

REFLEXO CRU (2021), DE MEL DUARTE: A LITERATURA NEGRA BRASILEIRA COMO INSTRUMENTO POSSÍVEL PARA UMA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA DECOLONIAL

Wesley Henrique Alves da Rocha¹

RESUMO

O presente artigo objetiva fazer uma leitura do conto poético *Reflexo cru* (2021), de Mel Duarte, a partir de uma referencialidade psicológica, visando a utilização da literatura negra brasileira como instrumento possível para uma abordagem psicoterapêutica que, preferencialmente (mas não só), atenderá pessoas negras. Para tanto, seguimos o seguinte processo de construção reflexivo: primeiro, discutimos brevemente as possíveis relações entre Psicologia e Literatura, a denominada biblioterapia; após, analisamos interdisciplinarmente o conto poético mencionado e, por fim, fizemos reflexões sobre a possibilidade de o texto, bem como a literatura negra brasileira, funcionar como instrumento psicoterapêutico decolonial no atendimento às pessoas negras. Percebendo que, a partir do conto poético é possível trabalhar questões como identidade racial, autoestima, cabelo, envelhecimento, ancestralidade, racismo estrutural, estereótipos, enfim, uma gama de temáticas que atravessam vivências e corpos negros no Brasil.

Palavras-chave: Biblioterapia, Psicologia, Literatura, Literatura negra brasileira.

Introdução

Mel Duarte nasceu em São Paulo, em 19 de novembro de 1988. É uma escritora, poeta, slammer e produtora cultural brasileira. Além disso, é uma das mulheres negras que, contemporaneamente, produzem a literatura negra brasileira. Com mais de uma década de carreira, publicou cinco livros de poesia, sendo o mais recente *Colmeia*, lançado em 2021 pela Editora Philos. Além disso, em 2016, foi destaque da Festa Literária Internacional de Paraty (FLIP). Foi, também, a primeira mulher a vencer o Rio Poetry Slam, que é um campeonato internacional de poesia. Já em 2017, representou a literatura brasileira no Festilab Taag, em Luanda (Angola). Em 2019 lançou o disco *Mormaço – entre outras formas de calor*, sendo, assim, a primeira slammer negra brasileira a lançar um disco de poesia falada.

¹ Doutorando e Mestre em Estudos de Linguagem, área de concentração em Estudos Literários, pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos de Linguagem da Universidade Federal de Mato Grosso (PPGEL/UFMT). Bacharel em Psicologia pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), com ênfase em processos socioeducativos. E-mail: wesley.rocha@ufmt.br

Evidencia-se que a carreira de Mel Duarte é repleta de pioneirismos. *Reflexo cru* (2021) é um conto poético que faz parte da coleção *Leituras rápidas* da loja virtual Amazon. Nesta coleção são lançados, mensalmente, textos curtos de diversos gêneros literários, exclusivamente de escritoras(es) brasileiras(os). Somados aos dois contos poéticos mencionados, Duarte lançou também: *Bloco de notas* (2022), *Introvertida* (2022), *O ponto de vista da cadeira amarela* (2021), *Do concreto à leveza* (2022), *A menina em mim* (2021), *Do lado de dentro* (2022), *De passagem* (2022) e *A cabaça de Imani e seu segredo* (2021). Como dissemos, os textos fazem parte da coleção *Leituras rápidas*, assim, variam entre cinco e quinze páginas, configurando-se em leituras de minutos, mas com potência imensurável.

O que propomos neste estudo é a leitura do conto poético *Reflexo cru* a partir de uma referencialidade psicológica visando a utilização da literatura negra brasileira como instrumento possível para uma abordagem psicoterapêutica que, preferencialmente (mas não só), atenderá pessoas negras. Para tanto, iremos seguir pelo seguinte processo de construção reflexivo: primeiro, discutiremos brevemente as possíveis relações entre Psicologia e Literatura, a denominada biblioterapia; após, analisaremos interdisciplinarmente o conto poético mencionado e, por fim, faremos reflexões sobre a possibilidade de os textos, bem como a literatura negra brasileira, funcionar como instrumento psicoterapêutico decolonial no atendimento às pessoas negras.

