

## 24º CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE BIOENERGÉTICA

Refletindo o Passado, Olhando o Futuro; Essência e Crescimento em Análise Bioenergética.

CANADÁ – Toronto

Dias: 24 a 28 de maio de 2017.

### A QUESTÃO RACIAL E O FUTURO NA BIOENERGÉTICA

(Apresentação)

Agradeço imensamente o convite deste Instituto Internacional de Análise Bioenergética na pessoa querida Liane Zink, Rebeca Berger, Odila Weigang e Léia Cardenuto, para mim é uma honra, um desafio diante da importância deste evento e também por tratar de questões invisibilizadas. Estou profundamente emocionada, pois se trata do aniversário de 60 anos desta Instituição, que me ajudou a conhecer e reconhecer o meu corpo.

É importante ressaltar que a pessoa quem trata deste tema é uma pessoa negra, que foi e ainda é objeto de preconceito racial, então tenho uma experiência direta e pessoal com o tema, que será contado.

#### *A Questão Racial*

*Você é o seu corpo* – Alexander Lowen

O corpo humano é a grande morada das nossas experiências atuais e do nosso passado.

A segregação racial histórica da América do Norte e da América do Sul contribuiu para um isolamento teórico diante do sofrimento causado pelo racismo, nos cegando para a especificidade do corpo negro. Precisamos fazer contato com o lugar (conceito sócio-histórico) de onde fala este corpo. É importante percebermos os valores das diferenças culturais num mundo compartilhado – há uma difícil convivência.

#### *Brasil*

Somos um povo miscigenado. O samba simboliza esta diversidade cultural que buscou a alegria por meio da dor. Uma energia que pulsa, transpira e nos transmite esta dualidade sentimental.

#### *A História Social do Brasil – Colônia e Escravidão*

A formação social de um país se conhece através do seu modo de produção. No Brasil ocorreu o modo de produção escravista colonial pelos portugueses desde sua descoberta em 1500.

O regime escravista de trabalho durou 354 anos, mais de cinco milhões de negros foram transportados em condição de mercadoria e maus tratos. Como estratégia de enfraquecimento unia-se o negro em diferentes culturas e religiões, num processo de aculturação diante da perda de suas raízes, tradições, língua e identidade originais. Viviam em péssimas condições nas senzalas, desumanizados e brutalizados.

A abolição da escravidão tem apenas 128 anos e ocorreu em 13/05/1888.

Não houve nenhuma política pública de reparação social para esta população, que havia construído este país. Diante do quadro enorme de desigualdade e desamparo foi e ainda é difícil para a pessoa negra sair da invisibilidade, firmar sua identidade e denunciar o racismo em suas diversas manifestações.

### *Desigualdade*

Hoje 54% da população do país é negra e a outra metade tem o dobro de oportunidades.

O sistema escravista construiu um sistema de privilégios para homens e mulheres brancos.

Estabeleceu um imaginário negativo e autoimagem da pessoa negra e indígena inferiorizada física, moral e intelectual.

Tudo isto impacta como a pessoa se vê e é vista. A associação desses aspectos implícitos e inconscientes tem relação direta com o prestígio social. A racionalidade em nossa sociedade é sinônima de superioridade.

Este quadro de desigualdade social gera sofrimento intenso levando a vários problemas de saúde física e mental, agravado pelo silêncio da dor e do mito da democracia racial no país. Recentemente este mito está sendo desconstruído. O movimento da negritude se faz necessário diante do enfrentamento do preconceito e discriminação para fortalecimento dos seus descendentes.

O meio e as relações influem constantemente sobre nós e ao perdermos a própria força diante do ato racista acreditamos que o corpo é um lugar de restabelecimento da força e da identidade humanizada.

O corpo é energia. O corpo negro agredido pelos olhares, gestos, atitudes racistas normalmente paralisa e suas ações ficam restritas, colapsadas e isto influenciará na sua personalidade. Temos a intenção de transformar essas barreiras levando atitudes libertárias, assumindo sua identidade como pessoa negra.

