

Racismo, Psicoterapia e Multiculturalidade: Conversas sobre Negritude

Nélson Lopes

Introdução

Ire Ô...

Começo por agradecer aos Orixás e Ancestrais para lhes pedir que iluminem a minha voz.

Agradeço aos Antepassados porque caminho nos ombros de quem veio antes.

Agradecer à Associação de Psicanálise Relacional.

Agradecer às pessoas que nos estão a ouvir.

Capítulo 1: Negritude

UBUNTU!

A palavra “Ubuntu”, que já entrou no nosso léxico, e que a conhecemos bem, é conhecida por ter trazido um conceito da cultura Bantu (Grupo de diversas unidades etnolinguísticas da família nigero-congolesa, da África Subsaariana) ao Ocidente.

Ainda que não entremos em demasiada especificidade, algo que estaria fora do foco deste artigo, a raiz filosófica africana por trás da palavra Ubuntu, deriva de **NTU**, conceito que aponta para a parte essencial de tudo o que existe e tudo o que nos é dado a conhecer da existência.

Assim, o **Muntu (Mu-Ntu)** é a pessoa, constituída pelo corpo, mente, cultura e, principalmente, pela palavra, sendo a palavra o fio condutor da sua própria história, do seu próprio conhecimento da existência.

Bantu (Ba-Ntu) designa a população, a comunidade que se expressa pela palavra, a comunidade como indissociável da componente histórica, sendo uma reunião de palavras, e suas existências.

Em **Ubuntu (Ubu-Ntu)**, temos a existência definida pela existência de outras existências. “Eu sou porque nós somos”, mas não só. Eu sou porque nós somos, e porque outros foram. Não são apenas os que estão à nossa volta, mas também os que vieram antes de nós, e que neste momento estão aqui mesmo personificados nos nossos gestos e escolhas.

Começo intencionalmente esta conversa com esta referência, porque, nesta jornada, não foram os meus passos que iniciaram uma caminhada, mas antes lhes dão continuidade, e esses passos são tão meus, como de quem os caminhou antes de mim.

Nélson Lopes

Psicoterapia Individual, Conjugal e Familiar de Orientação Sistémica | Intervenção Psicológica com jovens, idosos, família e comunidade na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa | Especialização em Psicologia clínica e da saúde e Psicologia do trabalho, social e das organizações | Especialização Avançada em Psicologia Comunitária e Psicoterapia | Orientação e Estágios Académicos e Profissionais | Supervisão Clínica de Orientação Sistémica | Investigação e Formação nas áreas da Multiculturalidade, Família, Género, Desenvolvimento Pessoal e Negritude. Contacto: lopes.psi@gmail.com
Racismo, Psicoterapia e Multiculturalidade: Conversas sobre Negritude foi Palestra dada via online a 30 de Outubro de 2020 para a Associação de Psicanálise Relacional

Então quem sou eu para falar de Racismo?

É com alguma surpresa que recebo o convite para falar sobre a temática de Racismo. Quem sou eu para falar de racismo? Em nome de quem irei falar, dos negros? dos africanos? dos afrodescendentes? da diáspora? dos psicólogos?... E ainda outras questões que me atizam a incerteza, será o que eu vejo como racismo o mesmo que outros vêem? Será o racismo algo claramente identificável, tão simples como um erro de percepção, ou algo mais subtil cujas ligações estão profundamente enraizadas numa cultura, numa história? E qual é a minha história? E qual é a minha estória?

Iroko, Orixá (divindade) do povo Yoruba que habita a árvore, representa o tempo e é concebido como circular pela cultura africana, assim a minha história não começa em 1974, antes dá continuidade a outras estórias, a outras palavras, a outros muntu. Estes muntu, estas pessoas trazem ao mundo físico, um novo muntu no final da primavera do ano de 1974, em Lisboa.

Em 1975 voltam para Luanda, capital da recém-criada nação independente de Angola, com vontade de participar no novo processo de se ser Bantu, povo, neste novo país que surgia. No entanto, quis a história e a incerteza de cuidados básicos de saúde, que eu fosse evacuado para Portugal. Vim sozinho, ainda em criança, e fui criado por uma senhora do Cadaval e um senhor do Minho, a quem eu chamaria por toda a minha vida por avós.

Vivi numa comunidade exclusivamente portuguesa no centro de Lisboa. Fui “branco” até aos 12 anos. Na escola que frequentava, era o único negro. Bom aluno, fiz muitos bons amigos, todos brancos, alguns nunca tinham conhecido um “preto”, fiz a minha formação em Psicologia Clínica Sistémica na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Ainda estava no estágio quando fui convidado a integrar uma equipa como coordenador de ATL num bairro do Barreiro, na sequência do meu estágio académico, e tenho trabalhado com grupos de jovens na área da Grande Lisboa (Vila Franca de Xira e bairros de Lisboa), Equipas de Apoio à Família, Lares de Acolhimento e num Centro de Desenvolvimento Comunitário em Lisboa. E isto paralelamente à minha atividade de prática clínica privada que desenvolvo desde 2011 como Terapeuta de Formação Sistémica.

