



SUGESTÃO DE PAUTA

O racismo, de acordo com o olhar mais aprofundado da psicologia

No mundo todo, a questão do preconceito racial vem sendo bastante discutida, desde que George Floyd, um afro-americano de 46 anos, foi morto pelo policial branco Derek Chauvin. A morte aconteceu no dia 25 de maio, em Minneapolis, nos Estados Unidos, e desencadeou uma onda de protestos nos EUA e em diversos países da Europa, Ásia e África- e também no Brasil. As manifestações criticam a atuação da polícia dos Estados Unidos contra a população negra e foram combatidas com violência pela própria polícia em algumas regiões do país. Tudo isso levou a Organização das Nações Unidas (ONU) a anunciar que deverá preparar um relatório sobre racismo sistêmico pelo mundo, violações dos direitos humanos de africanos e pessoas de ascendência africana por órgãos policiais.

“Sabemos que, para enfrentar o racismo no Brasil e em outros países, precisamos de mais empatia, e isso vem sendo despertado em mais pessoas com esses recentes acontecimentos pelo mundo”, afirma a psicóloga Regina Tavares. Segundo a profissional, para entender e combater o racismo, é fundamental um olhar atento e com mais profundidade, individual, em cada um de nós, buscando a nossa essência mais íntima e distante das lentes sociais que, de alguma forma, estabelecem determinados padrões na sociedade. Esse é um dos caminhos para que sejam criadas novas políticas públicas de combate a qualquer tipo de preconceito racial. “É também uma ponte que leva a uma parte da história social que é, antes de tudo, individual, pois não existe o outro isolado. Existe o nós, o todo”, acrescenta Regina.

O racismo pode ser analisado sob diferentes olhares. Conceitualmente falando, racismo não é o mesmo que discriminação e preconceito. Preconceito é, basicamente, julgar antes de conhecer a pessoa ou a situação em questão. Discriminação é o ato de tratar as pessoas de um jeito diferente por motivos diversos. Já o racismo, de acordo com o Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, é a teoria ou crença que estabelece uma hierarquia entre as raças (etnias); doutrina que fundamenta o direito de uma raça, vista como pura e superior, de dominar outras; preconceito exagerado contra pessoas pertencentes a uma raça (etnia) diferente, geralmente considerada inferior; e atitude hostil em relação a certas categorias de indivíduos. Mas, do ponto de vista psicológico, como compreender o racismo?

De acordo com Regina Tavares, uma forma de tentar entender as atitudes racistas é a chamada “Lei do Espelho”, segundo a qual o que vemos na outra pessoa é, na verdade, o nosso reflexo – ou, simplesmente, a forma como nos enxergamos. “Tudo aquilo que eu julgo de negativo, ataco ou critico no outro está em mim”, explica. Durante uma atitude ou um pensamento preconceituoso, por exemplo, ocorre uma projeção psicológica do nosso inconsciente no outro que nos faz supor que o motivo do nosso desagrado ao outro existe nele (às vezes somente nele), e não em nós mesmos. A projeção psicológica nada mais é do que um mecanismo de defesa do nosso organismo. Por meio dela, atribuímos a outras



pessoas sentimentos, pensamentos e crenças negativos que seriam completamente inaceitáveis para o nosso consciente.

Existe em cada um de nós algo ligado ao medo ou à arrogância, por exemplo, e que é disparado por um “gatilho” externo (uma situação, acontecimento ou pessoa). Esse “disparo” libera a projeção psicológica nos momentos de conflito emocional ou quando nos sentimos ameaçados de alguma forma. “Eu ataco no outro aquilo que não consigo enxergar ou aceitar em mim. Por exemplo: uma pessoa que está atacando um negro pode estar fazendo isso considerando que o negro é um ser ‘inferior’ e, por isso, merece ser agredido. Pergunta: inferior em que sentido? Inferior a que ou a quem? O atacante pode não ter a menor ideia de como responder essas questões, pois construiu ao longo da sua vida uma série de crenças a respeito da cor, associadas à ‘inferioridade’. Se esta pessoa consegue enxergar qualquer tipo de inferioridade em outro ser humano e isso o incomoda tanto, esta inferioridade está nele, de uma forma ou de outra”, diz Regina.

COMO COMBATER O RACISMO?

De forma inconsciente, muitas vezes, uma pessoa pode estar expressando, por meio do seu comportamento agressivo, um sentimento de inferioridade que tem com relação a si mesmo - por ganhar pouco, não ter estudado ou não se considerar importante, por exemplo. “Ao contrário disso, uma pessoa equilibrada, ainda que detendo um infrator, não projeta nada seu no outro. No caso em questão, o policial teria simplesmente algemado George, colocado no carro da polícia e seguido diretamente para a delegacia”, destaca a psicóloga.

Em um caso como esse, que se repete tanto nos Estados Unidos como no Brasil, entre outros países, a psicóloga considera fundamental entender o perfil psicológico dos policiais que são encarregados de proteger as pessoas. Antes mesmo de acontecer algo tão grave, é preciso que a instituição já possua um perfil de todos os policiais que vão para as ruas, tendo conhecimento, por exemplo, das limitações de cada um, dos seus traumas e medos que podem gerar ou mesmo potencializar de forma exagerada situações de agressividade.