*Até que os leões tenham suas histórias, os contos de caça glorificarão sempre o caçador.*  
**Provérbio Africano**

### *O Pensamento Racista*

Povos africanos e asiáticos são vistos como inferiores. Temos alguns pensadores europeus, que discursaram e semearam ideias a respeito. Existem outros pensadores atuais.

Médico Carl Linnaeus, (1707-1778). *“Homo sapiens africanus: relaxado, mulheres sem vergonha, elas lactam abundantemente”*.

O filósofo Immanuel Kant (1724-1804) - *“Os negros da África não possuem por natureza, nenhum sentimento que se eleve acima do ridículo”*.

Filósofo Friedrich Hegel (1770-1831) – *“O negro representa, como já foi dito, o homem natural, selvagem e indomável. Devemos nos livrar de toda reverência, moralidade, sentimento para compreendê-lo”*.

O literato Victor Hugo (1802-1885) – *“A África é um continente sem história!”*.

O historiador Alexis de Tocqueville (1805-1859) - *“O negro e o índio, raças infelizes, selvagens, inferiores”*.

O sociólogo Max Weber (1864-1920). *“A aparência dos negros puros constitui um fator de aversão, que contribuiu para ser um povo escravo.”*

O psicólogo social Émile Durkheim (1858-1917). – *“... são de religião inferior, rudimentar, grosseira”*.

O cientista político EUA John W. Burgess (1844-1931). – *“A pele negra significa que se é membro de uma raça de homens que nunca conseguiu por si mesma submeter à emoção, à razão, não criou civilização”*.

O britânico Hugh Trevor-Roper (1914-2003)- *“só há história a contar – a europeia”*.

O naturalista Charles Darwin (1809-1882). – *“os negros e os aborígenes australianos seriam inferiores aos brancos na escala evolutiva.”*.

Os norte-americanos Richard Herrnstein (1930-1994) e Charles Murray (1943-) - “os negros são embotados, sua capacidade de aprender é mínima”.

Assim, o continente africano é eliminado da “História Universal” e é retirada dos povos sua condição de humanidade.

### *Branqueamento - Racismo Encoberto*

A população negra e indígena no Brasil era majoritária na época pós-abolição. A identidade nacional e o futuro da nação foram discutidos por intelectuais brasileiros, que tentavam defender o racismo, justificando a superioridade do branco sinônimo de progresso e civilização. Assim, para desenvolver o país defendeu-se a miscigenação trazendo europeus. Surgiu a ideologia do “branqueamento”, teoria tipicamente brasileira e com o passar do tempo acreditou-se que não havia racismo no Brasil.

Segundo José Luiz Fiorin, professor e linguista: “A identidade brasileira é constituída pela mistura de culturas, somos conhecidos pela simpatia, acolhimento, tolerância naturalizados, mas no interior da cultura se passa de modo diferente. A mistura não é indiscriminada, há um sistema que não é aceito, a intenção é a exclusão do negro e do índio.” (*Identidade Brasileira, internet*).

O branco tem o sentido Universal de humanidade, civilização, razão, desenvolvimento cultural, religião, ciência, beleza, tecnologia, o Ego e Superego.

O negro tem um sentido Específico como um corpo sensualizado, instintivo, profano, emocional, Id.

Brancura – “A brancura é sinônima de pureza artística, nobreza estética, majestade moral, sabedoria científica etc. O belo, o bom, o justo e o verdadeiro são brancos. O branco é, foi e continua sendo a manifestação do Espírito, da ideia, da razão. O branco e a brancura são legítimos herdeiros do progresso e desenvolvimento do homem. Eles são a cultura, a civilização, a “humanidade”.” *Jurandir Freire, psicanalista.*

“O sujeito negro, possuído pelo ideal de embranquecer, é forçado a querer destruir os sinais de cor do seu corpo e da sua prole. Mas, para executar este intento, compromete seu pensamento com o trabalho de lidar quase que exclusivamente com afetos e representações vinculados à dor e à morte.” *Jurandir Freire, psicanalista.*

**Ex. “Hoje cheguei com falta de cor, uma sensação de que estava perdida, assim como venho me sentindo. Este processo em grupo é essencial para mim, venho me conhecendo e reconhecendo através dos trabalhos (corporais) feitos aqui. Eu acredito muito no trabalho corporal”. Paciente.**

### *O Regime Militar no Brasil*

Em 1964 ocorreu a proibição das manifestações políticas-culturais. Este golpe militar durou 20 anos.

