

“Olham para os nossos antepassados e acham que a gente tem que ser sempre forte, que tem que aguentar tudo: o chicote, a dor, engolir calada”

Sandra Marly Silva Godois, 51 anos

narrativas continuam vivas. “Muitas mulheres negras não conseguem nomear a própria dor porque foram ensinadas a suportar. A aguentar. A não admitir fragilidade.”

Essa negação da vulnerabilidade gera, segundo ela, sintomas graves: ansiedade intensa, insônia, sensação de inadequação, exaustão profunda e somatizações. “A sociedade naturaliza sua dor e julga qualquer vulnerabilidade como inconveniente”, afirma. A psicóloga explica que o estigma da força também atua como uma forma de apagamento identitário. Segundo ela, quando a sociedade insiste em enquadrar mulheres negras como inabaláveis, impede que elas construam uma autoimagem complexa, que inclua fragilidades, hesitações e desejos.

“Muitas chegam dizendo que não sabem quem seriam sem a responsabilidade de sustentar tudo e todos. A força vira parte da identidade, mas não por escolha, e sim por imposição.” Esse processo, afirma a psicóloga, faz com que mulheres negras aprendam a se medir pela capacidade de “dar conta”, e não pela capacidade de sentir ou se reconhecer. “Elas não são autorizadas a ser vulneráveis, mas também não são autorizadas a ser inteiras.”

Ana Luísa destaca que essa narrativa repercute nas relações afetivas e amorosas, em que mulheres negras, muitas vezes, assumem papéis de amparo emocional que não são recíprocos. “Elas são vistas como apoio, como porto seguro, como referência de força, mas não como alguém que também precisa de colo, de cuidado ou de gentileza.”

Para a psicóloga, isso cria ciclos de relacionamentos assimétricos, nos quais a mulher negra oferece disponibilidade emocional, mas dificilmente a recebe. E esse padrão não surge apenas de parceiros brancos: “Muitas relatam que até homens negros esperam delas uma resistência permanente, como se fosse algo natural”. Ana Luísa reforça que isso não é sobre individualidade, mas sobre um imaginário social que atravessa todos.

Por fim, ela alerta que a desconstrução desse mito precisa ser um processo coletivo, e não apenas um esforço individual de cada mulher. “É muito cruel exigir que elas, sozinhas, desmontem algo que foi construído historicamente para mantê-las em um lugar de sobrecarga.” Para a psicóloga, a sociedade precisa aprender a reagir de outra forma quando uma mulher negra chora, desaba, questiona ou pede ajuda, e isso começa pela escuta. “Elas querem poder existir sem máscaras, sem armaduras, sem a necessidade de provar força. O que elas pedem não é privilégio: é humanidade.”

Maiores cobranças no trabalho

No mundo corporativo, a força atribuída às mulheres negras funciona como justificativa para sobrecargas e para a ausência de reconhecimento. A consultora e CEO da EmpregueAfro, Patrícia Santos, diz que vê esse padrão diariamente. “O estereótipo cria um filtro invisível que distorce a percepção sobre profissionais negras. Gera expectativa de resiliência acima do normal e subvalorização de competências estratégicas.”

Ela explica que muitas empresas tratam mulheres negras como “essenciais” para tarefas operacionais, mas não as enxergam como líderes, porque líderes podem demonstrar dúvida, pausa, erro. E isso, para elas, ainda é negado. “A cobrança é maior, a tolerância ao erro é menor, e a fragilidade emocional é vista como falta de preparo. É muito cruel.”

Nos relatos que recebe nas consultorias, um padrão se repete. “Há cansaço emocional extremo, medo de demonstrar fragilidade e estagnação de carreira porque funcionam tão bem onde estão”, salienta. Para a especialista, a equidade começa pelo

mais básico. “Nenhuma profissional é completa se não pode errar, pedir ajuda ou descansar.”

A estudante de publicidade Annelise Azevedo, 19 anos, vive a versão mais jovem desse mesmo estigma. Ela percebe expectativas diferentes sobre suas emoções e comportamentos na faculdade e no trabalho. “As pessoas esperam que eu seja simples e forte. No profissional, tenho dificuldade de demonstrar emoções porque tenho medo de não passar credibilidade.”

Esse autocontrole excessivo afeta também seus relacionamentos. “Sou uma pessoa mais desconfiada e, às vezes, não consigo me expressar 100%. Acho que é por carregar essa ideia de que preciso ser forte.” Há, ainda, o estigma da agressividade. “Às vezes, estou falando de forma tranquila e as pessoas acham que estou gritando.”

Mesmo tão jovem, ela já está num processo de desconstrução interna, um movimento que, muitas vezes, mulheres brancas só enfrentam muito depois, ou nunca. “Quero estar ao redor de pessoas que me veem como pessoa real, não como rótulo.”

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Arquivo pessoal



“Sou uma pessoa mais desconfiada e, às vezes, não consigo me expressar 100%. Acho que é por carregar essa ideia de que preciso ser forte”

Annelise Azevedo,
19 anos