Envelhecimento, negritude e psicodrama: caminhos da espontaneidade no cuidado

Soraia André César[1]

RESUMO

A maioria da população brasileira é composta por pessoas negras (pretas e pardas) e o processo de aceleração do envelhecimento da população mundial e brasileira, afeta de modo dramático a população negra, em especial, as mulheres. Mulheres negras têm suas vidas atravessadas por lutas, resistências, violências e esquecimentos. Nesse sentido, minha contribuição é simultaneamente memória e reparação, na medida que, por meio da escrevivência procuro gerar conhecimento, não sobre outras pessoas, como objeto/narradoras, mas também sobre mim mesma como protagonista e formuladora de propostas para o movimento psicodramático brasileiro. Apresento recortes de minha história como iniciador para desfiar o fio do apagamento/possibilidades de reconhecimento das histórias e experiências de mulheres negras no seu processo de envelhecimento e, assim, auxiliar a comunidade psicodramática a cuidar dessa importante faixa populacional.

Palavras-chave: Negritude. Envelhecimento. Psicodrama. Sociodrama. Escrevivência.

1 INTRODUÇÃO

[1] Psicodramatista Didata - NEPSAR - neydinhadoceu@gmail.com

Nesse texto, emprego a escrevivência, proposta pela Dra. Conceição Evaristo, segundo a compreensão de Lissandra Soares & Paula Machado (2017) para retirar, primeiramente, eu mesma e, por conseguinte, as demais mulheres negras da condição de subalternidade em que estão colocadas na estrutura racista brasileira. Na esperança de, como ensina a filósofa-ativista estadunidense, Angela Davies (2017): "quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela".

A partir de elementos de minha história pessoal, apresento os principais entraves para o desenvolvimento de uma velhice plena e saudável para a maioria da população brasileira (mulheres negras), em especial, para as mulheres pretas, e proponho a reflexão sobre como o Psicodrama pode contribuir para superar esses entraves.

2 DESENVOLVIMENTO

Sou uma mulher negra de 61 anos, posso dizer que sou uma sobrevivente de uma sociedade estruturada sobre o racismo. Nasci na periferia de São Paulo, em um bairro chamado Casa Verde. Viver em uma favela era a coisa mais desconfortável que poderia existir. Vivíamos praticamente mendigando, pedindo esmola de porta em porta. Minha mãe, empregada doméstica, saía cedo de casa e nossa realidade era uma criança cuidando da outra. Minha irmã mais velha cuidando de mim, eu cuidando do meu irmão, cuidando da minha irmã e assim sucessivamente, nos tornamos pai e mãe dos mais novos.

Mamãe chegava tarde da noite, trazendo restos de comida das casas em que trabalhava e, para nós, aqueles restos, muitas vezes, eram a primeira e única refeição do dia. Mas, Carolina Maria de Jesus em seu clássico "Quarto de Despejo" destaca que a fome é uma espécie de professora, pois segundo ela, passar fome colabora para um pensamento altruísta (Jesus, 2014).

Aos 12 anos de idade o esporte entrou na minha vida, fui praticar judô em uma academia bem perto de casa. Na primeira tentativa de entrar, nos deparamos com o racismo institucional pois o professor principal disse que ali só treinavam as filhas dos outros professores e, portanto, eu não poderia treinar. Meu pai confrontou o mestre perguntando se por acaso estávamos sendo discriminados. Diante da indagação o mestre cedeu, fui matriculada. No princípio, estranhei

aquele ambiente, todos falavam em japonês e eu fui avisada que deveria aprender pelo menos o básico do idioma.

Os dias foram passando e logo me tornei alvo de brincadeiras, diziam que meu cabelo e minha pele eram feios. Eu aguentava firme aquelas "brincadeiras" até que um dia a humilhação foi tão grande que ao chegar em casa me tranquei em meu quarto e pus-me a chorar. Minha mãe ouviu o choro, bateu na porta e me perguntou se havia acontecido algo. Eu disse que sim, que não queria mais ter aquela cor de pele e muito menos aquele tipo de cabelo. Ela tentou disfarçar mas, eu pude ver uma lágrima em seu rosto.

No dia seguinte, minha mãe me chamou e disse que alisaria o meu cabelo. Um pente que ia no fogo e depois direto na minha cabeça. O vapor chegava a queimar o meu couro cabeludo. Cheguei no treinamento com o cabelo alisado, as garotas riram muito e disseram: agora sim, você está parecida conosco, só que é "Japonegra". O apelido "pegou" e dura até hoje.

Até 1979, o Judô feminino era proibido pelo Decreto-Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941, assinado por Getúlio Vargas (BRASIL, 1941, art. 54) que estabelecia: "às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza". Tão logo foi permitido, eu participei de vários campeonatos, integrando a primeira seleção brasileira em um mundial nos Estados Unidos e permaneci na seleção por mais de uma década, tive a oportunidade de competir em mais de 20 países.

