante o nosso período de namoro ele só bebia refrigerante comigo. Eu tive um casamento muito angustiante. Ele queria me controlar, não aceitava que eu sáísse para resolver meus problemas, me traiu. Até que a situação ficou insustentável e ele saiu de casa.

Eu continuei morando na casa com meus dois filhos, que tinham na época, 3 e 5 anos. Aí ele tentou voltar a morar comigo, mas eu não quis mais. Depois de um ano e meio que a gente tinha separado, na antevéspera do Dia das Mães, meus filhos chegaram em casa com uma lembrancinha para comemorarmos a data. Aí eu ouvi meu ex-marido chamar no portão... E eu deixei ele entrar. Eu sempre deixava ele entrar para ver os meus filhos. Ele ia quando queria.

Nesse dia eu achei ele estranho, esquisito, entrou brusco dentro de casa. Ele mal entrou e já queria sair com os meninos, daí eu pedi para ele deixá-los em casa porque nós estávamos olhando as lembrancinhas. E de repente ele me deu um soco no meio da testa. Eu sinto que naquele dia ele foi determinado para me matar. Ele não foi por acaso.

Depois do soco na testa eu caí e ele começou a chutar minhas costas. Eu costumo muito olhar o pé das pessoas porque eu tenho trauma de botina, porque ele estava usando uma nesse dia. Ele me chutou muito e aí o telefone tocou. Eu consegui pegar o telefone do gancho e falar “alô”. Do outro lado era um amigo meu da polícia. Mas meu ex-marido quebrou o telefone. Meu amigo desconfiou que tinha alguma coisa errada e ligou para uma vizinha minha e pediu para ela ir até minha casa para ver o que estava acontecendo.

Antes de a vizinha chegar, ele arrancou na raiz o rastafári que eu usava e falava: “eu não quero saber dessas porcarias na sua cabeça. Eu não mandei você fazer isso”. Arrancou todas as minhas tranças e foi colocando no bolso e levou embora.

E ele fez tudo isso na frente das crianças. Eu não dei um grito para não assustar os meus filhos mas você imagina a dor que eu senti... Lembro que a Rhainara (filha, hoje com 22 anos) correu e se trancou no banheiro e o meu filho, o Rhael (filho, hoje com 24 anos), ficou em cima falando: “pai, não faz isso com a minha mãe”. Foram vários minutos de muita pancada.

Aí a minha amiga chegou e ele correu. Eu acho que se ela não tivesse chegado ele teria me espancado até me matar. Eu tive uma lesão nas costas, fiz fisioterapia. Descobri no IML que meus ouvidos por dentro estavam sangrando. Ele passou mais de um ano sumido.

Depois desse episódio meus filhos e eu ficamos desestruturados. Meu filho que não fazia mais xixi na cama voltou a fazer e ficou um bom tempo assim. Fomos todos encaminhados ao psicólogo.

## O racismo no trabalho

A construção da minha identidade negra começa quando eu começo a dar aula, aos 20 anos. Eu comecei a pesquisar sobre o assunto. Eu tinha uma preocupação em fortalecer a minha identidade negra para poder ajudar os meus alunos e não deixar que eles passassem o que eu passei. E para fortalecer a autoestima dos meus filhos também e, de certa forma, protegê-los. Eu passei realmente a querer ser uma referência de pessoa negra para as minhas alunas e alunos negros.

No trabalho eu tinha que me desdobrar para provar que eu dava conta, que eu sou capaz, que eu posso fazer. Teve um período em que eu queria alfabetizar os meus alunos com outra metodologia. Após algumas pesquisas eu descobri a Teoria da Construção do Conhecimento e eu queria trabalhar com isso porque achei que fosse mais interessante.

No início me chamavam de doida, porque se os alunos não aprendiam da maneira convencional, onde as letras eram apre-

sentadas aos poucos, imagina entregando todo o alfabeto logo no primeiro dia, que era o que a teoria propunha.

Mas outras duas professoras perceberam que meus alunos aprendiam com mais facilidade e resolveram trabalhar como eu estava trabalhando. E por ter mudado a metodologia de alfabetização e elevado o número de alunos que se alfabetizavam, nós recebemos prêmios da Secretaria de Educação e do Ministério da Educação. A partir disso eu comecei a ser mais respeitada. Mas você percebe que eu precisei da legitimação do outro para que isso acontecesse?

Teve um ano em que juntaram os alunos que já eram candidatos à reprovação e me deram a missão de tentar “salvá-los”. Quando eu entrei na sala de aula eu percebi que mais de 90% dos alunos eram negros e aquilo me chamou atenção. E aí eu passei a fazer um trabalho mais profundo, eu comecei a visitar a casa deles para poder entender o contexto dele.

Isso foi um diferencial muito grande porque eu fui entender como ele vivia. Porque se você trabalha ensinando respeito a todas as etnias na sua sala de aula, você tem que conseguir atingir a família. Porque ele pode chegar em casa e a família estar com um discurso diferente do seu e comprometer o seu trabalho na escola.

Teve uma das casas em que eu fui – e eu não ia para falar mal do aluno –, eu estava conversando com a mãe de um aluno que tinha muita dificuldade de aprendizagem e tio apareceu e começou a falar: “eu já falei para ela, eu não sei o que ela quer com o macaco na escola. Eu já falei para ela que o macaco não vai conseguir aprender.” Ele chamava o sobrinho de macaco naturalmente como se fosse o nome. Por isso o trabalho tem que ser na escola e com a família.

Foi por causa dessa turma que eu criei em parceria com outra professora o projeto “Negro que te quero ser negro” para elevar a autoestima deles e mostrar que eles eram capazes de aprender. Porque se falam para mim o tempo todo que eu sou feia, que eu sou burra, que meu cabelo é ruim... Eu vou introjetando aquilo.

O objetivo do projeto era elevar a autoestima dessas crianças. Como? Trazendo a história dos negros contada sob outro ponto de vista. E sendo contada por uma pessoa negra, porque é dife-

rente. Não é só o conhecimento que está ali, mas é sua vivência também, porque você sente na pele.

Aí nós fomos procurar literatura, coisas que pudéssemos trabalhar com as crianças, e quase não tinha. Eu escrevi muitas poesias, inventei que era poetisa. Nós criamos um recital de poesias afro, o Recitaфро. Cada aluno tinha a sua poesia. Eu escrevia uma poesia para cada um. E no dia de recitar a gente chamava os pais para a sala de aula e os alunos recitavam para os pais. Depois o projeto foi estendido para a escola toda.

Muitos alunos tomaram gosto pelas poesias e eu comecei a produzir menos e eles é quem começaram a produzir suas próprias poesias. Eu encontro com os pais de alguns deles e eles me contam que os filhos até hoje continuam fazendo poesia.

Nós também tiramos fotos das crianças, meu sobrinho fez um porta-retratos artesanal para mim para que eu colocasse as fotos delas e entregasse para elas. E fizemos uma exposição com as fotos também.

A gente também trabalhava muito o cuidado com você mesmo, o amor próprio. A gente colocava espelhos grandes na sala para que elas pudessem se olhar e a gente ficava falando: “olha como você é bonito, olha que olho lindo!”. E tinham alunos negros que fechavam o olho quando se deparavam com o espelho.

Você acha que é um trabalho bobo mas não é. Tem gente que não aguenta se olhar no espelho. Aí nós observávamos esse comportamento e anotávamos para fazer um trabalho especial com esse aluno. Paralelo a isso tinha o conteúdo, onde a gente tentava incluir as discussões raciais também.

Eu trabalhei 26 anos como professora (24 anos na Escola Classe 16 do Gama e 2 anos no Centro de Ensino Fundamental 11 do Gama) e depois 5 anos na Coordenação Regional de Ensino do Gama com Direitos Humanos e Diversidade. Minha caminhada foi longa na Secretaria. Foram 31 anos bonitos e eu tenho uma lembrança muito linda de tudo o que eu pude fazer pelos meus alunos.

Pelo trabalho que realizei durante cinco anos na Coordenação Regional de Ensino do Gama com Direitos Humanos e Diversidade eu recebi o Troféu Rainha Nzinga [uma guerreira africana]

(para valorizar o trabalho da mulher negra), entregue ano passado em Montes Claros (MG), onde são homenageadas 25 mulheres que trabalham com relações étnico-raciais no seu dia a dia.