A minha palavra é a minha estória, e eu sinto-me preto, rasta, africano. Senti e sinto à minha volta forças de exclusão, barreiras e obstáculos à minha existência simbólica e física nos espaços que ocupo, mas ao mesmo tempo reconheço que estou aqui a falar para vós, porque alguém considerou que eu teria algo valioso para dizer.

Afinal, não sou eu o exemplo de que a nossa sociedade permite que os negros possam atinjam lugares de sucesso profissional? Não sou o exemplo de que desde que tenhamos as capacidades e a perseverança, conseguimos atingir os nossos objectivos independentemente da cor, não é? Será?

Assimilação ou Integração?

De facto, este foi, durante muitos anos, o meu pensamento, e dediquei grande parte da minha vida profissional a ajudar jovens a adaptarem-se à sociedade que os acolhia, na minha óptica estava a tentar promover a integração, entre outras coisas com as quais eu sentia pouca identificação.

Ir a Angola era horrível. Sentia-me atacado pelo ambiente alienígena que vivia, não conhecia as regras, não conhecia os protocolos nem os códigos. As trocas comerciais eram cheias de comportamentos exacerbados e sonoros, as instituições pejadas de movimentos paralelos, as noções de espaços pessoais mínimas, a insistência, as festas, a pobreza, a guerra...

Eu era bem tratado, com respeito e reverência, vinha da Europa, falava como os brancos... era um branco!

E quando falava com alguém sentia a estranheza e o desenquadramento das minhas palavras. Não tínhamos nada para conversar, vínhamos de realidades tão diferentes.... Eram negros.... Eram tantos negros, as ruas estavam cheias de negros por todo o lado, e quando eu via um branco era apenas a vergonha que me impedia de me dirigir a ele e gritar “Eu sou de Portugal!”.

Passava os dias fechado em casa à espera que o tempo passasse. Eu sentia-me permanentemente exposto dentro da comunidade africana e ansiava poder voltar para “casa”, para a comunidade ocidental.

Em Angola, tanto parecia tratar-me como se eu fosse um corpo estranho ali, até eu próprio! Em Portugal também.

De volta a Portugal, eu tornava-me muito exigente com os poucos africanos/ afrodescendentes que encontrava, aceitava facilmente um “branco” como amigo, mas olhava os “negros” com alguma desconfiança, desconfortável, sempre tinha uma sensação de que “algo está errado!”.

Estes africanos tinham sotaques estranhos, hábitos estranhos, e a cor deles era-me aversiva, os traços feios, rudes, achava-os inferiores, isolavam-se, tinham dificuldades escolares. Não procurava a sua amizade. Afastava-me. Deixava-me assimilar (ver quadro 01).

Não sabia ainda que eram ideias e estereótipos veiculados pela minha cultura ocidental, não sabia que replicava a cultura que me tinha sido ensinada, estava incapaz de desafiar os meus conceitos. Só mais tarde perceberia que estar com africanos, e o fosso que nos separava, era um grito ensurdecido apontando para as perdas irreparáveis que tinham sido a separação da minha família, da minha ancestralidade, da minha cultura. Era um africano órfão de africanidade.

Vários são os autores que se debruçaram sobre sentimentos e sentires que eu pensava serem só meus.

Frantz Fanon é um psiquiatra, filósofo e ensaísta marxista francês da Martinica, de ascendência francesa e africana. Fortemente envolvido na luta pela independência da Argélia, e influente pensador do século XX sobre os temas da descolonização e da psicopatologia da colonização.

Em 1952, no seu livro “Peles Negras, Máscaras Brancas”, ele aplica a psicanálise para explicar os sentimentos de dependência e inadequação que os negros experimentam. Fanon pinta a percepção dos brancos como tendo um profundo medo de negros instruídos. Ele explica que, por mais inteligente que seja o negro, os brancos sempre exercem um senso de “inferioridade”. Essa maneira de pensar foi projetada para manter os negros presos em um “status inferior dentro de uma ordem colonial”.

A autopercepção dividida de um sujeito negro que perdeu sua origem cultural nativa e adoptou a cultura de outra pátria, produz um senso de inferioridade no homem negro.

Esse homem negro tentará apropriar-se e imitar a cultura do colonizador, e esse comportamento é mais evidente em negros ascendentes e educados que podem dar-se ao luxo de adquirir símbolos de status no mundo da colónia, como, por exemplo, receber uma educação do exterior e ter domínio da linguagem do colonizador, as máscaras brancas.

William E. Cross Jr. (nascido em 1940) é um teórico e pesquisador no campo do desenvolvimento da identidade étnica, especificamente o desenvolvimento da identidade negra.

