



SUAS EMOÇÕES / REPORTAGEM

Eu me vejo em você: a importância da representatividade preta na terapia

Psicólogos e pesquisadores negros pontuam: desenvolver uma relação terapêutica com alguém que compreende a sua vivência faz com que o processo terapêutico seja mais satisfatório

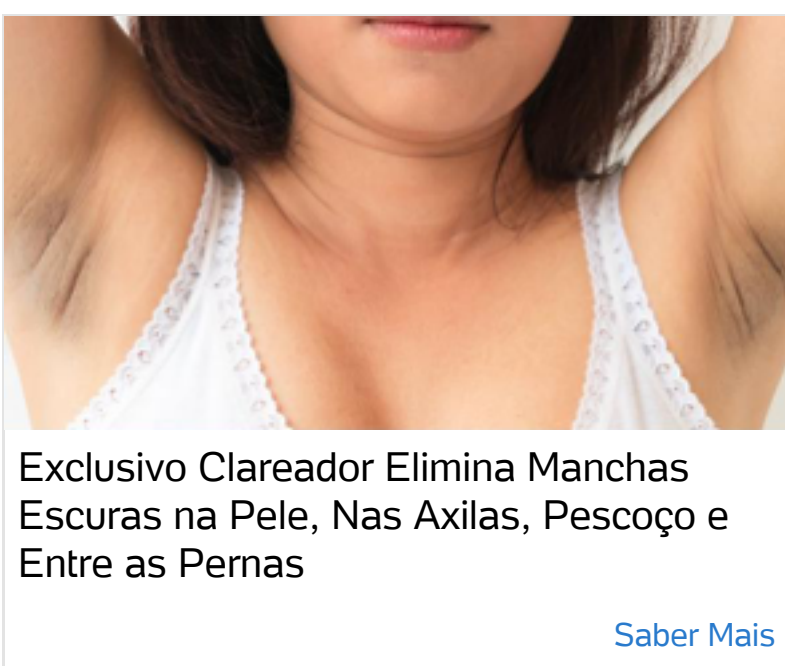


POR: JANAINA BERNARDINO
11.03.2022 5 MINUTOS

Há algo muito potente e significativo ao se reconhecer e se empoderar na semelhança do próximo. Na terapia e na análise, o processo de identificação entre profissional e paciente funciona de maneira muito singular, principalmente com pessoas pretas. Quando um sujeito negro se depara com um profissional também negro, inicia-se uma variedade de identificações: histórias, momentos, experiências, dores e alegrias.

+ **Veja também:** [Acupuntura, yoga e meditação no SUS!](#)

+ **Veja também:** [Djamila Ribeiro: "Auto cuidado é fundamental pra sobrevivência"](#)



Sigmund Freud, pai da psicanálise, desenvolveu o conceito de transferência. Segundo ele, o que dá resultado, o que faz a diferença e o que promove cura no processo clínico é a relação terapêutica. Em Paralelo, Lucas Veiga, psicólogo, consultor de saúde mental e idealizador do curso *Introdução à psicologia preta*, pontua que, quando racializado, esse processo se dá em uma outra dimensão. "Vivemos em uma sociedade estruturalmente racista que opera, por diversos dispositivos, o apagamento das subjetividades negras", explica.

Portanto, desenvolver uma relação terapêutica com alguém que compreende a sua vivência por compartilhar experiências comuns, fortalece essa relação e faz com que o processo terapêutico seja mais satisfatório. "Ter um espaço em que serei escutado por uma pessoa preta tem um impacto muito forte de acolhimento e de pertencimento", diz.

Muitas pessoas pretas relatam experiências negativas com terapeutas brancos

Gisela Oliveira, psicóloga e analista de recrutamento e seleção, complementa dizendo que "para a pessoa negra ter esse processo de transferência, ela precisa entender que aquele psicólogo detém de certo saber, ou seja, compreende as questões raciais e, justamente por isso, poderá curá-la".

Muitos são os casos de pessoas pretas que relatam experiências negativas com profissionais brancos, pois tiveram suas vivências deslegitimadas. Por não ter a experiência do racismo, dificilmente o psicólogo ou psicanalista branco entenderá verdadeiramente como as facetas do preconceito operam no corpo negro e como tal violência se manifesta mentalmente. Consequentemente, o sujeito negro não encontra nesse profissional um lugar de acolhimento e, assim, o tratamento perde a sua eficácia – pois não ocorre a tal relação terapêutica, já que a raça é central no desenvolvimento psíquico do indivíduo.

