

## RACISMO E SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO NEGRA NO BRASIL: NOTAS PARA UMA PSICOLOGIA CONTEMPORÂNEA

### RACISM AND MENTAL HEALTH OF THE BLACK POPULATION IN BRAZIL: NOTES FOR A CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

Luany Dias Bernardo<sup>1</sup>

Alessandra Tozatto<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo apresentar uma configuração do racismo no Brasil contemporâneo, realizando uma breve análise sobre o assunto dentro do conceito de saúde mental, classificando as formas de racismo e apontando quais danos psíquicos pode ocasionar na vida da pessoa negra. Dessa forma, foi realizada uma pesquisa bibliográfica de modo a percorrer alguns trabalhos relacionados ao tema “Racismo e saúde mental da população negra no Brasil”. Assim, pretende-se oferecer uma visão mais madura, sobre o que é racismo, como ele se configura e ocasiona em desigualdades sociais adoecendo psiquicamente as vítimas e, também trazendo algumas colocações para a psicologia, que pode levar esse discurso para vários âmbitos onde atuam, principalmente no acadêmico, para assim buscar estratégias de enfrentamento.

436

**Palavras-chave:** Racismo. Saúde Mental. População Negra. Psicologia.

**ABSTRACT:** This article aims to present a configuration of racism in contemporary Brazil, carrying out a brief analysis on the subject within the concept of mental health, classifying the forms of racism and pointing out what psychic damage it can cause in the life of the black person. In this way, bibliographical research was carried out in order to go through some works related to the theme “Racism and mental health of the black population in Brazil”. Thus, it is intended to offer a more mature view of what racism is, how it configures and causes social inequalities, making the victims psychically ill, and also bringing some points to psychology, which can take this discourse to various areas where they operate mainly in the academic field, in order to seek coping strategies.

**Keywords:** Racism. Mental health. Black Population. Psychology.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Psicologia da UNIRENTE - AFYA.

<sup>2</sup>Psicóloga; Professora Mestre em Ensino, docente do curso de Psicologia.

## 1. INTRODUÇÃO

“(…) Angola Congo Benguela  
Monjolo Cabinda Mina  
Quiloa Rebolo  
Aqui onde estão os homens  
Dum lado cana-de-açúcar  
Do outro lado o cafezal  
Ao centro senhores sentados  
Vendo a colheita do algodão branco  
Sendo colhidos por mãos negras  
Eu quero ver (3X)  
Quando. Zumbi chegar.” \_ Jorge Ben Jor

O trecho da canção citada acima de Jorge Bem Jor, zumbi, traz os nomes de países do continente africano, de onde milhares de mulheres negras, homens negros e crianças negras, foram vendidos e transportadas para diversas regiões do Brasil, pelos homens brancos, europeus colonizadores, que inseriu seus valores culturais.

Poderia assim, iniciar pelos fatos e descrições do ponto de vista do homem branco europeu, assim como descrito nos livros de ensino de história, mas há outros olhares que 437 também fizeram a história, e que narra sobre nós, povo preto, para além da escravidão, do tráfico negreiro, das chibatadas e senzalas. É preciso mais do que reconhecer, conhecer as lutas do meu povo preto, analisar na história, na cultura, na economia, na literatura, as influências das matrizes africanas, para dessa forma, ser possível compreender como se deu a construção do Brasil e de entender o porquê, mesmo o Brasil com seus diferentes agentes históricos e sendo uma nação miscigenada, do racismo ser parte da estrutura social, e do Brasil ser antinegro.

Pensar na história do Brasil, que é marcada pelos contrastes sociais, é romper, também, com o imaginário popular de que nós, pretas e pretos, somos os “escravizados” os “coitados”, um pensamento muito estereotipado e limitado, diminuindo assim, a nossa luta e nossa verdadeira importância e dos nossos descendentes, na construção do Brasil. E que se faz importante também, porque, para determinados indivíduos negros, viver nessa sociedade que a todo momento afirma que a nossa cor é um defeito, de que ser negra e negro é uma condição de inferioridade, produz significativamente um sofrimento. Sabe-se que esse “defeito de cor”, na

qual a realidade o traduz como sendo Racismo, não só produz um sofrimento, como pode ocasionar em um adoecimento psíquico, impactado na saúde mental da população negra.

O racismo impõe barreiras brutais demais para serem ignoradas. Djamila Ribeiro, Filósofa, relata em seu livro “Pequeno Manual Antirracista”, um episódio de sua infância, onde se depara com a experiência do que é ser negra no Brasil, e acaba por se perceber como errada perante a sociedade, por conta da sua cor de pele ser preta. Ribeiro (2019, p.10) .“ Eu reparava que minhas colegas brancas não precisavam pensar o lugar social da branquitude, pois eram vistas como normais: a errada era eu.” Esse pensar de Djamila me atravessa, pois como uma pessoa negra, nós vivenciamos diversas situações que nos fazem questionar a nossa negritude, e de formar muito precoce em relação a pessoas brancas, que não precisam pensar a sua branquitude, Silva, 2017, diz que “as influências que as representações negativas exercem sobre a psique da criança negra podem ser consideradas nocivas, pois imprimem nela um olhar negativo sobre si mesmo.” E a mesma, Silva (2017, p.84), afirma também que:

[...] Para muitos negros, o fato de ser negro é vivido com muita dificuldade, já que foram introjetadas imagens negativas, produzidas pelo poder discriminatório, veiculadas pelos discursos acerca do que “é” ser negro. Torna-se muito difícil conviver com um corpo tido como feio, um cabelo por definição “ruim”, os lábios denominados beijos etc. Para que o trauma da discriminação possa ser assimilado, acomodações psíquicas devem ser feitas para que a vida se torne ao menos suportável.

438

Voltando a atenção para a afirmativa de Silva; “acomodações psíquicas devem ser feitas para que a vida se torne ao menos suportável”, pode-se pensar o quanto a psicologia se faz importante na relação racismo e saúde mental da população negra, pois essas “acomodações psíquicas”, se faz como mecanismos de mudança interior, para aliviar os sentimentos, diante de uma situação negativa vivenciada, mas as acomodações feitas para aliviar momentaneamente as emoções sentidas, só faz acumular os sentimentos negativos, gerando ainda mais angústia podendo levar ao adoecimento. É válido salientar que o racismo pode-se apresentar de diversas formas, e em variados momentos e lugares. Dessa maneira, a forma como ele se manifesta na vida de nós, pessoas negras, pode ser também de variadas maneiras, pois cada um de nós, fazemos a leitura do impacto do racismo em nossas vidas, de forma subjetiva. Mas, ainda assim, pode vir a ocasionar problemas psíquicos nos quais precisa-se de um apoio psicológico, e se faz necessário o profissional da psicologia em determinadas instituições, com o seu olhar e conhecimento antirracista.

É de extrema importância o profissional da psicologia para lidar com a subjetividade humana e os problemas psíquicos que observa-se ser decorrentes do racismo. Para nós, negros, viver em uma sociedade que nos tratam de forma diferente, por conta da cor da pele, pode ser um grande fator para desenvolvimento de condições psicológicas, como baixa autoestima. Podendo assim, muitos, acreditar que são inferiores, afetando a visão que possui de si mesmo, o relacionamento com outras pessoas e até a vida profissional. Para melhor compreensão dos efeitos do racismo na vida das pessoas negras, é preciso compreender também, a definição do que é o racismo e suas características.