### **As feridas que não cicatrizam**

Eu estava em um evento no Eape (Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais de Educação) há uns dois anos que estava tratando de questões étnico-raciais. Na hora do almoço, estávamos todos sentados à mesa, umas 10 pessoas. De repente chegou um professor (branco) por trás de mim e começou a conversar com o pessoal da mesa dizendo assim: “Eu estou aqui nesse evento porque eu vim defender o Monteiro Lobato. Porque meu sobrenome é Monteiro Lobato. Vocês ficam aqui falando mal de Monteiro Lobato e eu não concordo com isso. Daqui a pouco eu vou ter que mudar até meu sobrenome? Até eu já mamei nas tetas de uma negra”. Nisso ele passou a mão por cima do meu ombro e apertou meu seio.

Eu fiquei completamente desnorreada depois daquilo e saí em direção ao banheiro. Me acalmei um pouco e fui procurar por ele para que ele me explicasse o que era aquilo. Encontrei com ele no corredor e dei para ele a oportunidade de se retratar. Mas ele piorou a situação. Disse que eu era uma mulher muito arredia e que deveria deixar as pessoas tocarem em mim porque ele tinha pegado carinhosamente nos meus peitos.

Eu fiquei muito nervosa e empurrei ele na parede. Chegou um pessoal para separar. Decidi que ia até a Delegacia Especial de Atendimento à Mulher (DEAM). Falei para ele que ele tinha invadido um território que é meu e que ele não tinha o direito de tocar. Fui para a DEAM e levei uma colega que estava na mesa para ser minha testemunha.

Eu denunciei ele na DEAM e depois fiz uma representação contra ele em todos os órgãos da Secretaria de Educação. No dia do julgamento ele levou uma Bíblia. Disse que era devoto de São Camilo de Lellis e que ele, um homem religioso como ele era, jamais sairia por aí pegando nos peitos de mulheres.

Ele teve que se retratar, a contragosto e reafirmando sempre que não tinha feito aquilo. A punição foi conceder cestas básicas para uma instituição que eu escolhi. Ele ainda contestou e disse que não iria pagar para aquela instituição. Mas a juíza falou que quem decidia era eu.

Quem passa por aquilo fica com uma marca para sempre. Nada depois vai apagar. Pode dar a punição que for para a pessoa. Jamais você vai esquecer. Porque para mim aquilo foi a mesma coisa de um estupro. Fora o susto que eu levei e a vergonha que eu passei com os meus colegas.

Esse evento aconteceu no fim de semana. No sábado aconteceu esse episódio e no domingo eu nem queria ir, mas fui. Ele estava lá, queria falar comigo. Mas na hora do almoço a organização do evento montou um esquema para que ele não tivesse acesso a mim e colocou um segurança próximo a mim também. Eu almocei sob a vigilância desse segurança.

### **Os efeitos na saúde mental**

Eu precisei procurar por ajuda psicológica por causa da depressão. Mas eu não percebia que estava com depressão. Porque eu conseguia ir trabalhar. Eu fiquei 40 dias sem dormir mas chegava no outro dia eu conseguia ir trabalhar o dia todo. Até que um dia a diretora da escola em que eu trabalhava veio conversar comigo. Eu falei para ela que tinha 40 dias que eu não dormia e ela se assustou muito. Me mandou ir para casa na hora e me cuidar.

Primeiro eu procurei um neurologista, que me encaminhou para o psiquiatra. O psiquiatra me receitou remédios para dormir e também me encaminhou para um psicólogo. Eu fiz 10 anos de terapia, até receber alta. Mas continuo frequentando o psiquiatra há 15 anos. Hoje eu preciso tomar dois remédios: o cloridrato de sertralina pela manhã e à noite um controlador de humor: o lamitor.

Eu acho curioso porque na terapia o psicólogo admirava o meu trabalho com as questões raciais e eu acredito que ele pensava que eu não seria atingida por esse racismo por já ter minha

identidade fortalecida. Acredito que por isso ele não aprofundava muito o assunto.

O sofrimento dos meus alunos com o racismo me afetou muito também. Eu vivia 24h pensando neles. Eu sonhava com eles... Tinham anos em que eu pegava turmas muito difíceis de lidar. Tinham turmas com alunas negras que eram violentadas sexualmente e a escola precisava denunciar. Eu sofria.

Lembro de um aluno negro que eu não consegui alfabetizá-lo. Quando chegou no final do ano a mãe veio com ele no dia do resultado, eu expliquei tudo para ela. Mas quando ele percebeu que ele não ia para a série seguinte, ele se ajoelhou na minha frente, abraçou as minhas pernas e gritava: “pelo amor de Deus, professora, eu preciso passar...”.

Depois desse episódio eu tive uma recaída no meu quadro de depressão porque eu me senti fracassada. O que eles me relatavam do dia a dia da família também. Sobre o uso de drogas por parentes, a violência cotidiana. Tudo aquilo me fazia sofrer porque eu sabia que estava fazendo com que eles sofressem.

Eu acho que 75% do meu sofrimento psíquico foi causado pelo racismo. São tantas situações que a gente não consegue se lembrar de tudo. Se eu puder evitar um lugar que eu já sei que tem fama de ser racista, eu evito. Eu não acho que seja correto deixar de ir, mas, infelizmente, eu preciso deixar de ir para não intensificar um provável sofrimento. Quando eu não posso evitar, aí eu encaro.

O medo e a ansiedade que essas situações geram são horríveis. Às vezes você passa perto de uma blitz policial e você nem deve nada. Mas só de eu ver, de passar perto, eu já me desestruturei. Eu fico com medo do que podem querer fazer comigo.

*Marizeth Ribeiro, 51 anos, professora aposentada  
da Secretaria de Educação*



## A contínua descoberta de quem sou

*[O negro] condena-se a negar-se duplamente, como indivíduo e como parte de um estoque racial, para poder afirmar-se socialmente.*

*O negro que elege o branco como Ideal do Ego<sup>4</sup> engendra em si mesmo uma ferida narcísica, grave e dilacerante, que como condição de cura, demanda ao negro a construção de um outro Ideal de Ego.*

*Assim, ser negro não é uma condição dada, a priori. É um vir a ser. Ser negro é tornar-se negro.*

**Neusa de Souza Santos em *Tornar-se Negro***

*No mundo branco, o homem de cor encontra dificuldades na elaboração de seu esquema corporal. O conhecimento do corpo é unicamente uma atividade de negação. É um conhecimento em terceira pessoa. Em torno do corpo reina uma atmosfera densa de incertezas.*

**Frantz Fanon em *Pele Negra Máscaras Brancas***

Eu moro com minha mãe, minha irmã, minha avó e uma tia. Sempre vivi nessa conjuntura familiar. Não tenho nenhum laço afetivo com meu pai. Minha irmã é de um outro relacionamento da minha mãe. Eu nasci no Gama e sempre vivi lá. Na minha casa todo mundo é negro.

A partir do momento em que eu me reconheci enquanto negro e levei essa discussão para a minha casa que minhas parentes começaram a se entender como mulheres negras. Porque antes o máximo

---

<sup>4</sup> É preciso que haja um modelo a partir do qual o indivíduo possa se constituir – um modelo ideal, perfeito ou quase. Um modelo que recupere o narcisismo original perdido, ainda que seja através de uma mediação: a idealização dos pais, substitutos e ideais coletivos. Esse modelo é o Ideal do Ego.

que falávamos era que éramos morenos ou então nem tocávamos nesse assunto. Na infância eu tinha consciência de que eu era negro mas no período de 2005 a 2007 eu passei por uma negação forte da minha negritude. Nessa fase eu tive depressão e pensamentos suicidas. Eu não me olhava no espelho. Cheguei a pesar 120kg.

A escola também não contribuía para que eu tivesse uma boa autoestima. Quando eu estava no Jardim II a professora me chamou de macaco. Eu cheguei em casa eu perguntei para a minha mãe porque eu parecia um macaco. Minha mãe quis saber o motivo daquela pergunta, eu expliquei para ela e ela foi na escola. A professora foi afastada mas o assunto não foi discutido na escola ou na minha casa.