Psicologia e literatura: biblioterapia

A concepção de literatura enquanto instrumento de processos terapêuticos, é denominada de biblioterapia. Esta forma de leitura do mundo literário é focada mais no leitor do que no(a) escritor(a) propriamente dito (embora também seja importante). Caldin (2001) define a biblioterapia como a prescrição de obras literárias com o objetivo de auxiliar o sujeito a desenvolver maturidade e manutenção da saúde mental. Santos, Ramos e Sousa (2017), descrevem essa modalidade terapêutica como uma intervenção psicoterápica por meio da leitura de obras literárias, com o objetivo de estimular o leitor na resolução de seus problemas e a controlar emoções que possam estar o afetando negativamente. Dessa forma, em biblioterapia, o ser humano é visto como um ser em constante movimento e a partir da identificação com histórias e/ou personagens lidas, podem extrair maneiras de resolução de problemas internos e

externos, em outras palavras, o leitor poderá encontrar na obra literária “suas forças no processo narrativo-interpretativo da atividade da leitura” (OUAKNIN, 1996). Isto é, esse tipo de terapia irá propor práticas de leitura que irão proporcionar a interpretação dos textos, visando a identificação (ou não) do leitor com a obra.

É interessante notarmos que, embora exista uma abordagem psicoterápica literária, não há, nos cursos de psicologia do Brasil, um componente curricular que trate exclusivamente da literatura. O que há são projetos isolados, como o *Literapêutica*, promovido pela Universidade Federal de Roraima, que visa o compartilhamento da leitura de obras literárias realizadas por psicólogos e professores universitários. Vale destacar que, durante a graduação em Psicologia, tivemos contato com as obras literárias de Carolina Maria de Jesus. Trabalhamos a obra *Quarto de despejo: diário de uma favelada* (1960) na disciplina de Psicologia Social, ministrada por um dos únicos professores negros do departamento, na qual abordamos questões de raça, classe e gênero.

Além disso, há diversos trabalhos publicados que abordam a relação entre psicologia e literatura. Dos quais, destacamos a tese de doutorado intitulada *Psicologia e literatura: a experiência literária na formação do psicólogo* (2015), de autoria de Felipe Stiebler Leite Villela. Nesse trabalho, o pesquisador defende a importância do contato do(a) psicólogo(a) com a literatura, bem como a possibilidade de a experiência literária oportunizar um processo terapêutico humanizado, sensível e livre de dogmas teóricos. E, ainda, a obra *Biblioterapia: proposta de um programa de leitura para portadores de deficiência visual em bibliotecas públicas* (1996), de autoria de Marília Mesquita Guedes Pereira, sendo pioneira no Brasil sobre o tema. Na obra, a autora propõe a implantação de um programa de biblioterapia para pessoas com deficiência visual em bibliotecas públicas. Maria Helena Hess Alves, em *A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social* (1982), discute a aplicabilidade da abordagem psicoterapêutica nas prisões, tendo o direito à leitura como fator de diminuição do estresse advindos da privação de liberdade. Temos, ainda, a dissertação de mestrado intitulada *Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínica médica* (2000), de autoria de Eva Maria Seitz, na qual a autora destaca os resultados positivos e humanizados obtidos por meio da biblioterapia com pacientes internados no Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina.

Quintais da biblioterapia, publicado em 2021 por Cristina Seixas, socializa experiências e testemunhos de 22 profissionais que aplicam a biblioterapia diante das adversidades da vida.

No Brasil, a prática da biblioterapia ainda é pouco estudada e aplicada (SANTOS; RAMOS; SOUSA, 2017), resultando em poucas fontes de pesquisa brasileiras. O que indica que é necessário o aprofundamento do tema, bem como, a difusão da prática.

Nota-se que psicologia e literatura têm vínculos que vão desde a interpretação do(a) escritor(a) e da obra literária até o uso da literatura como instrumento de manutenção da saúde mental no processo psicoterapêutico. Consideramos, então, que é crucial para a ciência psicológica o conhecimento acerca das obras literárias disponíveis (e as intenções de cada uma delas), a fim de promover pontes de aproximações entre as pessoas e a literatura.