[...] três características: a primeira é a construção de/da diferença. A pessoa é vista como “diferente” devido sua origem racial e/ou pertença religiosa. {...} só se torna “diferente” porque se “define” de um grupo que tem o poder de se definir como norma - a norma branca. {...} a branquitude é construída como ponto de referência. {...} nesse sentido, não se é “diferente”, torna-se “diferente” por meio do processo de discriminação. A segunda característica é: essas diferenças estão inseparavelmente ligadas a valores hierárquicos. Não só o indivíduo é visto como “diferente”, mas essa diferença também é articulada através do estigma, da desonra e da inferioridade. tais valores hierárquicos implicam um processo de naturalização, pois são aplicados a todos os membros do mesmo grupo que chegam a ser vistas/os como “a/o problemática/o”, “ a/o difícil”, “ a/o perigosa/o” {...} a construção da diferença e sua associação com uma hierarquia - formam o que também é chamado de preconceito. Por fim, ambos os processos são acompanhados pelo poder histórico, político, social e econômico. É a combinação do preconceito e do poder que forma o racismo. (KILOMBA, 2019 p. 75-76)

439

O racismo é um fenômeno estrutural, indo muito além da discriminação e preconceitos, de gostar ou não de uma pessoa negra, é como Ribeiro (2019, p.12) diz “ O racismo é, portanto um sistema de opressão que nega direitos e não um simples ato da vontade de um indivíduo”, ao pensar por esse modo, o que Kilomba nos apresenta é somente a ponta do iceberg.

Além disso, a falta de identificação e representatividade trazem consigo a solidão. Essa identificação faz parte da construção da identidade de nós, pessoas negras. Podendo interpretar também, pelo jeito como a sociedade nos trata, que faz parte de um grupo que é desvalorizado e passa a reproduzir esse ódio para si. Toda essa questão é mencionada pela psicóloga e psicanalista, Maria Lucia da Silva, no qual (Silva, 2017, p.81) afirma que “ a identidade pessoal se constrói no convívio com os outros”.

[...] a sistemática negação e o afastamento de seus valores originais, levando o negro a tomar o branco como modelo de identificação, única possibilidade de torna-se gente, tendo como consequência o custo emocional da sujeição, da negação e do massacre de sua identidade original, de sua identidade histórica co existencial.

Partindo do que é analisado nos indicadores sociais, artigos e livros de cunho racial, o presente artigo, reúne várias literaturas no intuito de compreender; como o racismo impacta na saúde mental da população negra Brasileira? É importante ter conhecimento de; como um país maioritariamente negro, carrega na sua estrutura o racismo? Como o racismo se configura na sociedade? Quais as observações e apontamentos a psicologia contemporânea apresenta?

Tendo o prezado trabalho, analisado toda a influência do racismo na saúde mental da população negra e compreendendo o mesmo, as hipóteses são de que o racismo é um sistema de opressão, faz parte da estrutura social, ele possui varias facetas, se apresentando de muitas formas no cotidiano do indivíduo negro, trazendo a princípio um sofrimento, podendo chegando a um adoecimento psíquico e em muitos casos, até ao suicídio. Diante disso, a psicologia tem um papel e um compromisso extremamente importante na relação entre racismo e saúde mental da população negra.

A questão racial, que traz consigo o racismo na sociedade contemporânea, não é enfatizado como forma de combate, nos ambientes ditos “educacionais”, como nas escolas e universidades, são poucas as produções científicas nacionais da psicologia, sendo o racismo, ainda, parece ser um assunto novo para a ciência psicológica consequentemente, não é muito fácil encontrar aplicações de soluções para as marcas que o racismo deixa na vida da população negra brasileira. 440

Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é compreender o que é, e como se configura o racismo no brasil contemporâneo, classificando algumas de suas formas, realizar uma análise do racismo dentro do conceito de saúde mental, e apontar quais os problemas psíquicos o racismo ocasiona na vida da pessoa negra, junto a um pensar da psicologia antirracista.

## 2.METODOLOGIA

Para a realização do projeto, foi utilizado o método de pesquisa exploratória com a finalidade de analisar e compreender como o racismo afeta na saúde mental da população negra, partindo de uma revisão bibliográfica composta por autores, psicólogos e psicanalistas da área.

Com isso, a pesquisa será baseada em estudos de autores, como por exemplo Maria Lúcia da Silva, Grada Kilomba, Silvio Almeida, Djamila Ribeiro, Isildinha Baptista Nogueira, Paulo Dalgalarrodo, entre outros pensadores que elaboraram trabalhos pertinentes ao assunto.

Contudo, é importante ressaltar que o corpus de autores tende a aumentar, a partir do desenvolvimento da leitura.

Como objeto de estudo, tem-se a população negra brasileira.

Partindo dos conceitos apresentados pelos autores da Psicologia, o trabalho analisará a questão do racismo e a saúde mental da população negra enquanto vítimas do racismo. Compreendendo todo o trabalho que já se realizaram, assim como a importância que o possuem para o meio da Psicologia, sejam tanto graduandos, quanto profissionais atuantes.

Para dar seguimento ao artigo, foi necessário uma pesquisa documental, livros, artigos e sites como instrumento e ferramenta para realizar as análises em questões

Como parte da construção desse artigo, será necessário o levantamento da problemática que engloba a questão do racismo e a saúde mental, além da relevância desse assunto, juntamente com a hipótese e objetivos. No desenvolvimento do trabalho, será feito uma revisão sistemática, buscando referências na literatura do tema.

Por fim, o estudo terá caráter essencialmente qualitativo, com ênfase na observação e 441 estudo documental. Dessa forma, será feito um levantamento bibliográfico sobre a temática, proporcionar um cruzamento ao relacionar as teorias

### 3. CONFIGURANDO O RACISMO

#### 3.1O Racismo na História

Um povo sem o conhecimento da sua história, origem e cultura é como uma árvore sem raízes". (Marcus Garvey).

O processo que se deu a colonização e a escravidão, através da dominação, controle, opressão, e as diversas estratégias discriminatórias, preconceituosas e psicológicas, a omissão sobre o conhecimento da história, origem e cultura do povo Africano deportados, silenciou a nossa identidade histórica, negras e negros, Afro-brasileiros. É como diz Garvey, no trecho acima, e, uma árvore sem raiz, não tem sustentação, não tem força necessária para ficar de pé, em outras palavras, saber de onde viemos é também um caminho para o autoconhecimento, e

para nós negras(os), conhecer a história, origem e cultura é fazer as pazes com nós mesmo, é encontrar o caminho para fortalecer a nossa autoestima, que é uma condição muito importante, para a saúde mental.

Compreender o racismo na história, é contextualizar esses processos socio-históricos, culturais e políticos na qual a sociedade brasileira foi construída gerando desigualdades raciais, materiais e simbólicas. O racismo, segundo (COSTA et al., 2017) “orienta modos de perceber, agir, interagir e pensar e tem função social específica: a estratificação racial e a perpetuação do privilégio do grupo racial branco, ou seja, por meio de processos econômicos, culturais, políticos e psicológicos, os brancos progridem à custa da população negra”, é muito importante ressaltar que, não há intenção de dizer que pessoas brancas não enfrentam dificuldades, não sofrem e que suas conquistas não são por mérito próprio, mas que o processo da escravização e a manutenção da dominação, da discriminação e preconceito, culminaram no racismo, que impediu e ainda impede a nós, pessoas pretas, de progredir nesses mesmos processos, e essas formas de impedimento, são muitas das vezes através da violência física, moral e psicológica, formas de impedimento que nos adoecem, adoecem a população negra brasileira. É como afirma Ribeiro, 2019, “O problema não é a cor, mas seu uso como justificativa para segregar e oprimir.” E que, “se vivemos relações raciais, é preciso falar sobre negritude e também sobre branquitude.”<sup>442</sup> (Ribeiro, 2019).

