





obará

escrevivências coletivas
de autocuidado


CÁTIA CIPRIANO



*Falar cura
E tira a amargura
Que fechou o coração
As lágrimas escorrem
O peito transborda
E começa a dar forma
Ao que antes era só confusão
É necessário transbordar
Discorrer sobre nossa imensidão
Mergulhar nos rios do subconsciente
E através do outro ser guiado para dentro
Se autoconhecer é um presente
Que nos permite escolher
As sementes que fazem a alma florescer!*

ANDRESSA SOUZA
INTEGRANTE DO NÚCLEO OBARÁ





Agradeço às divindades ancestrais, aos catiços e toda força espiritual que sustenta este mundo material. Agradeço às forças que nutrem e alimentam o corpo trazendo cura e sabor. Agradeço a minha vida que foi gerada a partir do encontro de dona Rosa e José Cipriano (in memorian), acrescentar ao meu filho Fillipe, a Viviane e todos filhos do terreiro, aos meus irmãos, genro e sobrinhos, sobrinhas e sobrinhas netas que fazem parte da minha vida pessoal e que me nutrem desses laços. Ao meu Babalorixá Diney de Oxossi, a Yakekerê Elaine, Yalaxé Isabele e toda comunidade do Ilê Maroketu Ogum e Oxossi.

Muito obrigada, Uneafro Brasil por ser este espaço de luta, de articulação de saberes e de construção de futuros, que há 14 anos me tornou uma mulher preta, ativista, militante, psicóloga e especialista em Direitos Humanos.



Agradeço às mulheres negras que vieram antes e construíram os movimentos negros e feministas no Brasil e no mundo.

Às minhas amigas e irmãs que fizeram esse trabalho ser possível, que confiaram em nossos encontros e possibilitaram que criássemos um espaço seguro para as nossas histórias e para nossa cura. Muito obrigada aos colaboradores, psicólogos, terapeutas e profissionais que contribuem diariamente nas ações do Núcleo Obará.

À equipe do Instituto de Referência Negra Peregum, em especial a equipe da diretoria de Proteção e Cuidado. A equipe da editora Oralituras: Maitê Freitas, Nina Vieira, Daisy Serena que acompanharam com muito carinho e intuitivamente.

Muita gratidão e Asè por todas as pessoas que doaram o seu tempo e a sua presença para que este livro fosse uma realidade!

*Amo com muito carinho a todos!!!
Abraço apertado e boa leitura!*



Escrevi-vemos

Escrevivência, conceito-presente que recebemos de Conceição Evaristo, é a escrita de nós. Mulheres negras apropriadas da palavra escrita para narrar a partir de vivências – que mesmo quando individuais são também coletivas – e assim transformam nossa posição no mundo. Da subalteridade, da invisibilidade, do uso e do abuso, reescrevemos nossas ações, relações e papéis. Ao escrever nossa vida, reescrevemos o mundo todo. Escrevivência é ebó poderoso de transformação política a partir da palavra-cuidado.

Em um mundo adoecido, onde o racismo, o sexismo, a LGBTQIA+fobia, a desigualdade de classes massacram e subjagam a maior parte das pessoas, Cátia Cipriano escreve possibilidades de cura. O olhar para si, a conexão com a ancestralidade, a meditação e a escrita são apresentadas com delicadeza, como possibilidades poderosas de resistência ao capitalismo racista neoliberal transfóbico e patriarcal. O autocuidado cria fissuras que podem ser alimentadas no coletivo e escancarar possibilidades de transformação na vida de mulheres negras, como nos mostra Cátia neste livro tão lindo, que alimentam as águas da grande transformação da qual precisamos.

Estamos destruindo nossa possibilidade de vida neste planeta ao destruir as matas e águas. A competição, o lucro e a pressa têm aprisionado pessoas de todas as nacionalidades, gêneros, classes sociais e cor de pele. Está pior para mulheres trans negras, mas não está bom para ninguém. A indústria farmacêutica cresce exponencialmente ofere-

cendo pílulas de felicidade, produtividade e tranquilidade que provocam reações no corpo que ainda não conhecemos bem. Entorpecemos o sentir para entrar na máquina de produzir lucro, lixo, morte. Sentar em roda, respirar, meditar junto abre o sentir não apenas para a tomada de consciência crítica para os enfrentamentos ativistas necessários, como para refletir, replanejar e inventar futuros possíveis, onde todas, todos, todes possamos viver. Bem viver.

Neste livro está condensada sabedoria profunda.

Agradeço, Cátia, pelos ensinamentos e partilhas. Pelo cuidado delicado. Pelas trocas. Por mostrar caminho.

Boa leitura!

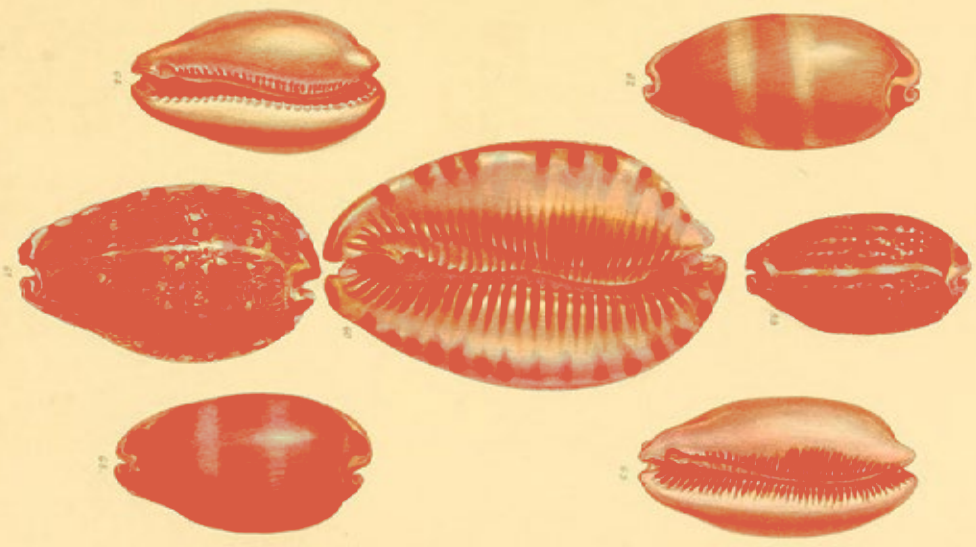
Axé!

Bianca Santana



PLATE 10

PLATE 10



SUMÁRIO

A voz ancestral	13
Aqui, ainda é o planeta fome	15
Minha memória: dona Rosa dos tempos	15
As melhores companhias na juventude	19
O Congá de Dona Rosa	21
As sementes que brotam cura	29
Corpos em isolamento e a	
busca coletiva por fortalecimentos	35
Obará, o começo de tudo	47
As Medicinas Tradicionais	57
Um encontro de tradições na busca	
pela prática curativa	66
Em nós, a cura e a luta	75
Somos ancestralidade e política coletiva	87
Força ancestral	93
Mulheres negras, ialodês	94
Encruzas	97
Oxóssi, a força que nos nutre	99
Escrevivências, a nossa cura	101







A voz ancestral



ESSE TRABALHO NASCEU para que a voz dos meus ancestrais se fizesse ouvir. A intuição gritou em mim com uma força potente. Era uma terça-feira, dia 09/06/2020. Ogum me dizia que chegou a hora de abrir os caminhos e parir este livro para mostrar a força da ancestralidade e nos mostrar novos percursos, novos destinos...

Desde muito pequena, me via correndo os caminhos das matas e dos córregos na região norte de São Paulo. Numa época em que o saneamento básico era precário, eu brincava entre as ruas de terra, o lixão, os matos, as árvores e tudo mais que se possa imaginar. Fui aquela criança pobre que ocupava a rua com brincadeiras e, muitas vezes, no lixo, encontrava o que minha mãe não podia me dar. Eu me divertia, ainda que a escassez fosse uma realidade, eu sempre estava brincando, indo para longe de casa buscar aventuras nas ruas e nos matos do bairro da Brasilândia.

Apesar de ser uma criança tranquila, sempre tive pesadelos e muitas noites perturbadoras, mas tinha algo bom, havia sempre uma voz a falar em minha cabeça. E sem entender bem o que essa voz queria, sentia que devia ouvi-la. Ela me dizia o que estava errado e o que eu precisava saber do futuro para me preparar... Assim cresci, mesmo sem saber, ouvindo essa voz e sendo amparada por essa força que antecede o meu existir. Segui a vida na orfanidade paterna até os 15 anos e, ao completar essa idade, me vi sozinha.

Minha mãe também partiu e me vi sem saber o que fazer de mim. Ainda que me sentisse perdida, aquela voz me avisou que eu ficaria sozinha, acordei um dia sabendo

disso aos nove anos e, em minha cabeça, a solução seria trabalhar, não teria ninguém para me sustentar. Foi na feira vendendo bijuterias e artesanato que comecei a ganhar algum dinheiro, mesmo que fosse somente em troca de um pastel, era possível garantir os frutos, os legumes e as verduras da semana para ajudar minha mãe.

Aqui, ainda é o planeta fome

Os feirantes e os clientes olhavam para mim e viam algo que naquela época era o meu dia a dia: a fome. Alguém sempre me ajudava, ou me chamava para ajudar nas outras barracas. Eu sempre ganhava algo para comer ou algum cliente me convidava para tomar café da manhã em sua casa. Hoje, eu sei que essas ajudas eram o amparo de quem me guiava.

Eu estudava muito. Para minha mãe seus filhos tinham que tirar boas notas e ela não aceitava que sua caçula trabalhasse, não entendia o porquê desse comportamento. Foi assim que me preparem para os duros caminhos da vida. A força espiritual que não entendia, mas sabia que existia. Simplesmente aceitava o que eles diziam e fui crescendo...

Minha memória: dona Rosa dos tempos

Minha mãe, aos 52 anos, sucumbiu a um infarto fulminante em nossa casa. Seu coração havia dobrado de tamanho, sua pressão muito alta desde meu parto não suportou as dores e as perdas do passado. E se foi, deixando uma grande dor em meu peito. Da sua história, eu não sabia de muitos detalhes, apenas que era uma

mulher negra de personalidade forte, talentosa, vaidosa e carinhosa, que deixou em mim as suas marcas e o seu amor. Cresci vendo-a ler livros e ouvir músicas românticas, seus hobbies. Nasceu daí o meu amor pela leitura e pela música.

As memórias deixaram em mim um infinito vazio. O vazio da voz de minha mãe ecoando em minha alma. O vazio, em minha vida. Seu belo rosto, seu sorriso encantador, seu perfume e suas belas roupas que ela mesma costurava. O almoço de domingo, que passamos juntas na cozinha preparando esse grande dia, do almoço em família. Sua louça de porcelana era posta na mesa com suas toalhas muito brancas de algodão. Tudo para ela tinha que estar preparado como um grande banquete e, para mim, o que importava era que estávamos, lá, juntas. Enquanto me ensinava a cozinhar, dançávamos e ríamos muito nesses momentos.

Era um bálsamo vê-la feliz. Cresci vendo-a chorar em seu quarto, escondida, para que os filhos não vissem a sua dor. Ela era tudo que eu tinha. Sua presença, sua luz, sempre disposta a acolher com bondade a todos, indistintamente: seus sobrinhos que vinham do nordeste e cresciam lá, irmãos e parentes distantes, amigos, todos tinham nessa formosa dona Rosa um lugar para se hospedar ou descansar os seus corações. Seu coração era de todos, sua alegria era para todos, sempre muito generosa, principalmente com meu irmão mais velho, que saiu ao nosso pai.

Os irmãos do meio tinham uma vida mais difícil. Eu não tenho dúvidas do amor de minha mãe por todos nós. Ao mesmo tempo que amava, exigia disciplina e força para

seguirmos independentes. Sua presença perdurou por anos. Em minha alma, um vazio que sua ausência deixou. O desejo de crescer ao seu lado se foram, mas ela com sua força havia sobrevivido dentro de minha alma, um grande amor que nada apagaria.

Minha mãe sempre foi uma referência espiritual e de mulher para mim, corajosa e forte, sempre deixando suas marcas em minha vida. Rosalina, dona Rosa, conhecida no bairro por ser linda como uma rosa, simpática, eloquente e inteligente. Viúva aos 36 anos e “macumbeira”, assim a chamavam e manifestava o preconceito; ela foi temida pelas mulheres e pela vizinhança por praticar sua religião: a Umbanda. No bairro, ela sofria muito, chorava lágrimas copiosas pelos ataques verbais e maledicentes dos vizinhos, dos parentes e dos cortejos dos homens solteiros ou casados, jovens, velhos...

Uma mulher marcante, muitos desejavam a sua companhia agradável, até os amigos de meus irmãos disputavam a sua alegre companhia. Ela havia herdado dos índigenas e dos negros uma pele sempre bronzada. Queria muito ter herdado sua tez. Herdara um rosto lindo e ainda uma voz esplêndida de seus ancestrais, eu só podia sentar e ouvir suas histórias de como ela sobreviveu um passado violento e, encantada por ela, meu peito era cheio de amor e admiração pela coragem de sua história. Fugiu de seu passado, saiu da Bahia ainda muito jovem, aos 19 anos. Seu pai, um escravo alforriado, incutiu em seus filhos o medo pela violência a qual eram submetidos. Ainda assim, ela, teimosa, estudou sem a permissão dele. Andava quilômetros para aprender a ler e escrever, contava que conseguiu se formar até a quarta série.

Minha mãe era uma mulher negra. Saber ler e escrever foi uma grande vitória para ela. Perdeu minha avó, que era indígena, aos quatro anos. Não sei como se deu, mas ela veio para São Paulo, tornou-se cantora e costureira, residia no bairro do Bom Retiro, região central de São Paulo. Cantava muito as músicas de Angela Maria, cantora famosa de sua época, que servia de consolo quando sentada em nossa casa. Chorava de saudades de suas amigas, de seu passado, dos amores perdidos e dos sonhos destruídos... Eu sentia sua dor, chorava com ela e amava observá-la e ouvir suas histórias, embora ela não contasse muitas, eu me lembro destas que me marcaram a infância.

Entre a pobreza e a solidão que a vida lhe impusera, eu era seu arrimo. Ela fazia com que eu me sentisse muito próxima e conectada. Em minha mãe, eu sentia que a sua força e presença vinha de África e do encontro com os povos originários que habitavam sua pele. Minha mãe sofria perseguições terríveis por ser essa mulher educada, cheia de beleza, de modos requintados e, ao mesmo tempo, da solidão a qual nós, mulheres negras somos submetidas.

