BEM-ESTAR

Racismo faz com que pessoas negras vivenciem o estresse equivalente a um acidente de carro

Lucas Veiga aponta que elas vivenciam microviolências cotidianas, como serem seguidas por seguranças e verem alguém apertar a bolsa junto ao corpo quando passam

Psicólogo, psicanalista e escritor Lucas Veiga

Quando uma pessoa sofre um acidente de carro, o trauma pode ser tão forte que ela desenvolve um transtorno de estresse pós-traumático. Mas, com a ajuda de um psicólogo, ela poderá, algum tempo depois, voltar a circular de carro sem crises de ansiedade.

Devido ao racismo, uma pessoa negra sofre o equivalente psíquico a um acidente de carro toda semana, diz o psicólogo e psicanalista Lucas Veiga, escritor do livro "Clínica do impossível: como pessoas negras podem cuidar da saúde mental em um mundo racista" (Paidós, 2026), uma reedição ampliada de "Clínica do Impossível: Linhas de Fuga e de Cura" lançado em 2021.

"Como uma pessoa que é vítima de um caso de racismo toda semana se cura do estresse pós-traumático se aquilo que causa o trauma continua se repetindo?", pergunta Veiga.

As pessoas negras vivenciam microviolências cotidianas, como serem seguidas por seguranças e verem alguém apertar a bolsa junto ao corpo quando passam. Somado a isso, há a injúria racial e ainda as estruturas econômicas, políticas e sociológicas do racismo.

Uma pesquisa do Datafolha de 2024 mostrou que 56% dos brasileiros pretos relatam sofrer discriminação. O índice cai para 17% entre pardos e, no caso de brancos, para 7%.

No livro, Veiga afirma que o cuidado com a saúde mental das pessoas negras passa fundamentalmente por reconhecer o racismo como um problema social que impacta suas subjetividades. Mas explica também que não será possível eliminar o racismo nesta geração para resolver o problema.

O que fazer nesse meio-termo é o que ele chama de "clínica do impossível".

O primeiro passo seria "tornar-se negro", uma expressão cunhada pela psiquiatra e psicanalista brasileira Neusa Santos Souza nos anos 1980. Ela descreve esse processo como uma tomada de consciência política, afirmação do próprio corpo e reconstrução da identidade e da autoimagem.

O racismo é movido pelo ódio racial, que é constantemente projetado sobre o corpo negro, explica o psicólogo com base em estudos tanto de Neusa Souza quanto de Frantz Fanon, psiquiatra e filósofo político que escreveu "Pele Negra, Máscaras Brancas" (Ubu).

A violência racial recai sobre a cor da pele e os traços físicos, explica Veiga. Por isso, a pessoa pode concluir que é o próprio corpo que a coloca em risco.

"Nosso corpo é nossa primeira casa. É com esse corpo que a gente vive e exercita a nossa humanidade", diz o psicólogo. "A pessoa pode, de alguma forma, desenvolver uma relação de negação do próprio corpo. Então, esse ódio que é projetado sobre o corpo negro pode ser introjetado e a pessoa passa a se odiar."

De forma semelhante ao que ocorre com vítimas de abuso, a pessoa que sofre a violência do racismo pode passar a se sentir culpada pelo ocorrido, em vez de atribuir a culpa ao agressor ou à estrutura racista, explica o psicólogo.

Para interromper esse processo, é preciso tornar-se negro: reconhecer o racismo como problema social, reestruturar a autoimagem e valorizar corpo, pele e ancestralidade.

Veiga defende que psicólogos estudem racismo, pois a produção hegemônica da área foi construída por teóricos brancos para subjetividades e sofrimentos da população branca.

A experiência cotidiana do racismo produz impactos específicos na subjetividade negra - como baixa autoestima, insegurança, dúvidas sobre as próprias capacidades e desconforto com o próprio corpo.

LIVRO: CLÍNICA DO IMPOSSÍVEL

- Preço R$ 54,90 (174 páginas)
- Autoria Lucas Veiga
- Editora Paidós

Retirar o sentimento de culpa e inferioridade

Na clínica do impossível, os psicólogos podem ajudar as pessoas negras como um "quilombo", diz Veiga, um território de proteção, fortalecimento e restauração da autoimagem.

A terapia atua para retirar o sentimento de culpa e inferioridade do paciente e devolver à branquitude a responsabilidade pelas violências raciais.

O paciente também trabalha a subjetividade para além da negritude. "É tornar-se negro, que tem a ver com a criação de uma identidade negra fortalecida e um senso de valor, para que eu possa ser eu mesmo."

Após tornar-se negro e entender que enfrenta o impossível - o fim do racismo -, o livro propõe afirmar a vida.

Isso seria fugir da tentativa do racismo de impor uma tristeza compulsória, reivindicando o direito de habitar a cidade, o próprio corpo e os espaços conquistados com altivez e alegria. "A nossa maior vingança ao racismo é viver bem", diz Veiga.

Para esse processo, uma ajuda é reconhecer um paradoxo de impossíveis, aponta a obra. Se, por um lado, o fim imediato do racismo é impossível, por outro é igualmente impossível que a subjetividade negra seja totalmente capturada ou destruída por ele.

A afirmação da vida se concretiza na capacidade ancestral de criar "rotas de fuga", reinventar o cotidiano e produzir modos de existência livres e criativos, diz Veiga.

O exemplo máximo disso é apresentado logo no início do livro. O autor conta a história do seu avô, Antônio da Veiga, que tinha um diagnóstico de bipolaridade e alternava entre episódios de depressão profunda e de mania.

Antônio chegou a ser internado em uma clínica psiquiátrica e, após muitas tentativas, conseguiu fugir. Foi quando conheceu a avó do autor e deu início a toda a família.

"Meu avô pôde ter uma vida boa. Ele foi muito amado e respeitado, e a casa dos meus avós tinha muita festa. Ele tinha que lidar com a bipolaridade e com o racismo, mas isso não impediu que ele tivesse uma relação de criação e invenção com a vida, a natureza, as pessoas", diz Veiga.

Em um dos episódios de mania, seu Antônio trocou o aparelho de som da família por um cavalo que criou no quintal, para alegria dos netos. Segundo Veiga, cuidar do animal e ensinar os netos a andar nele funcionava como uma terapia ocupacional espontânea.

A criação do cavalo, a constituição da família e o cuidado com os netos revelaram-se uma forma de criar rotas de fuga daquilo de que não se pode fugir.

"Aqui condenso o pensamento que venho desenvolvendo sobre a saúde mental de pessoas negras, e é um convite para que você possa criar o próprio cavalo no quintal, construir para si suas rotas de fuga e de cura. Que se abram os caminhos", escreve o autor nas primeiras páginas.