A abolição da escravização no Brasil foi tardia, além de, segundo Costa et al., 2017, “o Brasil, última nação das Américas a abolir a escravização, foi o maior país escravista dos tempos modernos, sendo que o tráfico de escravizados para esta nação foi responsável pela deportação de cerca de seis milhões de negros(as) da África subsaariana.” E a escravização, ainda pelo olhar de Costa et al., 2017, “é um sistema de dominação que transforma aquele considerado diferente e inferior em escravizado, não se nasce escravo, torna-se por meio de opressão. Trata-se de um processo não natural.” Essa ideia de diferente e inferior se reafirma desde então, colocando a nós negros na posição de subalternidade, inferioridade e conseqüentemente desigualdade.

Apesar das condições vivenciadas pelo meu povo negro, de abusos e torturas físicas e psicológicas, violência de todas as formas, no período escravocrata, houve também resistência e busca pela liberdade dessas condições vivenciadas, e pode por assim afirmar que, mesmo após o movimento abolicionista e de fato a abolição do escravismo, a insegurança e medo da elite e o

governo, sobre a ideia de uma possível dominação do meu povo sobre as terras brasileiras, cria-se assim, formas para manter a mesma ideia de que nós negros, ainda assim somos inferiores, os diferentes. As discriminações e o preconceito mantem-se. Libertos, porém, sem recursos para começar uma nova vida, criam-se assim uma nova barreira para enfrentar, o racismo.

[...] Numa tentativa de estancar seu medo, a elite (incluindo o governo) lançou mão principalmente de duas estratégias articuladas para continuar a rebaixar os(as) negros(as). São elas: a importação e a adaptação de teorias racistas originalmente elaboradas na Europa e a imigração maciça de brancos europeus. ( COSTA et al., p.23, 2017)

A população branca brasileira, passa a ser detentora de todo o capital, adotando medidas e leis que impedissem que a população negra de ascendesse após décadas de escravismo, o poder político, econômico estava exclusivamente nas mãos de pessoas, inclusive as melhores remunerações, e ensino, fazendo assim, perpetuar o privilégio do grupo branco. Costa et al., 2017, afirma também que, “além de ter condições de maior segurança pública e de configurar-se como padrão de beleza e confiabilidade. Em outras palavras, o racismo perpetua o(a) negro(a) como pobre, subalterno(a), inferior e o(a) branco(a) como ideal, portanto, o racismo coloca em xeque a noção de mérito: não é simplesmente por esforço pessoal que a população branca ocupa esse lugar, ela o tem herdado historicamente.” Criam-se assim, formas de dominação, também citada por Costa et al., 2017 “São pressupostos dessa modalidade de dominação: I. A crença na existência da raça biológica, II. A predominância do grupo sobre o sujeito, III. A hierarquia irreversível superiores e inferiores.”

443

Compreender essas modalidades de dominação, é a chave para que possa entender o racismo na contemporaneidade que tanto nos adoece, população negra.

As teorias racialistas, reforçaram ainda mais o racismo, a primeira é a crença na existência da raça biológica, que afirma que biologicamente as pessoas não brancas, inclui-se pretos, pardos e indígenas, são inferiores intelectualmente e esteticamente, nessa teoria, afirmaram que tudo que nos faz ser negras e negros, como a cor da pele e os nossos fenótipos, traços físicos, é o que determina a capacidade intelectual, e fatores psíquicos e a nossa moralidade. No caso, qualquer pessoa que não nascesse branca, seriam consideradas inferiores nesses aspectos. “Todavia, no cotidiano, essa é a imagem recorrente: explícita ou implicitamente, negros(as) são considerados biologicamente inferiores. Ao serem comparados



com macacos, veicula-se a ideia do negro(a) como aquele(a) cujo aparato biológico-estético-intelectual-moral-psíquico pouco se desenvolveu.” (COSTA et al., p. 27, 2017)

Outra teoria é da “predominância do grupo sobre o sujeito”. Nessa ideologia é construída, a ideia de que a identidade racial do indivíduo, vista como os traços fenotípicos, está ligada a uma identidade grupal, seria uma “marca”, assim como afirma Costa et al., (2017) o preconceito de “marca” ou de “cor”, relacionado propriamente a características fenotípicas. E além disso, essa predominância do grupo sobre o sujeito, faz com que nós pretos, carreguemos o peso das atitudes de todas as outras pessoas pretas, afirmativa também analisada por Costa et al., (2017), por serem identidades grupais, sem que necessariamente percebam, os sujeitos vivenciam situações positivas ou negativas pautadas nas representações que cada uma dessas identidades raciais carrega, bem como nas condições materiais a elas relacionadas. Dessa forma, nós pretas e pretos somos “marcados” pela nossa cor, passando a sermos vistos como um grupo racial excludente, tirando assim nossas subjetividades, pois passamos a sermos vistos como “os outros” e sendo estigmatizados pelo fator “cor de pele”, tais “marcas” que são fruto de crenças que nos marginalizam, Kilomba (2019, p.75-76) a respeito disso diz;

[...] essa diferença também é articulada através do estigma, da desonra e da inferioridade. Tais valores hierárquicos implicam um processo de naturalização, pois 444 aplicados a todos os membros do mesmo grupo que chegam a ser vistas/ os como “a/o problemática/o”, “a/o difícil”, “a/o perigosa/o”, “a/o preguiçosa/o”, “a/o exótica/o”, e “a/o incomum”.

Nessa mesma perspectiva, com o olhar agora em relação a branquitude, pessoas brancas, afirma Costa et al., (2017) os brancos terem privilégios pelo simples fato de serem brancos, ou seja, apesar de desfrutarem positivamente (mesmo que não saibam ou não queiram) do fato de pertencerem ao grupo racial branco, quando comentem equívocos, quando não são considerados bonitos ou quando conquistam benesses, são julgados ou prestigiados em suas singularidades. Mas quando se é negra(o), um erro pesa para todos, ao mesmo que quando ela acerta, ela é excluída dessa identidade racial e grupal, se tornando exceção.

Se um(a) negro(a) comete algum equívoco, é julgado(a) pelo fato de ser negro(a), o equívoco é automaticamente transferido para todo e qualquer negro(a). São ocasiões em que se pensa: “só podia ser negro(a)”. Nesse caso, o(a) negro(a) torna-se portador(a) da vergonha de todos os(as) negros(as). Por outro lado, quando a pessoa negra conquista algum bem, ela é vista como exceção, como alguém que se esforçou ou como se quase não fosse negra, mas basta cometer algum deslize para ser achincalhada. (COSTA et al., p.32, 2017)

Reconhecer a negritude e a branquitude no Brasil, é enxergar a existência de um pensar polarizado, de que há grupos superiores e outros inferiores, com base em seus fenótipos e cor de pele, e essa ideia social empregada, afirmavam que nós negras e negros, estamos em uma posição de subalternidade, e o outro lado disso, construíram a supremacia branca, na qual afirma Silva (2020), que, a supremacia branca é uma forma de hegemonia, ou seja, uma forma de dominação que é exercida não pelo exercício bruto do poder, pela pura força, mas também pelo estabelecimento de mediações e pela formação de consensos ideológicos. Sendo isso, uma outra estratégia aplicada para a manutenção do racismo, “a hierarquia irreversível entre superiores e inferiores”, na qual, “pessoas brancas pelo simples fato de serem brancas são automaticamente vistas como tendo algo a mais, um diferencial. Como disse Sovik (2002, p. 6) “Ser branco exige pele clara, feições europeias, cabelo liso; ser branco no Brasil é uma função social e implica desempenhar um papel que carrega em si uma certa autoridade ou respeito automático, permitindo trânsito, eliminando barreiras”. (COSTA et al., 2017).

