

Para além do espelho branco: reflexões sobre como nos vemos e saúde mental



» IRAPOAN NOGUEIRA FILHO ALFORD
Psicólogo, cientista, professor da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Neste texto, explicarei a você sobre como há diferentes maneiras de como nos vemos, como tudo isso se relaciona com nossa saúde mental... e como o racismo impacta essas diferentes maneiras. Sou psicólogo e professor, e interessa-me compartilhar aqui conceitos da psicologia que podem ser úteis para o exercício do autocuidado.

A nossa saúde mental é influenciada pelas marcas que a sociedade deixa em nossos corpos e mentes. Em uma sociedade em que o “branco” é tido como norma de existir, a população negra é ensinada a se olhar a partir de uma ótica brancoecêntrica: aprende-se que a beleza, a inteligência e a competência são brancas. E, por muitas vezes, a mídia retrata pessoas negras a partir de retratos racistas.

Esse conjunto de práticas e discursos racistas em nosso meio cultural impacta não apenas como nós nos vemos, mas também os tipos de sonhos e de planos de vida que temos, bem como os modos como sonhamos e planejamos. Há muitos entre nós com dificuldade de perceber a própria beleza, a própria competência e inteligência, as suas capacidades.

Em conversas cotidianas, fala-se muito sobre autoestima. Mas eu gostaria de apresentar aqui dois outros fenômenos psicológicos:

a autoimagem e o autoconceito. Esses fenômenos se interconectam. Uma autoimagem distorcida pode abalar a autoestima. Um autoconceito fragilizado pode ter o mesmo efeito. Quando se é negro em uma sociedade que, historicamente, nos nega valor, esses processos ganham contornos ainda mais profundos.

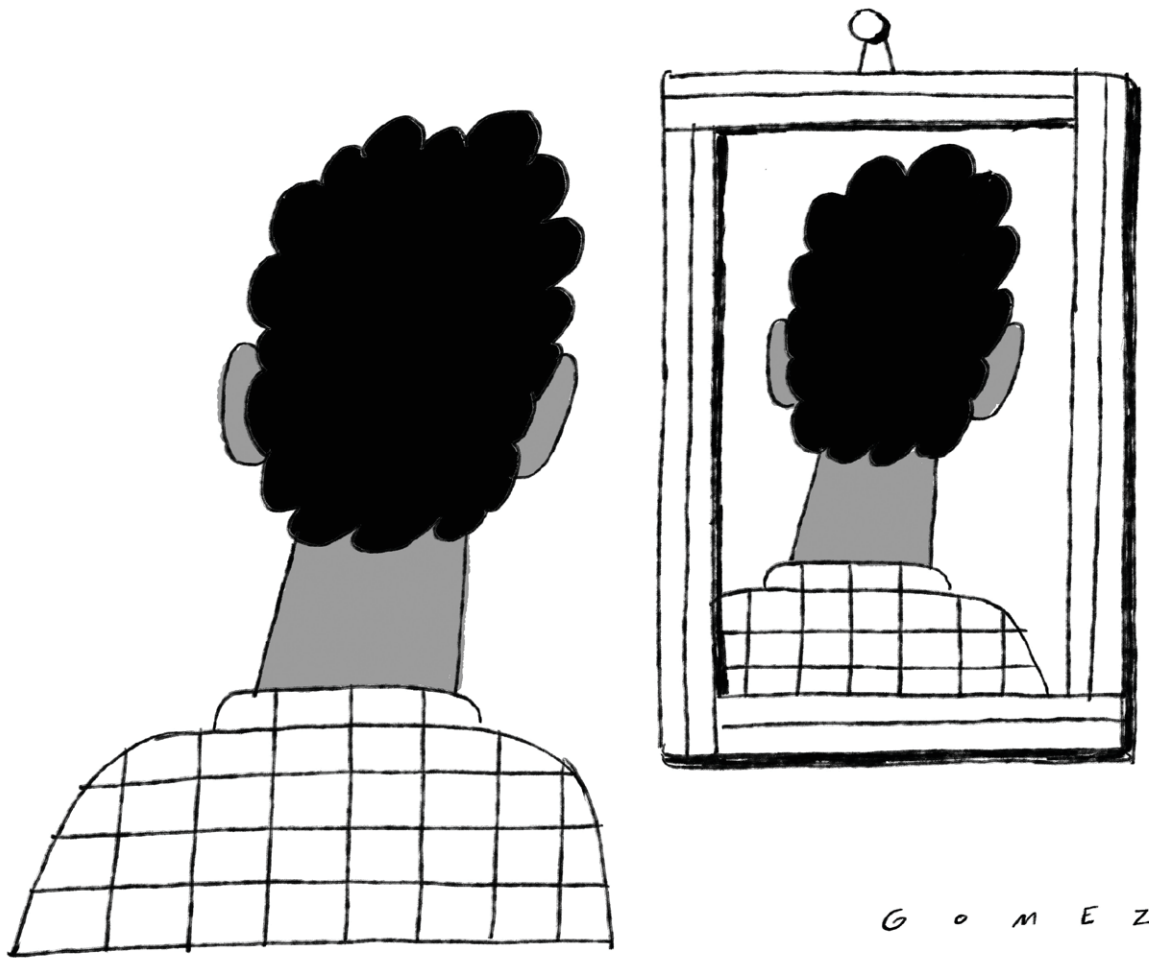
Autoimagem é a representação mental que uma pessoa tem de si, tanto fisicamente quanto mental e socialmente. É interessante notar que a autoimagem de uma pessoa tem tantas faces quantos os diferentes contextos onde ela vive. Você pode ter uma imagem positiva de você enquanto amigo(a), mas negativa como cônjuge. Você pode se ver como atraente para uma roda social de amigos, mas não se ver como atraente para uma conexão amorosa. Nós crescemos sendo alimentados com modelos brancoecêntricos de beleza, comportamento e expressão. A negritude é tão afastada desses modelos brancoecêntricos que chamam nosso cabelo crespo de cabelo “duro” ou “ruim”.