Dona Rosa nos conduziu com sua força. Ela primou em educar seus filhos com os princípios éticos para a vida: serem honestos e trabalhadores, ter uma vida voltada aos estudos, a única coisa que ninguém poderia nos tirar.

Ela ficou viúva aos 36 anos, meu pai era policial e morreu violentamente aos 32 anos com 18 tiros, ainda jovem e bonito. Minha mãe o amava e nossa família ficou desamparada. Sozinha com quatro crianças. Eu tinha um ano quando meu pai se foi. Ela contou que meu pai

foi executado voltando do trabalho, em frente a casa de minha avó, que era ao lado da nossa. Minha mãe ouviu uma discussão e foi ver o que estava acontecendo, meu pai brigava com quatro homens negros e ela presenciou a sua execução. Passou a temer homens negros e estes passaram a ser pessoas ruins e violentas para ela. Sentia profunda depressão e compartilhei por 15 anos sua mágoa, sua dor incurável, suas lágrimas e sua revolta contra meus amigos e o “namoradinho” negro que fez parte da minha pré-adolescência. Nessa época, ela ficou violenta e me proibiu de sair de casa, porque eu o conhecia da escola e frequentávamos as mesmas festas no bairro.

As melhores companhias na juventude

Eu passei a frequentar os bailes black dos anos 80 aos 11 anos de idade. Esses bailes aconteciam nas casas dos meus amigos de escola que moravam no mesmo bairro. Me sentia pertencente de lá, onde a maioria das pessoas eram negras, que me ajudaram a sentir uma maravilhosa sintonia com minha identidade. Além de tudo, foram nesses bailes que aprendi a dançar samba-rock. Era um bairro no qual, aos finais de semana, corpos de jovens negros mortos a tiros ou a pancadas eram encontrados estirados nas calçadas. Minha mãe queria me proteger, me controlar, porém, só conseguia me enfurecer, acusando meus amigos. Brigamos muito nessa fase.

Ela jamais poderia imaginar que sua filha mais nova pudesse se envolver com os negros “bandidos”. Era o que ela dizia, já que para minha mãe, os negros do bairro não poderiam ser bons pretendentes. Discutimos muito e eu a chamava de racista e preconceituosa. Foi uma fase di-

fícil. Depois de sua morte, me sentia muito culpada pelas duras discussões. Mesmo que ela revidasse com a violência das surras que me dava, eu não conseguia compreender sua dor. Ela tinha medos, inseguranças e a perda de seu marido, que de forma tão violenta, a marcou.

Hoje eu sei o quanto o racismo é perverso e permeou a minha vida inteira, isso me possibilitou compreender a dor psíquica de minha mãe e a sua maneira de tentar me proteger do mal que impregnou sua vida e sua mente. O racismo atravessou as diferentes fases e forjou violentamente a construção da minha trajetória e da minha identidade. Lembro-me que ela se agarrava a mim, ao sentir suas dores emocionais. E me maltratava quando a violência era seu único remédio.

A minha mãe teve uma vida diferente antes do seu casamento. Era solteira e livre, dizia que havia cantado com Ângela Maria em um programa de rádio, e como cantora tinha outros sonhos. Viver em um bairro de periferia, com a viuvez tão jovem, talvez tenha feito com que ela não suportasse a dor da perda de seu amor e a rejeição por parte da família do meu pai: uma família branca, descendente de portugueses e italianos.

Após a morte de meu pai, só tenho recordações de uma família fria e distante. Somente um dos meus tios que moravam na casa de minha avó nos tratava com muito carinho, mas não lembro de me sentir próxima dos demais parentes, a não ser das primas, filhas desse tio. Fomos relegadas à exclusão familiar e social.

Naquela época, mulheres como ela não eram consideradas pessoas de bem, distorciam a sua figura como

alguém que poderia pôr fim aos casamentos e destruir suas famílias. A hipocrisia e o machismo também afetaram sua mente e seu coração. Uma mulher tão jovem, viúva e negra, só poderia ser um risco para a sociedade, era tida como perigosa por conta da viuvez e por praticar a Umbanda, a acusavam de fazer feitiços para separar os homens de seus casamentos. Uma grande mentira que só expressava a intolerância, o racismo e ignorância religiosa.

Minha saudosa mãe foi, e é, a minha primeira referência de mulher negra. Com sua história cheia de dramas, faz com que eu entenda o que é ser mulher negra e o fardo que nos impuseram a carregar. Minha mãe, criando seus filhos com muita força e mantendo as suas crenças em sua ancestralidade na Umbanda, deixou uma semente de força e fé na minha caminhada. Fez com que seguisse em frente, mantendo a luta e com a cabeça erguida, sem esquecer a minha história de vida e a força ancestral que nunca nos desampara.

O Congá de Dona Rosa

As correntes de caboclos/as, dos pretos/as velhos/as, baianos/as, boiadeiros, erês, marinheiros, exus, pomba giras e ciganos/as e outros encantados fizeram parte da história de minha família. Hoje, resgato parte da história para louvá-los, dar seguimento e valorizar essa força em minha construção psíquica e emocional.

Hoje, ainda, me vejo novamente sentindo o cheiro das ervas dos benzimentos da minha avó Ambrosia, madrastra de minha mãe e benzedeira, uma antiga e popu-

lar forma de cura. Ela me abençoava com suas rezas e falava para minha mãe que eu tinha muito mau-olhado, que vivia cheia de energia ruim. Lembro também dessas ervas, porque, lá no terreiro, sentada no colo dos pretos velhos, como o seu Zé Baiano, aprendi a rezar e a benzer, já que eu era atormentada por perseguições espirituais.

Tinha sonhos e pesadelos com muita frequência, via muitos espíritos nos sonhos intranquilos. Minha mãe era a zeladora do terreiro, de modo que era muito respeitada e respeitava as entidades, cuidava com zelo. Eu a acompanhava em tudo, limpava o Congá, trocava as águas dos vasos, colocava flores, lírios, crisântemos amarelos, brancos, que coloriam o altar e coloria o altar com a beleza e a delicadeza de minha mãe. Ela amava a espiritualidade que reinava naquele lugar simples, no terreiro do “Caboclo Guarani”. Os zeladores eram pessoas negras e sem instrução, cuidavam e mantinham uma linda história de fé. Era ali, onde Dona Rosa passava o dia fazendo tudo para que nas noites de sexta-feira a gira fosse perfeita. Ela não recebia nenhum guia, só os amava e eu também amava os caboclos. Ainda pequena, me sentia no colo do caboclo Guarani, da cabocla Jurema e dos guias que cuidaram para que tivéssemos um arrimo.

As memórias, os arquétipos e símbolos são poderosas forças psíquicas que dão sentido e significados às nossas próprias histórias, dores, sofrimentos, alegrias, amores. As histórias dos antepassados são importantes e devemos ter consciência delas para dar sentido à vida que herdamos, das lutas e desafios que temos no corpo e na

alma que habitamos. Entender os corpos desejados e os rejeitados, os explorados e os execrados pela cor da pele, pelo tipo de cabelo e o que tudo isso representa.

Temos que mudar o que nos foi imposto, construir novos imaginários, mudar a consciência sobre quem somos em nossas subjetividades negras. A despeito de todas as violações de direitos, seguimos nos unindo mais e mais, vencendo e reescrevendo a História, resgatando memórias, construindo novos saberes, perspectivas.

As histórias dos indivíduos que crescem nas periferias são muito parecidas, o que leva a entender o inconsciente coletivo como a repetição de um padrão de crenças que colocaram os negros e sua cultura como ruins, sem valor. São muitas e muitas gerações de perseguições, exclusões, extermínio do povo negro e de sua cultura. Desde os tempos da escravidão, os negros são considerados seres inferiores e sem importância. E nós, os seus descendentes, carregamos em nossas vidas o estigma do que a sociedade pensa de nós.

Nossas histórias se repetem: as perdas, as violências, as agressões são parte deste inconsciente coletivo que permanece vivo na história. A repetição dessas visões distorcidas e adoçadas da hegemonia, que inscrevem o homem branco em um lugar imaginário de superioridade, de direitos e privilégios, além do monopólio da beleza, da ciência e inteligência, da cultura e religião, isto é, como o único povo que detém saberes, do que é bom, sábio e de valor. Isso é uma grande falácia. Relegaram todas as outras raças ao lugar de inferioridade, no qual os povos originários e negros só serviam para serem seus escravos. Na escravização, aqueles que não

fossem dóceis eram eliminados. A catequização e o sincretismo de nossa cultura nascem desse domínio, dessa imposição.

A educação, por séculos, produziu e reproduziu essa visão que predomina numa sociedade desigual, que exclui e persegue. As diversas formas de extermínio sócio-cultural da história negra foram maneiras de calar nossas vozes, porém, resistimos. Estamos, também, criando maneiras de desenvolver ferramentas mais aprimoradas, para dar vazão às vozes com a ferramenta do conhecimento e da formação política que potencializam o empoderamento e, assim, gritam a libertação de maneiras diversas.

Hoje, no Núcleo Obará, trabalhamos com a tomada de consciência a partir das psicoterapias, terapias integrais, que conheci na minha trajetória. Digo algo que vem de muito longe, das minhas entranhas: mesmo sendo uma pré-adolescente, queria gritar para que minha mãe se libertasse do preconceito. Eu não entendia o medo de acolher a sua identidade, e sempre chorei pelos ataques preconceituosos. Ela foi um dos grandes exemplos das contradições que vejo até hoje entre os nossos. Lutaram muito pela libertação das normas estabelecidas pela sociedade, mas ainda carregam um grande preconceito da sua cultura, da religião, das rezas de nossas avós... Como reconciliar nossas forças e poderes para ressignificar com a valorização dessas práticas tão antigas que se perdem no tempo?

O inconsciente coletivo nos dá uma certa explicação. A essência não foi esquecida. O que promoveu esse re-

encontro com a nossa força ancestral através de novas práticas. Com isso, temos a tarefa de despertar na atualidade a força e os saberes ancestrais, temos que ouvir a voz de nossos antepassados que ecoam em nossa alma e permanecem buscando, em nós, uma forma de nos despertar e desenvolver o autoconhecimento, o autocuidado, o amor próprio e o nosso poder. Assim, despertar a cura das chagas da herança do passado, que também nos trouxeram uma dor psíquica profunda.

O inconsciente coletivo trouxe a desvalorização de nossas raízes, ou seja, temos em nosso próprio consciente. Essa mesma visão sobre nós mesmos e a história que se repetiu deixou marcas profundas em nossa autoestima. Precisamos, portanto, ser protagonistas de outras formas de viver e de enxergar a força que habita em nós.

Abro este livro com a minha história, com as memórias dos meus caminhos, da forma como a minha intuição se apresentou e de como eu fui, aos poucos, reconhecendo a guiança da minha ancestralidade. Em seguida, conto como aconteceram os processos terapêuticos no Núcleo Obará e trago relatos dos integrantes.

Agradeço à participação delas e das lideranças que me fortaleceram na construção desse trabalho. Benção aos meus mais velhos, aos mais novos e aos meus iguais e a todas/os que acreditaram e acreditam nos saberes da ancestralidade e em suas tradições, fortalecendo quem segue construindo o resgate dessas forças ancestrais.



Obará Meji e um Itã

No princípio do mundo, quinze dos dezesseis odús seguiam à casa do Oluwo para consultá-lo. Queriam mudar sua sorte, mas nenhum deles fazia o que lhes era determinado pelo Oluwo. Somente Obará, um dos dezesseis odus, cumpria rigorosamente o que lhe era determinado, pois queria muito alcançar seu desejo, dada a condição de pobreza que vivia, em comparação aos demais.

Os quinze odús seguiam toda semana para a casa de Olofim, para consultar o oráculo, porém nunca convidavam Obará, que, por ser muito pobre, era menosprezado. Sem satisfazerem seus desejos e curiosidades, retornaram da viagem com um presente de Olofim, uma abóbora, o que não foi recebido por eles com alegria, só aceitaram para não serem indelicados.

No caminho, alguém se lembrou da casa de Obará, e resolveram fazer uma parada para se alimentarem, pois estavam com muita fome, mesmo sem o convidarem para o encontro semanal e por desprezarem-no diante de sua condição social.

Obará-meji os recebeu com cordialidade e gentileza, ofereceu comida mesmo sem ter o suficiente para alimentar a todos, pediu a sua esposa que preparasse um bom almoço. Após terem se refastelado, os odús ainda descansaram – muito bem acolhidos por Obará - e se foram. Porém, deixaram as abóboras, o presente dado por Oluwo.

No jantar, Obará procurou comida e sua mulher o advertiu por não terem o suficiente, já que haviam comido tudo durante o almoço oferecido aos outros odú. Ainda lembrou que eles não mereciam tal atenção, pois os desprezavam por serem pobres. A resposta dada a ela foi que, ele só havia sido delicado com seus pares, pois estava somente cumprindo ordens, pois sabia que agindo assim, a prosperidade em sua casa seria imediata.

Ao fim desse diálogo, Obará cortou uma das abóboras e encontrou ouro e pedras preciosas dentro dela. Com surpresa e muita felicidade, ele foi encontrando outras riquezas escondidas nas demais abóboras. O que o levou ao título de ser o odú mais rico. Comprou tudo que precisava e passou a viver de forma coerente com seu novo título. Mostrando aos demais odú e ao povo a grande mudança de vida. A multidão acompanhava Obará em festas e conferências que aconteciam no palácio de Olofim. Oferecendo alegrias, ele demonstrava sua nova condição de nobreza. Isso causou um grande descontentamento e inveja aos outros odú, que questionaram a Olofim sobre a riqueza de Obará – pobre e simples desde sempre.

Olofim disse que o destino de ser rico e próspero era de Obará.







**As sementes que
brotam cura**



OBARÁ, ESSE NOME NOS TRARÁ PROSPERIDADE, pensei. Também fiz uma certa comparação entre Obará e o povo negro: ele foi desprezado pelos demais por ser pobre, mas seu destino teve uma grande virada por ser generoso e positivo. Da mesma forma, o povo negro é desprezado por ser pobre, preto e periférico. No entanto, ao encontrar o destino em sua fé, Obará pode reverter a sua história. Pode crescer, se desenvolver, auxiliar, acreditar e transformar.

Somos sobreviventes. Seguimos reescrevendo a história, lutando por direitos iguais e mais oportunidades através do acesso à educação. Uma mulher negra, separada, pobre e periférica, aos 35 anos, sonhar em ser psicóloga era uma utopia. Porém, em 2007, fui contemplada com uma bolsa 100% na Universidade São Francisco, no bairro do Pari, em SP, após ter participado do curso popular da Educafro. Durante o processo da graduação, me tornei militante e participante da construção da Uneafro, em 2009, grande transformação na minha trajetória. Sentia uma imensa gratidão por realizar meu sonho, mas que só foi possível pela luta de irmãs/os, que lutaram por mim e por tantos que participaram desse momento histórico.