***Reflexo cru* (2021), de Mel Duarte**

Em *Reflexo cru* (2021), Mel Duarte traz a autorreflexão de uma mulher negra que mora sozinha e, às 01:45 da manhã, enquanto está levemente embriagada de vinho, ouve um disco da Elza Soares, para em frente ao espelho antes de tomar banho em sua banheira e, num movimento polifônico, evoca reflexões gendradas e racializadas.

[...]
Tem dias que a noite é foda mesmo...
Completo a taça, coloco o disco da Elza Soares na vitrola e sigo em direção ao banheiro.
Paro em frente ao espelho,
me encaro e cantarolo uns versos da música enquanto descalço os chinelos,
solto a fivela do vestido observo a forma que o tecido fica caído ao redor do meu corpo
acho bonito.
O vestido,
não o meu corpo.
[...]
(DUARTE, 2021, p. 01)

Nota-se que, logo no início do conto poético, a personagem nos faz crer que ela tem problemas de autoestima e/ou aceitação do próprio corpo: “[...] acho bonito. O vestido, não o meu corpo.” Isso pode nos levar a refletir sobre a imagem e estereótipos

(e a desconstrução deles) que a branquitude criou acerca das pessoas negras e que ainda repercutem em nossa sociedade devido o racismo estrutural² que está na gênese da nação brasileira.

Nilma Gomes (2008) afirma que a identidade é historicamente construída e esse processo se dá a partir do contato com o outro, na negociação, na troca, no conflito e no diálogo. Sendo assim, é evidente que a presença do racismo implica em consequências negativas na construção identitária da pessoa negra. É como se, ao olhar no espelho, a personagem só conseguisse enxergar os estereótipos negativos que ouviu ao longo de sua vida. Ao olhar no espelho, constata que o seu corpo negro não cabe no ideal de beleza narcísico da branquitude. Isso gera um sentimento de inferioridade, de não pertencimento ao que é belo.

Logo, podemos sugerir que esse conto poético pode ser usado como instrumento psicoterápico em casos de pessoas negras com problemas de autoestima. Então, sigamos com a leitura do texto para enxergarmos mais possibilidades:

[...]
Enquanto encaro meu reflexo cru
e tenho dificuldade em lidar com ele,
percebo uma instalação de palavras na minha cabeça...
Todas as mulheres que habitam em mim, falam ao mesmo tempo
e nessa hora,
percebo que até o caos pode ser acolhimento.
[...]
(DUARTE, 2021, p. 02)

Ao perceber a dificuldade de lidar com a própria imagem, a personagem evoca a ancestralidade. Vozes de todas as mulheres que habitam nela começam a acolhê-la:

[...] me pedem para que eu seja mais **generosa comigo**.
Elas não me culpam, pelo contrário, me confortam
enquanto tento enumerar os diversos defeitos que abarcam o meu ser
desde o **cabelo** até o calcanhar
elas não entram nesse jogo
e se perguntam como de novo, estou me deixando levar...
[...]
(DUARTE, 2021, p. 02, grifo nosso)

² Para Silvio de Almeida o racismo é sempre estrutural. Ver: ALMEIDA, S. L. de. Racismo estrutural. Feminismos plurais: São Paulo, 2019.

A potência dessa frase é inegável: “[...] eu seja mais generosa comigo.” As vozes ancestrais que a personagem ouve e dialoga internamente podem se referir ao conhecimento adquirido de sua história e ancestralidade. Afinal, nós só conseguimos gerenciar aquilo que conhecemos. Assim, tomar consciência da estrutura racista que assola a sociedade brasileira e que os estereótipos não a definem, é uma das maneiras pelas quais a voz crítica e racista da branquitude não poderá fazer ninho na mente da pessoa negra. A personagem tenta enumerar os seus defeitos, começando pelo cabelo. Gomes (2003, p. 174) destaca que

O cabelo é um dos elementos mais visíveis e destacados do corpo. Em todo e qualquer grupo étnico ele é tratado e manipulado, todavia a sua simbologia difere de cultura para cultura. Esse caráter universal e particular do cabelo atesta a sua importância como símbolo identitário.