O modelo de negrescência de Cross fala sobre o processo de se “tornar negro”, e partiu do trabalho de anteriores psicólogos negros criando uma base importante para a psicologia de identidade étnica. Cross se preocupou com a teoria da identidade racial/étnica e os efeitos negativos do pensamento e da ciência ocidentais sobre os negros americanos.

Segundo Cross no seu modelo de negrescência existem 5 estágios, o estágio pré-encontro é caracterizado por uma idealização da visão do mundo branca tradicional dominante e a difamação de uma visão do mundo negra.

Existem duas formas de pré-encontro, activa ou passiva. As pessoas no estágio pré-encontro activo idealizam deliberadamente a cultura branca e formam atitudes e comportamentos anti-negros. Na variante activa do estágio pré-encontro, a separação da identidade da personalidade da identidade do grupo é evidenciada.

As pessoas que vivenciam o pré-encontro passivo ou assimilador tendem a acreditar que o esforço pessoal garantirá a “passagem” para a cultura branca, ou seja, a

realização do sonho americano. Essas pessoas são altamente motivadas a serem aceitas pelo grupo dominante e, ao mesmo tempo, também aceitam os estereótipos negativos dos negros e os estereótipos positivos dos brancos, uma vez que suas opiniões são influenciadas e reforçadas pela cultura e instituições dominantes.

Na'im Akbar é um ilustre estudioso, orador público e autor. Akbar entrou no mundo da Psicologia Negra na década de 1960, quando o “Movimento Black Power” estava forte. Na década de 1970 publicou as suas primeiras críticas à tradição psicológica eurocêntrica, afirmando que esse modelo mantinha a opressão intelectual dos afro-americanos.

É ele, um negro nascido nos EUA, conhecido pela sua abordagem afrocentrada da psicologia clínica, que identifica nos seus trabalhos e investigações uma patologia a que chama **Desordem do Ego Alienado**. Nesta patologia, verifica-se que o negro se posiciona contra a sua cultura africana e suas manifestações afrodescendentes, assumindo os valores da cultura opressora e dominante. Vai fazer o possível para ser bem-sucedido nessa cultura, destacando-se inclusivamente dos membros da sua cultura.

Marcus Mosiah Garvey, um afro-americano Pan-Africanista que, no século XX criou uma companhia de navegação para levar os descendentes dos africanos escravizados no continente americano para África, dizia que “Um povo sem conhecimento da sua história passada, da sua origem ou da sua cultura, é como uma árvore sem raízes”.

Quadro 1: Relação das percepções individuais nos processos de aculturação

		Importância da Manutenção da Cultura de Origem	
		Pouca	Muita
Importância dada à Cultura de Acolhimento	Muita	Assimilação	Integração
	Pouca	Marginalização	Segregação

Um preto dócil

Revisitando um pouco as minhas palavras acerca do meu percurso, entendo a necessidade que se criou em mim de sobreviver no meu meio ambiente. Nas comunidades escravocratas, os escravos do campo eram tratados de maneira diferente dos escravos da casa. Os da casa amavam o seu dono, pois este lhes dava mais liberdade do que aos escravos do campo, e assim isto era visto como grande benevolência. Afinal, no meio da fome, uma migalha é muito!

Eu era um negro filho de dois privilégios, o privilégio de ter pais com posses

financeiras, (angolanos assimilados). Ainda que não fosse rico o suficiente para ter uma vida de luxo, tinha acesso a recursos suficientes para não ter de morar nas comunidades negras desempoderizadas das periferias de Lisboa, e ter assim o privilégio de viver e ser educado numa comunidade branca. Era impossível para mim imaginar que a sociedade onde eu crescera me fosse prejudicial.

Não identificava as situações de racismo, se me insultassem na rua “Preto da Guiné, lava a cara com chulé” via isso como uma brincadeira de mau gosto, mas não racismo, quando era parado por portugueses que tinham habitado as ex-colónias, “retornados”, destilando em mim o seu ódio e dor por terem sido expulsos das suas terras, quando os professores assumiam que eu seria um mau aluno, ou mesmo quando colegas me diziam elogiando “Nem pareces negro!”.

Sempre li os ataques e falhas não como expressão do racismo ambiental, mas como falhas minhas, ou azares da vida, e isso teve um tremendo impacto na formação da minha identidade psicológica e social.

Criei estratégias, tornei-me o negro brincalhão, pouco ameaçador, o “negro dócil e compreensivo”, tentando manobrar o meu caminho para dentro de uma aceitação pelos meus pares portugueses.

Tal como o jogador de futebol negro que aprendeu a driblar para não derrubar o jogador branco, eu aprendi essa “arte da malandragem” (Capoeira) para superar e atingir os meus objectivos. Sempre me mostrei Divertido, Simpático, Culto, Prestável, Inteligente e Não ameaçador. Tinha verdadeiro prazer na superação dos obstáculos académicos, na transformação das ideias dos meus amigos acerca dos negros.