Só com o relato da minha história, a luta da Uneafro se mostra muito importante, pois além da minha, a história de muita gente estava se transformando e a organização estava se tornando uma grande referência de movimento para a população negra. Outros sonhos se desenvolveram, após a graduação participando das ações políticas e debates sobre as questões raciais, desejei realizar

uma pesquisa sobre o racismo e como este fenômeno nos afeta psicicamente. Mais uma conquista que se deu ao iniciar a pesquisa na formação da Pós-Graduação no curso de Direitos Humanos, na Universidade Federal do ABC, de 2017 a 2019, aos 48 anos. Outra impossibilidade que se tornava realidade: ter uma especialização em uma universidade federal. Só foi possível por ser militante da Uneafro.

A Uneafro cresceu e depois de 13 anos de luta. Em 2019, nasceu a Coalizão Negra por Direitos, uma frente de articulação de diversos movimentos negros em todo território nacional, vem possibilitando uma incidência política madura e organizada. Como movimento de amadurecimento destes 13 anos e novas articulações políticas, criamos o Instituto de Referência Negra Perregum e com o apoio das amigas e irmãs Vanessa Nascimento e Bianca Santana construímos um espaço, uma frente de cuidados e bem-estar, palavras e práticas que muitas vezes esquecemos no ativismo.

Além do Núcleo Obará, o coletivo de mulheres da Uneafro se organizava no projeto Circuladô de Oyá, mais um espaço de acolhimento, escuta e troca de mulheres do ativismo negro. Tanto o Núcleo Obará, quanto o Circuladô de Oyá surgiram como resposta ao racismo, às diferentes violências e abusos que nós, negras, sofremos ou passamos. Cada vez mais se fazia e se faz necessário construir e manter espaços de cuidados psíquicos para nossa comunidade, sem parar a luta, o movimento.

Para manter o cuidado com o outro e nos manter na luta, temos que cuidar das nossas próprias feridas, pois lida-

mos com dores emocionais e psíquicas diariamente. O racismo é um fenômeno social que vem há séculos nos afetando profundamente, em todas as áreas humanas.

Diante disto, criamos o espaço do cuidar “Núcleo Obará”, com o intuito de oferecer apoio psicológico e cuidados integrais aos líderes, coordenadores, professores e estudantes dos nossos cursinhos populares, assim como aos que não tem muitos recursos financeiros para custear tratamentos psicológicos ou terapias integrativas. Oferecemos este espaço às negras/os e àqueles que se identificam com nossas lutas. A maioria são jovens estudantes, que buscam por mudanças internas ou externas, com dores emocionais que lhes afetam e os perseguem, tirando-lhes a saúde psíquica, emocional e espiritual.

As marcas do racismo atingem os indivíduos psiquicamente, em sua maioria periféricos, que as sentem de forma velada, o que, historicamente, está impregnado em nosso inconsciente coletivo. Assim sendo, nos encontros do Núcleo Obará, buscamos compreender de que maneira nossos corpos são afetados, em maior ou menor grau por este fenômeno. O desenvolvimento pessoal, através da psicoterapia e dos cuidados integrais realizados nos grupos, tem tido um forte impacto na vida de cada indivíduo e no seu meio social. A transformação pessoal e o autoconhecimento podem levar à saúde e ao bem estar físico, psíquico e emocional para o enfrentamento das lutas diárias impostas, de maneira mais consciente e adequada.

Herdamos, desde a abolição da escravatura, as desigualdades sociais, exclusões, sentimentos de inferioridade,

negação da identidade negra e indo além, desenvolvendo um ideal de ego branco. Sobre esta teoria podemos referenciar aqui “Tornar-se Negro”, de Neusa Santos Souza (1983), este livro é um marco sobre estudos psicanalíticos e sociológicos acerca da identidade negra.

Ocupamos espaços, como as universidades públicas, discutimos sobre o racismo e suas diversas faces, porém nem sempre vencemos as dores psíquicas. Temos que lidar com muitos sofrimentos e dificuldades diárias para as quais não fomos preparados. Nós oferecemos esse apoio para atingir o fortalecimento individual e coletivo.

A solidão, a depressão, o desespero podem levar ao isolamento, a perdas e até ao suicídio, entre outras doenças emocionais, que nos atingem de diversas maneiras. Essas podem ser oriundas de diversos fatores, desde a luta das mulheres negras para serem vistas, respeitadas e valorizadas; aos jovens estudantes negros nas universidades que não foram preparados a enfrentar os desafios da vida acadêmica em espaços predominantemente brancos. As circunstâncias adversas podem ser estruturais ou de relações conturbadas, situações que são infelizmente comuns para os pobres, pretos e periféricos. Enfim, são diversos desafios que permeiam nossas individualidades e que hoje estamos tendo a oportunidade de oferecer a estes jovens uma variedade de atendimentos e cuidados no Núcleo Obará.

Ainda que tenhamos o apoio do coletivo dentro dos movimentos, nossos sofrimentos são individuais e precisam ser vistos e cuidados individualmente, nos atendimentos psicológicos e em grupos terapêuticos, com a

perspectiva de ampliar o olhar de si, proporcionando o autoconhecimento, a autoestima, a renovação de suas energias, trazendo para sua vida um sentido mais amplo e integral, dando sentido para continuar sua reconstrução individual com mais plenitude.

Apesar da negação de um lugar digno ao nosso povo na sociedade, o acesso ao conhecimento, aos espaços de construção e vivências intelectuais vêm reconstruindo nosso imaginário e postura de mundo, com indivíduos mais empoderados e mais conscientes de quem são, de onde vieram e para onde querem ir. A partir desta análise, com condições de oferecer aos nossos pares novas ferramentas com outra visão de si, de forma mais integralizada com seu corpo, unindo-o à sua mente, sua alma, sua beleza e sua espiritualidade. Enquanto seres multiplicadores, lutamos para manter este lugar conquistado pelos nossos ancestrais. Ainda podemos realizar muitas mudanças sociais.

A nossa busca é por acesso e permanência dos direitos com equidade, mas para que nossas conquistas permaneçam, temos que realizar uma transformação interior. No entanto, adoecidos pelas desigualdades, pelas ausências históricas e geracionais impostas pelo racismo, somos condicionados a desistir, desacreditar e nos odiar. O racismo nos impõe um estado e sentimento de solidão constantes, nos torna seres solitários em nossas dores e vivências. Ao acessarmos essa solidão e essa dor, encontramos ferramentas de transformação, de si e dos nossos.

Corpos em isolamento e a busca coletiva por fortalecimentos

No final de 2019, com a descoberta do Coronavírus, também conhecido como Covid-19, deu-se início uma pandemia de proporções assustadoras em todo o mundo. Sua rapidez e virulência causaram a marca de um milhão de óbitos até o início da vacinação em 2021. O mundo paralisou para conter a contaminação do vírus. Em muitos momentos o mundo paralisou. De um lado escolas, estabelecimentos comerciais, espaços de lazer e cultura fecharam, de outro: os hospitais estavam lotados e sem leitos para atendimentos e internações. Nos cemitérios, a terra vermelha recebia diariamente centenas de corpos que não conseguiram passar pelo vírus. O caos se instalou na saúde pública, trazendo impactos para a economia e para todos os cidadãos.

No mundo, o novo vírus impôs intensas medidas de isolamento social, escancarou o caos na saúde pública, trouxe impactos inimagináveis para a economia e infectou mais de 8 milhões de indivíduos. O ano de 2020 termina com mais de 1,7 milhão de mortos pela Covid-19 – só no Brasil há mais de 190 mil vítimas da pandemia desde sua descoberta (2020 - Jovem Pan).

A Covid-19 abalou o mundo, pela rapidez da virulência e das mortes, causando grandes sofrimentos à sociedade, após sua chegada ao Brasil. A doença causou grandes sofrimentos pelos graves sintomas, superlotando os hospitais, que não tinham leitos suficientes para o tratamento intensivo dos pacientes. A pandemia trouxe a necessidade de isolamento como estratégia de prevenção da trans-

missão do vírus, e foi com essa intervenção que tivemos altos índices de sofrimento emocional causado pelo medo da morte, pelo luto e aumento da pobreza, da fome e do desemprego, acentuando todas e quaisquer desigualdades. Por outro lado, a pandemia e a ausência do Estado, mobilizaram o movimento social. Na Uneafro, junto ao Instituto de Referência Negra Peregum e de outros parceiros criamos o projeto “Agentes Populares de Saúde”.

A iniciativa, presente em cinco territórios vulneráveis, visou atender a população que atuou diretamente no enfrentamento à pandemia. Além disso, o projeto também contribuiu na resolução de outras demandas pontuais de coordenações de núcleo da Uneafro, realizando ações de comunicação, prevenção e cuidados. No website Agentes Populares de Saúde¹, é possível encontrar informações organizadas em uma cartilha de cuidados domésticos com quem teve sintomas de COVID-19 e outra de protocolos e orientações para os agentes de saúde, além de um guia para uso de equipamentos de proteção individual (EPIs). Foram produzidos e publicados vídeos de profissionais de saúde e lideranças comunitárias, com explicações detalhadas de como ser agente popular de saúde e aplicar medidas de monitoramento e cuidados. Todo o conteúdo foi produzido por profissionais de saúde, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela equipe da Uneafro Brasil.

A pesquisa realizada durante os atendimentos dos agentes populares de saúde apontaram que a pandemia de coronavírus intensificou os sintomas de ansiedade e

.....

1 agentespopularesdesaude.org.br

depressão em grande parte da população. Por isso, além dos casos sintomáticos e com suspeita de infecção por covid-19, encaminhados pelas agentes, articuladoras e equipe médica, a equipe de psicologia também atendeu pessoas encaminhadas pelas coordenadoras e pelos coordenadores dos núcleos da Uneafro, que apresentaram demandas de saúde mental, ampliadas nesse contexto de pandemia.

Em 2020, a história do Núcleo Obará precisou ser remodelada por conta da Covid-19, doença que demandou isolamento social como uma medida essencial para evitar o contágio com o vírus. Por essa razão, as atividades da Uneafro se voltaram para as questões de sobrevivência, para atender as necessidades da maioria da população preta e periférica. Arrecadamos doações com a vaquinha coletiva, como também com a campanha “Tem gente com fome”, ação essencial para levar alimentação básica à população durante a quarentena.”

No mês de julho de 2020, a equipe de psicologia acompanhou um total de 84 pessoas, sendo 21 (25%) delas encaminhadas pelo projeto e 63 (75%) via núcleos da Uneafro. Os agentes populares de saúde realizavam o primeiro contato e os articuladores das equipes encaminhavam os pacientes para o atendimento médico, em que o monitoramento e a evolução dos pacientes eram feitos através de contatos diários. Os medicamentos também eram oferecidos pelo projeto, como os fitoterápicos e alopáticos, se necessário, além das orientações dos cuidados com a medicina tradicional. Ainda foram realizadas assistência com cestas básicas para as famílias que apresentaram essa demanda. Podemos avaliar que o isolamento social

gerou muita insegurança na população, afetando emocional e psicologicamente, de forma que formamos uma equipe de psicólogos com cinco profissionais, que foram contratados para o período emergencial do projeto de saúde e finalizaram os acompanhamentos no final de 2020.

A equipe detectou que alguns pacientes precisavam de um tempo maior de acompanhamento, uma vez que este período de atendimento emergencial na pandemia nos pareceu insuficiente. Em uma análise conjunta, entendemos que as questões emocionais e psicológicas que surgiram durante a pandemia ultrapassavam a proposta inicial do Núcleo: atender às demandas com recorte racial e de classe. Com essas modificações do isolamento social, as ações do Núcleo Obará tiveram uma flexibilização nos tipos de atendimentos: o impedimento de voltar aos encontros presenciais do grupo de massagem, por exemplo, produziu os encontros virtuais. Flexibilizar e possibilitar aos participantes momentos de cuidado à distância, para lidar com o isolamento social, fortaleceu o grupo e proporcionou apoio psicológico e diminuição da sensação de solidão a partir de novas técnicas, incluindo a meditação guiada.

Já praticávamos a meditação guiada nos encontros presenciais. No isolamento, esta foi uma das melhores ideias que tive, visto que as vivências ajudavam muito o grupo. Antes, fazíamos como preparo para as massagens e naquele momento era uma das únicas maneiras de nos encontrarmos. Iniciamos, assim, uma nova fase com essa proposta, sem saber o que estaria nos aguardando depois desses encontros.

Em contrapartida, com a equipe de psicólogos que coor-

denei no projeto, em supervisão, pudemos perceber que a proposta de assistir as pessoas contaminadas pelo vírus da Covid-19 foi só um dos aspectos dos atendimentos da equipe, uma vez que muitos pacientes traziam também outras demandas. Eles tiveram a oportunidade de vivenciar um cuidado que nunca tiveram antes da psicoterapia. Além disso, grande parte da população não conhece o benefício do autocuidado e do autoconhecimento, de modo que os sintomas só agravaram aspectos que estavam afetando a todos com o isolamento social. Enfim, pudemos assistir em vários aspectos e oferecer esses benefícios. O projeto foi de extrema importância para todos os envolvidos, um crescimento e uma oportunidade ímpar.

Os atendimentos psicológicos, durante a pandemia, ultrapassaram o objetivo inicial da criação do Núcleo Obará que era atender a demanda com o recorte racial e de classe, e os membros da Uneafro sem uma pré-determinação de tempo de atendimento e eram realizados a distância pela equipe de psicólogos. Nesse acompanhamento, observamos que as mortes, junto ao luto que muitos enfrentaram, além de diversas inseguranças já citadas, provocaram um forte impacto psicológico na população. Além disso, dores psicológicas que já afetavam os sujeitos antes da pandemia emergiram, dores essas que eles não sabiam lidar antes desses cuidados.

A terapia é uma ferramenta desconhecida para grande parcela da população que sofre todo tipo de privações. As estratégias de cuidado por este projeto trouxeram a possibilidade de atenção à saúde mental afetada pela pandemia como também aprendizados sobre como lidar com outras questões emocionais advindas durante o cui-

dado oferecido por esta equipe. Os casos mais graves foram avaliados e acompanhados pelo médico psiquiatra.

Podemos citar variados níveis de complexidades: os casos mais graves, como tentativas de suicídio, mutilações, quadros depressivos com sintomas de intensidade de média a leve, a exemplo de angústia e ansiedade. Muitos desses sintomas também estavam associados ao medo do contágio com a Covid-19, já que estavam sendo os cuidadores dos pacientes contaminados, além do futuro incerto que permeou a situação neste período. E ainda tiveram casos de diagnóstico de covid positivo, mas com sintomas leves que estavam em recuperação, mas pelo medo e fragilidade emocional acabavam requerendo o acompanhamento psicológico.