+ **Veja também:** [5 iniciativas que promovem o bem-estar nas cidades](#)

+ **Veja também:** [5 lições indígenas sobre a educação de crianças](#)

Outra questão é que o processo de formação profissional no Brasil ainda hoje é embranquecido e colonial, uma vez que os autores abordados, em sua maioria, são homens brancos europeus. A psicologia e a psicanálise são brancas, o que não contempla 56% da população brasileira. "Produzimos por aqui uma prática clínica que não leva em consideração a realidade brasileira e a singularidade da população preta", avalia Lucas.



É preciso criar condições de saúde em um contexto de opressão e violência racial

O colonialismo se deu e ainda se dá não apenas pela capacidade em ocupar territórios geográficos, mas na capacidade de colonizar territórios existenciais. Então é preciso se desfazer disso no contexto da psicologia para que haja avanços reais. Um caminho é entrar em contato com autores negros que se desbrucaram sobre o estudo da saúde mental como Frantz Fanon, Neuza Santos Souza, Wade Nobles e Na'im Akbar, do Movimento Black Psychology, que nasceu nos Estados Unidos nos anos 1960 e outros, que vão trazer elementos fundamentais para refletir a prática clínica e o cuidado com as subjetividades negras.

"Que possamos sentir, pensar e desejar por nossa própria conta, se afastando daquilo que a lógica colonial embranquecida nos convida", defende Lucas. Nesse sentido, o psicólogo Everson Rach Vargas, que defende uma abordagem clínica antirracista, diz que a descolonização atrelada a psicologia antirracista pode contribuir para uma reconciliação com o território do qual a população preta se afastou. "Promover uma verdadeira saúde mental, está intimamente relacionado à história da nossa terra, de onde viemos e onde habitamos", diz.

Adriana Alves, psicóloga e mestra em ciências da saúde concorda que a psicologia ajudou, por muito tempo, a manter a estrutura racista no país. Por isso, defende a construção de uma forma de cuidado que vai contra a hegemonia branca. "Valorizo a psicologia diversa e antirracista. A construção dela acontece no nosso dia-a-dia, em cada troca, conversa e leitura", comenta.

CLIQUE AQUI **CONTRABANDONAO.COM.BR** E SAIBA MELHOR O QUE PODEMOS FAZER JUNTOS PELO BRASIL. Fórum Nacional Contra a Pirataria e a Ilegalidade

A promoção da saúde mental se dá não só em cuidar dos impactos do racismo, mas também em pensar o que seria a subjetividade negra saudável. É preciso refletir sobre como criar condições de saúde e exercício de liberdade em um contexto de opressão e violência racial.

Terapia: espaço de aquilombamento

Afeto preto também é sobre histórias compartilhadas. É sobre ser terra firme para andar com liberdade. Nos 'aquilombarmos', como se diz, para desenhar estratégias de sobrevivência em comunidade. Estamos falando sobre criar um espaço seguro para nos conectarmos com a nossa arte, nossa música, literatura e toda inventividade preta. Se não por meio de uma tecnologia ancestral, por ferramentas de cuidado e espaços de saúde mental, como afirma a psicóloga Carolyne Laurie.



Joyce Paes, psicóloga e integrante do Canto Baobá, espaço especializado em saúde mental e diversidade com ênfase no enfrentamento às violências estruturais, traz um pouco da importância dessa troca: "Ser afetado e se afetar também. É incrível poder me conectar com pessoas pretas e, às vezes, acessar não o mesmo local de dor, mas acessar pontos semelhantes e nos reconhecer na busca de nossa cultura, identidade e história", diz.

O ato de se aquilombar refere-se à restauração do nosso senso de pertencimento, e isso produz efeitos importantes sobre a nossa saúde mental. Nos faz fugir das opressões que estamos inseridos para criar uma vida com o máximo grau de liberdade possível. É na busca do cuidar de si, que entendemos a importância do cuidar do outro.

Dizem que o amor preto cura, seja ele qual for, o mesmo movimento se faz na terapia. A terapia preta salva.

TAGS

Negritude, Psicoterapias, Saúde Mental, Terapia

GOSTOU? COMPARTILHE!



MAIS LIDAS

- 1 **RELAÇIONAMENTOS**
Lições não monogâmicas para pessoas monogâmicas
- 2 **NOSSO MUNDO**
Será que "ansiedade climática" existe mesmo?
- 3 **DE BANDEJA**
O cacau in natura tá em alta. Será que dá barato?
- 4 **COLONISTAS**
Chega de engajar foca na internet
- 5 **REPORTAGEM**
Existe tratamento para a menopausa e ele se chama Cannabis

VEJA TAMBÉM

- SEU CORPO**
O cacau in natura tá em alta. Será que dá barato?
5 MINUTOS
[LEIA MAIS](#)
- SEU CORPO**
Elas contam o que detestam no sexo (e o que aprenderam com isso)
5 MINUTOS
[LEIA MAIS](#)
- SEU CORPO**
Como mimar seu clitóris
5 MINUTOS
[LEIA MAIS](#)