O Racismo, como olhar, reduz e des-subjectiva o negro. Pela visão do racismo, as formas de ver e agir no mundo são aquelas preconizadas pela visão eurocêntrica branca.

O outro é visto sem diferenciação, não é visto na subtilidade de todas as suas experiências, mas sim aglomerado numa única ideia, voz, ação. O racismo nega a complexidade do não branco.

Demorou muito tempo para eu perceber que estava a reproduzir uma retórica branca.

Na minha criação, não tive acesso a nada africano, não foram feitos esforços para valorizar a minha cultura, para me dar identidade, as imagens que recebia do que era ser negro, eram pobreza, guerra, corrupção, falta de educação, desorganização, baixa inteligência, baixa capacidade, trabalhos subservientes, e apenas serviam para o desporto e para trabalho braçal.

Eu próprio era condutor e propagador dos estereótipos mais negativos sobre os negros, não no discurso, mas na prática. Os meus amigos negros eram os que como eu tinham abraçado a sua branquitude.

Houve um branqueamento da minha educação académica e identitária, processo do qual eu, a minha comunidade envolvente, os meus pais, todos fomos colaboracionistas. Porque todos víamos o saber ocidental como a fonte primordial de saber e evolução, em detrimento do saber africano ou tradicional.

Não me foram ensinadas as minhas línguas, não me foram ensinadas as minhas histórias, os meus mitos, os meus rituais, a minha ancestralidade, nada.

Rastafarl, Capoeira e Candomblé

No processo de procura da minha identidade individual, ironicamente, dei por mim atraído por filosofias afro-referenciadas, como o Movimento Rastafarl (Jamaica), ou a Capoeira e o Candomblé (Brasil). Encontrava assim, ferramentas que falavam de uma África que, para sobreviver, teve de se transmutar e sincretizar com conceitos mais ocidentais. E, nessa práxis, encontrei saída para o paradoxo Africano/Ocidental que me atormentava.

Descobri-me Diáspora Africana, e isso mudou a minha forma de trabalhar com jovens, recuperando algum orgulho no facto de os nossos ancestrais não nos terem apenas legado subserviência, subdesenvolvimento e guerra, mas também praxis culturais e espirituais de grande beleza e significado, aliás, no conceito Pré-Colonial Africano, a beleza não pode ser dissociada da função.

Percebo-me como local de encontro entre ocidentalidade e africanidade, e, após 25 anos de afastamento de Angola, sou orador numa conferência em Luanda sobre o percurso do afrodescendente na diáspora. Embora esperasse crítica severa, observo exactamente o contrário. É nas dores da ostracização, da falta de referências, da orfandade cultural ancestral, que me conecto pela primeira vez com os angolanos, e que as minhas indagações são entendidas e reconhecidas. Afinal também Angola se digladiava com africanidade cacofónica desorientada, mesclada, de valores conflituantes, numa tentativa de aprender a coexistir africanamente de maneira equitativa com valores ocidentais.

O meu trabalho individual tornava-se relevante para a africanidade. Ubuntu.

Capítulo 2 - Racismo

O vírus silencioso do racismo

Então o que é “isso” de racismo? Existe ou não? Somos nós portugueses racistas, ou não? E digo “nós portugueses” com consciência, pois a minha ligação a Portugal é incontornável. A minha história, além de narrar o percurso de individuação de um afrodescendente em busca de práticas, significados e símbolos que promovam um sentimento de integração das partes de que é constituído, vem também ilustrar como é que o racismo funciona como um vírus silencioso e invisível, que se insere subtilmente no nosso imaginário, na nossa linguagem, normaliza as suas práticas e guia a nossa

razão, as nossas escolhas e os nossos caminhos de forma a criar também toda uma subjectividade que reafirma e justifica desde uma relação individual, ao *status quo* de um grupo de pessoas em relação a outra.

Este vírus não infecta apenas o grupo dominador, mas sim subverte todos os incautos de todas as cores. Cada um se tornando disseminador desatento desse foco infeccioso.

Hoje aceitamos que as explicações religiosas dadas no sec. XVI que negavam a alma aos africanos são moralmente erradas, ou que as teorias biológicas, evolucionistas ou frenológicas que “provavam” serem os negros inferiores aos brancos carecem de base científica e foram já infirmadas e abolidas pela comunidade científica.

Hoje é consensual que somos todos humanos. Mas até que ponto as justificações religiosas e biológicas não estão a ser trocadas por “evidências” sociais, económicas e culturais? Não continuam a existir políticas que no seu processo de generalização promovam um branqueamento ou mesmo impeçam a equidade “cromática”?

A teoria sistémica prevê que todo o sistema tende para a homeostase, e que, para tal, as mudanças tenderão a ser combatidas, através de mudanças de primeira ordem, mudando práticas que na prática não alteram a dinâmica de poder implícita nas situações de racismo sistémico.