Um outro ponto, para compreendemos o racismo na história, que nos caminha para o entendimento do racismo na contemporaneidade, auxiliando na manutenção dessa ideologia supremacista branca europeia, é a da miscigenação, na tentativa de negar as desigualdades e o racismo, dessa forma silenciando a vivência de nós negras(os), silenciando a nossa dor e 445 história, pois senão há desigualdade racial e racismo, não há direitos pelo o qual lutar, não há o por que voltar a atenção para saúde mental de nós, população negra. Estratégias como as “políticas imigratórias” trazendo povos brancos de outros países, para assim diminuir os negros no Brasil, enquanto aumentaria a competição nas indústrias, nascendo assim mais barreiras para serem enfrentadas pela população negra.

[...] numa tentativa de diminuir o número de negros no país e de torná-lo mais branco, foram instituídas políticas imigratórias que incentivavam a vinda principalmente de alemães e italianos [...], uma “política mais consistente passou a vigorar em 1850, com a promulgação da Lei 601, que regulamentou a concessão de terras públicas e tornou mais fácil a expedição de títulos de propriedade para estrangeiros – um ato coincidente com a abolição do tráfico de escravos” [...] Essa população imigrante assumiu os postos de trabalho mais valorizados, referentes à indústria fabril incipiente e à agricultura cafeeira[...] as atividades que realizaram não exigiam qualificação profissional, já que as fábricas operavam com máquinas que parcializavam os processos produtivos e poucos eram os imigrantes que possuíam experiência industrial prévia. O resultado foi jogar aquela imensa população negra liberta num processo de competição desigual com a mão de obra imigrante e branca. Sem nenhuma política pública reparadora, após abolição, os(as) negros(as) foram incluídos de forma excludente no processo produtivo:

de 41 maneira geral, restaram-lhes os afazeres presentes nas regiões rurais economicamente decadentes, as atividades urbanas desqualificadas e as tarefas propiciadoras de risco de morte ou a própria morte. (COSTA et al., p. 40-41, 2017)

Dessa forma, compreender as ideologias e estratégias realizadas nos séculos passados, ligado a toda questão escravocrata, é compreender a forma como se introduziu o racismo e suas diversas configurações e os desafios na contemporaneidade.

### 3.2 Configuração Do Racismo na Contemporaneidade

A alma guarda o que a mente tenta esquecer”.

Negro Drama\_ Canção Racionais MC's

O racismo é um fenômeno ainda vivenciado entre nós, pessoas negras, e no Brasil, tem-se suas especificidades e ambiguidades, mantendo-se desde o período escravocrata, uma visão e ideologia que separa branco, preto e pardo. No Brasil contemporâneo, a visão sobre pessoas pretas e brancas, é associada da seguinte forma; quanto mais escura for a cor da pele, mais estigmatizado será o sujeito, e quanto mais clara a cor da pele, mais status e privilégios terá o sujeito.

Compreendendo sobre o conceito de racismo, é possível alcançar a relação entre ele e a saúde mental do indivíduo negro na sociedade brasileira. Almeida (2020, p.32) afirma que “o 446 racismo é uma forma sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento, e que se manifesta por meio de práticas conscientes ou inconscientes que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos, a depender do grupo racial ao qual pertençam”.

Quando mencionado acima, na “configuração do racismo na história”, se fez entendido que, há um grupo racial, no qual são vistos como padrão e que se detém de privilégios, tal grupo é visto como “grupo racial branco”, enquanto o “grupo racial preto” é o estigmatizado que vivencia as desigualdades. Vale ressaltar que ainda nos tempos atuais, há o mito sobre o Brasil ser um país fraterno, e assim tentam comprovar, com discursos como “somos todos iguais”, “não somos um país racista”, “como eu seria racista, se tenho amigos negros?”, “ não vejo cores, vejo pessoas”, “ vitimismo, você ver racismo em tudo”. Entre outras formas, que invalidam a vivência e sofrimento preto.

Mas, na realidade, o Brasil é um país que não quer dar o nome correto a suas mazelas, entre elas a desigualdade social, que a população negra sofre por conta do racismo. Kilomba

(2019, p.76) diz que “o problema do racismo não é a existência de diversidade e de pessoas diferentes, indica a desigualdade existente entre elas”. Tendo compreendido o racismo na história, é possível avançar para compreender o racismo de agora.

Por se apresentar, na maioria das vezes, de forma velada, sendo essa forma efeito das estratégias que foi discorrido acima, o racismo no Brasil acaba sendo pouco compreendido e percebido, principalmente, pelas pessoas brancas, que são os que detêm do poder histórico, político, social e econômico, que estrutura a sociedade, assim corroborando.

Isso se faz devido o racismo ser histórico, estrutural e se encontrar enraizado na sociedade, ao mesmo tempo que velado pela sociedade, de uma forma que passa, muita das vezes, despercebido. Essa falta de percepção, faz com que cada vez mais o racismo seja mantido e reproduzido. Porém, velado ou explícito, estrutural, institucional ou cotidiano, o racismo afeta a vida de nós negras e negros, na ordem subjetiva, nos levando ao adoecimento psíquico, e a uma condição desigual diante das estruturas sociais e políticas, que também interfere na nossa saúde mental.

É preciso o entendimento, também, de que o racismo se difere da discriminação e do preconceito, dessa forma, começamos a dar nome a essa questão tão importante na qual deve ser contida sua reprodução. Silvio Almeida em seu livro “Racismo Estrutural” aponta que, por 447 mais que haja uma relação entre esses conceitos, o racismo ainda sim, se difere do que é chamado de preconceito racial e discriminação racial. Almeida (2020, p. 32) o mesmo afirma que, “o preconceito racial é o juízo baseado em estereótipos acerca de indivíduos que pertençam a um determinado grupo racializado, e que pode ou não resultar em práticas discriminatórias”.

Ainda segundo a visão de Silvio, a discriminação racial, é algo que está vinculado com a forma de tratamento que se difere sobre membros de grupos racialmente identificados. Almeida (2020, p.32), chega a afirmar também que “a discriminação tem como requisito fundamental o poder. ” Esse poder, citado por Almeida, também é citado pela psicóloga psicanalista Grada Kilomba, que afirma que esse requisito fundamental da discriminação, o poder, está presente na condição histórica, política, social e econômica. Kilomba (2019, p.76), “é a combinação do preconceito e do poder que forma o racismo”.

Dessa forma, se faz entender que, o racismo de hoje, é fruto da escravização a séculos atrás, fruto das estratégias já mencionadas, que reforçou a ideia de um grupo racial ser superior ao outro.

São diversas as formas de configuração do racismo hoje, e em diferentes âmbitos, como institucional, interpessoal e pessoal. Temos de enfrentar, por conta do racismo, intolerância, exclusão e desrespeito. O racismo institucional, viola nossos direitos, nos negligência vivendo na invisibilidade, assim afirma Costa et al., (2017) “A prática de racismo institucional pode ser considerada a principal responsável pelas violações de direitos dos grupos raciais subalternizados.