Após o acompanhamento psicológico, muitos apresentaram uma melhora significativa no comportamento, na autopercepção, com ideias mais positivas sobre si. Além disso, percebemos que também houve uma maior estabilização no humor, isso porque, no início do acompanhamento, aspectos como a tristeza, com tendência depressiva, irritação, agressividade, mau humor, baixa autoestima, entre outros elementos negativos de visão sobre si e sobre a situação social, estavam muito acentuados.

Segundo a análise da Fiocruz sobre a pandemia, a Covid-19 repercutiu não apenas em ordem biomédica ou epistêmica, mas em escala global, com impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos sem precedentes na história da população. Nesse contexto, os mais atingidos e expostos a doenças foram os grupos vulneráveis, que não tiveram uma política preocupada

com suas necessidades de forma adequada: precisaram enfrentar a falta de comida, de emprego e o medo da contaminação, o que impactou diretamente a saúde mental da população após o início do isolamento social

A pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2 ou Novo Coronavírus, vem produzindo repercussões não apenas de ordem biomédica e epidemiológica em escala global, mas também repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos sem precedentes na história recente das epidemias. A estimativa de infectados e mortos concorre diretamente com o impacto sobre os sistemas de saúde, com a exposição de populações e grupos vulneráveis, a sustentação econômica do sistema financeiro e da população, a saúde mental das pessoas em tempos de confinamento e temor pelo risco de adoecimento e morte, acesso a bens essenciais como alimentação, medicamentos, transporte, entre outros. Além disso, a necessidade de ações para contenção da mobilidade social como isolamento e quarentena (2021-Fiocruz).

Diante deste cenário, a busca por terapia extravasou a iniciativa de 2019 e se ampliou consideravelmente durante o período de isolamento social, pela necessidade de acolhimento e escuta, incluindo os casos de racismo que já afetam e perseguem parte da população.

Com a imprevisível situação de futuro, como estratégia, fizemos formações de uso e manejo de ervas e outras práticas integrativas com o grupo de participantes do Núcleo Obará. Encerrados os atendimentos do projeto dos Agentes Populares de Saúde, seguimos atendendo

uma expressiva parcela da população com as equipes de terapeutas no ano seguinte, bem como abrimos parcerias com profissionais da saúde mental para atender a demanda expressiva: contamos com psicólogos voluntários, além da parceria com a Universidade Cruzeiro Sul (Unicsul) para estágios de psicologia.

O Núcleo Obará seguiu com os acompanhamentos, mesmo que o público alvo inicial tenha se ampliado para além dos militantes, para atender a demanda que foi gerada pela pandemia em um período de medos, inseguranças, dificuldades de lidar com as perdas e luto tão presente das ausências que se tornaram uma realidade para grande parcela de nós, ocasionando dores inexplicáveis. Vivemos momentos críticos socialmente, com dores que foram somatizadas e que geram impactos à saúde mental já tão fragilizada por tantos enfrentamentos emocionais. Ter um profissional que possa confiar e que se identifique para lhes dar o apoio, com a empatia relacionada à identidade, pode fortalecer aspectos emocionais e psicológicos a partir desse autocuidado, pode salvar vidas.

O espaço do Núcleo Obará possui orientações e atendimentos especialmente para o autocuidado. Ao entender que não é um lugar comum para a população, muitas vezes o espaço se torna incompreensível, visto que cuidar da saúde emocional e psicológica não é cultural, muito menos o cuidado feito com práticas integrativas, por ser um universo ainda desconhecido. Um primeiro impedimento é o acesso a esses cuidados, uma vez que se torna custoso para uma parte da população que mantém outras questões emergenciais e de sobrevivência em

primeira instância em suas vidas. Ainda que hoje o SUS ofereça esses atendimentos, considerando as Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), eles não atendem a todos. Um outro impedimento seria o até então preconceito de uma parte da população sobre os cuidados psicológicos, por ter sido, historicamente, o lugar da loucura e da demonstração de fraqueza, o que não nos é permitido mostrar.

As participantes vieram inicialmente com o mesmo objetivo: se integrar e diminuir a ansiedade dos momentos que estávamos vivendo com a Covid-19, porém, à medida que novas participantes se integravam, aumentavam as características e as complexidades das queixas. Com os relatos, surge um novo perfil do grupo, passamos, então, a ter uma terapia de grupo e práticas integrativas de meditações. As diversas queixas de depressão, dificuldades em relacionamentos, isolamento social, sintomas de ansiedade e fobias.

Pessoas que em diferentes níveis de dores, puderam ser acolhidas, obter uma escuta em grupo, se permitindo a vivenciar trocas afetuosas, palavras de conforto. Criou-se um grupo fortalecido pelas particularidades individuais e as vivências carregadas de sincronia em cada relato, ou empatias que geram compaixão, companheirismo, fraternidade entre as mulheres.

Após um período de encontros, as meditações passaram a ter uma outra dinâmica, de modo que percebi que alguns fenômenos estavam ocorrendo. Ao acessarem o inconsciente, os relatos após as vivências eram de visões com conteúdos que não eram conduzidos por mim,

eram conteúdos individuais e muitas vezes coletivos. Sentimentos, experiências e vivências compartilhadas com aspectos espirituais, porém, reais como se fossem experiências físicas e presenciais, só que de forma metafísica. Muitos momentos de desenvolvimento espiritual com as suas próprias forças e ancestralidade.

Com as práticas de meditações, posso dizer com segurança, o grupo foi reconduzindo muitas mentes a superar questões profundas de dor, de baixa autoestima, de bloqueios, de inseguranças, passando à autoconfiança, ao desenvolvimento pessoal e elevando a autoestima. Ademais, estas práticas levaram também a comportamentos mais adequados e seguros. Possibilitando que os participantes pudessem adotar novas maneiras de lidar com desafios e superações com resiliência e empatia. Criando vínculos no grupo e fora dele, além de se tornar um encontro de jovens mulheres, com desejo de realizações e troca de afetos.

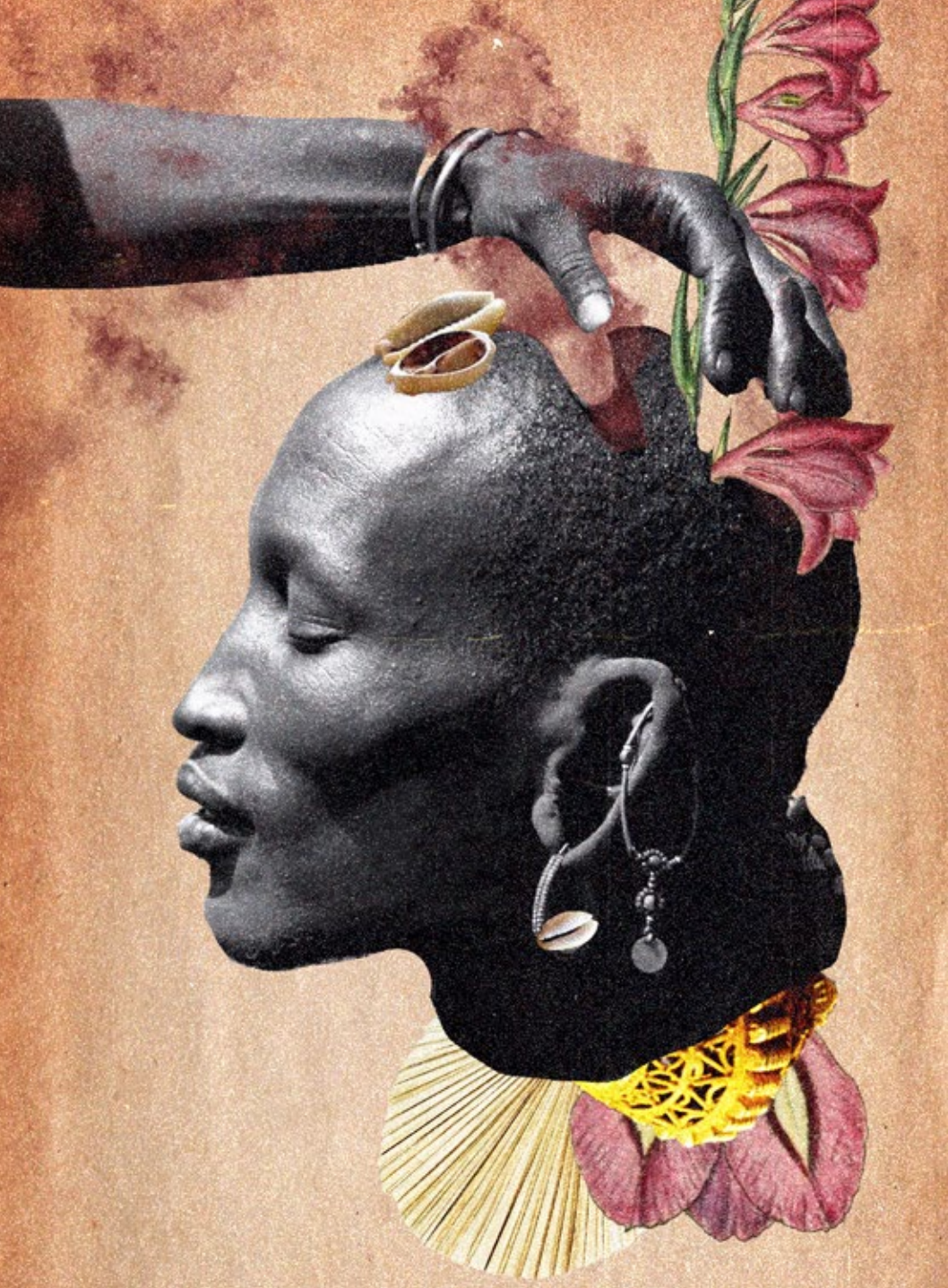
Ao iniciarem o processo de autocuidado neste Núcleo, algumas participantes que iniciaram, em 2019, passaram a ser protagonistas de suas próprias histórias, construindo novos projetos, outras possibilidades de desenvolvimento com nova base, com mais estrutura psíquica para lidar com as inseguranças desse futuro. Podemos dizer que surgem novos talentos, potencialidades adormecidas que foram ativadas em trocas de saberes que resgatam conhecimentos milenares de cura e ainda desenvolvem a criatividade como escritoras, poetisas e administradoras.

Nos tornamos um grupo de terapeutas holísticos, usando ferramentas e saberes ancestrais milenares para o equilíbrio energético, possibilitando a cura para o bem

comum. Desse modo, deixa-se para trás o medo de serem potentes, de terem voz e autonomia. Mais seguros, cada integrante passa a dar lugar à criatividade, com novas ideias de sustentabilidade para o Núcleo Obará.

Nosso objetivo é, para um futuro próximo, termos um espaço para os atendimentos da população. Através dos cuidados com as ervas e seu poder de equilibrar a aura, a mente e o corpo. O reequilíbrio energético com o reiki (energia canalizada e sintonizada com o método Mikao Usui), a radiestesia radiônica (prática de tratamento energético através de gráficos que com seus símbolos, o pêndulo e as pedras), com a massagem yoga ayurveda (prática de massagem com óleos essenciais e óleo natural, como manobras de alongamento), o autoconhecimento com o estudo do mapa astral, a leitura do tarô, ou seja, ferramentas de autoconhecimento e alinhamento energético que nos possibilitam cuidar de forma natural, levando-nos ao desenvolvimento humano e a possibilitando-nos atingir a cura dos sofrimentos psíquicos e a aceitação de quem somos, desmistificando o olhar sobre os saberes dos que vieram antes de nós.

Deixaram seus saberes como herança para que tenhamos força, fé e coragem, com amor e união para lutar pela libertação, não só de nossas vidas, mas principalmente de nossas mentes que carregam os grilhões do passado. Hoje somos dez mulheres, amanhã podem ser cem ou milhares que se juntarão a nós com a proposta de curar nossas almas e mentes em prol de uma nova era.





**Obará,
o começo de tudo**



DESDE O FINAL DE 2018, uma ideia começou a crescer em minha mente: um grupo de autocuidado. A ideia tomou corpo e iniciamos essa história na periferia, em um lugar de resistência para cuidar do corpo, da mente e da alma no Espaço Cultural Quilombaque. Um lugar lindo com raízes negras: a arte e cultura sempre andam juntas. Lá, após ter sido acolhida gentilmente pelos líderes desse espaço, começamos os encontros de yoga, massagem ayurveda e uma roda de conversa, com a proposta de levar para espaços periféricos terapias integrativas que, muitas vezes, são práticas distantes para essa parcela da população.

Senti o apoio do grupo que, brilhantemente, fazia suas lutas de resistência através dos toques de tambores, com as rodas de jongo, nas noites da poesia nos saraus. Os diversos momentos de troca e de energia fazem daquele lugar um local cheio de amor, amizades e risos fáceis, amorosos encontros de nosso povo. Naquele espaço, nossos encontros se somavam e potencializavam o local mágico e enraizado, foi nesse chão de terreiro sagrado que a proposta de autocuidado começou e a voz, que sempre me conduziu, estava lá novamente.

Fui presenteada pela vida com esses amigos do Quilombaque (Camila e Almir) nas reuniões que rolavam na Brasilândia, como resistência ao genocídio negro, pauta de luta da Uneafro. Lá, tivemos aqueles encontros mágicos de almas, de quem se reconhece e sabe que não foi só um encontro e, sim, um reencontro, pois o amor e a amizade são eternos, não se apagam no tempo e no espaço. O amor e a amizade fluem naturalmente, a alegria toma conta de nossas almas e sentimos

que somos irmãos e parceiros de muitas vidas. Sempre reconhecemos espiritualmente alguém, quando somos envolvidos pelo amor ancestral e quando temos tarefas importantes a realizar. Sentimos uma alegria infinita em nossos peitos vibrantes e sentimos que chegou a hora de nos unir em prol de nosso povo. E, assim, os encontros se fizeram algumas vezes no Sarau da Brasa e, lá mesmo no Quilombaque, pude me aproximar e conhecer o grupo todo: Tata, os gemêos Dedê e Fofão, e todos os outros artistas que realizam neste espaço um lindo trabalho. Até que, enfim, estava novamente sendo guiada pela ancestralidade. O amor ancestral iniciava sua nova fase por nós e por mim, a cura estava sendo necessária. Os encontros naquele terreiro, na quebrada, marcavam uma nova fase da minha luta na Uneafro.

