

## ANÁLISE DE TRAUMA: CULPA BRANCA E SEUS ABSURDOS<sup>1</sup>

Gabriela Machado Silveira<sup>2</sup>

### RESUMO

O trabalho é um ensaio crítico-testemunhal sobre um ato racista sofrido pela autora. O objetivo é refletir sobre um desdobramento da violência racista: a culpa sentida pelo branco-algoz. A proposta é importante por partir da noção de culpa branca, de tatiana nascimento (2019), para pensar os desconfortos absurdos que um pedido de perdão feito pela branca-algoz pode causar na sujeita negra. Aqui, atendi ao chamado de bell hooks (2019) para compartilhar experiências comuns por meio do testemunho pessoal ao mesmo tempo que reflito sobre a formação de subjetividade de sujeitas negras e a importância da educação antirracista para fortalecer esse ponto. Como conclusões, apresento a ideia de que a terapia e a educação devem, impreterivelmente, ser espaços antirracistas de formação de autoestima para não serem locais de retraumatização. Além das autoras mencionadas, as teorias de Evaristo (2012, 2018), Kilomba (2019) e Nogueira (2021) são indispensáveis para a elaboração crítica.

### APRESENTANDO A IDEIA

Este texto nasceu para compensar uma falta referente à aula do dia 08/04/2025, do componente curricular Literatura e Alteridade, ministrado pelo Prof. Dr. Isaías Carvalho, no Programa de Pós-Graduação em Letras: Linguagens e Representações, da UESC. O que deveria ser um simples comentário sobre os textos a serem discutidos - a saber, *leve sua culpa branca para a terapia* (2019), de tatiana nascimento, e os textos de Conceição Evaristo *África: âncora dos navios de nossa memória* (2012) e *Ayoluwa, a alegria de nosso povo* (2018) - tornou-se um testemunho terapêutico de um ataque racista sofrido por mim.

Por surgir na forma de testemunho, em tom confessional, meu texto aproxima-se da prática da escrita terapêutica, recurso de psicoterapia que costumo elaborar na forma de diários. Nesses textos, recorro à reflexão analítica de situações que me causaram algum mal-estar ou que, de alguma forma, me ajudaram a agregar conhecimentos sobre minha subjetividade e caminho rumo à cura - ou pelo menos à amenização da depressão e do Transtorno de Ansiedade Generalizado. Considerando tais condições sensíveis, os diários são uma forma de lidar com a complexidade das sensações e sentimentos, bem como de analisar os avanços ou digressões do processo terapêutico. O mesmo vale para as cartas terapêuticas

---

<sup>1</sup> O trabalho é financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia - FAPESB e é um produto do componente curricular Literatura e Alteridade, ministrado pelo Prof. Dr. Isaías Carvalho, no Programa de Pós-Graduação em Letras: Linguagens e Representações, no qual sou estudante de doutorado.

<sup>2</sup> Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Letras: Linguagens e Representações da Universidade Estadual de Santa Cruz. Professora de Língua Portuguesa pela Secretaria de Educação do Estado da Bahia. E-mail: gmsilveira.ppgl@uesc.br.

que costumo escrever endereçadas a pessoas que se relacionam ao assunto a ser elaborado em terapia.

Porém, uma vez que os diários são recursos textuais que exigem sigilo e/ou anonimato, e que as cartas que produzo ganham o mesmo tom de segredo, devo pontuar que, no caso deste texto, ter um leitor específico, isto é, o professor Isaías Carvalho<sup>3</sup>, gerou emoções controversas. Primeiro, pensei que não conseguiria escrever de forma que transmitisse a minha dor junto às demandas acadêmicas. Segundo, me questionei se seria mesmo coerente escrever sobre questões tão íntimas para outra pessoa ler, principalmente alguém com quem mantenho uma relação profissional-acadêmica e não se trata do meu terapeuta. Porém, por saber que meu primeiro interlocutor seria um professor crítico, que declara tentar lidar com a própria culpa branca e que provavelmente entenderia o motivo de eu recorrer a este tipo de produção textual para fazer uso da bibliografia da aula, resolvi confessar o meu testemunho.