Quando eu estava na 3ª série um colega de classe disse no meio da sala que eu parecia uma jiboia preta. Eu sempre fui muito chorão. Eu lembro que eu chorei muito nesse dia e fiquei com receio de voltar para a escola. Quando eu tive pensamentos suicidas eu sentia que eu não era uma pessoa importante e que a qualquer momento eu tinha que sumir. Eu passei por isso constantemente durante os anos de 2005, 2006 e 2007. Uma das crises foi na semana da Consciência Negra, em 2006, na escola. Eu me sentia muito acuado naquele espaço. Eu me sentia totalmente exposto e violentado ao mesmo tempo, por mais que fosse uma tentativa de homenagem.

Tratam a semana de Consciência Negra de forma muito aleatória nos colégios. Passavam nas salas de aulas escolhendo alunos para falarem sobre racismo em um vídeo, sendo que eu nem sabia o que era racismo. Não tem como não se sentir violentado naquele processo. Naquele momento para mim era melhor a morte do que estar ali. Porque eu tinha muita vergonha de ser quem eu era.

A minha aversão ao negro era tamanha, que eu tinha uma professora de inglês durante o ensino fundamental que era ótima, mas eu a odiava só porque ela era negra. Eu não conseguia vê-la naquele espaço. Conforme o tempo vai passando eu vou me lembrando de situações que eu passei e percebendo o quanto foram racistas.

Eu não queria me enxergar enquanto negro. Eu tinha pavor de espelho. Eu não tenho muitas fotos dessa fase porque eu fugia

de câmera. Era uma tentativa de me mascarar, de me embranquecer. Foi um processo bem violento porque a minha pigmentação não me permitia esconder, os meus traços não me permitem esconder. Era se olhar no espelho e se odiar porque eu não podia mudar aquilo.

Hoje eu me vejo como uma pessoa bonita e atraente. Mas foi um processo aceitar que meu nariz era normal, que eu podia sim usar um piercing no septo e chamar atenção para o meu nariz. Antes cortar o meu cabelo não era uma opção, era a única escolha que eu tinha, era uma imposição. A partir do momento em que eu decido fazer um corte no meu cabelo depois de quatro anos sem cortar... Foi mágico decidir o que fazer com o meu cabelo.

Se reconhecer enquanto negro, hoje, para mim, além de política, é uma forma de viver. Onde eu chego eu estou falando sobre a questão racial. E eu não falo de uma maneira afrocentrada porque eu acredito que o racismo é um problema social e por isso é uma responsabilidade social e não somente da população negra.

## **A intolerância diante do diferente**

No início do ano passado eu estava em uma parada de ônibus na Asa Sul. Era 0h e pouco. O ônibus para o Gama passou lotado e não parou para mim. Depois que ele passou, apareceram uns quatro ou cinco caras brancos. Eu só coloquei o meu celular na bolsa e esperei. Eles me cercaram, um puxou o meu cabelo e falou: “eu vou cortar essa bucha”. Um deles apontou o dedo na minha cara, me empurrou, puxou o cordão que eu estava usando e falou: “seu preto nojento, o que você está fazendo aqui?” (se emocionou). Até que um carro parou, gritou alguma coisa e eles saíram correndo. As pessoas que estavam nesse carro foram me ajudar, perguntaram onde eu morava e disseram que iam esperar comigo até o ônibus passar.

Só após alguns dias eu percebi o tamanho daquela violência e o quão vulnerável eu estava. Eu passei um bom tempo sem ficar até tarde na rua. Essa violência para mim foi simbólica, física, psicológica... Tudo ao mesmo tempo.

Também no ano passado começou a circular no Twitter um perfil chamado “Antes e depois da Federal”. Nele postaram uma imagem minha no período em que eu ainda renegava meus traços negros ao lado de uma imagem minha do período em que eu estava usando rastafári.

Eu ignorei de primeira. Falei para mim mesmo que aquilo não me afetaria, que eu tinha demorado demais para construir minha autoestima e aquilo não iria me abalar. E foi o que aconteceu, eu ignorei.

Mas depois de um tempo postaram uma segunda foto nesse mesmo perfil. Eu fui abordado na universidade por uma pessoa que eu não conhecia e ela veio me perguntar se era eu mesmo. Eu fiquei bem mal naquele dia pela dimensão que isso tinha tomado. Eu já tenho um histórico de depressão e depois desse episódio eu cheguei bem próximo de ter uma recaída.

E o pior é que eu não consigo tomar atitude e procurar por ajuda psicológica. Fico criando empecilhos, como falta de tempo... Acabo achando que estou bem e deixo de lado. Mas recentemente eu tive crise de ansiedade para poder falar durante uma assembleia do Diretório Central dos Estudantes (DCE). Tem momentos em que eu preciso participar de algum evento mas eu fico muito ansioso, tomo um calmante, fico muito lento e não consigo comparecer.

Hoje o medo de passar por alguma situação de racismo já não me impede mais de fazer nada. Mas eu já tive medo de sair de casa com o cabelo grande demais e chamar atenção. Eu demorei muito tempo para me sentir confortável em espaços como shopping por achar que não pertencia àquele espaço. Até hoje acontece de eu não me sentir confortável em certos espaços. Mas também não compactuo muito com essa perspectiva de que precisamos ocupar compulsoriamente espaços quando eu não me sinto confortável em estar ali.

Eu tento me respeitar, não adianta eu forçar a barra e ir em um evento em que eu não me sinto confortável, sabendo que eu vou me sentir muito exposto ali e eu não estou preparado para isso. Eu me respeito. Fico fazendo minhas reflexões e não vou por saber que aquilo naquele momento não vai ser positivo para

mim. Locais que têm histórico de racismo eu não vou. Tem pessoas que gostam de confrontar. Eu prefiro boicotar. Eu acredito que me respeitar é respeitar a minha saúde mental.

## O processo de conscientização

A minha consciência racial, a aceitação da minha negritude acontece em 2013. Mas a tomada de consciência também vem com uma dor. Você sente a dor, você reconhece aquela dor, você começa a ter alguns mecanismos de defesa em relação à ela. Sou militante há quatro anos no Movimento Negro e apesar de ser um período curto tem sido fundamental para mim.

A partir do momento que você tem consciência da sua negritude, já era, você fechou uma porta, não tem volta. Eu trabalho minha autoestima diariamente. Tenho pessoas que eu confio sempre por perto para eu poder conversar com elas sobre o que eu estou sentindo. A maioria delas negras e algumas brancas. Eu também escrevo muito porque eu acredito que me ajuda muito, isso desde 2007.

O processo de consciência da sua negritude é maior do que o de empoderamento. Porque o empoderamento pode te faltar, mas a consciência, como ela é construída, está com você constantemente. Eu acordo ciente de que eu posso passar por um dia ruim, de me achar uma pessoa estranha, mas sabendo que isso é o que estão fazendo comigo, entende? Isso aqui não é meu, isso aqui não sou eu. Isso é o que estão fazendo comigo. É ter a possibilidade de chorar e não ser sempre aquela pessoa dura e forte. É você ser humano.

Hoje eu tenho uma militância voltada para a academia, para embasar e dar fundamento para o que eu estou falando. Me coloco na militância ativamente. Falo sobre isso 24h. Foi o movimento negro que abriu as portas para eu me aceitar, para eu me colocar no espaço da universidade. O adoecimento mental de universitários negros é alarmante ao mesmo tempo em que ele não é estudo. Nós frequentemente pautamos esse assunto em rodas de discussão e os casos surgem aos montes.

A ideia de que precisamos ser o melhor em tudo nos adoece. Eu conheço pessoas que têm crise de ansiedade por causa disso. E é uma imposição para a gente: precisamos sempre ser os melhores ao mesmo tempo que a gente não consegue ser o melhor aos olhos dos outros. Hoje eu não caio nessa falácia de que eu tenho que ser o melhor, porque eu já tenho convicção de que quando eu me proponho a fazer alguma coisa, espere algo muito bom porque eu me esforço para isso.