O cabelo é um dos marcadores identitários da pessoa negra e por não se enquadrar no ideal branco de beleza, também é taxado como “cabelo ruim”. Então, como se aceitar ao ver no espelho algo “ruim”? A colonização tratou de fazer com que a pessoa negra negue a si mesma, alimentando uma visão negativa de suas próprias características. Assim, o texto aponta para a necessidade de romper com o *status quo* universal do que é considerado belo que foi construído a partir de uma referencialidade branca. Portanto, como afirma Gonzalez (1988, p. 973), “[...] tornar-se negra é uma conquista.”, pois significa romper com toda a construção negativa que a branquitude fez sobre o corpo negro.

Sigamos:

[...]
envelhecer me assusta e já reconheço os sinais.
Uma das vozes me convida a **deixar o espelho de lado**
me lembra que **ele não é o inimigo**
mas pode ser um aliado
e que não deveria olhar para o meu próprio corpo
com tanto rechaço.
[...]
(DUARTE, 2021, p. 03, grifos nossos)

Nesse trecho a personagem destaca que a velhice a assusta. Sabemos que o processo de envelhecimento é doloroso para as mulheres em geral e, para as mulheres negras, esse processo pode ser ainda mais sofrido. Isso acontece por conta de sua dupla

colonização. Haja vista que os demarcadores sociais “mulher” e “negra” potencializaram os processos de colonização e colocaram o corpo feminino negro numa condição de dupla marginalização (BONNICI, 2012). Santos (2016, p. 47) afirma que “o processo de envelhecimento para as mulheres negras pode reforçar desigualdades, pois, além da discriminação de gênero, raça e classe social (geralmente, pertencem às camadas sociais mais pobres da população), agrega-se uma outra dimensão: a idade.”

Portanto, o medo do envelhecimento é compreensível, mas também é resultado de todo o processo de colonização e do racismo estrutural. O que fazer então? As vozes de todas as mulheres que habitam a personagem respondem: “[...] deixar o espelho de lado [...] ele não é o inimigo, mas pode ser um aliado [...]”. O ato de deixar o espelho de lado pode ser lido como desconstrução dos estereótipos impostos pela branquitude e fazer do espelho um aliado para a (re)afirmação da própria identidade. Conforme Fanon,

“Onde quer que vá, o negro permanece negro” (2008, p. 149). Mbembe (2014, p. 20) reitera que é necessário “[...] voltar as costas a essa Europa [...]”. Isto é, Fanon afirma que a negritude não é o problema, pois ela acompanha a pessoa negra onde quer que ela vá; Mbembe comunica que a referencialidade eurocêntrica é que deve ser extirpada dos nossos espelhos. Isto aponta para a necessidade de voltar as costas para os ideais racistas e universalizantes advindos da colonização, ouvindo as vozes dos nossos ancestrais e as tomando como força propulsora para uma vida plena. Assim, ao fazer do espelho um aliado e olhar para a sua própria (r)existência como dádiva e resultado da luta de toda uma ancestralidade pungente, passará a ver que “completar mais um ano de vida é pura revanche!” (DUARTE, 2021, p. 03). Revanche contra todo um sistema construído para inferiorizar e desvalorizar a pessoa negra.

[...]
Seu corpo é prova viva de quem durante a noite
pode despedaçar
mas ao raiar do dia
cicatrizava.
[...]
(DUARTE, 2021, p. 03)

A (r)existência do corpo negro é a prova viva de que, apesar do passado colonial e de um projeto de nação racista que respinga na sua autoestima, seu corpo é fortaleza e “como não amar minha própria fortaleza?” (DUARTE, 2021, p. 04). Corpo que, além de

beleza, carrega fôlego de vida e resplandecência: “Acorde e ao olhar para o meu corpo, minha pele preta resplandece” (DUARTE, 2021, p. 04). É preciso acordar do sono da inferioridade e da negação que a branquitude almeja que as pessoas negras permaneçam. Então, a personagem questiona:

[...]
O que fizeram comigo para que eu negasse
a herança dos meus genes e não reconhecesse
a beleza que habita em minha singularidade?
[...]
sem esquecer minha linhagem
não retrocederei ao seu lugar medíocre.
[...]
(DUARTE, 2021, p. 04)

Após acordar desse sono inferior, a personagem retoma o fôlego e afirma: “Qual seria o lugar, onde eu caberia inteira pra chamar de lar senão em mim mesma?” (DUARTE, 2021, p. 04). O racismo mina o psicológico da pessoa negra e ao destruir a construção social que faz com que ela enxergue no espelho apenas os estereótipos racistas é dar voz a ela e a toda a sua ancestralidade, dando espaço para a autoimagem positiva. Enxergando não apenas beleza física, mas, também humanidade e força para se (re)afirmar no mundo.

Mel Duarte finaliza o conto poético da seguinte forma:

[...]
E quando a insegurança novamente bater em minha porta
porque os que se incomodam com o meu levante,
não desistirão assim fácil,
não a deixarei fazer morada.
[...]
me aplaudirei ao espelho
[...]
Enaltecerei todas as mulheres que me habitam,
uma por uma ouvirei até me acalmarem os tímpanos
a elas pedirei abrigo
vozes ancestrais me confortam.
(DUARTE, 2021, p. 04-05)

A tomada de consciência racial é um processo. E como qualquer processo, admite-se altos e baixos, erros e acertos. A personagem admite que a insegurança pode voltar a bater em sua porta. Mas, agora, ela conta com a consciência de que a imagem

negativa que ela via no espelho nada mais era do que o reflexo dos olhos da branquitude e não o que ela realmente era. Agora, o desejo colonial de inferiorização da pessoa negra não fará morada em sua mente. A consciência, a ancestralidade, o espelho real, dão o abrigo necessário e a confortam.

Considerações finais

Pudemos perceber que, a partir do conto poético *Reflexo Cru* (2021), é possível trabalhar questões como identidade racial, autoestima, cabelo, envelhecimento, ancestralidade, racismo estrutural, estereótipos, enfim, uma gama de temáticas que atravessam vivências e corpos negros no Brasil. Conforme Caldin (2001), o processo psicoterápico ocorre pelo próprio texto que estará sujeito a interpretações diferentes por pessoas diferentes, sendo mediada pelo profissional. O que apresentamos aqui é apenas uma das infinitas possibilidades de leitura do referido conto poético e da aplicabilidade da biblioterapia.

Como dissemos, embora a biblioterapia já tenha diversos estudos publicados, ainda é pouco estudada, principalmente nos cursos de graduação em Psicologia no Brasil. Fato este que indica a necessidade de publicarmos ainda mais estudos sobre essa possibilidade de parceria entre a Psicologia e a Literatura.

É importante destacar que o profissional que se propuser a aplicar a biblioterapia poderá esbarrar em obstáculos, tais como dificuldades de leitura, pouca instrução escolar, dificuldades de acesso à literatura, entre outras. Mas são obstáculos que podem ser superados por meio da utilização de diversas modalidades literárias, tais como: histórias em quadrinhos, livros que contam histórias apenas por imagens, adaptações literárias para o cinema, audiolivros, livros digitais com domínio público, entre outras. A coleção *Leituras rápidas* da loja virtual Amazon é uma das possibilidades, pois são textos virtuais e muitos deles estão disponibilizados de forma gratuita.

A biblioterapia se trata, portanto, de uma possibilidade terapêutica que pode ser aplicada com objetivos decoloniais; utilizando obras literárias que estão fora do cânone literário, como a literatura negra brasileira, a literatura indígena, a literatura LGBTQIA+, etc. Podendo ser utilizadas para abordar as mais diversas temáticas. Contribuindo, assim, para o que Grosfoguel (2008, p. 116) chamou de “transcender epistemologicamente – ou seja, de descolonizar – a epistemologia e cânone ocidentais.”