A história do lugar que nasci, assim como a do terreiro, é pesada. Aqui, como em Perus, o cenário era quase fantasmagórico pela alta quantidade de mortes. Será que não eram esses seres perdidos que atormentavam meus sonhos e meu sono na infância? Quando via os fantasmas saindo pelos quadros, entrando pelas janelas, me aterrorizando e paralisando minhas pernas? Via, ainda, aquela nuvem de seres pairando sobre minha cabeça no corredor que dava acesso aos fundos da casa. Será que eram os senhores de fazendas que existiam neste território? Depois, chega a morte de muitos sem nome, mortos pelas calçadas, que eu mesma via nos becos e jogados nos córregos. Encontrei nesse lugar, em Perus, a ressignificação de território fúnebre como este da Brasília. Na época, a sincronicidade dos eventos se deu de forma natural, como em tudo que eu vivia.

A sincronicidade, além dos encontros que relatei, também se deu na pós-graduação que estava fazendo na UFABC, no curso de Direitos Humanos, Violência e Diversidade, nas matérias ministradas pela professora Maria Gabriela Marinho em uma das apresentações de sua orientanda de mestrado. A apresentação do trabalho tinha como referência um livro chamado Nas Margens, um Projeto das Margens Clínicas, prefaciado por José Queirós Soró (Mestre Soró do Quilombaque).

Na leitura do prefácio, soube que um grupo de psicanalistas havia feito este livro naquele local, e o Mestre Soró havia participado desse trabalho. Fiquei muito feliz, pois as situações conversavam entre si. O livro aborda temas da psicanálise, porém, o que me trouxe para esse momento foi a comparação entre a história de onde nasci e aquele território.

Um dos temas apresentados em aula foi a história da fábrica de cimento e do cemitério de Perus, o qual havia sido o local de desova dos muitos desaparecidos políticos que foram enterrados. O cemitério tinha uma vala onde muitos corpos foram desenterrados para descobrir quem foram os mortos pela polícia.

Na ditadura, muitas histórias fizeram das periferias um compilado de lutas e de dores, e a força ancestral das vozes que me direcionava mais uma vez, crescia dentro de mim; precisava cuidar do meu povo, trazendo à tona essa força coletiva de cura para nos libertar. Dessa forma, a sincronicidade de Jung estava se fazendo presente em minha trajetória, novamente. Sentia que os encontros não estavam acontecendo por acaso, sentia a energia e a realização interna acontecendo.

Iniciamos com a proposta de cuidar das lideranças, visto que a política vigente estava desmontando nossos direitos. Muitos estavam sem fé e esperança: se a polícia não nos mata, o racismo faz isso com maestria, e a dor psíquica consequente dessa história faz com que os nossos morram por suas próprias mãos. Então, a depressão, a ansiedade, a solidão e tantas outras dores psíquicas nos ferem de forma tão profunda que nos isolamos, mesmo fazendo parte de grupos de resistência. Voltamos para nossas vidas solitárias, um vazio se faz presente, nossa dor é tão profunda que muitos de nós se entregam a ela e se suicidam. Outros se entregam aos vícios do álcool ou drogas, ou ainda trocam de parceiras, usando-as de forma machista sem respeito, sem entender que a mulher que está ali, pedindo amor, também está solitária, querendo ser vista tanto quanto eles.

A mulher negra sofre várias violências, uma delas é ser preterida por uma mulher branca, pois os homens negros não percebem que estão reproduzindo o racismo. Em consequência disso, a mulher negra se vê sozinha ou com um companheiro que lhe fere com traições, relacionamentos autoritários e abusivos. O racismo e o machismo se fazem presentes contra nós e dentro de nós. Tantas dores e perdas precisam ser trabalhadas e curadas para transformar nossa visão errônea. Temos que nos libertar e nos curar.

Eu era invadida por aquela sensação de que algo precisava ser feito para além das lutas nas ruas por direitos humanos, ou dos encontros nos saraus, sambas, jongsos que nos aliviam as tensões de tantas dores diárias. Ainda continuamos sofrendo uma solidão e um vazio profundo, que cada um leva consigo para sua casa ou, sim-

plesmente, empurram para dentro de sua alma, aquela sensação terrível de que nada poderemos fazer para mudar essa dor psíquica que carregamos, como herança da crueldade e do extermínio silencioso.

Dessa forma, os primeiros passos e caminhos estavam abertos por Exu e Ogum, junto com a força de Oxossi, e lá estávamos nós, nos reunindo às sextas-feiras chamando o povo para se libertarem dessa dor que atinge nosso corpo, mente e a alma. Outras magias aconteceram e novas construções e alianças estavam sendo feitas paralelamente. Uma das lideranças da Quilomba que construiu um cursinho popular preparatório para o ENEM, este novo espaço se tornou uma das bandeiras de lutas e resistência.

Contribuir para o acesso do povo nas universidades públicas estaduais e federais é uma das lutas de base da Uneafro. Pude perceber que os jovens chegaram no grupo de autocuidado, apesar da resistência de nossos líderes: somente aqueles que não estavam à frente das tarefas aderiram aos cuidados.

Ainda há muito a trabalhar para conscientizar nosso povo a despertar e mudar o paradigma erguido contra as práticas de autocuidado.

Entendo que o desamor é uma cruel e eficaz maneira dos militantes não aceitarem o trabalho de se amarem e cuidarem primeiro de si, para depois ter algo para dar ao outro. Tudo que percebi na psicologia e, depois, na pós-graduação tem servido para entender as diversas maneiras de nos punir, quanto à reprodução do racismo em nossa inconsciência, afinal, dói muito olhar para dentro

e ver a sujeira e o trabalho que dá ressignificar nossas dores ocultas. Sempre nos entendemos como fortes e resistentes, ou talvez que não somos merecedores, ou que não nos sentimos capazes, ou até inferiores.

O que os leva a resistir não importa, o que importa é a abertura que queremos dar e abrir o caminho para a cura chegar. Os ancestrais estão junto de nós e o tempo de abrir o coração e a mente já está aí. São muitos que ainda temem mostrar as suas fragilidades e seus medos; poucos que entendem a complexidade dessa necessidade de abertura do eu, da cura, do amor próprio e do espaço para si, e para falar de seus fantasmas. Quanto ao que são essas dores psíquicas, elas surgem como um questionamento dos alunos das universidades, hoje incluídos pelas cotas.

Alguns medos surgem com os desafios encontrados dentro da sala de aula, de um grupo majoritariamente branco que ainda detém a distorcida ideia de superioridade. Vencer o medo de expressar nossos traumas e modificar a forma que nos enxergamos precisa começar por nós. Do contrário, a mágoa e o “não lugar”, que lutamos para transformar, não terão sentido. Nosso desafio é vencer os medos, construir uma nova forma de nos ver e enxergar a luz que habita nosso ser. É isso que os nossos ancestrais esperam de nós e estão trabalhando muito para nos erguer e nos libertar das amarras do passado.



XANGÔ E IANSÃ

por Kelly Quintiliano



Intensidade e calma
Se ora voou como o vento
Outras, passeio pelo seu corpo lentamente
Outras, sou um vendaval
Mudando tudo de lugar
Inclusive eu mesma
Se ora, sou guerreira, destemida
Quem iria me acompanhar?
Senão, um bravo rei!
Em outros, sou calma
A esperar seus afagos
Forjado no fogo, já nasci forte
De guerras em guerras, me constituí general
O machado se tornou a extensão da minha mão
E brado forte como um trovão
Dos meus olhos saem raios
Posso estar no meio do seu vendaval,
Do seu furacão, até que se torne brisa
Pulso firme que derruba e embala
Que mata e acolhe
Que faz justiça e acaricia
Que enreda por caminhos desconhecidos





As Medicinas Tradicionais



NA OCASIÃO DA EDIÇÃO DESTA LIVRO, entrei em contato com um texto sobre Medicina Tradicional Africana, fiquei muito feliz e afetada pelo conteúdo. Ao ler, fui arrebatada por uma série de inquietações, revelações. Algo que poderia ser uma epifania. Seria a ancestralidade me trazendo respostas e alinhando, com conceitos e estudos, as práticas nas quais venho me debruçando? A tarefa de organizar uma publicação que fale de saúde e bem-estar mental, autocuidado, subjetividades individuais e coletivas no ativismo negro contemporâneo, além de interseccionalizar com minha biografia, não é uma missão fácil. Porém, me possibilitou incluir, com base teórica científica, análises sobre as propostas de cuidado.

A experiência humana, o indivíduo em si, já é um ser cheio de atravessamentos, em que as questões inerentes à saúde e à doença devem ser pensadas a partir de contextos socioculturais. De acordo com Bocutto, Leite e Teixeira (2022), é um grande desafio pensar a saúde e a doença numa visão antropológica, no qual o indivíduo é considerado em uma perspectiva mais integral, levando em consideração a sua cultura, história e o meio social que está inserido. Com efeito, o que os autores propõem é um diálogo entre o sistema de saúde oficial com o sistema de saúde popular e tradicional. Ainda pontuam que a Organização Mundial de Saúde (OMS), desde 1978, incentiva a pesquisa desse tema e fomenta o fortalecimento das medicinas tradicionais regionais de seus territórios para propiciar melhoras na qualidade de saúde e na autonomia de pacientes, por meio do reconhecimento e da utilização da medicina tradicional.

O Sistema Único de Saúde (SUS) possui como um de seus princípios a integralidade, isto é, de acordo com Mattos 12, a compreensão dos processos de saúde e doença a partir de múltiplos aspectos: o biológico, o social, o cultural, o psicológico e o simbólico (BOCUTTO-2022).

Os aspectos relacionados às medicinas tradicionais estavam resguardadas num âmbito mais da religião de matriz afro-brasileira e dos povos originários, dentre outras culturas. Hoje, algumas práticas estão incorporadas nas políticas do SUS, a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica. Ao todo, são 29 práticas oferecidas para a população de forma natural e complementar ao sistema de saúde biomédico.

Entender de que forma estas medicinas promovem saúde ao indivíduo, em consonância com as políticas de integralidade do SUS, com a ideia de complementar os cuidados oferecidos no sistema de saúde, é adentrar um universo de compreensão mais cultural. Langdon e Wiik (2010) contextualizam a cultura em diversos aspectos, trazendo uma relação com as questões de saúde e como esta pode ser inserida pelo indivíduo com seus valores, símbolos, normas e práticas; definem a cultura como um conjunto de elementos que mediam e qualificam atividades físicas e mentais, e constroem significados para as suas ações e interações sociais.

O sistema social de saúde, segundo os autores, é composto por instituições e por papéis de profissionais especializados na atenção à saúde da população, dentre

elas existe uma diferença na relação de poder que se estabelece entre os que são ou não reconhecidos pela biomedicina; e os que não são reconhecidos, representados pela medicina tradicional, como os xamãs, babalorixás, entre outros religiosos. No geral, estes são aceitos por determinados grupos e parte da população que segue suas tradições e crenças.

A medicina tradicional tem conhecimentos milenares de tratamentos para diversos tipos de doenças, sejam elas físicas, emocionais, espirituais e energéticas, isto é, para realizar o tratamento, diminuir o sofrimento e atingir a cura. Quanto ao tratamento de doenças do corpo e da alma, podemos categorizá-los como doenças físicas, energéticas, espirituais e emocionais. Na população brasileira, buscar o cuidado da biomedicina e também nos terreiros e nas igrejas são práticas comuns, pois, há uma crença da população de que o corpo e o espírito são cuidados de formas distintas e também paralelas: o corpo pode ser tratado com a biomedicina, e o espírito com as práticas religiosas e medicinas tradicionais.

Podemos lembrar que temos saberes ancestrais que oferecem tratamento para os mesmos sofrimentos, contribuindo para o autoconhecimento, para a responsabilização do seu autocuidado, de modo que podem aliviar as suas dores e, também, podem atuar de forma direta no corpo e contribuir com as ciências de saúde mental ou da biomedicina. Em outras palavras, podem atuar de forma integrada e tratar da saúde dos indivíduos de forma holística. Estas frentes de cuidado são legados da cultura afro-brasileira e dos povos originários, transmitidos de forma oral. No entanto, são tratados como

crenças ou negados pelo próprio preconceito, muitos deles são desacreditados pela ciência da biomedicina.

O adoecimento emocional e psíquico oriundos do racismo que a população negra e indígena sofrem pelas perseguições, têm consequências psicológicas na autoestima e reverberam em como nos vemos, nos enxergamos e nos aceitamos. A história que carregamos de lutas contínuas tem afetado a estrutura psíquica e emocional de muitos de nós. As práticas que recorremos, usualmente, são religiosas e muitos consideram como terapêuticas, porém, são pouco reconhecidas por não serem vistas com relevância pela ciência da biomedicina.

Os comportamentos não podem ser explicados somente pela biologia. Segundo Landgdon, o comportamento humano não é pautado só pela bioquímica, mas padronizado e compartilhado entre grupos sociais específicos, o que leva a linkar aqui dois padrões comportamentais e culturais. Um padronizado pela hegemonia dos conhecimentos da biomedicina; e o segundo por trazeremos à nossa população os conhecimentos populares e da medicina tradicional, sendo que herdamos dos povos afros e originários e que, até os dias atuais, utilizamos de muitas formas. Nos terreiros de religiões de matriz africana, por exemplo, esses conhecimentos não foram reconhecidos e valorizados enquanto medicina, ou seja, se temos uma população que não é considerada a partir de sua integralidade, que inclusive é uma prerrogativa do SUS, como podemos entender a doença que está acometendo um indivíduo se ela não está sendo considerada em um contexto sócio-histórico e cultural?

A pessoa que está recebendo atenção quanto à sua saúde não está sendo considerada a partir de suas crenças, culturas e do seu pertencimento de grupo devido ao sistema de saúde implantado. O indivíduo é avaliado de forma cartesiana e hegemônica, que detém o saber da medicina ocidental como o único saber considerado como ciência e é esta a contradição do sistema de saúde que temos em nosso país.

A maneira de diminuir e aproximar esse cuidado de forma integral, como foi dito anteriormente, é conversar e integrar os conhecimentos, como tem sido oferecido e reconhecido pelo SUS, e oferecer um cuidado atrelado aos saberes tradicionais, de forma a considerar as dores psicológicas e mentais, emocionais, energéticas, espirituais e sociais como parte do indivíduo, do meio em que vive e de sua cultura.

Numa visão afro-cultural, a relação do indivíduo com sua cosmologia está intrinsecamente ligada ao meio ambiente, como utilizamos e cuidamos dele, desde o alimento e do manejo das ervas utilizadas nos cuidados medicinais e para tratamento energético.