Eu não imaginava que o comentário se tornaria algo maior, como o trabalho final da disciplina, algo a ser mostrado para outras pessoas ou um trabalho apresentado no Desfazendo Gênero. Por isso, devo dizer que o texto sofreu algumas alterações em relação à versão original que foi entregue ao professor Isaías, a qual estava bastante “crua”. Com a proposta de o texto tornar-se público, achei mais sensato tirar algumas colocações inflamadas que se repetiam, remover passagens que identificassem as pessoas envolvidas e acrescentar alguma ficção para manter o texto empolgante e me permitir maior liberdade de criação.

Por fim, afirmo que a confiança depositada no meu leitor gerou a elaboração-exposição-crítica de um trauma que estava em segredo de terapia e que ainda pode desdobrar-se em outras novas análises. Assim, o que nasceu aqui foi um tipo de monstruosidade miscigenada que flerta com os gêneros carta, testemunho, diário, ensaio, autobiografia, autoficção e escrita terapêutica.

Dito isso, passemos à elaboração de análise.

## ELABORAÇÃO

Há alguns dias terminei de ler *leve sua culpa branca para a terapia* (2019), de Tatiana Nascimento, e não paro de pensar numa situação pessoal e dolorosa que aconteceu há alguns

---

<sup>3</sup> Originalmente, o título do trabalho era *Análise de trauma: culpa branca e seus absurdos. Ou uma carta-atividade-terapia para o professor Isaías Carvalho*. O título precisou ser modificado e adequado ao formato do VII Desfazendo Gênero, o que me fez optar apenas pela inserção da primeira parte. Além disso, é importante pontuar que o texto foi escrito para ser lido apenas pelo professor Isaías, por isso o título original leva o seu nome. Graças ao incentivo e à autorização de Isaías, o texto tornou-se o trabalho aqui apresentado, algo maior em relação à primeira versão. Por isso, expresso aqui minha gratidão ao professor.

meses. Considerando as recomendações de bell hooks (2019) que discutimos na aula do dia 01/04/2025, resolvi compartilhar meu trauma não só por acreditar que ele muito tem a ver com os textos discutidos na aula a que faltei (08/04/2025), mas por reconhecer esta carta-atividade-terapia como meio crítico de minha elaboração como sujeita negra. Meu trauma, minha confusão, a culpa branca de minha algoz e o apagamento que dei ao problema aqui relatado são demandas deste texto.

Primeiro, uma “amiga” (talvez num futuro próximo ficarei lúcida o suficiente para chamá-la de ex-amiga), em outubro de 2024, me chamou de macaca. Nós fazíamos uma prova prática para uma seleção de avaliadores de redação e eu estava sendo sarcástica e apontando a necessidade de lermos um texto novamente para ter certeza da nota a ser atribuída. Havia outro professor negro na sala (chamada de vídeo pelo *Google Meet*) e ela soltou essa: “Gabi, fica quieta, sua macaca”. Na hora minha mente virou uma daquelas telas azuis bugadas do *Windows* e eu preendi a respiração por um segundo antes de dizer impulsivamente: “se eu sou macaca, tu é racista.”

Além de racista, ela também era professora, feminista, cristã evangélica recém-reconvertida, branca, casada, frequentante de terapia, minha amiga há 10 anos, desde o início da graduação. Eu, também professora, doutoranda, feminista antirracista, ansiosa (TAG), deprimida, negra (parda, nos termos do IBGE), frequentante de terapia, solteira não-monogâmica, amiga dela há 10 anos.