Esse pequeno trecho de minha história pessoal evidencia a confluência (Bispo, 2023) entre as intersecções entre ser mulher, negra, pobre, viver na periferia da capital mais industrializada e rica do país e encontrar espaço de aprendizagem e integração social, a partir do contato com uma comunidade da cultura japonesa, no contexto de uma ditadura militar (1964-1985). A posição dos nipo-brasileiros nas relações etnico-raciais brasileiras é ambivalente: ora são considerados como próximos aos "brancos" e são utilizados pela branquitude como "minoria positiva" e ora como "não-brancos" que ascendeu de forma meritocrática da condição inferiorizada de "perigo amarelo" e devem servir de exemplo para outras minorias étnico-raciais do país (Mori, 2022). O papel de atleta me possibilitou ingressar

redes sociométricas que ampliaram minhas experiências para muito além de meu lugar de nascimento, me permitiram representar o meu país, mas em uma condição híbrida: “japonegra”.

Os primeiros anos de seleção brasileira foram dificílimos, nem mesmo os dirigentes estavam acostumados a verem mulheres naquele espaço, que era predominantemente masculino e branco, assim como outros espaços de poder. Tínhamos técnicos que achavam que o treinamento deveria ser exatamente igual ao dos homens. Os patrocinadores escolhiam investir na equipe masculina,uma vez que, na opinião deles, era muito mais fácil ter sua marca escancarada em uma final de qualquer campeonato.

Aos 16 anos entrei para a seleção brasileira de judô e minha vida era dividida entre os treinamentos e estudos. Dois anos depois já estava no meu primeiro emprego e era algo mais a conciliar com a rotina de atleta. O sonho de todo atleta naquele tempo era ser treinador ou técnico e com esse pensamento entrei e me graduei na Faculdade de Educação Física. Tive alguns patrocínios em forma de bolsas de estudos que me permitiram fazer algumas pós-graduações e representar a universidade, em campeonatos universitários. Na seleção, “o preço” para permanecer é ficar calado, sentir e observar as mazelas humanas mas, sem se posicionar.

Depois de ter visto verbas serem desviadas, atletas sendo “cortadas” injustamente, “brincadeiras” racistas… Resolvi me posicionar e questionar o sistema. O presidente da Confederação não concordou em ser questionado e, logo em seguida, enviou um informativo (002/93) que tinha uma norma que me atingiu diretamente:

> Os atletas masculinos e femininos participantes da Seleção Nacional, ou ex-participantes da mesma que tenham 30 anos ou mais (masculino) e 28 anos ou mais (feminino), somente poderão participar da Seletiva, se nos últimos 06 meses tiverem participado de Competições Internacionais, classificando-se entre os 07 primeiros colocados, considerando-se competições internacionais, aquelas constantes do calendário da Confederação Brasileira de Judô (Carta, 1993, doc. 002/93).

Este decreto foi o meu maior adversário, que me derrotou sem ao menos ter tido a chance de “revanche”. Psicodramatista que sou e já era antes mesmo de estudar Psicodrama, pintei o meu judogui de preto e fui para uma seletiva vivenciar o meu próprio luto. Os dirigentes ficaram assombrados, pois na época o único uniforme permitido era o da cor branca. Aos 45

anos de idade, decidi voltar aos bancos da universidade, para cursar Psicologia. Me encontrei no Psicodrama e nunca mais me afastei dele.

Aos 28 anos, o "argumento" para me tirarem da seleção foi o de que eu "estava velha". Aos 45 anos, quando fui estudar Psicologia, algumas pessoas me retrataram como velha. De tanto ser chamada de velha, resolvi começar a estudar envelhecimento, como fenômeno social, e buscar entender como são construídas as narrativas sobre o envelhecimento na sociedade brasileira.

Em minhas pesquisas sobre envelhecimento percebi que mesmo os cabelos brancos não blindam uma pessoa de sofrer racismo. O envelhecimento tem sido tratado como homogêneo, porém sabe-se que é multifatorial e a dimensão saúde/doença é atravessada por questões socioeconômicas. A população idosa negra vivencia os efeitos da desigualdade sofrida ao longo da vida. Aqueles e aquelas que conseguem chegar à chamada terceira idade, são sobreviventes de múltiplas violações de direitos, da disparidade de oportunidades e da ausência de representatividade nos espaços públicos e de poder. Acrescenta-se a essa realidade, o racismo que é um dos principais fatores das iniquidades em saúde e de todos os elementos estruturantes da sociedade brasileira (Corrêa, 2023, p.15).

Em contraposição à lógica ocidental que associa a velhice à improdutividade e ao apagamento social, nas culturas africanas e afro-diaspóricas a pessoa idosa tem o papel de guardiã da memória coletiva, mediadora entre os mundos visível e invisível e referência ética e política nas comunidades negras (Batista et al., 2022). As narrativas sobre o envelhecimento, especialmente quando fundamentadas em matrizes africanas, oferecem contribuições essenciais para a superação de leituras eurocêntricas que desvalorizam ou invisibilizam as pessoas velhas, sobretudo as negras.