Uma autoimagem distorcida abala a autoestima, bem como impacta diretamente a formação do autoconceito. Pessoas que passaram por transição capilar sabem exatamente do que estou falando. O autoconceito consiste na compreensão mais ampla que o indivíduo tem de si mesmo, incluindo julgamentos cognitivos e afetivos sobre quem é. O autoconceito é aprendido ao longo da vida e é influenciado pelas interações sociais. Ele pode não refletir necessariamente a realidade, podendo haver discrepância entre o autoconceito e a autoestima, no que diz respeito à avaliação subjetiva que o indivíduo faz de seu próprio valor e mérito.

Por exemplo, como professor, já vi brilhantes estudantes negros que não reconheciam a própria inteligência, mas tinham uma boa autoestima, tendo para si o conceito de que a sua função é a de ser o/a humorista do grupo. Ou pessoas negras que acham que estudar é algo muito complicado para elas. A constante exposição a narrativas desvalorizadoras sobre a negritude pode fazer com que internalizemos crenças negativas sobre nossas capacidades, inteligência e valor social. Esse processo de internalização dessas normas é conhecido como racismo internalizado, criando uma percepção distorcida sobre quem somos e sobre o que podemos alcançar.

Mas não se trata somente de desesperança. Nós temos outros espelhos, outros referenciais que estão conosco desde que nascemos: a herança cultural que é transmitida de geração a geração, compondo costumes e espaços sociais negros. Esses diferentes elementos compõem não apenas modos de socializar, mas também são dispositivos de aprendizagem. Aprender sobre negritude não é somente aprender nossa história: é aprender a como cuidar do seu cabelo, selecionar uma roupa que fique bem no seu tom de pele... É, também, aprender a criar outros tipos de sonhos de vida, não orientados pelo discurso que sociedade e mídia tecem sobre você.