As bases do capitalismo ocidental utilizaram o poder militar (hard power) para repressão e o poder (soft power) para influenciar pessoas por meio da cultura, religião e ideologia) para riqueza e supremacia de uma minoria.

O poder material e simbólico dos brancos no Brasil tem esse legado na educação e relações sociais.

Neste período falar sobre racismo era algo proibido. Novamente as questões raciais foram colocadas num lugar de não existência.

### *Bioenergética no Brasil – anos 80*

#### **REPRESSÃO**

Pensamento de Wilhelm Reich chega ao Brasil como uma possibilidade de resgate do corpo diante da repressão.

Nos anos 80 a Análise Bioenergética chega como uma força de libertação do potencial humano.

No entanto, no Brasil o corpo humano é reconhecido como sendo brutalmente maltratado pelas tradições sociais, econômicas e religiosas, mas nenhuma menção a respeito dos efeitos da colonização e escravidão no Brasil.

*“O racismo que, através da estigmatização da cor, amputa a dimensão de prazer do corpo negro, também perverte o pensamento do sujeito, privando-o da possibilidade de pensar o prazer e do prazer de funcionar em liberdade”. Jurandir Freire Costa, psicanalista.*

*Ex. “Vivo o tempo todo nesta tensão, o tempo todo me provando, testando minha capacidade. Nos outros grupos (brancos) acreditam, não contestam. Nós somos colocados à prova”.*

### *A Maioria Invisível*

#### **EXCLUSÃO**

Somos 113 milhões de brasileiros negros invisíveis.

Vivemos nos dias atuais em Segregação racial de fato, por costumes, marcados por uma história de repressão e exclusão.

Hoje a palavra do momento é a “diversidade”, mas um campo continua negligenciado: os negros. Existe ameaça constante à possibilidade de existir: a identidade humanizada.

Izildinha Nogueira, psicanalista argumenta: *“Para entendermos a posição do negro no que se diz respeito às representações associadas ao corpo, tal como a percebemos hoje, é necessário levarmos em conta a herança do sistema socioeconômico escravagista, que não só atribuía ao negro o lugar de mão-de-obra escrava, com todas as implicações sociais de condições de vida miseráveis, mas que também construiu teorias que, em última instância, tinham como objetivo tomar o efeito pela causa, ou seja, atribuir às condições de vida que os negros efetivamente experimentavam a limites e tendências “naturais”.*

*“Não há maior agonia do que ter uma história não contada dentro de você.”*

*Maya Angelou – poetisa, atriz, ativista norte americana.*

### *Entre a cor e o corpo (violência do racismo)*

Há uma intersubjetividade entre a cultura e o homem.

Nosso tempo de redes sociais acostuma nosso olhar a ritmos frenéticos, ao imediato sem tempo para a interioridade, sem consciência dos nossos sentimentos deixando nossa memória debilitada gradualmente. A memória tece lembranças construídas nas relações afetivas.

Não esqueçamos que no Brasil temos o preconceito de marca (traços no corpo do povo negro africano) levando a estereótipos, que nos levam a determinados comportamentos. Estas generalizações sobre aparência geram sofrimento psíquico.

*“O negro, no desejo de embranquecer, deseja nada mais, nada menos, que a própria extinção. Seu projeto é o de, no futuro deixar de existir; sua aspiração é a de não ser ou não ter sido.” Jurandir Freire.*

*Alexander Lowen no livro “O Corpo Traído” no capítulo sobre Imagem Corporal diz que para termos uma imagem corporal adequada, é necessário a mobilização do sentimento total do corpo, experimentar o corpo vivo removendo os bloqueios psicológicos à aceitação do corpo “imediatamente”. Ele deve ser incentivado a se mover e respirar para o sentimento não se perder.*

*Ex. Tenho o tom de pele preta, escura, muito marcado, já silencieei, fui me retraindo. Como faço para minha dor virar força? Estou no processo de falar. Paciente.*

### *Significações do Corpo Negro*

O olhar não traz apenas estigmas ao corpo, vai constituindo.