Efetivada em estruturas públicas e privadas do país, essa prática é marcada pelo tratamento diferenciado, desigual. Indica, pois, a falha do Estado em prover assistência igualitária aos diferentes grupos sociais.” Costa ainda traz exemplos pontuais na forma como o racismo, configurado como institucional, nos afeta, na política, nos serviços de saúde, na política e serviços educacionais e culturais, na política de ensino superior.

[...] Na política e serviços de saúde: O não investimento no combate a doenças e agravos mais prevalentes na população negra, levando a alta morbimortalidade por condições que poderiam ser evitadas por meio de políticas públicas eficazes [...] Na política e serviços educacionais e culturais: A manutenção da percepção errônea e limitada da cultura negra como folclore, não valorizando a relevante contribuição dessa população à cultura brasileira. Na política de ensino superior: o número de negras(os) na universidade que é inversamente proporcional a seu quantitativo populacional ( COSTA et al., p.51, 2017). 448

O racismo configurado como interpessoal, retrata aquela ideologia abordada na estratégia pós-escravização, “hierarquia irreversível superiores e inferiores”, na qual agora reconhecida como racismo interpessoal, se apresenta como processos de desigualdade tendo raça e a cor da pele como justificativa. “Ademais, a relação de descrédito e humilhação pode ser efetivada entre um sujeito que desempenha um papel social hierarquicamente superior (como um chefe ou um pai branco versus funcionário ou filho negro/indígena), mas também pode ocorrer entre aquele que, do ponto de vista do papel social, ocupa formalmente um lugar de subordinação, mas que, da perspectiva do racismo, assume ou almeja assumir uma situação de vantagem, como, por exemplo, entre um funcionário branco que desmerece seu chefe pelo simples fato de ele ser negro(a).” (COSTA et al., 2017).

Outra forma que o racismo se faz presente na sociedade brasileira, é na sua configuração como “ Racismo pessoal ou internalizado”, também resultância da ideologia de superioridade e inferioridade de um grupo, que é efeito do período escravocrata, essa forma de manifestação do racismo, como o nome mesmo diz, é pessoal, está associada ao pensamentos e ações de cunho racista, como falas que traz um desconforto e até mesmo humilhação á nós negras(os), atitude excludentes e de desconfiança, dentre outras, praticada por pessoas brancas, que detém dos benefícios sociais que assegura esse imaginário social de superioridade. São pensamentos e ações vivenciadas por nós no nosso cotidiano.

Assim disserta Costa et al., (2017) “Estes modelos de pensar e agir de cunho racista estão postos na sociedade de maneira convencional, de modo que negras(os) por coerção e brancas(os) por benefícios interiorizam-nos e apresentam, muitas vezes, condutas que alimentam no imaginário social a representação de superioridade e inferioridade entre as raças. Evidentemente, o modo como negros(as) e brancos sustentam esse cenário é substancialmente diferente.”

A forma como o racismo nos atravessa, é muito subjetiva, e há muitas pessoas negras que não têm dimensão sobre o racismo, apesar de vivenciá-lo e muitos até mesmo reproduz o mesmo, mas essa falta de consciência racial, cada vez mais afasta o sujeito negro da sua 449 realidade, negando sua negritude, se afirmando como inferior e reproduzindo ainda mais o racismo.

Há casos em que são conscientes tanto por parte do racista quanto daquele que sofre o golpe, no entanto, há situações em que um e outro não atinam para o acontecido, o que nem por isso significa que aquele que ataca de forma não consciente não adquira algum tipo de benefício material ou simbólico: invariavelmente o adquire. 58 Iguualmente, aquele que recebe o golpe do racismo quase sempre (se não sempre) carrega marcas simbólicas e/ou materiais do ataque vivido, mesmo que não saiba nomear o que viveu e por qual razão. Como salienta Benghozi (2010) há traumas que são vividos pelo sujeito como algo da ordem do inimaginável, impensável, inominável, inaudível. (COSTA et al., p.57-58, 2017).

Tendo o entendimento de que o racismo não é meramente ofender uma pessoa negra, negar a sua negritude, ao referir que ela não é “tão negra”, como se fosse algo positivo ou até mesmo atravessar a rua ao ver uma pessoa negra vindo em sua direção. Esses tipos de situações são uma das facetas do racismo, que se configura como racismo pessoal ou cotidiano, sutil e velado, são situações do dia a dia, que as pessoas negras tendem a enfrentar.

O racismo está presente em todos os ambientes, nas escolas, universidades, nas igrejas e empresas, configurando-se como racismo institucional, e também se faz presente, nas desigualdades sociais, que é o racismo político e econômico. É válido ressaltar que esses sistemas sociais, estão sobre domínio de um Estado, que carrega uma história e que materializam assim as instituições.

Assim, a desigualdade racial é uma característica da sociedade não apenas por causa da ação isolada de grupos ou de indivíduos racistas, mas fundamentalmente porque as instituições são hegemônicas por determinados grupos raciais que utilizam mecanismos institucionais para impor seus interesses políticos e econômicos.

(Almeida, 2020. P. 39-40)

Sendo assim, pode-se dizer que o racismo é estrutural, pois se encontra na história, na cultura, na política, na economia, em toda a estrutura da sociedade, tornando adoeceador a vida das pessoas negras, de forma subjetiva.

#### 4.A SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO NEGRA

“Tantas dores que eu tentei esconder  
Queria tudo, me disseram: Isso não é pra você  
Julgamentos nos fizeram perder  
Livre demais pra quem não é, consigo entender”  
Canção Autoestima\_ Baco Exu do Blues

450

Falar sobre o racismo é mais que apontar a raiz das desigualdades sociais, é sobre, também, as complexidades e os conflitos psíquicos ocasionado por ele. Isso, devido a população negra, ser marcada pela ideia de sermos inferiores e por isso merecemos está sempre na condição de subalternidade. Nogueira (2021, p.18) “ Num país onde mais da metade da população é negra, os sintomas do racismo estão na violência física e psíquica contra os negros e como nós ainda conhecemos pouco nosso país. ”

Desde a infância, nós negras (os) sofremos com o racismo, mesmo que na maioria das vezes seja de forma inconsciente, em diversas áreas do nosso convívio social. Quando falam do nosso cabelo, na desonra e injurias relacionadas a nossa cor de pele, quando sofremos rejeições nos grupos da escola, universidade e/ou no trabalho, e até mesmo nas relações afetivas. Quando estamos nas ruas e as pessoas atravessam a calçada, quando não somos vistos como capazes de

grandes feitos e cargos, entre outras diversas formas que o racismo se apresenta, tal como essas micro agressões<sup>3</sup>.

Essas micro agressões vivenciadas por conta do racismo, podendo ser desde a infância, faz com que sintamos a necessidade de mudar algo em nós para sermos aceitos na sociedade, já que o visto como ideal, é referenciado como tudo que caracteriza a pessoa branca, e isso interfere no desenvolvimento do “Eu”, da identidade e identificação do sujeito. Toda a construção de como o indivíduo se vê e se reconhece, de como vê e reconhece o mundo e como o mundo o vê e o reconhece. Segundo o ponto de vista da psicanálise freudiana, Dalgarrondo (2019, p. 256), “o Eu (ego), surge como a diferenciação adaptativa do aparelho psíquico a partir do contato da criança com a realidade”. Tal realidade, que envolve a criança negra com o meio no qual está inserida. Porém, como se adaptar em um meio que, diariamente reafirma que há um defeito nela, na sua aparência, em ser como é, e por conta de tais afirmações sobre haver um “defeito de cor”, criado pelo racismo, afeta de forma negativa a autoestima, ocasionando em tensão psicológica e uma distorção do autoconceito. Júnior (2017, p. 172) afirma que “ a identificação é um processo que transforma o externo em interno”.