O alimento é o que dá saúde e energia ao corpo e que, se bem utilizado, nos fortalece e nos cura, como a energia que vem das ervas para o tratamento espiritual, usando dos elementos compostos em cada um deles, pois são considerados sagrados e dotados de poderes curativos pela energia vital concentrada na natureza. Nas religiões de matriz africana, o alimento e as ervas são sagrados e rezados antes de serem utilizados nos rituais. Essa é uma tradição que faz parte da cultura que herdamos, respeitando os meios naturais para realizarem os cui-

dados de saúde de nosso povo a partir da orientação e cuidados de saberes ancestrais. O Axé é encontrado nos alimentos, banhos e rituais a partir da magia da fé que cultivamos dentro da sua força sagrada.

(...) A Medicina Tradicional Africana praticada pelos Yorubá inclui uma série de práticas empregadas nos serviços de cuidados gerais de saúde. Com a vinda forçada à América a partir da colonização portuguesa, estes povos trouxeram seus rituais e sua visão de medicina para o Brasil, originando a religião conhecida como Candomblé. (SILVA, 2022).

Segundo Silva, Leitão e Oliveira (2022), os produtos naturais, vegetais, animais e minerais têm propriedades terapêuticas que foram utilizadas pelos povos antigos durante séculos como principais fontes de cuidados com a saúde, tratamento e prevenção de doenças, em diferentes culturas, de modo que estes são conhecidos como Medicina Tradicional e definidos pela Organização Mundial de Saúde como “o somatório de diferentes práticas baseadas em teorias, crenças e experiências de diferentes culturas, algumas vezes sem explicação, utilizadas na manutenção da saúde, prevenção, diagnóstico, tratamento e melhora de enfermidades físicas e mentais” (WHO, 2013).

O continente africano apresenta formas de viver e culturas diferentes entre si. De acordo com Prandi (*et al*, 2000), os povos trazidos da África se dividem em dois grandes grupos linguísticos: Bantos e Sudaneses. Os bantos habitavam a África Central, que hoje compreende Angola, Congo, Gabão e Cabinda; já os sudaneses são originários de Benin, Costa do Marfim, Gana, Mali,

Nigéria e Togo, de maneira que nesse grupo destacamos os Nagôs e Iorubás, localizados na região da Guiné e os Fon-Jeje. Em síntese, é importante ressaltar que a divisão dos povos e sua diversidade se estabelecem por categorias linguísticas, culturais, políticas e territoriais. Povos estes que escravizados e distantes de suas origens foram se reorganizando e, a partir das similaridades que possuíam, deram origem ao Candomblé, composta por três grandes “nações”, a saber: Angola, Jeje e Ketu (VERGER, et al 2002).

Nas casas de Candomblé Ketu, podemos observar que a tradição religiosa e a utilização da Medicina Tradicional Africana foram transmitidas pela oralidade, preservando a prática da medicina que inclui o uso da manipulação de plantas, uso de substâncias animais, minerais, leitura do oráculo, jejum, massagens, banhos, encantamentos. Práticas estas reconhecidas em diversas localidades africanas, empregadas nos serviços de cuidados gerais de saúde e utilizadas por herbalistas, curandeiros, sacerdotes e os detentores de conhecimentos que possibilitam a cura e o tratamento de aflições de diferentes causas, assim como o tratamento para distúrbios mentais, doenças crônicas e parto. Desse modo, esses diferentes sistemas de saúde são conhecidos por etnomedicina, que apresenta um contexto mais antropológico, que tem como focos técnicas, crenças e práticas desenvolvidas por povos nativos que seguem outra estrutura, diferente da medicina ocidental, que precisa da metodologia científica para comprovar a sua eficácia.

No dia 31 de Agosto, na África, é celebrado o Dia da Medicina Tradicional Africana para promover a rica biodi-

versidade de plantas que são utilizadas para tratamento das doenças, assim, essa data tem como proposta celebrar e colocar em evidência essa biodiversidade, por ser acessível e pela sua eficácia na melhora do bem estar deste continente, bem como pela sua importante atuação junto ao tratamento dos casos da Covid-19, que teve um importante papel no período da pandemia.

Os remédios naturais estão com mais popularidade nos países do ocidente e têm uma longa história na China, Índia e em outras partes do mundo. A medicina tradicional vem ganhando mais adeptos nas últimas décadas, de forma que a pandemia da Covid-19 acentuou essa popularidade não somente na África, mas em diversos países, inclusive no Brasil. Fatores estes que aumentaram a oferta por estarem relacionadas às mudanças estruturais e comportamentais. E também o sistema de saúde não sendo mais tão satisfatório para a população e para os profissionais da área, acabou gerando uma procura por tratamentos alternativos e formações voltadas para a medicina tradicional.

As doenças contemporâneas aumentaram vertiginosamente e estão relacionadas ao estilo de vida, à falta de qualidade nos alimentos, consumo de ultraprocessados, entre outros fatores estressantes: como a busca por resultados rápidos, práticos e imediatos, que propiciam o desenvolvimento de síndromes e transtornos como ansiedade, insônia, dores crônicas, estresse, depressão e etc. Visto que promover qualidade de vida e atenção ao indivíduo é uma utopia diante da alta demanda populacional. Este novo perfil de doenças contemporâneas traz questões ligadas ao emocional e que, até pouco tempo,

esses sintomas nem eram considerados como doenças nos atendimentos médicos. Com isso, esses indivíduos buscam, na sua grande maioria, uma escuta e um cuidado que requer outro padrão de atendimento, como os atendimentos psicológicos e as práticas de cuidados integrativos que abarquem essas necessidades. Em suma, práticas que oferecem escuta, afeto, propiciam relaxamento, ensinam novos hábitos em sua rotina de vida, valorizam e integram o meio ambiente.

Um encontro de tradições na busca pela prática curativa

O Núcleo Obará e seu início foram fundamentados em vivências e conhecimentos das medicinas tradicionais afro-brasileiras, nas quais buscamos resgatar os saberes de matrizes africanas e dos povos originários pelas experiências vividas dos cuidados conhecidos nas práticas de Yoga e a Ayurveda, conhecimentos milenares que consideram o humano na sua integralidade.

Os estudos da medicina ayurvédica incluem os elementos ar, água, terra, fogo e éter, que formam os doshas (vata, pitta, kapha) e o seu desequilíbrio podem gerar doenças. Os tratamentos e os cuidados são pautados em uma visão holística com uma escuta, anamnese, história de vida sobre seu biotipo e, após um estudo individual mais amplo, são oferecidos tratamentos naturais, como a aplicação de óleos naturais e ervas, aconselhamento e orientação sobre o estilo de vida, com o intuito de modificar a rotina diária para uma rotina de vida mais saudável, incluindo horários adequados, tipo de alimentação e o seu preparo, incluindo o uso de

novas ervas e especiarias, chás, práticas meditativas e yoga, ou seja, tudo com estudos do biotipo e elementos (doshas) predominantes.

Os estudos também ensinam sobre o desenvolvimento do indivíduo a partir da conexão com a sua essência divina, com práticas meditativas que geram autoconhecimento e autorresponsabilização sobre sua saúde e/ou a doença. Tais práticas geram consciência e conhecimento sobre o nosso corpo e como cuidar dele com a influência do meio ambiente que nos circula e sua sazonalidade. Além disso, a meditação também nos ensina a perceber como afetamos o meio ambiente, nosso corpo e alma; a reeducar as ações para ter autocuidado; a entender o que pode gerar equilíbrio ou desequilíbrio para a saúde e bem estar.

São culturas que consideram o meio ambiente, o corpo e o espírito integrado, e não cindido a ele, a autorresponsabilidade e o autocuidado com o corpo, mente e alma são uma percepção de vida que exige de nós maturidade, assim, parece-me que ainda precisamos desenvolvê-la em nossa sociedade moderna.

Com as experiências adquiridas nas ações e tratamentos no Núcleo Obará, os resultados são surpreendentes, caminhos que ainda estamos iniciando, mas que ao colocarmos isso em prática podemos aprender outros estilos e formas mais saudáveis e diversas da rotina que temos de vida.

Grilhões para lansã?

por Kelly Quintiliano

Como o vento de lansã pode ser contido?

Brisa que atiça o fogo

Fogo que arde e consome

Sem doer, sem machucar

Grito que retumba e estremece a alma

Como conter lansã?

Que dança e requebra as cadeiras

Vendaval que muda tudo de lugar

Sorriso que aquece

Abraço que protege

Beijo que amadurece

Sinta meu sopro

Envolvendo você

Acariciando

Fazendo vibrar energia

Aquecendo

Arrepiando

Tornando tudo com cores vivas
Não sou só trovões e tempestades
Sou brisa que acaricia
Só quem a conhece
Sabe como arde a carne
Inflama a chama
Só quem a conhece
Sente sinopses e raios
Correndo nas veias
Só quem a conhece
Sente a injustiça
Antes que um impulso, ímpeto
Só quem a conhece
Guerreia sorrindo
Olhos q tudo espreita
Só quem a conhece
Arde, fogo, sangue







**Em nós,
a cura e a luta**



A UNEAFRO BRASIL foi o lugar no qual a minha identidade foi sendo construída de forma consciente. Tive um processo de formação no cursinho popular liderado pelo movimento negro em 2006. Além disso, participei das manifestações, das aulas de formação política e ganhei uma bolsa 100% para o curso tão sonhado, Psicologia.

Em 2009, estava participando na construção deste novo movimento, que se denominou União de Núcleos de Educação Popular para Negras/os e Classe Trabalhadora, a Uneafro. Em 2010, construímos, eu e Heber Fagundes, um núcleo do cursinho pré-vestibular na região norte de São Paulo, no distrito da Brasilândia, bairro do Elisa Maria, no Céu Paz. Desse modo, terminei minha formação após esse processo de construção em 2011, um longo percurso de erros e acertos. Assim, foi a partir da participação no movimento que se deu o meu percurso na militância, mas o que me marcou foi a mudança que esse movimento me trouxe.

O empoderamento da minha identidade. Mesmo que me identificasse com a cultura negra. Com o tempo e fui entendendo o que o racismo e essa “cordialidade” havia feito com a construção de minha psique. Dar atenção ao que o racismo é capaz de fazer à nossa psique, às dores e ao quanto é capaz de nos traumatizar, desenvolver doenças, autodestruição e a reprodução da violência, ainda mais se estivermos no papel de mulher negra, pobre e periférica.

A Uneafro cresceu. Nosso engajamento e articulação para nos organizar na incidência política, é o que tem possibilitado uma difusão de nossos trabalhos em ter-

ritório nacional e internacional. As lutas se uniram, e a partir disso, projetos nasceram, como a ideia de construção de um espaço de cuidados para o povo não-branco, para os corpos não-hegemônicos.

Senti uma imensa alegria de iniciar os cuidados psicoterapêuticos e de multiplicar o grupo de massagem que estava acontecendo no Quilombaque. Ainda mais por ter uma sala de atendimento clínico: era um sonho que se realizava. Em *Memórias da Plantação*, de Grada Kilomba (2019), a autora cita que não damos importância aos impactos do racismo sobre as realidades experienciadas, aos sentimentos dos negros e às cicatrizes psíquicas que o racismo deixa, isto é, estamos negligenciando tais fatores.

O interesse por este tema uniu mulheres negras, Vanessa Nascimento, Bianca Santana e eu para iniciarmos o projeto do espaço de cuidados. Parceiras e amigas de luta que confiaram a mim tal tarefa. As vozes da ancestralidade se fizeram ouvidas por nós três e juntas criamos o Núcleo Obará. Iniciamos o trabalho em 2019, pude receber algumas mulheres e homens negros que participaram de ações do movimento há algum tempo, e que precisavam ser cuidados e ouvidos. Acompanhados por mim, em análises e sessões de psicoterapia, vi o despertar de cada um para a sua própria força e identidade.

Um poder que se ergue e muda a história de muitos de nós. Aqui me refiro a estudantes e coordenadores de núcleos da Uneafro, que apresentaram as cicatrizes que o racismo deixou em suas histórias. Nesse aspecto, como o universo acadêmico é um lugar de violência, no qual os nossos corpos e mentes são colocados em um não-lu-

gar e além dos privilégios acadêmicos pertencerem aos brancos. A Uneafro luta por direitos. Agora que muitos de nós conseguem acessar esses espaços, como permanecer e resistir à marginalização que ocorre dentro deles? Como superar, resistir e ressignificar as dores psíquicas que sofremos?

Estamos lutando com os recursos que temos para acolher os nossos pares, que labutam entre distribuir cestas básicas com as vaquinhas que levam um pouco de acalento às famílias. O projeto da Covid-19, conta com agentes comunitários, médicos e psicólogos para dar o apoio e enfrentar esse momento. Desenvolvemos uma estratégia que já havia sido iniciada em 2019: um espaço de escuta e acolhimento para o nosso povo negro através da psicoterapia.

No período de isolamento, ampliamos e adaptamos os atendimentos virtualmente, através dos grupos de meditações, utilizando técnicas possíveis à distância como o Reiki, Radiestesia, Tarô e leitura de mapa astral. Esse processo somente foi possível com o desenvolvimento das participantes, as mesmas que passaram pelo grupo de autocuidado e que, após o grupo de estudos, estavam aptas a fazer os atendimentos citados, exceto as massagens ayurvédicas.

Adaptamos o grupo de massagem para o grupo de meditações guiadas e estudos sobre essas técnicas, para que pudéssemos nos cuidar, apoiar e aproximar. Encontramos criativamente uma forma de estudo e resgate de saberes ancestrais, com os cuidados oferecido pelas ervas medicinais e seus efeitos curativos. Como estratégia para multiplicar o conhecimento entre a nova equipe de

terapeutas, ampliamos o grupo para acolher e dar mais apoio ao movimento.

Assim, os cuidados com as práticas integrativas foi um processo que chegou até mim. Os saberes que essas medicinas tradicionais podem proporcionar, relacionadas à psicologia e à saúde integral entre corpo, mente e alma são o caminho da cura e desenvolvimento pessoal.

Contei a história sobre minha mãe, Dona Rosa, para que pudéssemos entender que, de fato, não começamos nada, nós damos continuidade, com outras estratégias, ao que os ancestrais, nossos símbolos de resistência e cura, começaram.

Nós herdamos histórias distorcidas. Assim, precisamos resgatar a verdade e para que possamos abrir nossos corações e mentes, para sentirmos a energia da terra, dos elementos e da ligação que temos com a vida que, aqui, habita em nós. Com axé dos Orixás, os caboclos e caboclas, os povos originários, as vovós e vovôs, com suas rezas e bençãos, eram os verdadeiros donos dessas terras, pois tinham respeito, viviam em comunhão com as energias da natureza, com os animais, tinham sua cultura, seu sagrado.