Atualmente, o que eu tenho consciência é de que eu preciso procurar por ajuda psicológica, mas é um dilema: hoje eu acho que não preciso de ajuda, amanhã eu sinto que já não estou mais bem, aí eu já estou em crise e não consigo procurar por ajuda. Eu realmente preciso me dar essa possibilidade.

*Leonardo Alves, 24 anos, estudante do  
8º semestre de Serviço Social*



## O autocuidado como resistência

*Assim é que para afirmar-se ou para negar-se, o negro toma o branco como marco referencial. A espontaneidade lhe é um direito negado, não lhe cabe simplesmente ser – há que estar alerta.*

*A nível clínico, esta relação de tensão [entre o que quer ser, o que pode ser e o que é] toma o feitio de sentimento de culpa, inferioridade, defesa fóbica e depressão.*

**Neusa de Souza Santos em Tornar-se Negro**

*O homem só é humano na medida em que ele quer se impor a um outro homem, a fim de ser reconhecido. Enquanto ele não é efetivamente reconhecido pelo outro, é este outro que permanece o tema de sua ação. É deste outro, do reconhecimento por este outro que dependem seu valor e sua realidade humana. É neste outro que se condensa o sentido de sua vida.*

**Frantz Fanon em Pele Negra Máscaras Brancas**

*É difícil para a pessoa negra aceitar o que ela é porque existe um conflito entre aquilo que ela quer ser, que ela pode ser e aquilo que ela se sente obrigada a ser, porque é.*

**Marco Antonio Chagas Guimarães, doutor em Psicologia Clínica e pesquisador na área de Saúde e Cultura negras no Brasil**

Eu alisava meus cabelos desde os 7 anos. Lembro que li um livro aos 11 anos sobre o poder da mente, que se mentalizássemos algo que queríamos muito, nós conseguiríamos. Daí eu comecei a mentalizar que dormiria e acordaria com os olhos verdes, o nariz fino e o cabelo liso. Todo dia eu acordava e perguntava para a minha mãe: “mãe, eu estou com o olho verde?”.

Eu também andava com um prendedor de roupa no nariz para ver se afinava.

Foi na infância que eu percebi que era negra. Mas as pessoas me chamavam de moreninha... Nunca: “você é negra”. Eu fui começar a me autodeclarar negra em 2008, durante o ensino médio. Eu participei de um projeto na escola de fortalecimento da identidade racial. Foi quando eu comecei a me perceber mesmo como uma mulher negra.

Eu nasci na Ceilândia mas vivi a maior parte da minha vida em Taguatinga. Morei com minha mãe e meu pai até 2011, quando eles se separaram. Depois da separação eu fui morar com o meu pai. Mas ele passou por alguns problemas financeiros e eu precisei voltar a morar com a minha mãe. Fiquei três meses na casa dela, até que ela me expulsou.

Minha mãe reclamava do meu cabelo, do meu corpo, das minhas tatuagens, dos meus traços e ficava me humilhando em casa e eu não aceitava isso calada. Ela dizia que a casa era dela e que já que eu não gostava da forma dela de agir, então era para eu ir embora e deixar a chave com ela até o fim do dia. Já tem um ano que eu não falo com ela. Hoje eu moro com meu pai e meus dois irmãos em Vicente Pires.

O meu pai é negro. Minha mãe é branca. Minha irmã é mais clara que eu mas tem o cabelo mais crespo. Ela tem menos traços negros mas é lida como negra. O irmão é quem tem a pele mais clara, mas possui traços negros, como o cabelo crespo e o nariz largo.

Apesar da maioria dos membros da minha família serem negros, o racismo não era uma coisa discutida em casa. Lembro que quando eu tinha 6 anos eu passei por uma situação muito explícita de racismo na escola. Eu queria andar com o grupo de meninas mais popular da escola e a “líder” do grupo disse para as outras meninas que ninguém podia andar comigo porque eu tinha a pele escura.

Minha mãe ficou muito chocada, ela não esperava isso, mas ela não fez nada. Alguns meses depois minha mãe foi aluna da mãe dessa menina que me atacou e o único comentário que ela fez sobre o que aconteceu comigo foi: “ainda bem que eu não denunciei se não a professora ia me tratar mal”.

Eu acredito que a minha mãe e o meu pai se separaram por conta do racismo que partia da minha mãe. O meu pai não fala isso tão claramente mas as reclamações dele em relação às atitudes dela remetem muito à inferioridade e desumanização. E isso tanto na relação dela com meu pai quanto comigo e com meus irmãos. Eram muitas práticas racistas mas isso nunca era dito, nunca entrava em discussão.

A minha mãe é muito abusiva. Psicologicamente abusiva. Tudo que ela falava sobre a gente ela remetia à sujeira. Se eu tomasse um pouco de sol ela me dizia que eu estava com cara de suja. E todas as coisas ruins que aconteciam na nossa casa ela dizia que a culpa era nossa. Nunca era culpa dela. Ela falava mal dos nossos corpos, dos nossos traços, dos nossos cabelos, da nossa cor. Era uma coisa muito recorrente. E principalmente num tom de comparação com os parentes da família dela, que são brancos. Do tipo: “ah, eu queria que vocês fossem como as suas primas, porque quando minha irmã vai ao salão de beleza, todo mundo elogia. Quando eu vou com vocês, não falam nada”.

Uma vez nós fomos ao shopping e de repente ela começou a andar na minha frente. Eu me aproximava e ela começava a andar mais à frente. Eu comecei a falar com ela e ela não me respondia. Aí eu perguntei: “você está fingindo que você não me conhece?”. E ela respondeu: “claro! Você acha que eu vou querer ser associada a você?”. Ela sempre agiu assim, nessa negação do que eu e meus irmãos somos.

## **A hiperssexualização da mulher negra**

No período dos ensinos fundamental e médio eu sentia uma pressão muito grande para que eu exercesse a minha sexualidade. Me sentia muito hiperssexualizada. Principalmente a partir dos 9 anos, porque eu já tinha os seios grandes nessa idade. Eu era vista como uma mulher na rua aos 9 anos e sofria assédio na rua. É uma coisa que me acompanha até hoje e de forma gritante.

Por conta disso eu sempre fui muito reclusa, eu não me permiti vivenciar minha sexualidade até os 22 anos. Eu passei o

ensino médio inteiro sem beijar ninguém. E eu acho que eu me fechava porque quando tinha algum interesse sempre era nesse sentido sexual. Eu comecei a me abrir aos poucos depois dos 18 anos, mas ainda assim eu sentia que era muito “me joguei na hiperssexualização, aceitei que ela existe e vou viver assim, é a única forma que me cabe de afeto”.

Muitas vezes eu já deixei de fazer alguma coisa por medo do racismo. Eu muitas vezes me sinto impossibilitada. Eu sinto que eu não tenho a possibilidade de... Como é que eu vou explicar isso... Eu sinto que as violências elas sempre são uma coisa que eu espero e aí eu acabo não tendo a expectativa de que eu possa não sofrer a violência.

Daí isso me deixa numa situação de prisão, sabe? Eu me sinto muito presa e limitada. E eu sinto que é uma situação além de mim e que eu não posso transformar de forma alguma. E sempre é esperado que eu seja forte e que eu lute. Isso me deixa muito estagnada. Eu não sinto a possibilidade de ser outra coisa que não forte, para lutar.

E ao mesmo tempo, quando eu preciso ser fraca, eu também não consigo... Eu sou uma pessoa com muitos problemas mentais. Já tive depressão, já tive estresse pós-traumático e tenho síndrome do pânico. Essas situações mudaram muito a minha forma de me relacionar com o mundo porque foi quando eu percebi que eu não só precisava ser fraca como eu não tinha outra saída, a não ser, ser fraca.

Às vezes até a perspectiva de me envolver romanticamente com alguém e ser correspondida é uma coisa que eu ainda me privo de vivenciar porque eu sempre acho que tem alguma coisa errada. Eu penso: “não, aquela pessoa vai me preterir. Ela não vai querer nada comigo, não é possível”. Eu me auto-saboto muitas vezes por coisas que nem estão acontecendo porque eu já tenho expectativa de que as coisas vão se repetir como foram no passado.