Sendo os efeitos do racismo vivenciado de forma subjetiva. Mesmo que tenhamos a dimensão e o entendimento de todo o processo racial, ainda sim, somos afetados por diversas 451 formas incluindo psiquicamente, o mesmo ocorre, para aqueles que negam ou não têm esse entendimento, no plano inconsciente, o sofrimento está presente.

Outro fator adoeceador do racismo, é a despersonalização, que é o quando o sujeito carrega o sentimento de estranheza de si mesmo. Dalgarrondo (2019, p.260) contribui dizendo que “o indivíduo se sente estranho consigo mesmo, vive marcante transformação, na qual seu Eu familiar e cotidiano, inclusive seu próprio corpo, são vivenciados como algo estranho, diferente, bizarro. Isso ocorre, em geral, com sentimentos de angustia e profunda perplexidade. ”

Essas considerações se aplicam identicamente ao conceito de vergonha que pode levar ao ódio de si (...) que pode funcionar tanto como uma etapa intermediária antes da

---

<sup>3</sup>Microagressão, que é: um insulto verbal e comportamental que transmite uma mensagem de opinião negativa com relação à raça de uma pessoa ou uma opinião negativa e superficial com relação a um grupo de pessoas. Contudo, apesar do nome “micro” essas agressões têm um potencial devastador na vida das pessoas que pertencem as minorias, e de acordo com a Harvard Business Review, essas microagressões causam, ao longo do tempo, um impacto negativo na saúde mental e psicológica das pessoas, fazendo com que elas tenham um desempenho menor no ambiente de trabalho, menos engajamento e menos confiança em si mesmas. (CKZ DIVERSIDADE, 2020).



possibilidade de instauração propriamente dita do processo de despersonalização, como pode funcionar como processo pontual, eventualmente experimentado pelo sujeito em função das experiências vividas. (NOGUEIRA,2021 p.127)

A pessoa negra, diante disso, acaba por sentir vergonha de si e podendo até mesmo, entrar em um processo autodestrutivo, diante do sentimento negativo pelo nosso próprio “grupo” e com isso, buscar também, um mecanismo de defesa, seja negando suas raízes, seja aproximando-se do grupo dominante, em uma busca embranquecer, já que como afirma Nogueira (p. 123, 2017) “ser branco, afinal, significa uma condição genética: ser branco constitui o elemento não marcado, o neutro da humanidade. Nasce em nós, portanto, o desejo de “brancura”. Vista da perspectiva do olhar negro oprimido, a brancura transcende qualquer falha do branco. A brancura se contrapõe ao mito negro”.

Outro ponto relacionado ao racismo que agride a saúde mental de negros e negras no Brasil, é a auto cobrança e a descrença em si, carregado pelo sentimento e crença de que não se pode errar, e que é preciso ser melhor, se destacar em algo. Sendo isso oriundo do racismo, que afeta não só o estereótipo de beleza, mas também na dúvida e descrença sobre a capacidade intelectual de nós, negras e negros, da nossa inteligência, nos fazendo questionar se somos capazes, se somos inteligentes o suficiente.

Pois, a todo tempo somos questionados sobre o nosso saber, e por não presenciar muitos 452 dos seus semelhantes ocupando cargos de poder e liderança, em profissões de ascensão, como médicos, advogados, engenheiros e entre outras. Nas escolas e universidades, a ausência de docentes, isso tudo se resume a falta de representatividade de pessoas negras, em espaços de poder e visibilidade.

Essa dúvida enquanto a nossa capacidade intelectual, pode gerar um excesso de cobrança ou uma descrença em si, fazendo com que nos paralise, não busquemos esses espaços de visibilidade, por acreditar que não é para nós, por ser espaços muito embranquecidos, muitas das vezes, por não querer enfrentar a opressão, o racismo que esses ambientes produzem.

A confirmar, a falta de representatividade, segundo o Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) 18% apenas de jovens negros, estão estudando ou completaram sua graduação, e segundo G1, em uma pesquisa realizada em 2020, menos de 5% dos trabalhadores negros ocupam cargos na gerência. E segundo, novamente, a Ipea, apenas 3,18% de vagas

reservadas a negros docentes nas universidades, tento em vista que a lei estabeleceu o percentual mínimo de 20%.

É possível com os dados identificar o racismo institucional presente, em uma forma de segregar, assim como afirma Nogueira, (p. 122, 2017) “Nós, os negros, vivemos uma segregação silenciosa, o que durante muito tempo funcionou como se tivéssemos um sentimento persecutório, uma vez que o preconceito era negado. Sentíamos a perseguição sem razão”.

O racismo potencializa e cria problemas na nossa vida, população negra, adocece, maltrata e atinge a subjetividade. Fazendo com que nos limitamos diante do reforço da sociedade em afirmar que o nosso lugar é servir, a servidão, a subalternidade trazendo dúvida sobre se somos ou não capazes, sobre nossa inteligência, de forma velada, silenciosa, muita das vezes. A auto cobrança e ao mesmo tempo a descrença em si, debilita a saúde mental.

A psicóloga Joana Rodrigues, especialista em Psicologia Clínica, no seu texto publicado no site Portal dos Psicólogos\_ Psicologia.pt, informa sobre um sentimento que leva a um adoecimento psíquico, é a síndrome do impostor, que claramente se faz presente no indivíduo negro que sofre com o racismo, essa chama “ síndrome do impostor” apresenta características como a necessidade de se esforçar sempre mais, procrastinar, auto sabotagem, medo da exposição, comparação com os outros e querer agradar a todos.

453

A síndrome do impostor não é uma doença, é um sentimento que muitas pessoas sentem e que nem sempre conseguem identificar. O termo foi inventado em 1978 por duas psicólogas, Pauline Rose Clance e Suzanne Imes. Contudo, estas duas profissionais nunca mencionaram diretamente uma “síndrome”, mas sim uma experiência à qual todos poderiam ser confrontados um dia, um mecanismo psicológico de defesa. A ideia central deste mecanismo envolve a forma como os outros nos veem e a maneira como cada um se vê a si próprio, principalmente em relação às conquistas profissionais (mas não só). Quem é impostor de si próprio não acredita nas evidências visíveis de que é competente, porque considera-se inferior relativamente aos outros e incapaz. Baseia-se principalmente em não sentir que se merece um reconhecimento ou elogio por algo que se tenha feito (não acreditam que estão onde estão por mérito próprio), que o sucesso que se alcançou não lhe pertence e que a única coisa que pode explicar o feedback positivo é a sorte, vivendo perturbado pelo medo de que, um dia, descubram que é uma fraude. (RODRIGUES, 2019)

Apesar de não ser classificada como um transtorno, a Síndrome do Impostor, é um fenômeno psíquico e social, causando grande sofrimento e uma incessante insegurança a nós indivíduos não brancos, principalmente, pois, por apresentar-se como um fenômeno social também, pode acometer grupos socialmente vulneráveis, como a comunidade LGBTQIAP+,

entretanto, se faz pertinente, citá-la como um fator, na relação entre racismo e a saúde mental de nós, população negra brasileira.