Assim, praticar o simplesmente estar entre pessoas pretas nos possibilita nos perceber de outra forma. Esse “existir entre pretos” torna mais fácil encontrar pistas, conhecimentos e caminhos para a construção de uma percepção de si mais potente... É realista. Fortalecer a autoestima, a autoimagem e o autoconceito é mais do que um caminho para o bem-estar — é um ato político e coletivo.



A redescoberta da Amazônia



» ANDRÉ GUSTAVO STUMPF
Jornalista

A realização da Conferência do Clima, a COP30, em Belém do Pará, a partir de 10 de novembro próximo significa que o mundo e os brasileiros resolveram descobrir a Amazônia, que sempre foi território encoberto por lendas fantásticas, relatos de grandes contrabandos e descobertas misteriosas de remédios que curam várias doenças. A Amazônia é apenas uma grande floresta que recobre cerca de 50% do território brasileiro e, naturalmente, esconde grandes jazidas de minérios, petróleo, ouro, além da madeira de significativo valor.

Esse vasto território só se tornou brasileiro depois da Independência do Brasil. Até então era português, dirigido diretamente de Lisboa. Os brasileiros do Norte tinham pouco contato com os do Sul. A navegação entre Belém e Lisboa era mais rápida do que a que se dirigia ao Rio de Janeiro. Sob o comando de Francisco Xavier de Mendonça Furtado, irmão do Marquês de Pombal, o território brasileiro foi dividido em dois: o do Norte compreendia o Grão Pará e o Maranhão as outras províncias constituíam a colônia do Brasil. Foi ele quem deu nomes de cidades portuguesas a todos os núcleos habitacionais nas margens do Rio Amazonas. Assim, um território e outro tiveram gestões diferentes e problemas únicos.

Após a Independência, navios do Almirante Cochrane ameaçaram bombardear Belém, em agosto de 1823, se os amazônidas não aderissem

ao novo Brasil. Eles aderiram contra vontade da maioria e foram completamente esquecidos pela Monarquia e pela República. Só em 1960, o presidente Juscelino Kubitschek abriu a rodovia Belém-Brasília, que integrou o Norte ao Sul. Essa rodovia foi chamada pelo ex-presidente Jânio Quadros de estrada das onças, numa demonstração explícita de seu comportamento reacionário. Hoje, a rodovia abriga grandes cidades ao longo de seu trajeto de mais de dois mil quilômetros.

A atual redescoberta da Amazônia, em Belém, envolve a 30ª edição da Conferência das Partes da Convenção da ONU sobre Mudança do Clima. É o principal fórum internacional para negociação climática, ocasião em que os países revisam e reforçam seus compromissos de redução de emissões, que são as Contribuições Nacionalmente Determinadas. A cúpula de líderes mundiais ocorrerá nos dias 6 e 7 de novembro.

Os objetivos principais são avançar nas negociações climáticas internacionais, monitorar o cumprimento do Acordo de Paris (manter o aquecimento global abaixo de 2°C, com esforços para limitar esse aumento a 1,5°C) e estabelecer metas mais ambiciosas para a redução do aquecimento global. O evento também busca alinhar os compromissos de países desenvolvidos e em desenvolvimento em relação ao financiamento climático, garantir que as metas de redução de emissões sejam compatíveis com a ciência climática e lidar com os impactos socioeconômicos das mudanças climáticas em populações vulneráveis.

O Brasil foi eleito país-sede da 30ª Conferência da ONU sobre Mudança do Clima durante a COP28, em Dubai, em dezembro de 2023. A proposta foi feita pelo governo brasileiro ainda em 2022, na COP27. Segundo o Ministério

do Meio Ambiente, a escolha reflete o papel do país como detentor da maior parte da Amazônia, bioma considerado essencial para conter o aquecimento global.