A depressão eu acredito que tenha muito a ver com a repressão dos meus sentimentos. Porque eu não queria ser como a minha mãe e sempre usei muito meu pai como referência. E meu pai é uma pessoa que não fala, ele não expressa sentimento. Tem

aquela ideia de que o homem negro é durão, só trabalha, provém a família e para ele isso é amor. Então eu peguei muito isso dele. Eu reprimia muito tudo o que eu sentia. A primeira vez que eu me apaixonei, eu fiquei surtada e me perguntando: “o que eu estou sentindo?”; “eu não sei lidar com isso...”. Eu reprimia muito e a depressão veio como uma forma de vir à tona todos os sentimentos que eu neguei por todos os anos.

### **O acúmulo de situações racistas**

Nos meus últimos oito meses eu tenho passado por situações de racismo que tem me impactado muito porque elas estão acumuladas e vinculadas. Especialmente porque foram muito explícitas e pesadas num período curto de tempo.

Durante as ocupações na UnB (Universidade de Brasília), um notebook foi roubado e desde então o meu nome quase foi parar na Polícia Federal porque um professor associou o meu nome ao roubo do notebook. Eu fiquei muito abalada. A possibilidade de ter meu nome na Polícia Federal, sabendo o que significa a polícia para mim.

Desde então o Instituto de Relações Internacionais (Irel) tem me tratado de maneira racista. Eu trabalho no projeto de Laboratório de Estudos AfroCentrados em Relações Internacionais (Lacri) e a gente precisa da chave para pegar as coisas ou fazer reuniões e etc. Toda vez que eu pego a chave os seguranças me seguem, perguntam se o professor vai estar comigo. Coisas que nunca perguntaram para outros alunos antes.

No início do ano aconteceu uma situação de violência policial com meu pai e eu. A gente foi parado na L2 Norte pela polícia. Eles alegavam que meu pai tinha saído na contramão mas ele não tinha saído na contramão. A polícia ficou pouco mais de uma hora vasculhando o carro. Eles estavam bem exaltados, pediram para que meu pai fizesse o teste do bafômetro.

No fim eles aplicaram três ou quatro multas no meu pai por coisas que não aconteceram. Eles encontraram uma desculpa de que a numeração de uma das películas das janelas do carro es-

tava apagada e aplicou uma multa de R\$ 1 mil. Eu fiquei me sentindo impotente e comecei a pensar no que eu normalmente penso sempre: “quem sou eu para mudar essa estrutura branca e racista?”. Eu sou só uma parte dela e que vai estar sendo sempre subjugada por ela.

### **A questão racial nos consultórios**

Eu estava numa psicóloga que também era psicanalista, há dois anos e meio. A estratégia que a gente adotava no consultório era muito de independência e autocuidado. De como me colocar como autora nas situações e me cuidar. Só que eu percebi que isso estava sendo cada vez mais ineficiente porque o mundo já espera que eu lide com tudo sozinha. Me voltar para o autocuidado por um lado foi bom porque eu aprendi muito o valor do eu, de me cuidar, de não me culpar por tudo.

Mas ao mesmo tempo era como se eu estivesse sozinha o tempo inteiro e isso fosse culpa minha. Porque se eu sou a responsável por me cuidar e se eu me cuidando, eu curo essas feridas, então essas feridas de alguma forma são responsabilidade minha. Então o autocuidado fazia com que eu sentisse muita culpa o tempo todo. Você é responsável por cuidar dessas feridas e por saná-las. E não é bem assim quando se trata de racismo.

Agora eu tenho ido a uma psicóloga negra e está sendo bem diferente. Ela tem uma abordagem mais corporal. Eu procurei essa psicóloga negra especificamente para falar de racismo. Ela passa alguns exercícios e eu acho incrível como os exercícios conseguem me fazer colocar para fora o que eu estou sentindo sem dizer uma palavra. São coisas que eu não percebia o quanto estavam presas dentro de mim.

O que eu tenho feito muito é escrever. Eu escrevo tudo o que eu sinto, tudo o que eu penso, eu converso muito comigo mesma para tentar entender. Eu faço questão de ter tempo para mim, de ficar sozinha e cuidar de mim. Tirar o dia para cuidar de mim e me tratar bem. Não no sentido de tentar me curar de alguma coisa mas só para me tratar bem mesmo.

Agora eu estou me permitindo sentir também. Eu sinto que a psicanálise me ajudou bastante a lidar com meus transtornos mentais, mas as questões raciais são 60% das minhas experiências e estão embrenhadas de uma forma que eu não estou conseguindo lidar por isso eu procurei essa ajuda com uma psicóloga negra.

No começo do tratamento com a psicóloga branca eu fui apenas por causa da síndrome de pânico e aos poucos eu fui tentando entrar no assunto. Eu sempre tentava falar de uma forma que eu não falasse que era racismo mas que era o que eu estava sentindo... Porque se eu fosse falar da solidão da mulher negra, ela ia falar “ah, mas não é bem assim...”.

Até que nas últimas sessões a gente teve grandes debates porque eu cheguei e falei que queria falar de raça e eu não ia aceitar não aceitar de raça porque é minha experiência e está imbricado em tudo o que eu sou, não tem como eu não falar sobre isso. E ela me falou [porque ela tem um filho negro e foi casada com um homem negro]: “ah, mas com o meu filho o meu marido não foi assim...”, como se as experiências fossem as mesmas. E que as pessoas sentem dor e que ela trata da dor das pessoas e não põe nome nessas dores.

Daí foi quando eu falei para mim mesma: “não dá”. Não tem como continuar numa terapia que se recusa a olhar para a minha dor e entender a minha dor enquanto indivíduo. Parece que ela usa só uma fórmula que joga para todo mundo... Foi quando eu vi que realmente não tinha possibilidade de diálogo para falar sobre isso, foi quando eu saí.

## O corpo negro na universidade

Logo quando eu entrei na universidade foi um choque muito grande porque não tinham pessoas negras no meu curso. Só tinham cinco pessoas negras contando comigo, numa turma de 50 pessoas, que eram as pessoas que ingressaram pelas cotas raciais.

Isso foi um choque muito grande e eu sentia que eu precisava compensar alguma coisa que eu não sabia muito bem o que era. Isso se transformou numa falta de limites comigo mesma e

com as minhas próprias necessidades para tentar alcançar essas pessoas brancas. De ser sempre três ou quatro vezes melhor para conseguir chegar perto dessas pessoas. Eu sempre achava que a UnB não era um lugar para mim. Eu ainda sinto, de certa forma, que não é um lugar para mim.

Eu acho que a universidade me calou em muitos sentidos. Porque se em outras etapas da minha formação eu era uma aluna muito expansiva, hoje eu sou muito mais calada e tenho muito mais receio do que eu falo, com quem eu falo e quando eu falo. Porque eu sei que isso pode ser usado contra mim, como já foram. Então eu me sinto mais receosa e com mais preocupações. Tem sido um processo, porque eu não vivia esse mundo branco.

Eu sinto que eu fui aos poucos parando de falar de questão racial, fui parando de expressar as minhas dores, fui parando de participar dos projetos. Antes eu participava de quatro projetos ao mesmo tempo, fazia seis disciplinas. Achava a universidade um ambiente lindo e queria falar de tudo. Hoje eu estou só com o Laci, curso bem menos matérias, converso com bem menos gente. Eu tenho muito mais receios com o mundo.

Eu sinto que eu nunca fui tímida, eu fui silenciada. Quando eu falo, eu sinto que isso é sempre olhado como uma coisa que precisa da confirmação de outra pessoa para ser validada. É sempre uma constante tentativa de ser ouvida. E não importa com quais ferramentas eu fale ou quão articulada eu seja, eu vou ser associada a uma pessoa violenta. Isso para mim é muito marcante. Eu sou lida como uma pessoa violenta no meu curso e eu não sou uma pessoa nada violenta. Eu não sei dar um soco.

Tem sido um processo de me olhar com dois olhos: os meus olhos e das pessoas negras e os olhos das pessoas brancas. Isso mexe muito com a minha cabeça e às vezes eu sinto que eu vou ficar doida porque eu tenho que pensar nos moldes da branquitude e nos moldes da negritude.