“Mais do que isso, será que a polícia está dando suporte psicológico aos seus policiais antes de uma tragédia como essa e também depois que uma situação dessas ocorre?”, questiona Regina. Segundo ela, a punição ao excesso de violência ou ao preconceito é necessária, mas é igualmente importante oferecer capacitação continuada a todos, acompanhar os policiais antes de um fato como esse acontecer. “Esses cuidados terapêuticos preventivos para todos os policiais podem salvar vidas”.

Segundo a psicologia, uma das soluções para combater o preconceito está dentro de cada um de nós. Ao descobrir algo ou alguém que não aprovamos ou não gostamos, devemos parar e fazer uma autoavaliação, refletindo sobre o que realmente está nos incomodando fora de nós com relação aquela pessoa ou situação. “O que em mim está me trazendo desconforto? A partir dessa reflexão sincera, é possível ter uma visão mais abrangente da situação e muitos preconceitos podem ser evitados”, complementa Regina.



Regina Tavares desenvolve seu trabalho de atendimento psicoterapêutico junto com uma orientação espiritual, unindo vários tipos de terapias para ajudar seus clientes a eliminarem crenças, memórias, sentimentos e comportamentos limitantes e, com isso, promoverem as mudanças necessárias em sua vida. Segundo ela, uma das técnicas mais poderosas nessa missão, e que vale também para eliminar as causas das questões que envolvem preconceitos, é o Ho'oponopono. “Nem tudo se resume à psicologia. Quando se deixa de olhar para o ser humano como um todo, incluindo o lado espiritual, a nossa avaliação fica limitada. Sempre há mais coisas para se observar”, acrescenta. Na sua avaliação, do ponto de vista espiritual, “amar ao próximo como a ti mesmo” é um preceito fundamental para tudo fluir bem na vida. “Amar ao próximo não pode ser entendido como amar aquele que te agrada, mas sim amar tudo que está próximo de você: a natureza, os animais e as demais pessoas”.

Atitudes racistas também podem representar um claro sinal de falta de autoamor. Uma pessoa que experimenta a desconexão com o amor interno pode exteriorizar a destruição que há dentro dela em outras pessoas, coisas, animais e na natureza. De acordo com Regina, no caso do racismo, há uma tendência negacionista por parte da sociedade e do próprio Estado. “Essa característica de negar o racismo é bem peculiar do processo histórico do Brasil, que sempre adotou posturas de não reconhecer que há uma questão racial que é também social”, afirma.

O Ho'oponopono é uma terapia integrativa eficaz para resolver conflitos e problemas emocionais que costumam ser os verdadeiros responsáveis por atitudes de preconceito de qualquer tipo. “Por meio da prática regular do Ho'oponopono, a pessoa consegue limpar memórias, crenças e sentimentos negativos sobre si mesmo, impedindo-a de projetar sobre outras pessoas isso tudo, num momento de conflito emocional, gerando não só racismo, mas outros tipos de desrespeitos”, sugere Regina.

SOBRE O HO'OPONOPONO

O Ho'oponopono atual, trazido à modernidade pela kahuna (sacerdote) havaiana, Mornnah Nalamaku Simeona, é uma terapia integrativa que começou a ser difundida globalmente em meados da década de 1970. Sua prática simplificada consiste em repetir as quatro frases “Sinto muito”, “Me perdoe”, “Te amo” e “Sou grato” todas as vezes que sentir algum tipo de desconforto e, assim, realizar a limpeza mental e emocional de padrões tóxicos dentro de si mesmo, limpando memórias negativas e atingindo a paz mental.

SOBRE REGINA TAVARES

Com mais de 20 anos de experiência, Regina Tavares é psicóloga clínica e organizacional, master coach, pós-graduada em psicologia positiva e coaching, tem especialização em hipnose Ericksoniana e Dinâmicas Sistêmicas de Constelação. É, também, facilitadora de grupos de crescimento pessoal, practitioner em PNL, terapeuta homeopata com foco na abordagem psicossomática e tem especialização prática no processo de cura havaiano Ho'oponopono. Regina Tavares foi uma das principais responsáveis pela introdução e difusão do Ho'oponopono no Brasil nos últimos 12 anos, e conta com um extenso registro de resultados surpreendentes em clientes do Brasil e do Exterior. Atualmente, em sua rotina de



trabalho, Regina realiza cursos, palestras, seminários, atendimentos de coaching e psicoterapêuticos e produção de conteúdos relacionados ao seu trabalho - só no YouTube, ela soma quase meio milhão de seguidores.

SOBRE O INSTITUTO AUM

O Instituto Aum - Centro de Desenvolvimento da Psique (www.institutoaum.com), criado cerca de 20 anos atrás, tem como objetivo oferecer treinamentos e formações que proporcionem aos participantes possibilidades de crescimento e enriquecimento pessoal e corporativo, de ordem emocional e espiritual (não religiosa). A instituição desenvolve um trabalho que permite eliminar crenças e comportamentos limitantes e maximizar resultados de forma extraordinária para todo aquele que tenha o verdadeiro desejo de promover mudanças em si e em sua vida, que esteja realmente disposto a fazer o caminho entre o estado atual e o estado desejado, que deseje se tornar a melhor versão de si mesmo e viver a melhor versão da sua história.

MAIS INFORMAÇÕES

g6 Comunicação

Eduardo Sanches

eduardo@g6comunicacao.com.br

Fones: (11) 5562-2782 e 99305-3328

www.g6comunicacao.com

www.facebook.com/g6comunicacaocorporativa

Julho de 2020