Belém foi escolhida porque a ONU e o Brasil quiseram destacar a Amazônia como palco central do debate climático. A escolha é estratégica, simbólica e política: reforça a importância do bioma para o futuro do planeta, projeta internacionalmente o compromisso ambiental do Brasil e aproxima as negociações globais da realidade dos povos da floresta. A ministra Marina Silva afirmou que levar a conferência a Belém mostra ao mundo que a preservação da floresta é uma prioridade dentro do território amazônico.

A cidade deverá receber cerca de 50 mil pessoas, incluindo chefes de Estado, diplomatas, cientistas e ativistas. Estão em andamento obras de ampliação do aeroporto, melhorias no transporte urbano, investimentos em saneamento e na rede hoteleira. O governo federal criou uma Secretaria Extraordinária da COP30 para coordenar os preparativos. O desafio é acomodar essa multidão que deverá chegar a Belém com malas, bagagens e máquinas fotográficas. Não é sempre que se abre a oportunidade de conhecer a Floresta Amazônica.

As discussões da COP30 serão transmitidas ao vivo por plataformas digitais, canais de televisão parceiros e pela mídia oficial do evento. Belém vai viver o que nunca experimentou. Ser a capital do Brasil por alguns dias e o centro das atenções nacionais e internacionais. Haverá oportunidades para estrangeiros fotografarem macaco e jacaré, experimentar a deliciosa comida regional, mas também entender que na região vivem cerca de 20 milhões de pessoas que precisam de emprego e não de discursos de intelectuais.

Visto, lido e ouvido



Desde 1960

Circe Cunha (interina) // circecunha.df@dabr.com.br

Colapso à vista ou a prazo

Para um mundo tão conectado como o nosso, surpreende que as pessoas se sintam e reclamem que nunca se sentiram (estiveram) tão sozinhas. Há um hiato imenso a separar o mundo virtual da realidade. Mas poucos percebem ou entendem esse fato simples. É em brechas, assim, criadas pelo avanço das tecnologias e por onde medra a solidão humana, que surgem novos conceitos tentando explicar a coexistência entre esses dois mundos tão diversos e distantes. Um desses conceitos é o da “pós-verdade”. O termo, que parece sofisticado, é na verdade o sintoma de um colapso mais profundo da razão.

Vivemos um tempo paradoxal. Nunca o mundo esteve tão conectado, tão próximo em aparência e tão distante em essência. A cada toque, um universo de informações se abre diante de nós; a cada clique, a ilusão de pertencimento se renova. E, no entanto, jamais estivemos tão sós. É a solidão das telas, o eco do vazio nas redes, a angústia de uma convivência mediada por algoritmos. Entre o mundo virtual e a realidade concreta, ergue-se um abismo que poucos percebem e, menos ainda, compreendem.

Nesse ponto, o mundo virtual se aproxima da realidade que está aí. Moldar a opinião pública e os mecanismos mentais das massas, levando-a a crer que os fatos objetivos já não importam para entender o mundo em volta. As emoções e as crenças passam a ocupar ou usurpar o lugar da racionalidade e mesmo do bom senso. A esse novo conceito se liga a política pós-factual no qual os debates perdem lugar para apelos emocionais e crenças. O fato em si não interessa. Importa o sentimento que ele provocou no seio da sociedade. É o caso, aqui, de citar como exemplo, a tese levantada de que a Operação Lava-Jato causou um sério prejuízo econômico para o país, gerando milhares de desempregados, além de comprometer boa parte do desempenho da indústria nacional.

O Brasil experimenta, assim como parte de alguns países da Europa, os efeitos de um autêntico processo de pós-verdade. Para mantê-las distante é preciso açular as polarizações ao extremo. A começar por chamar de extremista quem quer que discorde do discurso dominante. No futuro, os historiadores terão que consultar, antes de qualquer pesquisa acadêmica séria, o verbete “pós-verdade”, para, depois, entender o contexto geral dos acontecimentos, naqueles tempos confusos em que até a linguagem foi alterada em suas bases.