Referências

- ALVES, Maria Helena Hess. A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social. *R. bras. Biblioteconomia e Doc.*, v. 15, n.1/2 p. 54-61, jan./jun. 1982.
- BONNICI, Thomas. *O Pós-colonialismo e a literatura*. 2. ed. Maringá: Eduem, , 2012.
- CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Enc. Bibli: R. Eletr. Biblioteconomia*, Florianópolis, Brasil, n.12, p. 32-44, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>. Acesso em: 25 abr. 2022.
- DUARTE, Mel. *Reflexo cru*. Edição do Kindle, 2021.
- FANON, Frantz. *Pele negra, máscaras brancas*. Salvador: EDUFBA, 2008.
- GOMES, Nilma Lino. Educação, identidade negra e formação de professores/as: um olhar sobre o corpo negro e o cabelo crespo. *Educação e Pesquisa*, v. 29, n. 1, p. 167-182, 2003.
- GOMES, Nilma Lino. Sem perder a raiz: Corpo e cabelo como símbolo de identidade. In: MBEMBE, Achille. *Sair da grande noite: ensaio sobre a África descolonizada*. Luanda: Edições Pedagogo, 2014.
- GROSGOUEL, Rámon. Para descolonizar os estudos de economia política e os estudos pós-coloniais: transmodernidade, pensamento de fronteira e colonialidade global. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, n. 80, 2008, p. 115-147. Disponível em: <https://journals.openedition.org/rccs/697>. Acesso em: 30 mai. 2022.
- OUAKNIN, Marc-Alain. *Biblioterapia*. Tradução de Nicolás Niyemi Campanário. São Paulo: Loyola, 1996.
- PEREIRA, Marília Mesquita Guedes. *Biblioterapia: proposta de um programa de leitura para portadores de deficiência visual em bibliotecas públicas*. João Pessoa: Ed. Universitária, 1996.
- SANTOS, Andréa Pereira dos; RAMOS, Rubem Borges Teixeira; SOUSA, Thais Caroline Silva. Biblioterapia: estudo comparativo das práticas biblioterápicas brasileiras e norte- americanas. *Reciis – Rev Eletrônica Comun Inf Inov Saúde*, abr.-jun., 2017. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/19696/2/ve_SANTOS_Andr%C3%A9a%20Pereira_et_al_2017.pdf. Acesso em: 20 abr. 2022.
- SANTOS, N. M. C. *Negras velhas: um estudo sobre seus saberes nas perspectivas negra*. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

SEITZ, Eva Maria. *Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínica médica*. 2000. 79 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

SEIXAS, Cristiana. *Quintais da biblioterapia*. Niterói: Cândido, 2021.

VILLELA, Felipe Stiebler Leite. *Psicologia e literatura: a experiência literária na formação do psicólogo*. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade de São Paulo, 2015.

REFLEXO CRU (2021), DE MEL DUARTE: LA LITERATURA NEGRA BRASILEÑA COMO POSIBLE INSTRUMENTO PARA UN ENFOQUE DE PSICOTERAPIA DECOLONIAL

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo hacer una lectura del cuento poético *Reflexo cru* (2021), de Mel Duarte, a partir de una referencialidad psicológica, visando la utilización de la literatura negra brasileña como instrumento posible para un abordaje psicoterapéutico que, preferentemente (pero no solo), atenderá a personas negras. Para ello, seguimos el siguiente proceso de construcción reflexivo: primero, discutimos brevemente las posibles relaciones entre Psicología y Literatura, la denominada biblioterapia; después, analizamos interdisciplinariamente el cuento poético mencionado y, por último, hicimos reflexiones sobre la posibilidad de que el texto, así como la literatura negra brasileña, funcionar como instrumento psicoterapéutico decolonial en la atención a las personas negras. Percibiendo que, a partir del cuento poético es posible trabajar cuestiones como identidad racial, autoestima, cabello, envejecimiento, ancestralidad, racismo estructural, estereotipos, finalmente, una gama de temáticas que atraviesan vivencias y cuerpos negros en Brasil.

Palabras clave: Biblioterapia, Psicología, Literatura, Literatura negra brasileña.

Recebido em: 10/07/2022

Aprovado em: 05/11/2022