Segundo, depois do susto da agressão verbal racista e do meu revide no pique “pensamento intrusivo”, ainda estou tentando elaborar o que foi aquilo e é por isso que este texto existe a partir de hoje, 11/04/2025. Não toquei no assunto durante as sessões de análise com B., meu psicólogo-psicanalista lacaniano, porque estava muito focada em discutir as demandas da minha relação com minha mãe, mas, quando o fiz, ele ficou chocado. Eu só mencionei a situação depois de ela, minha amiga-algoz, me pedir perdão pelo *Instagram*.

Não se enganem: ela não mencionou a violência racista, mas pediu desculpas por todas as vezes que foi “cruel, hostil e grosseira” comigo (palavras dela, com as quais eu concordo e acrescentaria à lista o adjetivo “malvada”). Ela usava palavras discretamente venenosas para tentar se colocar em posição de superioridade em relação a mim, o que me colocava em um estado constante de humilhação.

Alguns trechos do pedido de perdão precisam ter suas ideias principais depositadas aqui: “Estou em um caminho de cura [terapia], e me dói olhar para trás e saber o quão ruim eu era. Infelizmente, uma pessoa ferida acaba por sangrar em cima de outras que nada têm a ver com ela.” Além disso, temos esta parte: “Estou aprendendo todos os dias e tentando me

acolher, me perdoar e me curar das dores que me tornaram assim. É um caminho, você sabe disso, mas preciso pedir que você me perdoe por todo mal que te fiz. [...] Eu pensei em mandar áudio, mas por saber que ia chorar desisti”.

Depois disso, entrei novamente no estado de “teto azul” e fiquei tentando processar o que eram aquelas palavras. Só hoje entendi o que elas realmente queriam dizer: culpa branca. Como uma das minhas funções é analisar e criticar textos, eis aqui uma interpretação: A., minha amiga-algoz, infiltrou naquelas palavras uma tentativa de salvar a si mesma do sofrimento psíquico experimentado por pessoas brancas, que nunca se importam de verdade em ser antirracistas. Segundo Tatiana Nascimento, receber o perdão de uma pessoa negra pode fazê-la salvar-se de si mesma e o pedido de desculpas “não significa posicionamento político/ético de auto-observação da própria racialização” (Nascimento, 2019, p. 19). Essas desculpas eram muito mais uma tentativa de ela ficar bem consigo mesma ao atender um requisito básico da moral cristã: pode pecar, mas se preocupa em ser perdoada para ganhar o reino dos céus.

Nascimento (2019, p. 22) chama esse cinismo de “moral católica”, uma “das retóricas mais basilares do supremacismo branco”. Aqui, trocarei “católica” por “moral cristã-protestante” ou apenas “moral cristã” por se adequar melhor ao processo de re-convertimento de minha algoz-amiga aos princípios de responsabilidade individual diante de Deus pregados pela Igreja Protestante. Essa necessidade de conseguir meu perdão, partindo das análises de Nascimento, é uma atitude cínica que esconde uma vontade de me colocar como responsável pela culpa branca dela e usar a urgência do meu perdão como única via capaz de fazê-la alcançar paz de espírito.

Isso me colocou numa condição duplamente problemática: i) já que eu sou o objeto de gozo de sua maldade e racismo, só eu posso conceder a libertação desse estado torturante de percepção do *self*. Deixo aqui de ser vítima e passo a ser também algoz, responsável pela infelicidade dela por ter escolhido ser cruel comigo. ii) Eu poderia ser igualmente malvada e um exemplo de não-cristã amargurada e ressentida que não sabe perdoar. Se para a moral cristã o perdão é um dos pilares dos sujeitos dignos do reino dos céus, eu me torno uma figura perversa caso o negue a algum abençoado filho de deus. Seria como condená-la, ao mesmo tempo que me condeno, ao paganismo.

Eu, vagabunda desvirtuada destrutiva, tenho que mostrar não só que me torno filha de deus ao perdoá-la, mas que, como sujeita que também tenta alcançar a cura por meio da terapia, tenho a obrigação de largar de mão os meus traumas para viver de maneira leve e me

curar das minhas feridas internas. Permitindo a cura dela, que passará a se enxergar como um ser mais iluminado, a minha viria como consequência. Todo mundo sai ganhando, não é?