Parece-me importante sublinhar que o racismo desempenha um papel fulcral no processo expansionista e colonial europeu. É também graças ao racismo, e teorias de superioridade racial, que não há dilemas morais ou éticos em deslocar forças de mão-de-obra, sendo assim indissociável das questões do capital e do poder.

De grosso modo, o processo de pré-conceito, seria uma teoria ou juízo estabelecido à priori da situação, criado por informação de outrem ou adquirido através de generalizações excessivas de eventos únicos.

Este é um processo natural em todos os seres humanos. Possuímos um cérebro que categoriza situações e usa atalhos mentais (heurísticas), para criar respostas automáticas para situações semelhantes, evitando assim perder tempo a reanalisar a situação cada vez que a encontra.

Assim, é normal que, se tivermos uma experiência negativa com um cão, desenvolvamos um receio automático de cães no futuro próximo.

Mas, apesar de tanto tempo de convivência, de mudanças, o Racismo ainda é um tema que debatemos e pensamos.

O ato de racismo expressa uma ideologia explícita ou implícita da superioridade de um grupo sobre outros, baseada num conceito de raça, podendo ter desde expressão política (segregação racial), direitos humanos (não ter direito à cidadania), ou mesmo atentar contra a dignidade humana (extermínio de uma minoria).

Racismo Ideológico e Interpessoal: Ataque directo, atitude ou comportamento sistematicamente hostil, discriminatório ou opressivo em relação a uma pessoa ou a um grupo de pessoas com base na sua origem étnica ou racial, em particular quando pertencem a uma minoria ou a uma comunidade marginalizada.

Racismo Sistémico, a institucionalização do preconceito: Racismo é preconceito, mas é também a replicação sistémica e continuada de políticas de discriminação e preconceito, sendo perpetradas pelas próprias instituições e serviços da comunidade que seleccionam, ou bloqueiam de forma activa os elementos racializados de uma comunidade, como o uso de força excessiva em casos de intervenção policial, menor tolerância judicial, maior dificuldade na obtenção de empréstimos ou aluguer de casa.

Racismo Estrutural: Refere-se às estruturas organizacionais de uma comunidade. Estas estruturas são fruto de uma práxis de racismo sistémico que cria barreiras desiguais que dotam a população racializada de fracos recursos para sobreviver e/ou prosperar.

Estas estruturas enraízam as agressões à comunidade racializada, fornecendo redes canalizadas com menor qualidade da água e saneamento básico deficitário, baixo rendimento, habitação em zonas degradadas, exclusão das esferas de poder como Assembleias, dificuldades de acesso aos empregos diferenciados, falta de equipamentos culturais, dificuldades económicas de acesso à cultura, ausência de pessoas racializadas nas Universidades, e escolas sem condições com professores mal apetrechados, tudo isto promovendo a criação de profissionais pouco qualificados para as exigências do mercado de trabalho.

O racismo estrutural mostra-se na normalização e cristalização de práticas racistas, de tal modo que, muitas vezes, nem parecem racismo.

Esta institucionalização do preconceito estabelece um padrão cultural e social invisível, torna-se subtexto dos procedimentos, interacções, selecção, imagética de grupo, etc. Como exemplo, temos o Cartaz na Amadora sobre videovigilância¹, em que toda a população negra se sente excluída daquela protecção pois não se encontra representada no cartaz.

Racismo, agressões e consequências psicológicas

O grupo de pessoas vítima de racismo sistémico sofre diversas agressões, muitas delas difíceis de perceber pelo próprio grupo dominante que não tem noção nem vivência do que sucede. Quando as agressões são claras e facilmente identificáveis, como a injúria, violência ou assassinato, é possível o debate, no entanto há zonas mais cinzentas que não são tão facilmente identificáveis como actos de racismo.

1 A Amadora é considerada um dos concelhos portugueses mais fortemente ocupados pela população negra afrodescendente. Há alguns anos, dá-se início ao processo de videovigilância, com a instalação de várias câmaras nos espaços públicos da cidade. No entanto, o cartaz de divulgação da medida apresenta um conjunto de pessoas todas de etnia caucasiana, com uma legenda: "Para sua protecção!".

Nestas encontramos as micro agressões, pequenos e subtis cortes, muitas vezes desapercibidas dos próprios perpetradores, que não se apercebem do grau de agressão ou objectificação do outro.

São frases como “É negro, mas é muito inteligente!”, “lápiz cor-de-pele”, “Mas sou preto ou quê?!” ou “Não faça judiarias!” Frases que podem ser confundidas com elogios, simples nomes de coisas, ou expressões antigas que se diziam, sem nada de mal ou discriminação..., mas todas elas vão subtilmente enraizando a ideia no nosso subconsciente de que não ser branco é errado, inferior, indigno.

Assim a vítima de racismo acaba por se sentir sozinha, muitas vezes sentindo que não tem suporte ou representação legal ou social, o que promove uma sensação de insegurança e desamparo generalizado.