A maioria das informações que o homem recebe vem das imagens, logo, somos visuais. O ato de olhar significa dirigir a mente para uma intencionalidade. O olhar não é absoluto, dispomos também de outros sentidos especificamente o ouvido e o tato, que o corpo recebe através do

sistema nervoso central, que analisa e interpreta. O olho do racionalismo examina, compara, mas precisamos ter um novo modo de ver, que considera, ou seja, que respeita.

*“Percebemos que há particularidades na psique da pessoa negra, onde ser negro é mais do que reconhecimento de um eventual outro (estranho) em si mesmo, é o reconhecimento da sua condição não ser. E que ser branco constitui a humanidade, que não será repudiado, será confirmado como sujeito pelo olhar do outro”. Isildinha Nogueira, psicanalista.*

### *Esquema Corporal*

Para a pediatra e psicanalista francesa, Françoise Dolto no livro “A Imagem inconsciente do corpo” o esquema corporal é o representante da espécie humana. É um corpo concreto, que pode ser modificado, pode adoecer, precisa ser alimentado.

Na questão racial, o esquema corporal é uma construção mental que a criança realiza gradualmente através do seu desenvolvimento, mas que é retaliado pela cor da pele e tipo de cabelo podendo evidenciar outras partes do corpo como nariz, boca, quadril. O corpo dos pais também é atravessado pelo mesmo estigma. Um corpo não desejado em sua forma.

*“É preciso “inocentar” o corpo que causa sofrimento e dor, senão torna-se um corpo perseguidor, odiado, foco de ameaça de morte.” Jurandir Freire, psicanalista.*

### *Imagem Corporal*

Envolve o aparelho psíquico (id, ego e superego), que é inconsciente. Um corpo mediador, quando não conseguimos expressar objetivamente, que pode ser revelado no diálogo analítico.

Compreendemos como analista corporal que neste diálogo, os conflitos “decodificados” estarão em poder do paciente, no entanto, podemos auxiliar este corpo mediador através dos princípios básicos da Bioenergética (grounding, respiração) e também nomear suas emoções, possibilitando este corpo a encontrar “um lugar”, angústia tão presente pela maioria negra de não encontrar seu lugar no mundo, de não saber qual é seu lugar. Sensação de inadequação, de não pertencimento tão comum. Assim este corpo, em comunicação com o inconsciente pode ser auxiliado a se preparar para o enfrentamento, sobretudo emocionais.

*Lowen no livro “Alegria, a entrega ao corpo e à vida”, no capítulo sobre o “Medo: a emoção que paralisa” fala do corpo aterrorizado, paralisado.* O racismo diz que o lugar da pessoa negra é na submissão. Além das várias emoções envolvidas nesta violência, muitas vezes tem-se a sensação de não ter escapatória, vive-se em estado de medo, você não sabe qual lugar ocupar, pois irá ser ameaçador e hostil se submetendo ou buscando uma nova representação social. Trabalhar a raiva como antídoto do medo é essencial. Liberta o corpo para o enfrentamento e a visualização de seu lugar de direito no mundo. É uma dádiva saber que nosso corpo pode ser flexível.

Esta possibilidade de transformação interna pode facilitar um movimento de novos posicionamentos na vida. Entendemos que a identidade da pessoa negra depende em grande parte da sua imagem corporal que ele cria com seu corpo ressonante com seu esquema corporal.

### *Grounding*

Pilar do trabalho corporal que usamos:

- . Grounding Postural – Acreditar que podemos ser e estar no lugar que escolhemos.
- . Grounding Interno, Respiração e Voz – Busca-se devolver a pessoa para si mesma, acreditar em si. Ouvir sua própria voz.
- . Grounding de Olhar – Se perceber e deixar que o olhar da outra pessoa lhe constitua de maneira humanizada.

. Grounding na Cultura, Família e Comunidade. – A ancestralidade foi perdida. Resgatar memórias familiares, valores da história da África, possibilitam a desconstrução do racismo.