Eu gostaria de dizer que fui crítica, racional e objetiva quanto a isso; que mandei ela ir se fuder com essas pretensões inviáveis, mas não foi isso que aconteceu. Eu me senti tão monstruosa por sequer pensar em dizer que não a perdoava, por pensar em revelar meu lado bárbaro, pagão-bestial que os brancos elaboraram como parte essencial de minha negritude, que acabei respondendo assim: “Eu aceito seu pedido de perdão, A. Tbm tô no processo de tentar ser outra pessoa e sei o quanto é difícil. Para mim o processo é de tentar aprender a me defender. Da mesma forma que você foi grossa, cruel e hostil, eu aprendi a receber isso das pessoas com naturalidade e passividade, a confundir com amor, amizade, partes inerentes dos vínculos”.

Eu seria alguma criatura nova ao negar aquele pedido de perdão que chegou em fevereiro de 2025, mas acabei optando por ser a mesma. Não foi consciente! Eu realmente acreditava que seria uma pessoa melhor, que minha cura estaria mais próxima caso dissesse que a perdoava, mas isso não rolou. Assim como nascimento diz que a culpa branca deve ser levada para a terapia, eu deveria ter levado o ato racista mais violento e direto que já recebi para a terapia. Mas eu finge que esqueci. Meu erro está aí, pois a memória “é também fruto de uma construção” (Evaristo, 2012, p. 163) e a minha foi corrompida com um passado histórico que me entregou desumanização e naturalização da violência (Nogueira, 2021), seja ela de qualquer tipo.

Conceição Evaristo (2012) afirma que, sendo a memória uma construção, nós podemos eleger o que flutua em suas águas. Todavia, o processo de construção crítica leva tempo para acontecer e é muito difícil reagir contrariamente àquilo que o supremacismo branco naturalizou para mim. Seria necessário senso crítico antirracista e bastante autoestima para acessar o lugar de autodefesa; e eu ainda estou no processo de desenvolvimento desses recursos. Em minha memória, desde sempre, figuram a naturalização da dor e da falta, seja ela de cuidado, de afeto, de dinheiro, de oportunidades, principalmente pelo fato de minha relação tóxica com minha mãe minar tudo que poderia não significar ser fruto de uma família disfuncional (hooks, 2021). O amor, nas minhas relações, infelizmente, eu conheço pela ausência e não pela presença.

Considerando essas feridas, depois de várias sessões de análise, das leituras teóricas que faço e das recomendações das vozes negras que agora falam comigo de forma mais constante do que as que transmitiam a arrogância branca, decidi trazer para flutuar junto a mim a consciência de que a performance da culpa branca é tão perversa quanto o ato racista.

Ela é, na verdade, triplamente violenta, pois i) me leva de volta à injúria racista e à constante revisualização do trauma; ii) em seguida, me obriga a aplicar a idiotice cristã de dar a outra face para uma nova bofetada ao mesmo tempo que me coloca agarrada à ideia absurda de ter que perdoar minha agressora para ser uma pessoa boa, civilizada, espiritualmente elevada e boa amiga; iii) depois do perdão concedido, me deixa com uma sensação constante de desconforto e culpa por não ter sabido mandar se fuder quem muito merecia se fuder.

Contudo, com a leitura do texto de nascimento, peguei “o desenho amorfo quase vazio da minha memória” (Evaristo, 2012) e decidi seguir o conselho de Evaristo: recordar para tentar cicatrizar as feridas. Aqui, o mais complicado foi olhar de maneira crítica e subversiva para a identificação fantasmática que desenvolvi com a brancura (Nogueira, 2021). Eu sempre tive a passabilidade de ser lida como branca, dependendo do contexto. Mas, ao decidir *hackear* as vias de minha memória colocando de lado os ideais da brancura, passei a tentar não apagar a minha negritude e a não ignorar o meu desconforto diante do racismo e do pedido cínico de perdão.