Eu tenho que fazer constantemente esses dois paralelos para eu conseguir sobreviver na universidade. Porque de alguma forma eu tenho que jogar esse jogo, tenho que falar nesses moldes, ser sempre articulada, ter tudo na “ponta língua”, ser muito bem pensado, citar fontes e autores e ao mesmo tempo, em paralelo,

eu preciso me lembrar que minha experiência é válida independentemente disso. A minha experiência não está na universidade. A experiência que eu vivo é a experiência que está fora da UnB.

É um processo meio esquizofrênico ser negro e estar na universidade. É como você ter duas realidades ao mesmo tempo. Eu sempre sinto que eu estou no meio. Periférico e não-periférico. Que eu tenho que estar no círculos de amigos brancos, que eu tenho que ir para o bar toda semana... Mas ao mesmo tempo eu tenho que pegar o ônibus para casa que demora duas horas e meia para chegar.

Em geral quando eu questiono a academia nos moldes da academia, o incômodo que vem é muito forte. E o silenciamento é muito forte. E tem sido muito difícil manter a minha voz ao mesmo tempo.

Apesar disso tudo, eu sinto que os movimentos negros da UnB e as disciplinas com temática racial me fortaleceram de uma forma muito linda. Eu sinto que o afeto tem sido o meu eixo para manter tudo no lugar. Eu aprendi a dar valor e prioridade às minhas relações pessoais. Principalmente com meus pais, com meus irmãos, com meus amigos. Ter uma base de suporte que eu sei que está ali comigo, que me entende, que me apoia, que me escuta.

Eu naturalmente fui me afrocentrando, até porque minhas experiências com pessoas brancas foram muito violentas. Então eu fui tentando me afastar dessas pessoas que me causavam dor. Eu acho que o afeto tem sido o principal motor da minha existência na universidade para eu conseguir lidar com tudo.

Eu também tenho aprendido diariamente que eu preciso dar tempo para a minha dor e a militância ser é uma coisa consequente. Não adianta nada eu militar se eu não estiver bem comigo mesma. Minha maior militância é a minha saúde mental. É eu estar bem, estar viva, estar feliz.

Eu acho que a gente foca muito pouco na felicidade das pessoas negras como forma de resistência. Eu acho que cada vez mais a minha militância sou eu. Eu tenho conseguido trabalhar pessoalmente os meus limites, as minhas feridas. É importante também estar tendo espaço para colocar essas feridas para fora

com pessoas que te entendam. E me permitir. Eu acho que se permitir é o passo mais difícil num mundo que cala os nossos sentimentos de uma forma tão bruta.

*Ísis Higino, 23 anos, estudante do 8º semestre  
de Relações Internacionais*

## Herança que perpassa gerações

*[É necessário] um novo Ideal de Ego<sup>5</sup> que lhe configure um rosto próprio, que encarne seus valores e interesses, que tenha como referência e perspectiva a História. Um ideal construído através da militância política, lugar privilegiado de construção transformadora da História.*

*Numa sociedade de classes onde os lugares de poder e tomada de decisão são ocupados por brancos, o negro que pretende ascender lança mão de uma identidade calcada em emblemas brancos, na tentativa de ultrapassar os obstáculos advindos do fato de ter nascido negro.*

### **Neusa de Souza Santos em Tornar-se Negro**

*O sofrimento de humilhação social ficou impresso no psiquismo dos afro-brasileiros e tem sido passado de geração em geração por meio de valores da ideologia do branqueamento, desdobrada em crenças e valores e expressada em frases, tais como: o negro sabe qual é o seu lugar; isto é serviço de preto; ou atitudes que mostram a estereotipia, o racismo.*

### **Maria da Consolação André em O ser negro: um estudo sobre a construção de subjetividades em afrodescendentes**

*Falar sobre isso [racismo e saúde mental] é dar consciência a alguma coisa que não quer ficar consciente. Como os dados de saúde mental são menos presentes*

---

<sup>5</sup>É preciso que haja um modelo a partir do qual o indivíduo possa se constituir – um modelo ideal, perfeito ou quase. Um modelo que recupere o narcisismo original perdido, ainda que seja através de uma mediação: a idealização dos pais, substitutos e ideais coletivos. Esse modelo é o Ideal do Ego.

*por se passarem no interior das pessoas, na subjetividade, então não se fala muito.*

### **Marco Antonio Chagas Guimarães, doutor em Psicologia Clínica e pesquisador na área de Saúde e Cultura negras no Brasil**

Minha mãe é empregada doméstica há 40 anos na mesma casa. Os patrões dela são os meus padrinhos e nisso acabou que virou tudo uma grande família. E de fato deu certo. Eu cresci em duas casas. Eu cresci na Asa Norte e cresci, parte da minha infância, até os 10 anos, em Planaltina de Goiás, depois no Recanto das Emas e agora no Mangueiral, onde moro há três anos. Eu vivi sempre entre dois mundos: um mundo rico e um mundo pobre. Isso definiu a minha personalidade, meu modo de enxergar a vida. Tanto eu quanto a minha irmã.

Eu não lembro de discussões sobre racismo durante a minha infância na casa dos meus pais. Já na casa do meu padrinho, ele e as filhas dele me incentivavam a usar o meu cabelo natural. Quando eu alisava meus cabelos, meu padrinho dizia: “não, não é para alisar, porque ele é bonito do jeito que é...”. Quando eu fiz um black power pela primeira vez ele adorou. Meu padrinho também me indicava alguns livros para fortalecer a minha autoestima. Já meus pais não falavam sobre esse assunto, acredito até que por conta do nível de conhecimento deles. Eles muito provavelmente não tiveram acesso a essas discussões.

Minha mãe usava o cabelo alisado e alisava o meu e o da minha irmã. Ela não gostava que eu usasse o meu cabelo natural. Até hoje ela alisa. O meu pai era alcoólatra. Então ao mesmo tempo que não nos faltava nada em casa, o emocional acabou ficando comprometido por causa desse vício dele.

Durante o ensino médio usar o cabelo sempre alisado foi uma pressão. Eu nunca usava natural. Aceitar meu corpo também foi muito difícil. Quando eu comecei a desenvolver o corpo de uma mulher, os homens me assediavam muito. Eu recebi a primeira cantada aos 9 anos e eu nem sabia o que era aquilo.



Corrompem a inocência de meninas negras. E hoje eu paro para pensar e percebo o quanto aquilo era a hipersexualização do corpo da mulher negra. Por conta disso, no começo da adolescência eu comecei a usar roupas largas para todo lugar que eu fosse. Apesar disso me incomodar até hoje, eu normalmente uso o que eu quero.

Na escola eu via as minhas amigas brancas namorando mas não relacionava o fato de nunca ser o interesse de alguém ao fato de eu ser negra. Hoje eu entendo que era isso que acontecia. Mas se eu dissesse isso na época diriam que eu estava inventando, que somos todos iguais, esse papo de democracia racial.

Hoje o medo de passar por uma situação de racismo me impede de fazer algumas coisas. Por exemplo, eu estou com essa mochila agora, eu já fico com medo de entrar em algumas lojas e ser acusada de algo. Mas eu já evitei mais, hoje estou tentando enfrentar e reagir caso aconteça algo desse tipo. Às vezes eu compro o objeto mais caro da loja para mostrar que não é pelo fato de eu ser negra que eu não tenho dinheiro. Eu não tenho que ficar gastando dinheiro para mostrar que mereço ser bem tratada, mas o dinheiro traz uma falsa ideia às pessoas negras de pertencimento a um mundo e aceitação pelos outros. É complicado...

Teve um episódio enquanto eu estava no ensino médio, em um salão de beleza na Asa Norte, onde eu estava alisando o meu cabelo e umas garotas próximas a mim começaram a rir do meu cabelo. Aquilo me marcou muito. Eu comecei a me questionar porquê eu estava alisando o meu cabelo... Quando eu me lembro disso eu fico bem entristecida.

Hoje que eu estou na militância, que eu preciso dar o exemplo para a minha irmã, eu reajo à essas situações de racismo. Acredito que é o meu dever. Eu não posso mais ficar calada enquanto vítima de racismo. A minha reação é que vai determinar a força do racismo deles sob em mim.