Cada vez mais bombardeado por imagens pejorativas suas, é comum surgirem os sentimentos de auto-desvalorização, ou de desvalorização da sua própria comunidade e cultura, isolamento, diminuição da auto-estima e da auto-eficácia, letargia, crise identitária, depressão, etc.

A par desta situação, alguns acabam por se revoltar, o sentimento de injustiça anula a imparcialidade do pacto social, ou seja deixam de sentir que podem confiar no sistema ou na sociedade para os proteger e desenvolvem comportamentos mais disruptivos, na linha da revolta com figuras de autoridade (ex: pais, família, polícia, professores), não adopção da moral e valores civilizatórios da cultura de acolhimento (economia paralela, desagregação da unidade familiar, desobediência, abandono escolar), erupção de padrões contra cultura (gravidez adolescente, isolamento social das comunidades, etc.) naquilo que Na'im Akbar chama de Desordem Autodestrutiva e Desordem Orgânica.

Mas... e quem é o agressor? Quem é o responsável por promover a degradação sistemática de um grupo de pessoas usando como argumento a superioridade da raça, ou do género?...

... Somos todos nós!

Quando não nos dispomos a analisar os nossos privilégios pessoais, e a perceber que estes tiveram semente na opressão de uma faixa da população, estamos a silenciosamente apoiar o sistema que sustenta esses privilégios.

Esses pequenos privilégios, são o “suborno” da institucionalização do racismo. A única coisa que o sistema nos pede é que “olhemos para o outro lado!”, e, com esta anuência, um ser humano passa a ter privilégios sobre outro ser humano e talvez por isso Portugal não se sinta racista, olhamos para o lado talvez, e não são só os elementos do grupo dominante, somos todos, temos todos zonas de invisibilidade social, mas imensa acuidade quando as questões nos tocam.

Os actos de racismo interpessoal abertamente racistas não são mais preocupantes, porque esses são facilmente identificáveis, e sendo facilmente identificáveis, são fáceis de trazer para o escrutínio público, criar políticas impeditivas, ou medidas reparadoras (psicoterapia).

O problema surge na invisibilidade das relações de poder, nos racismos sistémicos e estruturais que se misturam de alguma forma com as dinâmicas sociais, que podendo não ser claro nem automática a sua associação ao racismo.

Assim, toda a população aprende a não dar muito significado a determinados actos ou expressões, pois estes passam despercebidos como sendo não relacionados com o racismo.

Todos nós, educados pelo sistema racista, somos agentes do racismo. Não são apenas os brancos que são agentes de racismo, ele está tão intrinsecamente entretido na cultura, nas instituições, na forma de olhar que se torna difícil até para os negros escaparem a ser agentes e (des)educadores neste processo.

E como é que se combate o racismo?

Psicoterapia Negra

Ao nível da psicoterapia, acho importantíssimo que o paradigma científico abarque outras manifestações culturais, e se multipliquem os trabalhos e investigações sobre o que é ser negro, o que é ser africano, o que são os valores tradicionais africanos e como é que eles podem contemporaneamente servir uma agenda de empoderamento do africano e do afrodescendente.

Para isso precisamos de caminhar e de, enquanto negros, termos a capacidade de nos desprendermos das grilhetas do colonialismo e da escravidão para relermos a nossa história e perceber como foi possível, após centenas de anos, ainda haver expressões culturais e religiosas que perduram, perceber como podem conceitos tradicionais coexistir ou regular as comunidades, perceber o papel da espiritualidade, entre outras coisas. Mas esse é um trabalho de negros e negras. Um trabalho de recuperar a tradição dos sacerdotes e curandeiros de almas.

Não se pretende reavivar a raiva, ou mergulhar na autocomiseração, mas é importante identificar as raízes e os processos que até hoje mantêm níveis de sobrevivência emocional e psicológica abaixo do esperado.

Branquitude

Do ponto de vista da psicoterapia, é importante que clientes e terapeutas se apercebam que as questões de racismo não são questões do outro, mas que são questões que implicam na relação que estabelecemos com o outro.

É importante que, em ambiente terapêutico, se possam também ler as pautas de

racismo e do que isso significa para nós enquanto grupo. É preciso reflectir sobre a branquitude, da mesma forma que os africanos e afrodescendentes foram obrigados a pensar a negritude.

É difícil reconhecer o nosso privilégio, quando ele é praticamente inato, mas importa estar atento ao que se passa, e perceber que, quando existe alguém desprivilegiado, existe também alguém privilegiado, e não se trata de abdicar dos seus privilégios para “descer” ao nível dos outros, porque isso seria mais uma manifestação da visão paternalista das relações raciais, com os racializados a tomarem novamente o lugar secundário no processo de equidade racial.