Citando um poema de Agostino Neto (1980 *apud* Evaristo, 2012), Evaristo lembra que Kalunga é uma perversidade que mata, escraviza, chicoteia e provoca medo. Metamorfoseado em mar, Kalunga está nas águas que devoraram meus ancestrais, suas memórias e saberes ao espalhá-los pela diáspora. Desterrados, os negros que me ancestralizaram foram aprisionados em enormes barcos de silenciamento e adestramento da moral cristã-protestante-católica. Ela, essa moral cínica e manipuladora, é também Kalunga contemporâneo empenhado em distorcer minha visão de mim mesma para caber na subjetividade fantasmática da brancura, o que me torna passiva, humilhada e indefesa.

A via de mudança acontece, sim, na terapia, desde que esta seja focada em pautas antirracistas, caso contrário, ela será apenas um dos recursos da culpa branca. Vou explicar: minha amiga-algoz usou seu caminho percorrido na terapia para justificar sua atitude de busca por uma identidade menos perversa. Afinal, pessoas que fazem terapia estão buscando conhecer todos os seus defeitos e paranoias para identificar padrões nocivos e parar de repeti-los.

Porém, quando as sessões não trabalham de maneira crítica e profunda pautas antirracistas, a culpa branca pode aparecer como um recurso básico de elevação pessoal e nós, pessoas negras, ficamos sobre carregadas com a “obrigação” de “ouvir suas lamentações & tristezas & arrependimentos & memórias de quando eram crianças racistas com suas babás” (nascimento, 2019, p. 9). Desse modo, não avançamos em pautas que denunciam que o crime

de racismo é imperdoável, que ele seifa a humanidade do sujeito negro que sempre figurou como objeto de gozo odioso frente à brancura.

Além disso, a terapia deve ser antirracista para que mais erros como o meu não sejam cometidos. Eu nem tinha me dado conta da situação absurda que havia passado até falar disso com meu analista. Foi a pergunta de B. que me trouxe senso de realidade para começar a elaborar o que aconteceu: “é sério que você acha que vai conseguir ser amiga dela como se isso não tivesse acontecido ou que pudesse ser perdoado? Provavelmente esse foi o ataque racista mais direto dela, mas isso já vinha acontecendo de maneira menos explícita toda vez que ela te criticava, humilhava e era cruel, tudo isso enquanto ainda te chamava de amiga”.

Acho que B. estava sendo antirracista nesse posicionamento: romper o vínculo seria proteger a mim mesma e uma forma de não passar pano para a culpa branca. Contudo, eu disse que perdoava e com o tempo comecei a me questionar se era perdão, de fato, ou só uma necessidade de agradar, de não me indispor com alguém que fazia parte da minha vida há dez anos. Assim, fiquei pensando no que seria o perdão, se o que eu disse que daria a ela era mesmo esse tal perdão.

Na minha concepção, ao dizer que a perdoava por todas as perversidades, sendo que a principal delas foi me chamar de macaca, eu seria capaz de conviver com ela novamente, de frequentar sua casa, dormir lá, marcar rolês, mas não pude. Eu já vinha me afastando inconscientemente dela há cerca de um ano. Depois do “macaca” e do “perdão”, nossa relação meio que acabou. Os convites para rolês partiam sempre dela e nenhuma de nós duas se importava realmente para fazer acontecer. Ou seja, eu havia, de certa forma, perdido o interesse em nossa relação.

Eu não entendia se podia realmente perdoar e não querer mais manter relações até que, fazendo o curso sobre “Como ter relacionamentos saudáveis”, na plataforma da Ser Bene<sup>4</sup>, da psicóloga Iane Ventura, aprendi que o perdão não significa esquecer e muito menos ter que manter contato com quem me feriu. O perdão parece ser muito mais sobre não deixar que uma situação me consuma em ódio, mágoa e ressentimento. Eu ainda sinto ódio, pois a ofensa que ela me fez foi completamente absurda e o pedido de perdão era mais por ela mesma do que por mim. Era uma situação paradoxal que se remoía na minha cabeça, mas, com o texto de Tatiana Nascimento, é como se uma esperança tivesse cintilado dentro de mim.