### **A sensação de não-pertencimento**

Durante um período eu estagiei em um órgão público e essa fase foi muito desgastante para mim. Quando você é negro e

faz um trabalho que é reconhecido, isso incomoda os outros, as pessoas já te enxergam como uma ameaça. Principalmente nesses ambientes onde os brancos são maioria. Eu acredito que eles imaginam: “seu lugar não é esse aqui” e tentam te rebaixar, te colocar para baixo. E lá era um lugar muito nocivo para mim. Tinha um outro estagiário branco que era muito bem tratado. Lembro que eu não podia reclamar de nada que já me estereotipavam como a barraqueira, a desequilibrada.

Quando eu prestei o vestibular para História eu acreditava que seria o curso menos preconceituoso. Ingressei em 2011. Foi um período muito complicado para mim. Eu sofri muito com meus professores porque eles não queriam abordar a questão racial. Não só eu como os meus colegas negros também. Por falta de preparo e por falta de interesse também.

Outra problema também é que os professores davam a entender que por sermos negros, eles estão nos fazendo um favor ao nos orientar. Para você ser negro e sobreviver na universidade você precisa ter muita força. Teve professor que do nada decidiu deixar de me orientar. Depois, conversando com uma amiga negra, descobri que ele também havia deixado de orientá-la enquanto continuava orientando outros alunos brancos. Eu reconheço que foi na universidade que eu fortaleci de verdade minha identidade negra, mas a universidade também dilacerou meu emocional.

Hoje eu estou elaborando um projeto de mestrado para participar de uma seleção do Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares (Ceam) da Universidade de Brasília de Direitos Humanos e Cidadania. O meu projeto é sobre mulheres negras, saúde mental e direitos humanos.

Na escola onde estou trabalhando eu tenho desenvolvido um projeto sobre intelectuais negras e negros na atualidade e sobre teatro negro. Eu tento também falar sobre racismo e saúde mental nesses momentos. Apesar de não haver situações explícitas de racismo eu percebo que os estudantes negros normalmente estão isolados. Eu costumo elogiar muito as minhas alunas também para elevar a autoestima delas.

## A procura por ajuda

Em setembro de 2014 eu percebi que não estava emocionalmente bem. Eu bebia muito nessa época. Conversei com a filha do meu padrinho, que é médica, e ela me levou em uma psiquiatra. Foi uma das decisões mais difíceis da minha vida porque eu tive que deixar aquela vida desregrada.

Eu bebia muito porque eu sabia que mesmo deprimida, se eu saísse, bebesse muito, virasse a noite, aquilo ia me fazer feliz por alguns minutos. E como eu precisava tomar os remédios, eu não podia beber. Então no começo foi bem difícil para mim.

A minha primeira psiquiatra não abordava o racismo durante as sessões e eu também não o identificava como um causador do meu sofrimento. Eu percebi que isso estava me fazendo mal mesmo no ano passado. Comecei a fazer tratamento com outra psiquiatra, mas ela também não desenvolveu o assunto, apesar de eu falar. Acredito que seja porque ela não foi preparada para isso, por mais que ela tente. Mas ela tem me ajudado de alguma forma e por ser amiga da família eu tenho confiança de que ela não me deixaria sofrer.

Atualmente eu sou diagnosticada com ciclotimia (transtorno caracterizado por períodos de excitação, euforia ou hiperatividade, que alternam com outros de depressão, tristeza ou inatividade, e que, normalmente, não configura traços psicóticos), uma doença similar ao transtorno bipolar mas um pouco mais leve. Eu tomo dois remédios todo dia: o depakote (estabilizador de humor) e o venlafaxina (antidepressivo).

Eu acredito que 100% do meu sofrimento psíquico é culpa do que o racismo me tornou. É resultado do racismo que não foi discutido durante toda a minha vida. Se não foi o sofrimento que eu passei, foi o que meu país passaram. É uma herança. Os medos e inseguranças deles foram passados para mim e para minha irmã de forma natural. Eu não desejo para ninguém estar deprimida.

*Germana Costa, 24 anos, professora de História da Secretaria de Educação*

## O receio de se ser plenamente

*Quando se fala na emocionalidade do negro é quase sempre para lhe contrapor a capacidade de raciocínio do branco. A possibilidade de construir uma identidade negra – tarefa eminentemente política – exige como condição imprescindível, a contestação do modelo advindo das figuras primeiras – pais ou substitutos – que lhe ensinam a ser uma caricatura do branco. Rompendo com este modelo, o negro organiza as condições de possibilidade que lhe permitirão ter um rosto próprio.*

**Neusa de Souza Santos em Tornar-se Negro**

*O preto a ignora [sua negritude como um problema] enquanto sua existência se desenvolve no meio dos seus; mas ao primeiro olhar branco, ele sente o peso da melanina. Uma criança negra, normal, tendo crescido no seio de uma família normal, ficará anormal ao menor contato com o mundo branco.*

**Frantz Fanon em Pele Negra Máscaras Brancas**

Eu passava por mais problemas sobre o que eu era na rua do que em casa. Porque em casa meu cabelo era normal. Eu percebi muito cedo que ser negro era um problema para os outros mas eu não entendia porque era um problema tão grande. Eu não conversava com ninguém sobre racismo para poder entender. A gente nunca conversava sobre racismo na minha casa. A gente começou a falar sobre isso muito recentemente porque eu conto para minha mãe as situações de racismo que eu passo. Mas ela sempre naturaliza.

Minha mãe tentava de me vestir da forma mais impecável possível para não dar motivo para alguém falar de mim. Ela ficava feliz quando ouvia alguém elogiando os “filhinhos lindos”



dela. Eu sempre chorava muito quando ia cortar meu cabelo porque o cabeleireiro não sabia o que fazer com meu cabelo e cortava de qualquer jeito.

Eu tenho uma lembrança que me marcou muito de estar na escola durante a fase de alfabetização e alguém cuspir no meu olho e me chamar de carvão. Eu era muito pequeno e não entendi o porquê, mas eu entendi o xingamento. Me marcou de verdade porque eu penso: poxa, eu era uma criança. Como você faz isso com uma criança?

Meu período no ensino fundamental foi um inferno! Eu passava o intervalo inteiro fugindo dos colegas para não apanhar. Lembro também que no primeiro dia de aula da 3ª série, todo mundo da sala era branco e ninguém queria sentar perto de mim. Eu acabei tendo dificuldade para me desenvolver. A professora não percebeu que eu estava sendo isolado e chamou minha mãe na escola para dizer que eu não estava preparado ainda para estar na 3ª série e eles iam me voltar para a 2ª série. E foi o que fizeram.

Minha mãe perguntava o que estava acontecendo e eu não tinha coragem de dizer que era porque eu era negro e os meus colegas não queriam falar comigo. Esse período foi muito ruim.

Eu tinha muitos apelidos pejorativos durante o ensino fundamental: carvão, neguinho sarará... Tudo era motivo para ser xingado. Os xingamentos eu me acostumei. Parecia um hábito para os outros. Você passar na rua e alguém te xingar por nada até hoje. Lembro que na infância eu saía com a minha mãe para ela trabalhar e a gente ia para casa de pessoas ricas e eu percebia que as crianças não queriam brincar comigo.

A brincadeira com crianças negras era diferente. Eu tinha um vizinho quando eu morei na Samambaia que era negro e foi o meu primeiro amigo de verdade. A gente se parecia muito e as pessoas até achavam que éramos irmãos. Hoje eu percebo que a nossa amizade nos fortalecia para encarar as situações de racismo.

Eu escutei muito no ensino médio sobre com o que negro iria trabalhar e isso fazia com que eu quisesse me sobressair e me esforçar em dobro porque eu não queria trabalhar com o que

diziam que eu era destinado a trabalhar. E que se eu quisesse ter dinheiro eu teria que jogar algum esporte ou ser cantor de pagode. Eu lembro que na infância eu queria ser pianista...

Ainda no ensino médio eu também não me achava bonito, eu não gostava da minha cor, nem do meu nariz, nem do meu cabelo. Eu sempre raspei. Hoje eu deixo ele crescer e uso como eu quero. Eu só aceitava as coisas. Eu percebo que nas regiões administrativas normalmente as pessoas me achavam bonito, talvez porque a maioria das pessoas negras também moram nessas cidades. Mas na Asa Norte eu percebo que me acham exótico. Ou eu sou garoto de programa ou eu sou estrangeiro por morar aqui.