A pessoa idosa é uma uma referência de sabedoria, uma guardiã da memória e uma mediadora entre o passado e o futuro. Segundo Ribeiro, Pereira e Visentini (2011), a diáspora africana foi também um espaço de reinvenção cultural e resistência simbólica, e a presença da velhice negra é uma das expressões mais potentes dessa resistência.

A população mundial está ficando mais velha e, apesar da velhice ser, no senso comum, (negativamente) associada a pessoas brancas e femininas, a presença de mulheres negras entre a população idosa tem aumentado e os estereótipos de capacitismo se combinam aos preconceitos de raça e gênero, na vida de mulheres negras. Como minha trajetória evidencia, tive sempre consciência dos estereótipos associados a mim e me posicionei para combatê-los e vencê-los, tomando o tempo como recurso estratégico mais do que como limitação.

Agora que, em termos psicodramáticos, tomei o papel de psicóloga, psicodramatista-didata, idosa, compartilho referências que me guiam para seguir lutando para que mais pessoas com meus atributos psicossociais tenham uma velhice mais do que respeitada, uma velhice celebrada e valorizada.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As pessoas negras, no Brasil e no mundo, têm se beneficiado dos sistemas públicos de saúde e têm atingido maior longevidade, a despeito das disparidades persistentes, entre brancos e negros (Hone T, Gonçalves J, Seferidi P et al., 2024). Porém em uma sociedade estruturada pelo racismo, sobre o corpo da pessoa negra e velha, incidem opressões que se interseccionam, como por exemplo o ser velha(o) e o ser preta(o).

Tanto a velhice negra como a velhice branca, especialmente a feminina, estão associadas perdas e declínios, conforme nos ensina a concepção ocidental e, para alterarmos essa compreensão e aprendermos com a tradição africana há necessidade de quebra de paradigmas, inclusive o de aceitar que a África pode nos ensinar algo ou, conforme o nosso linguajar psicodramático, é preciso dar uma nova resposta à uma situação antiga.

Para o povo africano e afro-diaspórico, a velhice está associada à sabedoria acumulada, à responsabilidade de preservação da memória coletiva e ao papel central na transmissão das tradições e da cultura. A pessoa velha é concebida como uma figura sagrada, cujo valor reside não apenas na idade cronológica, mas no acúmulo de experiências e no conhecimento que se traduz em referência comunitária.

Como convite ao debate, pergunto: O que fazemos com “nossos velhos”? Estamos nos aquecendo para aprender com pessoas negras e velhas?

REFERÊNCIAS

BATISTA, G. H. L.; REIS, M. R. dos; BRITO, M. G. C. Narrativas míticas do povo iorubá: a tradição dos Itan-Ifá na África e no Brasil. *In*: CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UEG, 4., 2022, Anápolis. **Anais** [...]. Anápolis: UEG, 2022.

BISPO DOS SANTOS, Antônio. **A terra dá, a terra quer**. São Paulo: Ubu Editora/PISEAGRAMA, 2023.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. [**Carta**]. Rio de Janeiro, 14 jan. 1993. Destinatário: Soraia André.

CORRÊA, V. R. **Envelhecimento e saúde da população negra**: impactos do racismo estrutural. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2023.

DAVIS, Angela. **A liberdade é uma luta constante**. Salvador: UFBA, 2017. Palestra proferida no auditório da Reitoria da Universidade Federal da Bahia em 25 jul. 2017.

DIOP, C. A. **Civilization or barbarism**: an authentic anthropology. Tradução de Yaa-Lengi Meema Ngemi. Brooklyn, NY: Lawrence Hill Books, 1991.

HONE, T.; GONÇALVES, J.; SEFERIDI, P. *et al*. Progress towards universal health coverage and inequalities in infant mortality: an analysis of 4·1 million births from 60 low-income and middle-income countries between 2000 and 2019. **The Lancet Global Health**, [s. l.], v. 12, p. e744-e755, 2024.

MORI, Robson Hideki. A fluída condição dos nipo-brasileiros nas relações étnico-raciais no Brasil. **MovimentAção**, [*s. l.*], v. 8, n. 15, 2022. DOI: 10.30612/mvt.v8i15.15476. Disponível em: https://ojs.ufgd.edu.br/movimentacao/article/view/15476. Acesso em: 17 mar. 2026.

NASCIMENTO, L. A. do; RAMOS, M. M. A memória dos velhos e a valorização da tradição na literatura africana: algumas leituras. **Crítica Cultural**, Palhoça, v. 6, n. 2, p. 453-467, jul./dez. 2011.

RIBEIRO, Luiz Dario Teixeira; PEREIRA, Analúcia Danilevicz; VISENTINI, Paulo Fagundes. As relações internacionais da Ásia e da África. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

SOARES, Lissandra Vieira; MACHADO, Paula Sandrine. “Escrevivências” como ferramenta metodológica na produção de conhecimento em Psicologia Social. **Psicologia Política**, [*s. l.*], v. 17, n. 39, p. 203-219, 2017.