Importa que a branquitude não pense que é sua responsabilidade acabar com o racismo, para isso será preciso criar dinâmicas saudáveis e sinérgicas entre os diversos envolvidos. Creio que o papel da branquitude é permitir-se, motivar-se a discutir o que é ser parte de um grupo dominante, e como se podem criar novas dinâmicas que não sejam obstáculo para quem “vem de fora”. Que se discuta como podem os seus privilégios ser usados para criar uma sociedade mais equitativa sem tomar o lugar daqueles que realmente detêm o lugar de falar sobre as suas circunstâncias e vivências de desprivilégios.

Multiculturalidade

Através da interculturalidade e multiculturalidade podemos obter pistas importantes no questionamento acerca das relações inter-raciais. A própria APA, em 1999, reconheceu, numa das suas cimeiras, que a psicologia poderia tornar-se obsoleta se se mantivesse apegada ao modelo ocidental de saúde mental, e que era preciso abraçar a multiculturalidade, tanto na abordagem, como no ensino e formação de psicólogos.

Tenta assim afastar a hegemonia do pensamento eurocêntrico introduzindo questões de relevância cultural como a espiritualidade, ou mesmo conversas mais difíceis como a Branquitude e as relações inter-raciais.

Ter conhecimento da própria cultura é um processo pouco simples, porque a cultura é como um véu que cobre tudo, uma lente que aprendemos e usamos para ver e olhar os objectos e suas relações. Está de tal maneira entretecido nas nossas visões, que se torna uma linguagem que muitas vezes não temos oportunidade de questionar. Usando a metáfora da lanterna, se a cultura é algo que ilumina tudo o que vemos, e que empresta a tudo o que vemos o seu enviesamento, é apenas quando nós somos iluminados por outra cultura, com outro enviesamento, que nos apercebemos das discrepâncias.

E não se trata apenas de elementos explícitos da cultura como as roupas, os hábitos alimentares, as manifestações culturais, ou a religião..., mas também os elementos mais implícitos e invisíveis como a relação com o tempo, as noções de espaço

pessoal, papéis familiares, protocolos de relações sociais, estratégias de resolução de conflitos, expressão dos afectos, sexualidade, conceito de beleza, etc.

A cultura preenche a profunda necessidade psicológica, presente em nós, de uma identidade de pertença a um grupo e um sentimento de continuidade histórica. E une aqueles que se concebem como semelhantes em torno de um passado comum, seja real ou fictício.

Quando olhamos a diversidade cultural, e nos damos conta do nosso enviesamento cultural, podemos procurar um olhar de curiosidade genuína de saber como funcionam os códigos e processos à luz desse véu cultural.

E isso dá-nos ferramentas na discussão dos processos pessoais e familiares...

Conclusão

Sendo as relações inter-raciais tão complexas e interseccionadas, é difícil ter uma discussão que englobe todos os aspectos e ângulos. Há questões políticas, de género, colorismo, feminismo, mulherismo afriKana, espiritualidade, economia, etc.

Então as experiências de cada um são diferentes, e não há um caminho único para a questão do racismo, mas sim uma convergência e caminhos na procura de uma sociedade mais equitativa.

Que cada comunidade tenha a oportunidade de criar espaços de debate sobre a sua própria condição, sobre as suas vivências e experiências e curas, ao nível da comunidade afrodescendente, acho importante esse diálogo, e creio que já vai havendo e cada vez mais sinto que temos direito a essa representatividade de contar a nossa história e não nos ser contada pelos olhos do outro.

Que as comunidades não se fechem e se articulem como aliadas e como fontes e suporte umas para as outras. Creio que as discussões sobre a branquitude passam também por perceber a negritude e o inverso também é real. Embora ambas as comunidades estejam em pontos diferentes, a lutar por coisas diferentes.

A minha experiência é muito casuística e oscila entre estes dois mundos branco e preto, e não represento todos os negros, e o que eu digo aqui agora, outros negros poderão dizer que não o sentem assim e procurar outros caminhos.

Eu ainda estou a aprender!

Referências

Akbar, N. (1996a). Liberation from Mental Slavery. In *Breaking the Chains of Psychological Slavery* (1st ed., pp. 27–48). Mind Productions & Associates.

Akbar, N. (1996b). Psychological Legacy of Slavery. In *Breaking the Chains of Psychological Slavery* (1st ed., pp. 1–25). Mind Productions & Associates.

Akbar, N. (2003). Mental Disorders of African Americans. In *Akbar Papers in African Psychology* (pp. 160–177). Mind Productions & Associates.

Efraime, B., & Errante, A. (2012). Rebuilding Hope on Josina Machel Island: Towards a Culturally Mediated Model of Psychotherapeutic Intervention. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 9(3), 187–211. <https://doi.org/10.1002/aps.1324>

Fanon, F. (2019). *Black Skin, White Masks (Penguin Modern Classics)*. Penguin Classics.