## O medo do autoconhecimento

Eu tive vários relacionamentos com pessoas brancas e elas não queriam sair comigo na rua. Na época eu achava que era porque a pessoa queria um relacionamento privado, sem se expor e não era isso. Só estavam a fim de “pegar o negão” e depois: tchau, não te conheço. Aconteceu muito de sair com meus amigos e eu ver alguma pessoa que eu estava me relacionando e ela fingir que não tinha me visto.

Por conta dessas experiências hoje eu consigo perceber quando a pessoa quer realmente um relacionamento comigo ou quando ela quer só um objeto para satisfazer um fetiche ou desejo dela.

Ser amigo de pessoas negras e compartilhar com elas o que eu sentia fez com que eu aceitasse quem eu sou e aceitasse que isso é bonito e bom. Eu comecei a me amar mais. Preto fortalece outro preto.

O racismo já me impediu muito de ser quem eu sou. Eu poderia ter sido uma pessoa melhor em muitas e muitas situações mas o racismo me afetou tanto que eu não tinha segurança para fazer um monte de coisas. Eu ainda sou afetado por ele e às vezes eu encaro, às vezes eu respiro e deixo passar. Mas eu estou enfrentando mais essas situações que antes me deixavam

muito ansioso. Isso me deixa mal, eu quero chorar, eu quero ficar com raiva, eu quero xingar alguém... Eu só sei que é uma luta diária.

Eu já deixei de ir para vários lugares porque eu sabia que teriam muitas pessoas brancas e eu seria o foco das atenções. Isso já aconteceu comigo. De ir para um lugar e ser a única pessoa negra e ser destrutado pelo garçom, esquecerem meu pedido... Para superar essas situações eu tento conversar com gente que vai me entender. Porque eu sinto que se eu guardar eu vou ficar louco. Por mais que eu ainda sinta vergonha de contar, eu prefiro desabafar. Eu não quero que tenham pena. Eu preciso que a pessoa me escute para eu me sentir melhor e saber que eu não sou ruim, que eu não fiz nada de errado. Porque eu sempre fico achando que eu fiz alguma coisa, que eu criei a situação para a pessoa me tratar daquele jeito.

Tinham festas infantis (trabalhou um período como animador de festas) em que os pais deixavam claro para a empresa que não queriam animadores negros e eu perdi oportunidades por causa disso. Teve uma vez em que uma cliente pediu animadores para uma festa mas ela não queria que fossem negros, homossexuais ou pessoas que usassem piercing. O dono da empresa fez questão de mandar pessoas nesse perfil e a cliente ficou a festa toda tentando falar com o meu chefe para pedir que a equipe fosse trocada.

Eu odeio ser tratado como se eu fosse bandido e isso acontece muito. A pessoa já te olha com uma cara de desconfiança... Eu fico muito irritado, me dá vontade de perguntar por que ela está me olhando daquele jeito. Então eu sempre tento conversar com meus amigos para me sentir melhor.

Eu tenho plena consciência de eu preciso de ajuda psicológica. Eu preciso de mais confiança e eu acho que essa insegurança é resultado do medo que eu tenho de sofrer racismo. Eu preciso ter autoconfiança, acreditar que eu sou capaz de fazer algumas coisas. Mas eu também tenho medo do que pode ser essa terapia, do que eu vou encontrar e do que vou ter que me deparar. Mas eu também acho que vou descobrir coisas sobre mim que eu ainda não sei. Mas de maneira geral eu tenho uma boa sensação

quando eu penso em como pode ser essa ajuda psicológica. Eu acho que vai mexer com as minhas estruturas e que eu vou me sentir diferente, para melhor.

*Henrique Martins, 32 anos, designer gráfico*

***FOTOS***



**Marizeth Ribeiro**



**Leonardo Alves**







Ísis Higinio



Germana Costa





**Henrique Martins**



## Um caminho para curar as feridas

Em 1995 foi criado, em São Paulo, o Instituto AMMA Psique e Negritude. A organização não-governamental foi fundada por um grupo de psicólogas com o intuito de trabalhar os danos causados pelo racismo à saúde mental. A missão do AMMA é elaborar as consequências do racismo introjetado. Como estratégia para tal fim, a organização estimula o diálogo entre populações cultural e fenotipicamente diferentes.

Um dos cursos oferecidos pelo instituto é um workshop sobre os efeitos psicossociais do racismo. A formação tem três objetivos: possibilitar aos participantes a apropriação de suas vivências de exclusão, de emoções e efeitos gerados pelo racismo e práticas discriminatórias; subsidiar os participantes na construção e implementação de ações para resolução de conflitos interétnico-raciais vivenciados em seu cotidiano pessoal e profissional; e fortalecer a autoestima dos participantes por meio da identificação de recursos pessoais e profissionais disponíveis para lidar com os efeitos psicológicos do racismo.

Uma das ferramentas utilizadas durante o workshop para desenvolver autoconhecimento e auto-percepção é o caderno de bordo, tabela em que os participantes registram suas reflexões a partir de pensamentos, sentimentos, emoções, sensações corporais e ações, surgidas frente a situações de discriminação vivenciadas, lidas ou ouvidas<sup>7</sup>.

Em Brasília, o Instituto de Educação Superior de Brasília (IESB) iniciou esse ano o atendimento psicossocial a pessoas que

---

<sup>7</sup>Instituto AMMA Psique & Negritude. Os efeitos psicossociais do racismo.



AS SITUAÇÕES DE DISCRIMINAÇÃO vividas ou presenciadas (o fato)	O CONTEXTO (local/circunstância/envolvidos)	OS SENTIMENTOS IDENTIFICADOS	AS REAÇÕES TIDAS NA SITUAÇÃO	MONITORAMENTO: em que medida se teria uma reação diferente a daquele momento?

se encontram vulneráveis e/ou que já se viram vítimas de crimes de racismo e injúria racial.

O serviço será oferecido por meio da Clínica-Escola da instituição, que tem procurado firmar uma cooperação técnica com a Coordenação de Enfrentamento ao Racismo da Secretaria de Estado do Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos do Distrito Federal (SEDESTMIDH) e com a Delegacia Especial de Repressão aos Crimes por Discriminação Racial, Religiosa ou por Orientação Sexual ou contra a Pessoa Idosa ou com Deficiência (Decrin).

Na Universidade de Brasília (UnB), a Articulação Nacional de Psicólogas(os) Negras(os) e Pesquisadoras(es) do núcleo Distrito Federal (Anpsinep/DF) iniciou em abril desse ano o acolhimento psicológico para estudantes negras e negros da graduação e da pós-graduação da universidade por meio do Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos (Caep). O objetivo do grupo é semelhante ao oferecido pelo IESB: proporcionar um espaço de compartilhamento e ressignificação das experiências raciais vivenciadas.

Lembram da história do Henrique que você leu algumas páginas atrás? Ele me contou recentemente que entrou em contato com o IESB e está planejando o início do seu tratamento. Estou na torcida para que como ele mesmo disse: se sinta diferente, para melhor.



**Texto**  
Lucas Ludgero

**Imagens e projeto gráfico**  
Eduardo Carvalho

**Orientação**  
Márcia Marques

Faculdade de Comunicação  
Universidade de Brasília  
Junho, 2017

**A**s consequências do racismo para a qualidade de vida de pessoas negras no Brasil já é estatisticamente mensurado por nossos institutos de pesquisa. Os efeitos dessa prática para a saúde mental desses indivíduos, no entanto, são mais difíceis de serem identificados. Primeiro por conta da nossa resistência em reconhecermos que somos um país racista e segundo por falta de discussão do assunto por parte das áreas que estudam o comportamento do ser humano.

Nas histórias contadas aqui você vai compreender de que maneira as vítimas de discriminação racial podem desenvolver transtornos mentais, ter a sua constituição como seres humanos comprometida e o que elas fazem para lidar com os efeitos do preconceito para suas subjetividades.

Você também vai encontrar relatos de superação e inspiração de pessoas que precisaram encontrar uma forma de construir uma identidade racial positiva e de poder estar bem com o que vê refletido no espelho. Que as histórias delas sirvam de suporte para todos que estão nessa jornada de autoconhecimento racial.