---

<sup>4</sup> Trata-se de uma plataforma de suporte para saúde mental. Nela há recursos disponíveis para a prática da escrita terapêutica, arteterapia, cursos sobre ansiedade, depressão, luto, clube do livro, entre outros suportes que podem auxiliar a psicoterapia.

Como a menina Ayoluwa (Evaristo, 2018), que veio trazendo alegria, esperança e vida para seu povo, quando uma pessoa negra busca conhecimento sobre a violação histórica que sofremos na condição de sujeitos, o que surge é um resgate de esperança para a elaboração de uma nova subjetividade. Viver o ideal fantasmático da brancura é algo parecido com o estado constante de melancolia vivenciado pelo povo de Ayoluwa. Se esquecemos o nosso potencial de grandeza, a perda da memória enfraquece e deixa vulnerável. Com o tempo, a vida deixa de ser vantajosa, como aconteceu com os ancestrais de Ayoluwa: “Os mais velhos, acumulados de tanto sofrimento, olhavam para trás e do passado nada reconheciam no presente. Suas lutas, seu fazer e saber, tudo parecia ter se perdido no tempo. O que fizeram, então? Deram de clamar pela morte” (Evaristo, 2018, p. 69). Dessa forma, percebe-se que olhar para o passado é fundamental para erguer um senso crítico e de autoestima que permita tirar a névoa da brancura de nossos olhos.

Entendo Ayoluwa como uma alegoria que permite a povos negros sair do estado deprimido que o supremacismo branco gerou em nós. Para engravidar-nos de luz, esperança e reagir ao desejo de autodestruição, é necessário um cabedal de consciência crítica que só pode ser alcançado pelo letramento racial. A nós, sujeitas negras, cabe uma postura radical, nos termos de bell hooks, para entender que a culpa branca é uma performance abominável de violência colonial, que mais uma vez nos coloca como objetos de prazer para entretenimento branco.

Mesmo sendo doloroso romper vínculos, é necessário ceifar relações com nossos algozes e isso começa com a capacidade de reconhecer quando estamos sendo violentados e quais limites não devem ser ultrapassados. É preciso desenvolver autoestima para saber dizer quando as coisas devem bastar! Esse recurso é sobre colocar como princípio básico de vida a ideia de que “não nasci para suportar dores calada; o lugar de sofrimento não é minha casa; e meu *eu* não será deprimido pelo constante estado de vitimização, pois meu algoz é quem deve abrir os olhos para ver que o monstro bárbaro é ele”.

Tenho que dizer que a junção de terapia com leituras que questionam o *status quo* da branquitude são indispensáveis para construir letramento racial e autoestima. Com isso, os brancos não farão de nós palhaços de circo para entretenimento próprio e nós não ficaremos agarradas aos nossos traumas e dores como se o estado constante de falta fosse a âncora de nossa memória, aquilo que nos torna quem somos.

É preciso soltar os traumas para acolher o bem-estar da leveza e hoje eu consegui fazer isso unindo uma terapia antirracista com uma leitura da disciplina de Literatura e Alteridade. Quem diria que a indicação de um professor branco seria tão significativa para a ampliação dos

meus horizontes como sujeita negra? Isso é prova de que as atitudes antirracistas são uma obrigação de todos. Não é tentando assumir um lugar incoerente de vitimização com a culpa branca que as pessoas brancas fortalecerão a comunidade negra; o lance é entender que, do seu lugar de branco, a obrigação é não reabrir feridas antigas e não criar novas. O foco deve ser ajudar a aliviar o peso de uma imagem corrompida que desenvolvemos da autoestima como algo inalcançável para os povos negros.