Somos feitos dos mesmos elementos, de tudo o que dá vida. Há uma profunda conexão com tudo que habita na terra, ou seja, estamos todos ligados. Quando olhamos a árvore genealógica podemos sentir que temos uma grande ligação com todos, com quem veio antes, são nossos entes queridos. São companheiros, guardiões, guias, e para nos conectarmos com essa história, podemos recorrer aos arquétipos, visto que representam

símbolos de sabedoria, resiliência e força. Precisamos abrir o coração, a mente e ter fé.

Os ancestrais se unem a nós para que, em cada época, possamos enfrentar os desafios que se fazem presentes na nossa história, por amor a nós. Resgatar o autocuidado, o cuidado com o outro, afinal, só podemos contar uns com os outros, pois tudo o que temos é uns aos outros, para que possamos fazer Palmares de novo. Desse modo, foi protegendo e cuidando que se tornou possível construir um quilombo, formando uma grande resistência.

Acreditando que temos o poder e as ferramentas necessárias para lutarmos e criarmos elos, vínculos, aproximação e confiança uns nos outros, nesses laços que nem o tempo e nem a matéria são capazes de destruir. Somos seus herdeiros e queremos que façamos uma nova aliança de resistência, com amor, coragem e sabedoria. As ervas, as rezas e a cultura milenar são capazes de nos ajudar a sermos mais felizes.

É preciso nos unir e ressignificar a dor para que a história que carregamos tenha sentido, pois, se tantos morreram e foram sacrificados, precisamos honrar todas e todos para que, mesmo que hoje a vida seja dura, possamos ter leveza para lidar com nós mesmos e com nossos pares. Temos Eles para nos erguer, aliviar, proteger, amar e até curar, se crermos - é o que desejam.

No grupo de meditação guiada, o trabalho estava direcionado para o resgate dos arquétipos dos Orixás, como um resgate da ancestralidade. Os ancestrais que denominamos de Orixás e que nos levam para o lugar da fé, da esperança e da força espiritual eram fortemente

cultuados pelo povo negro, antes, durante e depois da escravidão.

Lutemos juntas neste momento histórico, desenvolvendo novas estratégias de lutas e de resistência. Uma resistência de apoio, acolhimento, escuta, cuidado, uma vez que travamos uma guerra de sobrevivência contra a Covid-19, doença que vai deixar a sua marca por séculos. Estamos sendo destruídos por ela, silenciosamente. Uma guerra que se fez também no plano astral, cujas forças se uniram para nos ajudar, plantando novos saberes que nos levam ao autoconhecimento para que possamos vencer, construir uma nova forma de viver com novas práticas, com mais consciência e mais qualidade de vida.

As forças ancestrais estão nos ensinando a preservar e cuidar das nossas mentes, o autocuidado do corpo a partir das práticas integrativas e psicoterapias de maneira estratégica para que nossas armas sejam o amor e a força interior. O isolamento decorrente da pandemia do Covid-19, nos obrigou voltarmos o olhar e rever a nossa conduta conosco e com o que nos cerca. O tempo que tivemos dentro de casa contribuiu para termos crises de ansiedade, por não ter para onde irmos.

Agora é tempo de remodelar e darmos novos significados à rotina, ao que nos manteve ocupados dia após dia. Em suma, agora, olhar para dentro de nós é irremediável. Observar o mundo para além do corpo material é um convite inevitável. Na pandemia, enfrentamos alguns medos, como não ter contato com os amigos, familiares, amores; medo de não ter comida, medo do amanhã. É hora de buscar a própria força e aprendermos algo com tudo isso, para sairmos mais fortes.

A tecnologia nos permite a conexão para minimizar o sofrimento através dos encontros virtuais. Hoje é inevitável não sentir saudades da natureza, do mar, do cheiro do mato nesta cidade de pedra. Um convite a humanizar-se e observar: o que é mesmo importante agora? Não podemos mais ignorar o que realmente estamos fazendo com nossas vidas, com nossos destinos. A mente e a capacidade da lógica e do raciocínio agora não são suficientes para aplacar as inseguranças, os novos desafios de pensar a vida em um ambiente fechado, para poder sentir a segurança de preservar a vida. Vida que, agora, parece distante de sobreviver sem entender a lógica do capital, ou de pensar em termos coisas que, neste momento, não temos como gastar ou usar.

Ainda que tenhamos uma forma lógica de negar a situação e vivermos em busca de aventuras, riscos, sem medo da morte ou da doença, estamos sempre dialogando com os extremos sociais, ou com as contradições que impõem o direito de escolher quem vive ou quem morre, reproduzindo uma lógica perversa e triste.

Me ocorre as teorias de Darwin, as leis evolutivas, na qual a evolução se dá pela lei do mais forte. Como se isso pudesse justificar as desigualdades, as disparidades e as opressões. Se olharmos este período pandêmico, vemos que este raciocínio lógico darwinista reproduz a perversidade de que a força sinônimo de acessar um sistema particular de saúde e cuidados no serviço privado e não nos hospitais públicos.

Vivemos um desequilíbrio e uma destrutura emocional, de maneira que tivemos que nos aproximar daqueles que amamos de alguma forma. Será que a iminên-

cia da morte se tornou melhor do que encarar a solidão dentro de sua vida, seja ela solitária ou em família? As questões sobre as relações adoecidas impactam a realidade? Precisamos sobreviver às relações difíceis ou não sobreviveremos com saúde mental. Cada relação estabelece as nossas próprias dores ou nossa cura. Deixamos de olhar por tanto tempo para nós que olhar tudo isso me parece quase insuportável. Ver as dores e absorver o que temos de melhor e o que não temos de bom, eis aí uma grande dor existencial.

Aqui nesse apartamento, a solidão é dividida entre momentos de brincar com os gatos e os momentos de atender os meus pares - jovens negras/os - tenho observado como as forças ancestrais são capazes de dar o alívio e o sentido sobre cada ser que se depara com a sua própria história, angústias e negações.

Permitir que a essência seja despertada a partir do seu autoconhecimento é um ato de coragem. Nos damos conta que a força é despertada pelos saberes que emergem do inconsciente coletivo. Isto porque, assim como a escravidão comprometeu a vida de nossos ancestrais o racismo que sofremos atualmente segue ceifando vidas de forma perversa. Seja pela violência policial, pelas negligências do sistema de saúde ou pela exclusão social, nosso povo está sempre na linha de frente da morte e da doença, a qual atingiu, principalmente, a população negra e periférica, de modo a aumentar o índice de vulnerabilidade e sofrimento no período pandêmico.

ODÉ

Cátia Cipriano

Oh! Lindo Orixá que corre entre as matas. Com seu punho forte, ergue seu arco e lança sua flecha na escuridão das matas. Vejo o brilho de sua flecha rasgar o véu da noite como uma estrela cadente. Segue firme na mira do seu desejo. Sua mira é certa e vai para além das oliveiras, muitos veem seu brilho e vão em busca do seu destino.

Somos seres perdidos na escuridão, buscando um caminho em vão, eis que surge o arqueiro com seu arco emitindo o brilho através da sua flecha dourada, para iluminar nossas vidas, iluminar nossas caminhadas.

Oh, lindo, Orixá brilhe em nossas vidas, para que não nos percamos na escuridão, para que saibamos encontrar o nosso destino perdido em vão. Abra os caminhos através da sua flecha, ilumina nossas vidas para a luz nos ascender ao infinito e encontrar nosso verdadeiro destino.

Oh, lindo, Orixá siga firme em sua mira, siga forte em minha vida, saiba que estou aqui a te buscar. Estou aqui, oh, meu pai, tentando te encontrar, tentan-



do abrir as portas do destino, para que outros perdidos como eu também possam te encontrar. Siga em frente para que o lanceiro erga sua flecha e tente nos salvar.

Oh, meu pai Oxóssi, me ajude a encontrar o meu caminho, ilumine o meu destino. Siga em frente, não desista.

Meu pai guerreiro, meu orixá, meu guia e mestre, eu te amo muito e te peço: continue a nos iluminar, siga em frente, atinja a mira do meu peito para que a minha vida seja a sua vida e eu possa merecer-te. Ascender o meu destino com sua luz até te encontrar no fim da linha, no fim da caminhada.

A benção, meu pai Odé Okê Arô!







**Somos
ancestralidade e
política coletiva**



NOS PRIMEIROS ENCONTROS do Núcleo Obará, logo percebi que as práticas de meditação iam além do relacionamento, visto que outras forças estavam sendo compartilhadas. As energias e os encontros estavam nos levando a vivências metafísicas e os relatos foram ficando cada vez mais significativos.

Além das sensações de bem-estar, outras possibilidades começaram a surgir. Cada participante relatava sua experiência com uma riqueza de detalhes tanto sobre os momentos individuais quanto sobre aqueles em grupo, isto porque, a partir da prática, outras presenças, outras sensações se fizeram presentes. Algumas vezes isto trazia muitas alegrias ou muitas dores. As participantes começaram a se conectar com sua força ancestral e pouco a pouco, as vozes ancestrais ampliavam e começavam a ser ouvidas por todas nós.

O grupo passou a ver sua própria ancestralidade. A cura estava acontecendo no coletivo do mesmo modo que acontecia comigo. As participantes ao relatarem cada detalhe, o grupo se emocionava. Eu poderia contá-los, contudo, prefiro que cada uma delas compartilhe suas experiências aqui, neste livro, detalhando as sensações e impressões sobre a prática meditativa.

Deixar a sensibilidade nos guiar é ter a coragem de expor a sua subjetividade, a superação dos medos, a fé sendo exercitada, a beleza da imagem espiritual, as cores, os sabores, os cheiros. Cada uma a seu modo, mas, ao mesmo tempo, todas juntas.

Assim como numa ciranda de mulheres que curam, sem toque físico, elas estavam ali trocando umas com as ou-

tras suas presenças, reações, seus sentimentos. Sem julgamentos ou qualquer outra questão que as impedisse de serem elas. O desejo de estarem juntas e relaxarem trouxe uma riqueza ao sentido dos encontros.

Quanto às questões subjetivas, elas precisavam desse contato, dessa aproximação, dessas vivências que nos permitiram sair do que é palpável e adentrar nos mistérios da mente e da alma. As nossas sensações e percepções não podem ser aplicadas e comprovadas, são empíricas, mas existem, somos sensações e emoções. Em síntese, hoje não podemos negar a cura pela fé e as demais relações da mente com os elementos naturais e as relações com o corpo, bem como deste com a terra e com o que não é palpável, mas sentido. Assim, nos nossos encontros cresce uma certeza de que estamos buscando algo que nos traga a cura da mente, do corpo e da alma; em grupo, resgatamos as práticas tradicionais e os saberes ancestrais.

As vozes ancestrais continuaram falando, com sabedoria, ensinamentos que nos permitiram refletir sobre nossa atual e constante flagelação, bem como sobre as muitas negações dos direitos que tanto ansiamos. Lutamos por direitos e justiça social, buscamos mais e mais reconhecimento e valorização, porém, continuamos nos violando sem olharmos para as várias violências que impomos a nós mesmos, sem nos dar o direito de descansar o suficiente para que os nossos corpos se restabeleçam e nossa mente se esvazie das preocupações. Ao não ouvir nosso corpo, abandonando as dores físicas e emocionais, adoecemos, ultrapassamos nossos limites.

Os ancestrais nos convidam a olhar para dentro, deixar que o inconsciente venha à consciência, para que façamos uma profunda reflexão sobre o que estamos fazendo conosco, acumulando tantas tarefas, dando brechas para a exaustão, excluindo o prazer e a leveza da vida.

Quais são os capatazes, hoje imaginários, que nos perseguem o tempo todo, não nos permitindo o repouso? Buscar salvar o mundo simbólico que nos afeta terrivelmente, deixando o passado nos assombrar, entendendo que queremos justiça para os nossos antepassados, nos autoflagelando, sem permitir que a vida saudável nos habite por não reconhecer que temos direitos?

Não é por isso que lutamos? Por direito e justiça? Então, por que não podemos usufruir de uma vida saudável e feliz? Somamos mais e mais tarefas ao ponto de percebermos que não conseguimos mais dormir, nem relaxar. Quando saímos em busca de ajuda já é após a doença se instalar no corpo físico, emocional e mental, visto que a mente e as emoções se perderam.

Os ancestrais querem que continuemos lutando, não por eles, mas por nós. De forma sábia e coerente, equilibrada e livre, já que estamos em novos tempos, precisamos nos lembrar que a sabedoria está nos equilíbrios das emoções, da fluidez das energias, da saúde mental e espiritual. O medo, a depressão e a ansiedade nos dominam; já não buscamos mais a fé e a esperança que eles, os ancestrais, buscavam nos Orixás. Suas vidas foram ceifadas e escravizadas, mas nunca deixaram de lado a força da fé em seus deuses, tanto é que as religiões de matriz africana resistiram e resistem, dando novos significados a essa constante perda do imaginário e da

vontade de vencer com as virtudes espirituais através do amor aos deuses.

Estamos juntos nesse movimento por termos um ideal em comum: nos auxiliarmos a vencer as dores e as batalhas, e por aí podemos perceber que acreditamos em algo que está na mente coletiva. Agora, precisamos entender o todo, contextualizar as questões emocionais, intelectuais e os verdadeiros propósitos que nos uniram, que é a fraternidade e a igualdade.

Dessa forma, as ações individuais de cada militante produzem um olhar sobre o quanto de bem-estar podemos gerar na vida dos indivíduos que estão em situações vulneráveis. A luta deve começar dentro de cada um de nós para superarmos os medos e anseios causados pela perda de conexão com a nossa essência, com a força que nos mantém fortes e saudáveis. Podemos ativá-las a partir da compreensão e da reconexão com a essência divina que está em nossos corpos negros, que estão cansados, oprimidos e adoecidos de tanto lutar, mas estamos sendo convidados à cura através do resgate da fé e da nossa cultura.

Os deuses e ancestrais que herdamos querem que nos curemos das mágoas, dores, rancores, para aliviar o sofrimento. Temos esse direito. Precisamos buscar a esperança de que, para sobrevivermos nessa sociedade, só conseguiremos de maneira equilibrada, se permanecermos juntas/os e conscientes de que vamos integrar os aspectos sombrios e iluminar com as verdadeiras luzes que nos rodeiam todos os dias.

Com efeito, os pensamentos, intuindo e levando o socor-

ro às mães que sofrem suas perdas, os pais que perdem seus empregos, ou que perdem seus filhos por diversos motivos que não precisamos nem citar, pois a agressividade social sangra os corações mais endurecidos. Os ancestrais buscam nos unir pela luz que se ergue e que nos levanta para levarmos a paz, o acolhimento, uma palavra de auxílio para os nossos. Em nossos ouvidos, eles sussurram palavras de reconforto, nos abraçam, nos benzem, como as vovós e os vovôs fazem quando somos bem pequenos.