Devido a síndrome está vinculado com a construção da nossa identidade e identificação social, na qual já mencionada nesse artigo, onde Silva (2017, p.81) cita que “ a identidade como um elemento que vai sendo adquirido aos poucos: A identidade situa-se no ponto e cruzamento entre algo que vem de nós (o equipamento psíquico com o qual nascemos) e algo que nos vem de fora, isto é, da realidade externa. ”, juntamente com todo o preconceito velado e o estigma que recai sobre nós, fazendo com que desencadeie uma auto cobrança, sobre o que a sociedade espera de nós, ao mesmo tempo que, os sentimentos e pensamentos sobre nós mesmos, no qual, tais sentimentos e pensamentos, são reflexos da realidade externa, que nos estigmatiza e afirma a todo momento que somos inferiores e incapazes. Sendo assim, ambientes acadêmicos e de trabalho, são propícios em despertar gatilhos que levam a Síndrome do Impostor.

A síndrome do impostor é um mecanismo psicológico caracterizado pela dificuldade / incapacidade de assimilar os próprios méritos e conquistas e pelo sentimento constante de inadequação. Não importa o quão perfeccionista e exigente a pessoa é, nem o reconhecimento apresentado pelos outros. Se ela sofre da síndrome do impostor, vai acreditar que tudo foi mera sorte ou que de alguma maneira conseguiu enganar as pessoas para chegar onde está. (RODRIGUES, 2019)

Através dos sentimentos e pensamentos ocasionados pela síndrome, mesmo não sendo 454 ela um transtorno, podem concitar, a nós indivíduos negros, a transtornos de fato, como Transtorno de Ansiedade. Pois, segundo Dalgalarrodo (2019, p.366) “Ansiedade, apreensão e preocupações excessivas na maioria dos dias, por muitos meses (no DSM – 5, pelo menos seis meses), em diferentes atividades e eventos da vida. Além disso a pessoa considera difícil controlar a preocupação e a ansiedade. Tensão muscular, dificuldade de relaxar, inquietação ou sensação de estar “com os nervos à flor da pele”. ” Dentre outros sintomas. Sendo a síndrome do impostor, apresentada por características que nos levam a esses sintomas;

1 Necessidade de se esforçar sempre mais: A pessoa acredita que sabe menos que os outros, por isso sente que precisa de se esforçar muito mais, para justificar as suas concretizações. O perfeccionismo é utilizado como justificação do desempenho, mas causa muita ansiedade, cansaço e desgaste.2. Procrastinar: A pessoa como acha que ao apresentar uma tarefa será avaliada e criticada de forma negativa, pode levar a que se adie compromissos e tarefas e levar o máximo do tempo para cumprir estas obrigações de forma a evitar o momento da avaliação e crítica. 3 Auto sabotagem: A pessoa acredita que o fracasso é inevitável, e que a qualquer momento alguém a irá desmascarar à frente dos outros. Desta forma, pode não se esforçar tanto, evitando gastar energia para algo que acredita que não irá correr bem. 4 Medo da exposição: É comum que a pessoa esteja

constantemente a evitar os possíveis momentos de avaliação e por isso a escolha de tarefas e até mesmo da própria profissão são, muitas vezes, baseadas naquelas em que serão menos perceptíveis, evitando ser alvo de avaliações e críticas.<sup>5</sup> Comparação com os outros.: Ser perfeccionista, exigente consigo e comparar-se com os outros apercebendo-se que é inferior ou sabe menos que os outros, são algumas das principais características desta síndrome. Podendo mesmo haver a sensação de que nunca se é boa o suficiente em relação aos outros, o que gera muita angústia, tristeza, frustração e insatisfação.<sup>6</sup> Querer agradar a todos: Para compensar o que a pessoa acha que não tem e procurar alcançar aprovação pelos outros, pode adoptar uma atitude de tentar causar boa impressão e tentar agradar a todos, podendo até, sujeitar-se a situações humilhantes.(RODRIGUES,2019)

Vale a pena salientar também, que assim como o racismo se faz presente em todos os ambientes, como universidades, escolas, trabalhos, e ambientes familiares também, a síndrome do impostor, pode se estender a esses ambientes também e inclusive nas relações amorosas, assim afirma Rodrigues (2019) “Apesar da síndrome do impostor estar muito associado ao contexto profissional, este sentimento pode ser sentido também na área pessoal, familiar ou sentimental. A dúvida permanente sobre si próprio faz com que se negue a qualquer recompensa positiva, e isso pode traduzir-se no trabalho, mas também por elogios à nossa aparência física, a relações amorosas e sentimentais, etc.”

O racismo traz consigo, de forma subjetiva, o adoecimento físico e psíquico para nossa vida, pessoa negras. No artigo “saúde mental e racismo contra negros: produção bibliográfica brasileira dos últimos quinze anos” de Damasceno e Zanello (2018, p.452), afirmam que

455

A grande maioria da população negra vive em incessante sofrimento mental devido, por um lado, às condições de vida precárias atuais e, por outro, á impossibilidade de antecipar melhor o futuro. [...] diversos sintomas físicos e psíquicos advindos da permanente condição “ de tensão emocional, de angústia e de ansiedade, com rasgos momentâneos de distúrbios de conduta e do pensamento, vivida cotidianamente pela pessoa alvo do racismo. Essa condição constante causa transtornos tais como taquicardia, hipertensão arterial, úlcera gástrica, ansiedade, ataques de pânico, depressão, dificuldade de se abrir, ataques de raiva violenta e aparentemente não provocada, comprometimento da identidade e distorção do autoconceito.

A completar, Costa et al., (2017) disserta sobre os três efeitos psicossociais do racismo, que afligem nós negras (os)

- (a) Crescimento e questionamento: o sujeito, apoiado, por exemplo, em construções culturais e políticas contra o racismo, em laços familiares e amistosos..., percebe o impacto do racismo vivido e constrói recursos psíquicos e sociais para enfrentá-lo.[...] Para enfrentá-lo e propor mudanças estruturais é preciso ter consciência dele, saber que se trata de uma estratégia de dominação e, sobretudo, sentir-se habitante e pertencente ao seu corpo negro, bem como valorizar as histórias e expressividades culturais de origem negra. (b) Utilização de mecanismos psíquicos defensivos contra o racismo: há sujeitos que, afetados pelo impacto da dominação racista, numa tentativa de não

enfrentar a discriminação vivida, fazem uso de mecanismos de defesa (por exemplo, negação e identificação com o agressor) [...] (c) Dilaceramento psíquico: há aqueles em que o efeito do racismo é vivido como catastrófico, esses precisam de uma gama variada de apoio para se refazer do trauma vivido, o que pode incluir terapia individual, familiar, acesso a políticas públicas reparadoras etc.

A compreensão destes efeitos faz-se fundamental para a qualificação da escuta profissional do/a psicólogo/a durante o processo terapêutico. Uma escuta que visibilize, acolha, reconheça, legitime as pessoas, suas narrativas e seus sofrimentos.