A pós-verdade não nega a existência dos fatos; ela simplesmente os torna irrelevantes. O que passa a importar não é o que é, mas o que se sente. Em seu império, a emoção subjuga o raciocínio, a crença substitui a prova, e o discurso domina a realidade. É o triunfo do parecer sobre o ser, da impressão sobre o conhecimento.

Nas democracias ocidentais, e o Brasil não é exceção, o fenômeno se manifesta com uma nitidez assustadora. A política, transformada em espetáculo, trocou o debate de ideias pela dramaturgia das redes sociais. A lógica cedeu espaço à histeria, e os argumentos, às narrativas. A opinião pública deixou de ser fruto da reflexão coletiva, para tornar-se um produto moldado por máquinas de convencimento emocional. A política pós-factual é o rosto institucional dessa nova era. Quando os fatos deixam de ter peso, qualquer tese pode florescer, desde que embalada por apelos sentimentais e compartilhada milhões de vezes. Basta um fragmento de verdade, distorcido e repetido, para se tornar dogma. Assim, quando um político experiente afirma que a Operação Lava-Jato foi a responsável pela crise econômica, não está preocupado em confrontar dados ou medir consequências objetivas, interessa-lhe apenas o efeito emocional da frase, a reação que ela provoca, o ressentimento que alimenta.

Vivemos um tempo em que o contraditório é tratado como ameaça, e o pensamento independente, como extremismo. A crítica virou heresia; o diálogo, confronto. Para que a pós-verdade se sustente, é necessário que a sociedade se polarize até o limite. Quanto mais divididos estivermos, mais frágeis seremos diante das narrativas que nos prometem sentido. Mas esse processo não é apenas político. É civilizacional. A linguagem, que sempre foi o espelho do pensamento, começa a se deformar. Palavras antigas perdem significado; outras, recém-inventadas, passam a dominar o vocabulário coletivo. É uma Babel digital em que todos falam, mas poucos se entendem. A velocidade da informação destrói o tempo da reflexão. A superficialidade virou método; a dúvida, crime.

Nesse contexto surreal, em que a mentira adquire status de opinião e a verdade é vista como arrogância, o papel da imprensa torna-se ainda mais essencial e cada vez mais difícil. O jornalismo, que nasceu para separar o fato da ficção, precisa agora resistir à tentação de se tornar ele próprio uma narrativa. Em tempos de pós-verdade, reportar é um ato de coragem, investigar, um gesto de resistência. E o que virá depois? Se já habitamos o território da pós-verdade, talvez estejamos a um passo daquilo que poderíamos chamar de “pós-verdade-pós”. Uma era em que até o simulacro se desfaça, e o real deixe de ser relevante. Um tempo em que o virtual não mais imite o mundo, mas o substitua. Nessa fase, não haverá sequer a pretensão de vencer, bastará emocionar. Não se disputará mais o sentido dos fatos, mas o direito de senti-los. O perigo é que, nesse horizonte, a própria ideia de verdade, essa noção que estruturou milênios de cultura e filosofia, torne-se uma relíquia. Um conceito antigo, talvez romântico, de um tempo em que ainda acreditávamos que a razão pudesse iluminar as sombras.

Contudo, ainda há uma saída. Ela começa na consciência individual de que pensar é um ato de liberdade. Que duvidar é uma virtude, não um defeito. Que a verdade, por mais incômoda que seja, é o único solo firme sobre o qual uma sociedade pode erguer-se. Se a verdade for mesmo abolida, se nos rendermos à sedução das emoções e ao conforto das crenças, então o que virá depois da pós-verdade não será uma nova era, mas a repetição de caminhos longe da verdade nua e crua.

A frase que foi pronunciada

“Então, aqui cabem as seguintes perguntas: Isso a que se hoje se nomeia “pós-verdade”, não seria apenas uma nova fachada para um fenômeno bem antigo, a saber, a mentira na política?”

Charles Feitoza

» História de Brasília

A Asa Norte do Plano Piloto continua com os mesmos problemas de há seis meses. No lado comercial, não há compradores, e no lado residencial, não há comerciantes. (Publicada em 10/5/1962)