Pensando nessa ideia de ferida, lembro que Grada Kilomba escreve sobre como construímos, na relação de Outridade com os brancos, uma representação mental de sujeito negro como uma reunião de aspectos negativos, corrompidos e absurdos com os quais os brancos não querem se identificar. Para deixar bem marcado que eles não são os bárbaros, burros, bandidos, violentos, violadores e malvados, eles elaboram a nós, sujeitos negros, como seu oposto relacional. Jogaram para nós uma fantasia performática na qual “o inconsciente coletivo das pessoas negras [é] pré-programado para a alienação, decepção e trauma psíquico” (Kilomba, 2019, p. 39). É, pois, um trauma clássico, aquele que “priva o indivíduo de sua própria conexão com a sociedade inconscientemente pensada como *branca*” (*Ibidem*).

Além dessa produção traumática, Kilomba cita Sigmund Freud para mostrar que a repressão de aspectos diversos sobre o “nós” é fundamental para alterar o inconsciente, tanto para quem se projeta como “nós” como para quem foi posicionado como “eles”, os Outros. Deixar ideias desagradáveis e duras verdades longe da consciência é algo que ocorre devido à grande ansiedade, culpa ou vergonha de ser quem é. No caso da branquitude, há uma proteção da imagem de si para performar bondade, civilidade e temperança para dar ao outro apenas o mínimo de humanidade - sendo que nem isso ele merecia por ser um bárbaro. Até quando erram, estes sujeitos da brancura foram “induzidos ao erro” ou são vítimas de uma ignorância histórica que os fizeram assim. A culpa branca não pode ser assumida, pois isso é reconhecer o erro, a violência, o racismo e a supremacia.

Por outro lado, a negritude é performada como maldade, barbárie e submissão para aceitar tudo o que pode ser oferecido: as migalhas. A nós, cabe aceitar que, apesar de não-humanos, a branquitude permitiu que vivêssemos ao seu redor na sociedade, ouvindo seu racismo recreativo, aceitando sua ciência e epistemologia inequívocas, nos convertendo para sua fé, tendo o seu padrão como ideal de herói e de beleza. Tudo em favor do negro, o que quer que possa nos igualar ao patamar de humano, fica reprimido, afinal somos macacos, não é branquitude? Com isso, silenciamos. Não falamos porque sabemos que não há como sermos ouvidos e nossas palavras serão interpretadas como balbucios violentos e cômicos.

Porém, nosso potencial de fala existe e sabemos que em 2025 podemos ser ouvidos, interpretados e respeitados, dependendo do interlocutor. Esse é mais um dos motivos para este texto existir. A fala promove a reabertura e a cicatrização das feridas, a elaboração do trauma para que seja possível perdoar a nós mesmos pela culpa, vergonha e dissociação que sentimos em relação à negritude. Falar agora, em terapia, nas mídias sociais, na construção de teorias e epistemologias dissidentes, falar-escrever para fazer a branquitude entender seu lugar de algoz tem a ver com tirar a máscara histórica que nos silencia.

Além disso, tem a ver com não minimizar nossos sofrimentos e traumas. Por exemplo, se a falta sempre esteve presente na narrativa de mulheres negras, temos mais é que falar dela, entender e expor o que fez essa ideia fantasmática ser tão nossa. Como bell hooks (2019) afirma, é necessário retreinar o olhar para mirar em representações justas que nos valorizem, que ofereçam bem-estar. Assim, pensei que minha constante sensação de desamparo e o fato de eu não saber me proteger tem relação com a imagem traumática que construí de mim mesma como uma sujeita resiliente, que suporta todas as dores e ainda consegue alcançar os voos planejados. Essa imagem da mulher forte foi o que me fez ouvir comentários crueis ao longo da vida sem conseguir interpor limites para me defender.