Ao limitar-se às conceituações brancas e europeias sobre saúde mental e sofrimento psíquico, a psicologia brasileira deixa de contemplar e tratar adequadamente 54% da população do país, composta por negros e negras. A subjetividade negra é ignorada na grande maioria das graduações em psicologia, e um dos efeitos diretos disso são pacientes negros serem vítimas de racismo pelos profissionais que deveriam acolhê-los e, ao mesmo tempo, sentirem que não estão sendo compreendidos em suas questões e nem escutados como pertencentes a um povo que durante mais de 300 anos foi escravizado e que só há 130 anos foi liberto. (VEIGA, 2019)

Para uma atuação psicólogo (a) transformadora é fundamental compreender que o racismo tem significativos efeitos psicossociais na população negra e o Conselho Federal de Psicologia (CFP) objetiva-se a contribuir para a superação do racismo, do preconceito e da discriminação com a publicação “Relações raciais: referências técnicas para a prática de psicólogos (os)”. O documento, produzido pelo Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP), no qual foi mencionado diversas vezes no artigo.

456

Acabar com o racismo hoje, é uma ideia surreal, pois como foi desenvolvido, pode-se compreender que o racismo faz parte de toda uma estrutura, mas, na relação racismo e saúde mental, há como buscar formas de acolhimento, para nós, população negra, já que o racismo traz um adoecimento psíquico que afeta a nossa saúde mental. Por meio da educação e potencialização na formação de docentes e psicólogos, nos quais irão atuar em instituições, hospitais, judiciários, clínicas, universidades, escolas, postos de saúde, entre outros. Essa é uma forma de promover e devolver a nossa saúde mental, para a minha população negra.

Através de um olhar mais atento e crítico sobre essa problemática, junto ao conhecimento sobre o que é o racismo e suas configurações, será possível um diferencial na escuta e forma de acolhimento, trazendo um novo olhar e entendimento para nossa realidade social. E aos docentes uma maior promoção e a ênfase sobre racismo e saúde mental da população negra, através de palestras, citação de autores negros e a demanda da minha população negra nos ensinos, e o incentivo aos alunos a práticas antirracistas.

Diante disso, é muito importante o papel que a psicologia exerce sobre a questão do racismo e a saúde mental de nós, indivíduos negros, o (a) psicólogo (a) se apresenta em diversas áreas e ambientes, nos quais nós, negros sofremos com o racismo e suas configurações. Tendo o (a) psicólogo (a) o dever de cumprir com o código de ética, a Resolução CFP N.º 018/2002 que determina ao/à profissional de Psicologia uma postura ética em relação a situações de opressão e marginalização do ser humano.

Salienta o papel do (a) psicólogo (a) no enfrentamento ao racismo, assim como, potencializa a reflexão e a discussão referente ao impacto do racismo no sofrimento psíquico das pessoas. Em seu artigo 3º assevera que “os psicólogos, no exercício profissional, não serão coniventes e nem se omitirão perante o crime do racismo”. Além disso, prevê aos/às psicólogos/as um posicionamento diante de situações de racismo institucional, de forma que sua atuação não colabore para a efetivação dessa cultura discriminatória, que afeta a nossa saúde mental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O racismo é estrutural, que configura todas as relações sociais. Deturpa a identidade do indivíduo negro, prejudicando a sua saúde mental e afetando a sua autoestima. O negro tem 457 maior dificuldade de ocupar certos espaços, com teorias de que não é pertencente. Principalmente nas universidades e no mercado de trabalho, nos quais, mesmo estando preparados, poucos chegam a cargo de liderança.

As barreiras impostas pelo racismo não podem ser ignoradas, pois como resultado, tem-se o adoecimento psíquico, diversos transtornos mentais e síndromes, como depressão, ansiedade, síndrome do impostor dentre muitas outras.

O racismo possui várias facetas, se apresenta de várias formas na vida do indivíduo negro e o persegue desde a infância por onde quer que vá, fazendo com que o mesmo, sinta o desejo de mudar algo em si, Silva (2017 p.84) afirma que “o racismo ronda sua existência na condição de um fantasma desde o seu nascimento, ninguém o vê, mas ele existe; embora presente na memória social e atualizado por ação do preconceito e da discriminação racial”. É preciso um olhar crítico e um conhecimento mais aprofundado sobre essa problemática que é o racismo, pelos estudantes e profissionais da psicologia, para não só compreender o racismo, mas

compreender como ele afeta a saúde mental da população negra e assim produzir conhecimento e mudanças nos ambientes onde o racismo afeta a subjetividade negra.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Silvio Luiz de - **RACISMO ETRUTURAL**- São Paulo: Editora Jandaia, 2020. 264p.

BRASÍLIA. (DF). EBC Agência Brasil. Cresce Total de negros em Universidade, mas acesso é desigual. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-11/cresce-total-de-negros-em-universidades-mas-acesso-e-desigual>> Acesso em: 12 jun. 2022

COSTA, E. S. et al. **RELAÇÕES RACIAIS: REFERÊNCIAS TÉCNICAS PARA A ATUAÇÃO DE PSICÓLOGAS (OS)**. Brasília: CFP, 2017. 147 p.

DAMASCENO, Marizete Gouveia. ZANELLO, Valeska M. Loyola. Saúde Mental E RACISMO CONTRA NEGROS: PRODUÇÃO BIBLIOGRÁFICA BRASILEIRA DOS ÚLTIMOS QUINZE ANOS. *Psicologia: Ciência e Profissão* Jul/Set. 2018 v. 38 n°3, 450-464

DALGALARRONDO, Paulo - **PSICOPATOLOGIA E SEMIOLOGIA DOS TRANSTORNOS MENTAIS** - 3.ed. - Porto Alegre: Artmed, 2019. 505 p.

KILOMBA, Grada, 1968- **MEMÓRIAS DA PLANTAÇÃO- EPISÓDIOS DE RACISMO COTIDIANO** - 1.ed - Rio de Janeiro: Cobogó, 2019. 248p.

458

KON, Noemi Moritz. ABUD, Cristiane Curi. SILVA, Maria Lúcia da - **O RACISMO E O NEGRO NO BRASIL: QUESTÕES PARA A PSICANÁLISE**. - 1.ed. - São Paulo: Perspectiva, 2017. 304 p.

NOGUEIRA, Isildinha Baptista - **A COR DO INCONSCIENTE** - 1.ed. - São Paulo: Perspectiva, 2021. 192 p.

RODRIGUES, Joana São João. Portal do Psicologo\_Psicologia.pt: Publicações em Língua Portuguesa. Síndrome do Impostor. Porto, 2019. Disponível em: <[https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_carreira.php?sindrome-do-impostor&id=386](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_carreira.php?sindrome-do-impostor&id=386)> Acesso em: 12 jun. 2022.

RIBEIRO, Djamila. **PEQUENO MANUAL ANTIRRACISTA**- São Paulo: Companhia Das Letras, 2019.

SÃO PAULO, (SP). CKZ Diversidade. Microagressões. São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://ckzdiversidade.com.br/microagressoes-e-diversidade/>>. Acesso em: 12 jun. 2022

SÃO PAULO. (SP). Portal G1 Economia. Menos de 5% dos Trabalhadores Negros Têm cargos de Gerência ou Diretoria, aponta pesquisa. São Paulo, 2020. Disponível em:

<<https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2020/09/24/menos-de-5percent-dos-trabalhadores-negros-tem-cargos-de-gerencia-ou-diretoria-aponta-pesquisa.ghtml>>. Acesso em: 12 jun. 2022.

VEIGA, Lucas Motta. DESCOLONIZANDO A PSICOLOGIA: NOTAS PARA UMA PSICOLOGIA PRETA. Niterói. v. 31, n. Esp., p. 244-248, set, 2019.