Existem pontos comuns na linguagem da pessoa racializada como:

MEDO, TENSÃO, INSEGURANÇA: Ex. **“Estou sempre alerta, pois a qualquer momento pode vir um golpe (ato racista)”**, **“Tenho medo do enfrentamento, da desqualificação”**,

VERGONHA - Radmila Zygouris, psicanalista – **“Toda situação onde a vergonha se faz presente é uma situação de violência real ou simbólica, violência feita ao psiquismo, ao próprio corpo. Vergonha de si aparece como um desastre visceral”**. **“É como uma experiência traumática inscrita no próprio corpo”**.

Ex.: **“Meu lugar é da indignação, como se eu não existisse, tenho vergonha”**.

PARALIZAÇÃO: Ex. **“Não consegui colocar minha vida para caminhar”**.

OLHAR – Ex. **“Se ver no olho do outro é muito complicado. Não acontece uma troca, não compartilha, fica intelectual”**.

NÃO SEI QUAL O MEU LUGAR – **“Tem um lugar que esperam da gente, quando você sai deste lugar, incomoda. Quando saio não tem amparo, eu volto”**.

CANSAÇO, DOR FÍSICA - **“Tenho cansaço por não estar apoiada”**.

**“Tenho dor nas costas, um peso absurdo nas costas, o corpo pesa”**. **“Tenho dificuldade de respirar”**.

SOLIDÃO: **“A gente não se olha (mulheres e homens negros), é muita solidão, não posso precisar de ninguém”**.

### *E o Futuro na Bioenergética*

O Brasil é a segunda maior nação do mundo em população negra. Isto impacta as relações num país que vive um racismo sutil, porém muito perverso.

O corpo negro apresenta defesas caracterológicas para estas ameaças constantes e mesmo encontrando atitudes reativas e obtido frutos de vitória pessoal e social, sabemos que internamente há reflexos de sofrimento psíquico e somático, podendo ocorrer comprometimento de seu desempenho.

O corpo negro fala, grita, acusa, denuncia o que a sociedade e às vezes a própria pessoa esconde. Temos uma existência não reconhecida, um não ser. É necessário dar voz a este corpo, nomear onde não se pensava sobre isto.

Se não legitimarmos a dor e o sofrimento, através da compreensão da violência do racismo no corpo e sua subjetividade intrapsíquica a energia poderá ser capturada favorecendo o surgimento de um corpo amortecido, assim poderemos traumatizar este corpo novamente e o Analista Bioenergético se afastará do valor de ser um agente transformador da saúde individual e coletiva a que se propôs ao ingressar nesta jornada.

O futuro da questão racial na Bioenergética estará na abertura de incorporar estas contribuições em sua dinâmica ao olhar a especificidade corporal da pessoa negra. Ajudar a pessoa a reencontrar-se com seu corpo sequestrado e resgatar sua identidade humanizada.

Temos a esperança de que o tratamento poderá ser mais eficaz (duradouro) e eficiente (aplicado a um número maior de pessoas). Isto nos traz alento, esperança, pois os recursos estão conosco principalmente como transformador de uma realidade injusta, cruel, sem pausa e sem repouso, ou seja, de encarnar o corpo e os ideais de Ego do sujeito branco e de recusar, negar e anular a presença do corpo negro.

### *A África é o Berço da Humanidade!*

Estar presente neste lugar, representando grande parcela de um povo que não desapareceu diante de inúmeras violências ao longo de centenas de anos, sou prova viva do resultado deste trabalho corporal, do quanto este corpo IIBA e especialmente o IABSP é vibrante. Estou viva, os efeitos do racismo não me paralisam, tenho forças para o enfrentamento e inclusive para semear minha experiência com os irmãos. Eu os represento me disseram.

Nossos ancestrais são por mim reverenciados, neste momento. É com orgulho e com a alma serena, mas inquieta que louvo cada pessoa, que traz em si a voz de revelar ao mundo de que temos valor.

Obrigada!