Uma vez que meu bem-estar sempre esteve comprometido com essa abordagem, desde que mergulhei na prática terapêutica, principalmente por meio da escrita, percebo a importância de falar, de me comunicar para me curar. Ou seja, existirá, sim, dor e falta em minhas narrativas, mas elas não serão os elementos principais.

É preciso trazê-las do inconsciente para o plano consciente, pois, por meio disso, é possível elaborar outra imagem de si, longe daquela assustada pela figura brutal da macaca. Ser forte é uma via de existência, mas ser vulnerável também deve ser. Receber cuidado e carinho é uma demanda fundamental das sujeitas negras para que não fiquemos eternamente silenciadas.

## **PARA FINALIZAR**

Concluir este texto me traz profundo alívio. Além da sensação de dever cumprido em termos de demandas acadêmicas, sinto que finalmente consegui elaborar o ato racista que sofri. Com “elaborar”, quero dizer que o trauma foi analisado, que um novo sentido sobre ele foi gerado de forma a modificar minha maneira de enxergar a mim mesma e à minha algoz-amiga. Além disso, houve transferência! Faço tal afirmação, pois considerei o professor Isaías Carvalho como alguém que ocupou a figura simbólica do analista ao longo do semestre.

Nossas trocas e seus referenciais teóricos serviram para me trazer segurança para colocá-lo como primeiro interlocutor deste texto.

Além disso, ressalto a importância de a terapia ser antirracista para que os discursos de culpa branca não germinem como sementes desse espaço. Como B., acredito que a tarefa do analista seja, além de um meio para lidar melhor com a sensação de culpa, ajudar a construir autoestima suficiente para que ações que ultrapassem nossos limites de bem-estar não aconteçam.

A respeito dos pontos de vista colocados, passo a acreditar ainda mais na potência do testemunho como algo que mobiliza o ser e estimula mulheres negras rumo à formação de uma subjetividade negra radical, nos termos de bell hooks. As subjetividades de mulheres negras não precisam ser pautadas em sensações negativas e de dor. Acredito que se este tema está presente em quase tudo que produzimos é devido ao fato de pairar como um fantasma ameaçador inerente à percepção de nosso *self*. Tal fantasma foi criado para nos manter presas em espirais negativas, mas acredito que é possível fazer disso um ponto em comum para denunciar a importância de elaborar e de saber impor limites.

Considero que este texto é um meio coerente para pensar a importância do respeito próprio, pilar do princípio da autoestima. A partir da existência dele, passo a ser mais vigilante com os discursos de culpa, sejam eles meus próprios ou de outras pessoas. Por fim, é preciso ter isso em mente para não correr o risco de ser coagida a perdoar uma agressora covarde, que usa o véu da amizade, da terapia e da religião para esconder crueldade e desumanização do outro.

**PALAVRAS-CHAVE:** culpa branca, racismo, terapia, educação antirracista, moral católica.

## REFERÊNCIAS

- EVARISTO, Conceição. África: âncora dos navios de nossa memória. **Via Atlântica**, [S. l.], n. 22, p. 159-166, 2012. DOI: 10.11606/va.v0i22.51689.
- EVARISTO, Conceição. Ayoluwa, a alegria do nosso povo. In \_\_\_\_\_. **Olhos d'água**. 2. ed. Rio de Janeiro: Pallas Mini, 2018. p. 69.71.
- hooks, bell. **olhares negros**: raça e representação. Tradução de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2019.
- hooks, bell. **tudo sobre o amor**: novas perspectivas. Tradução de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2021.

KILOMBA, Grada. A máscara. In \_\_\_\_\_. **Memórias da plantação**: episódios de racismo cotidiano. Tradução de Jess Oliveira. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019, p. 33-46.

nascimento, tatiana. **Leve sua culpa branca para a terapia**. São Paulo: n-1 edições, 2019.

NOGUEIRA, Isildinha Baptista. **A cor do inconsciente**: significações do corpo negro. São Paulo: Perspectiva, 2021.