Frederico, R. (2020a, August 21). *Wade Nobles* [Online Course]. Fundamentos da Psicologia Africana, online, Brazil.

Frederico, R. (2020b, September 25). *Fu-Kiau* [Online Course]. Fundamentos da Psicologia Africana, online, Brazil.

Frederico, R. (2020c, October 23). *Na'im Akbar* [Online Course]. Fundamentos da Psicologia Africana, online, Brazil.

Fu-Kiau, K. K. B. (1991a). Keeping Balance and Self-Healing Power. In *Self Healing Power And Therapy: Old Teachings From Africa* (pp. 71–87). Vantage Press.

Fu-Kiau, K. K. B. (1991b). Muntu, the African Being. In *Self Healing Power And Therapy: Old Teachings From Africa* (pp. 7–19). Vantage Press.

Fu-Kiau, K. K. B. (1991c). N'Kingu Mianzígila - Principles of Life. In *Self Healing Power And Therapy: Old Teachings From Africa* (pp. 20–26). Vantage Press.

Fu-Kiau, K. K. B. (1991d). Self Healing Power. In *Self Healing Power And Therapy: Old Teachings From Africa* (pp. 27–41). Vantage Press.

Fu-Kiau, K. K. B., & Lukondo-Wamba, A. M. (2000). *Kindezi: The Kongo Art of Babysitting*. Black Classic Press, Inprint Editions.

Jamison, D. F. (2017). Wade Nobles: The Intellectual as Healer. *Journal of Black Studies*, 48(6), 535–550. <https://doi.org/10.1177/0021934717708152>

Maiê, M. (2017, March 14). *Os Quatro Ciclos do Dikenga*. Terreiro de Griôs. <http://terreirodegriots.blogspot.com/2017/03/os-quatro-ciclos-do-cosmograma-bakongo.html>

Nascimento, T. (2020, October 3). *Privilégio Branco* [Curso]. Curso sobre o Privilégio Branco, Online, Brazil.

Njeri, A. (2020, September 21). *Curso Filosofia Africana* [Online Course]. Filosofia Africana, Online, Brazil.

Nobles, W. (2006). Voodoo or I.Q.: An introduction to African Psychology. In *Seeking the Sanku: Foundational Writings for an African Psychology* (1st ed., pp. 87–108). Third World Press.

Nobles, W., & Mkhize, N. (2020). The Charge and the Challenge of Illuminating the Spirit (Skh Djr): The Question of Paradigm, Episteme, and Terminology for Therapy and Treatment. *Alternation - Interdisciplinary Journal for the Study of the Arts and Humanities in Southern Africa*, 27(1), 6–38. <https://doi.org/10.29086/2519-5476/2020/v27n1a2>

Alternation 27,1 (2020) 6 -396 Print ISSN 1023-1757; Electronic ISSN: 2519-5476; DOI <https://doi.org/10.29086/2519-5476/2020/v27n1a2>

Nobles, W. W. (2006). African philosophy: Foundations for black psychology. In *Seeking the Sanku: Foundational Writings for an African Psychology* (1st ed., pp. 5–22). Third World Press.

Nobles, W. W. (2013a). Shattered Consciousness, Fractured Identity: Black Psychology and the restoration of the African Psyche. *Journal of Black Psychology*, 39(3), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0095798413478075>

Nobles, W. W. (2013b). Sanku Sheti: Retomando e Reapropriando Um Foco Psicológico Afrocentrado. In E. L. Nascimento (Ed.), *Afrocentricidade: Uma abordagem epistemológica inovadora (Sankofa - Matrizes africanas da cultura brasileira Livro 4) (Portuguese Edition)* (1st ed., pp. 277–297). Selo Negro Edições.

Nobles, W. W. (2020, August 28). *African Psychology* [Online Presentation]. African Psychology, Online, USA.

Poli, I. (2020, October 29). *Oficina de Orikis* [Online Course]. Oficina de Orikis, Online, Brazil.

Santana, T. (2019). *A cosmologia africana dos Bantu-Kongo por Bunseki Fu-Kiao: tradução negra, reflexões, e sílogos a partir do Brasil* (Doctor's dissertation). Universidade de São Paulo - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas - Departamento de Letras Modernas. Orientado Alvaro Silveira Faleiros

Santana, T. [Filosofia & Pop]. (2020, January 18). *Bunseki Fu-Kiau, com Tiganá Santana* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-Lu2mJF4xLE>

Tiganá Santana [Terça Afro]. (2020, May 27). *Cosmologia Bantu* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=z3NJOOC-8VY&t=591s>

Washington, K. (2010). Zulu Traditional Healing, Afrikan Worldview and the Practice of Ubuntu: Deep Thought for Afrikan/Black Psychology. *The Journal of Pan African Studies*, 3(8), 24–39.

White, J. L. (1970). Toward a Black Psychology: White theories ignore ghetto life styles. *Ebony Magazine*, Vol.XXV(11), 45–52.