## BIBLIOGRAFIA

Costa, Jurandir Freire – Da cor ao corpo, a violência do racismo. Prefácio - Livro Tornar-se negro – Neusa Santos Souza - Edições Graal, Rio de Janeiro, 1983.

Fiorin, José Luiz – Identidade Brasileira – internet.

Gorender, Jacob – O Escravismo Colonial – Ensaios 29, Editora Ática, São Paulo-SP, 1985.

Instituto AMMA Psique e Negritude – Os Efeitos Psicossociais do Racismo – Entrevista com Liane Zink – Entre o Silêncio e o Grito - pg. 48 – Imprensa Oficial, – São Paulo, 2008.

Fanon, Frantz – Pele Negra, Máscaras Brancas – EDUFBA (Editora da Universidade Federal da Bahia), Salvador-BA – 2008.

Levine, Peter A. – Uma Voz Sem Palavras (Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar), Summus Editorial, São Paulo – 2012.

Lowen, Alexander, - Alegria (a entrega ao corpo e à vida), 2ª edição, Summus Editorial. São Paulo, 1977.

\_\_\_\_\_ – Bioenergética – 8ª. Edição, Summus Editorial, São Paulo, 1982.

\_\_\_\_\_ - e Lowen, Leslie - Exercícios de Bioenergética, o caminho para uma saúde vibrante – Editora Ágora, 7ª. Edição – São Paulo, 1977.

\_\_\_\_\_ - O Corpo em Terapia, a abordagem Bioenergética, 11ª. Edição, Summus Editorial, São Paulo, 1977.

\_\_\_\_\_ - O Corpo Traído, Summus Editorial, 6ª edição, São Paulo, 1979.

Machado, Carlos Eduardo Dias Machado & Loras, Alexandra Baldeh – Gênios da Humanidade, Ciência, Tecnologia e Inovação Africana e Afrodescendente, DBA Artes Gráficas, Ministério da Cultura-Brasil, 2017.

Nogueira, Isildinha Baptista Nogueira – Significações do Corpo Negro – Doutorado em Psicologia – Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, 1998.

Novaes, Adauto e autores – O Olhar – Capítulos pgs. 65 e 95 . Companhia da Letras, São Paulo, 1998.

Paradies, Yin – Does racism make us sick: Targets of abuse “are more likely to suffer blood pressure and memory problems” – internet - 2016.

Reghin, Luiza Revoredo de Oliveira – A Análise Bioenergética hoje – Um comentário analítico do Primeiro Encontro latino Americano de Análise Bioenergética – Boletim Clínico-Psicologia Revista – número 11, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP, novembro 2011.

Revista Você S/A – Reportagem Especial – Negros (Por que ela ainda é exceção?), Editora Abril de 2017.

Rielli. Maria Ercília – Apostila “Grupos” – São Paulo – IABSP – setembro de 2003.

Schucman, Lia Vainer – Entre o Encardido, o Branco e o Branquíssimo (branquitude, hierarquia e poder na Cidade de São Paulo), Annablume Editora. Comunicação, 1ª. Edição, São Paulo, 2014.

Souza, Neusa Santos – Tornar-se Negro (as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social) – Edições Graal, Rio de Janeiro, 1983.

Wagner, Cláudio Mello – A Transferência na Clínica Reichiana, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda., 1ª. Edição, São Paulo, 2003.

Weigand, Odila – Grounding e Autonomia – A terapia corporal Bioenergética revisitada, Edições e Produções Person Ltda., São Paulo, 2006.

## CONTATO

Maria Cristina Francisco, psicóloga, especialista em clínica, Certificada em Terapia Bioenergética (CBT) Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo - IABSP e Certificada em Psicoterapeuta Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese - IIB, Coordenadora da ONG- Instituto AMMA Psique e Negritude – Brasil, Vencedora Trabalho Social: “Ponto de Encontro entre Mulheres e Homens Negros do 24 ° IIBA International Conference 2017 – Toronto – Canadá.

[www.psicologiaecorpo.com.br](http://www.psicologiaecorpo.com.br)

[macrisfran@uol.com.br](mailto:macrisfran@uol.com.br)

[cristina@ammapsique.org.br](mailto:cristina@ammapsique.org.br)