Assim, os primeiros passos e os caminhos estão abertos, mais uma vez por Exu e Ogum, junto com a força de Oxossi. Eles se mostram presentes em mais um encontro do grupo, em que a sincronicidade dos eventos se completa e traz, através das simbologias, o que querem nos mostrar. São os irmãos guerreiros que, unidos, fazem os povos silenciarem.

Os ancestrais se comunicam conosco através das meditações e o grupo se viu cada vez mais conectado com essas experiências. Cada relato traz o quanto as vivências são bálsamos para a alma. É incrível a conexão entre o grupo e são impressionantes os relatos sobre como cada uma recebeu os cuidados de Iemanjá quando a vivência foi nas águas, por exemplo. A plenitude da emoção e das sensações, nos momentos da cura dentro ou fora das águas, ou de Nanã Buruku ao recebê-las no pântano e banhá-las e curá-las com seu barro e seu amor, e como nos divertimos juntas dentro desses momentos únicos espirituais...

Cada encontro tem sua peculiaridade, tem seus pontos cruciais, temos muito a aprender e muito a absorver.

Contudo, o que me deixa mais feliz é saber que de Exu a Oxalá, eles trazem seu lado humano, uma relação muito próxima a nós e que nos empodera com a força espiritual, a partir da sensibilidade e da conexão mental e emocional que se dão nestes encontros e momentos mágicos. Se apresentam como fortes e guerreiros, sejam femininos ou masculinos, são nossos deuses, que nunca se afastam dessa relação tão humana conosco.

Em síntese, com tanta magia, com tanta energia, que faz com que nos cuidemos para termos corpos fortes e saudáveis, mentes sãs e pensamentos positivos, termos energia positiva para doarmos aos outros e curar as feridas e as doenças. Dessa forma, a partir dos saberes ancestrais e da força da natureza, compreendemos o quanto precisamos cuidar da terra, cultivar e plantar as ervas e sementes para termos uma vida plena e farta.

A beleza, a prosperidade, a força, a coragem, que vêm dessas inteligências nos tiram do lugar que sempre tentaram nos manter, tendo em vista que nos empoderaram e nos tiram de um lugar mental e emocional de inferioridade, autodepreciação, de baixa autoestima e nos mantendo passivos diante do preconceito quanto a cultura e herança dos saberes ancestrais.

Estamos juntas, recuperando nosso valor, nossa força e superando os medos e os desafios impostos pelo racismo, que precisamos mudar a consciência de quem somos e de onde viemos e de que temos o poder de transformar nossas vidas. Saber quem somos e qual é o nosso propósito produz uma verdadeira força de resistência e da cultura africana, que está, intrinsecamente, ligada a nós, herdeiras/os da beleza desse continente, dessa raiz

que carregamos.

É muito revolucionário quando podemos guiar a mente e usar a intuição, a imaginação, a energia metafísica e sutil para curar a dor que sentimos, através da meditação como ferramenta de poder da mente e da força interior. Estamos usando esse poder para mudar a forma de ver as coisas, libertar a mente que está aprisionada em auto percepções negativas, em grillhões de vidas cheias de sofrimentos impostos a nós, principalmente nós, mulheres negras. Mulheres estas que são a força da natureza e que são conectadas à força da terra, do útero, do feminino, recolhidas e reagindo à vida com sua força interior.

O exercício de autoconhecimento é muito, muito potente e transformador, pois abre e constrói novos canais mentais. É uma nova e poderosa forma de pensar em força, proteção, segurança e autoconfiança. No grupo das vivências, a energia é compartilhada por todas e tenho a certeza de que as libertam da postura destrutiva, possibilitando uma reconstrução de si a partir das energias positivas de amor, bondade, purificação, paz e união, altamente curativas, partilhadas no grupo.

Temos, desse modo, uma grande potência de energia represada, bloqueios, desamor, que desorganizam os chacras, instalam doenças nos corpos sutis, mentais, emocionais, até chegar à doença no corpo físico. Com isso, precisamos superar os medos, os desafios que se apresentam. O momento no qual compartilhamos a grande voz de nossos ancestrais nos auxilia nesses processos internos de cura e fortalecimento do eu interior.





Força ancestral



Mulheres negras, ialodês

QUANDO INICIAMOS um novo grupo com outros participantes. Igualmente aos outros grupos, a transformação se fez presente, além da energia da semente que flui para o desenvolvimento do fruto; uma energia criadora e de acolhimento: foi o poder do amor de mãe ou de avó que nos acolheu e nos aconchegou mais uma vez em seus braços.

Em um grupo só de mulheres, a energia sagrada de Nanã Buruku se fez presente novamente, Ela nos aconselha e nos guia pelos caminhos, a energia da espiritualidade de tom lilás e do chakra coronário. A cada sessão elas sentiam as energias e tinham suas percepções. Na meditação conduzida, com o arquétipo feminino e sagrado, elas se conectam e se percebem como o grupo que já estava acontecendo há mais tempo.

A experiência gerou relatos parecidos: os sentidos afloraram quando todas sentiram o toque, o abraço de cada uma. Ali, muito perto, havia uma senhora cuidando e curando todas nós, nos protegendo. Outra participante relata que se sentiu no colo de uma mãe, curando seus medos, pensamentos e aflições. Tivemos, ainda, uma grande conexão com os seres da floresta, dos guerreiros e guerreiras que fazem parte da história. Aqueles que lutaram pela libertação e pelo direito que perdemos ao sermos escravizados e quase extintos pelo colonialismo. Foi um dos momentos mais felizes que tivemos, elas confiaram e confiam nesse trabalho, sempre fazem referência da importância desse dia em suas vidas. Desde que começaram a

participar das meditações, elas se sentem mais tranquilas, melhora de humor, de energia, ou seja, estão em plena transformação.

Somos compostos por energias atuantes nos sistemas que habitamos, contando com os cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra, os quais alimentam a vida em sua integralidade. No Núcleo Obará, seguimos com os vários atendimentos de práticas integrativas e psicológicos, semanalmente. Através da meditação, o intuito foi buscar equilíbrio dos chacras e da energia ying e yang. Todas essas energias são poderosas; agem de maneira positiva, isso se tivermos uma vida saudável. Com saúde e bem-estar, promove-se a clareza mental, a inteligência, desperta-se a sabedoria das ancestrais, que seguem atuando com a energia da cura, da força, coragem, transformação, transmutação, segurança e proteção, além do alimento para o corpo e alma.

Ao conectar com as forças ancestrais femininas em nossas vivências, que conhecemos pelos nomes de Nanã, Iemanjá, Obá, Oyá Iansã, Oxum, Ewá e tantas outras que não citamos, mas que estão junto a nós e com os deuses: Exú, Oxalá, Ogum, Oxossi, Xangô, Ossain, Oxumaré, Omolu, Obaluaê. Sentir tais presenças, nos revigora, nos cura das dores físicas e emocionais, mudando os pensamentos e transformando as energias para que fluam novamente, desbloqueando e curando cada uma em sua individualidade e em grupo.

Expresso muita gratidão aos guias: caboclos/as, baianas/os, enfim, todas as linhas espirituais citadas anteriormente, inclusive aqueles que não sabemos o nome.

Agradeço especialmente à Cigana Zaira, minha mentora e guia junto com os guardiões, a Pombagira Cigana da Estrada, Exu Tranca Rua das 7 Encruzilhadas, e todo o povo da rua que trabalha comigo, me protege e guia com muito amor, além de me ensinar o tempo todo a confiar em mim, ao me trazer a intuição e limpar a negatividade, me conduzindo por caminhos seguros, protegida. Sempre serei grata, energias de força que nos revigora e nos ensina a cuidar de nosso corpo, mente e alma, seguindo conscientes que precisamos nos cuidar integralmente. Salve as forças ancestrais!

Encruzas

Exu também esteve sempre à frente para proteger, orientar e cuidar. Na maioria das vezes, se mostrou em sonho e, em um deles, lá estava ele fazendo um padê com sua mão. A sua bondade me tocou profundamente o coração. Sua força e bondade, ali, naquela encruzilhada, me mostrando os cães a me proteger. Ele me deu um filhote de leão para que eu pudesse ver a proteção também de Xangô. Exu segue à frente na estrada e mostra que, mesmo com suas feições assustadoras, possui um coração bondoso e que vai morar junto comigo, aonde quer que eu vá.

A sincronicidade nos encontros entre o grupo nos mostra que, para que possamos nos unir e nos aquilombar, precisamos nos reconectar com as forças que são dessa ancestralidade, para chamar o povo a se libertar dessa dor que atinge nossa alma, impactando a mente e adoecendo o todo.

Assim, como os orixás, seus itans e mitos também nos ensinam que juntos, Exu, Oxóssi e Ogum - são capazes de nos curar, dar caminho, proteção e alimento como irmãos mais velhos, nos guiando. Xangô, com seu machado que corta o mal e busca fazer justiça social junto com as yabás: Yansã, Oxum e Obá. Podemos encontrar nessas forças o poder da cura, compreensão, sabedoria, coragem, símbolos e arquétipos poderosos que herdamos da nossa cultura.

Enfim, os orixás e guias começaram a se apresentar durante os encontros de meditação do grupo, de diversas

formas como forças divinas - e não ao contrário como muitos ainda acreditam - para nos ajudar a alcançar a cura, o autoconhecimento, a aceitação e a compreensão. Eles estão aqui para nos auxiliar nas linhas de caboclas/os, pretas/os velhos, baianas/os, ciganas/os, marinheiros/ boiadeiros, exus, lebaras, eres, exus-mirins.

Trabalhando junto a nós, através da religião da umbanda, fazem a luz ultrapassar o espaço religioso. A partir da conexão com nossa essência, proporcionada pela técnica de meditação guiada, da respiração consciente, concentração e relaxamento.

A condução pela intuição nos levou a acessar a sensibilidade e abriu as portas para a ancestralidade, que cada uma herdou em sua individualidade. Ainda que não acreditemos e não aceitemos, há uma luz a nos dar energia e intuição para não nos perdermos e não deixarmos a dor tomar conta de nós, uma vez que muitos só acreditam que encontrarão a saída no suicídio. Isso é um terrível engano.

Oxóssi, a força que nos nutre

Lá vem o arqueiro, com seu arco e flecha a nos mostrar o caminho, seja pela intuição, pelos sonhos e/ou vidência. Oxóssi está sempre presente. Podemos ver a sua presença através do alívio das dores emocionais, que é oferecido pelo Núcleo Obará.

Ele não deixa faltar o alimento. A força do seu axé e o apoio espiritual no Ilê, nos toques de candomblé, nas giras dos terreiros de Umbanda. Sua força ancestral nutre o corpo e a alma. Ele nos dá o acolhimento de um verdadeiro pai, o provedor de todos nós. Okê Arô!

Oxóssi nunca me desamparou, me fez ouvir seu ilá e me recebeu nas matas, me abraçando e me dizendo: “seja bem-vinda, filha”. Em sonho, na sua casa. Na minha mente, sua voz, durante toda minha vida, se fez presente conselhos e alertas, me instruindo com sua proteção e força... Sem você, meu pai, jamais teria conseguido estar aqui viva para contar essa história, a nossa história... Agradeço infinitamente por tanto!





**Escrevivências,
a nossa cura**



OS RELATOS APRESENTADOS aqui foram feitos de maneira oral pelas participantes deste Núcleo, que, durante meses, se entregaram às experiências e vivências metafísicas. Porém, pela riqueza dos detalhes, dos vínculos criados e dos resultados obtidos, fizemos uma coletânea desses relatos.

Assim, com a permissão de cada uma, trouxemos a público estas práticas que se iniciaram durante a pandemia e seguimos os encontros ainda hoje. Entendemos que as meditações e os encontros alcançaram resultados surpreendentes e que podemos compartilhar isso para contribuir com mais pessoas: é muito o que os ancestrais podem realizar ao abrirmos nosso coração para suas presenças.

A vida é uma experiência com várias possibilidades, só precisamos estar prontos para embarcarmos nela e vivermos aqui e agora o que ela está nos oferecendo. Boa viagem às questões individuais que irão surgir e ajudarão a nos fortalecer e nos curar de crenças limitantes sobre a mente e o corpo.

Há relatos onde as experiências metafísicas trazem uma percepção aguçada: o cheiro de ervas, uma ancestral ou entidade. Estes momentos eram compartilhados ao encerrarmos a meditação e eram momentos de atenção ao seu inconsciente, aos seus desejos e uma percepção além do corpo, o que enriquecia os encontros, as sensações de prazer e bem-estar vividos davam às vivências um pequeno momento de autocuidado, sem controle do que estava ali no físico, mas o que muitas vezes não conseguimos perceber quando ativos e conscientes.

Alguns depoimentos falam de silêncio, de presenças que amparam e fortalecem o indivíduo, algo da sua subjetividade ou uma presença espiritual lhe conduz e acalma para ter fé e esperança, necessidades internas que submergem para ajudar a seguir em frente.

O que ocorre são momentos de profunda concentração e conexão com sua mente e energia sutil, possibilitando que sua mente e espírito possam vivenciar como num sonho estas experiências, livre do controle da mente consciente e do corpo. Experiências nas quais os campos de energia são direcionados e conseguem captar pela sua própria sensibilidade esses momentos de trocas e de experiências que só é possível quando se permitem relaxar e se aprofundar como num estado de transe hipnótico. Algumas têm memórias no corpo, outras no corpo emocional e outras com a percepção aguçada e do terceiro olho: ver, sentir e recordar os detalhes que são expressados.

Bianca, 36 anos

“26.5.20

Cheiro de erva queimada, muito, muito forte. Presença de uma preta velha. Tão doce e generosa. Que delícia.

1.6.20

Cheiro de vela queimada. E o que mais? Teve mais, mas não lembro.

8.6.20

Cátia conduzia a meditação guiada.

Em algum momento era a Lia. Eu tinha certeza de que era Lia. Mas como? Se ela tinha morrido? Era Cátia, não Lia! Mas era a Lia.

Momento depois, não sei se dormi e sonhei com tio Haroldo ou se foi uma possibilidade de encontrá-lo mesmo. Foi bom, mas tão bom. Nada de efusivo ou eufórico ou de matar saudade, mas tranquilo, rotineiro, cotidiano. Muito, muito bom!!!

Como se não bastasse, senti um abraço por trás, nada invasivo ou violento. Mas um aconchego nos braços, um suporte nas costas.

Cátia disse que os Orixás nos traziam presentes e a dor no peito que pesava havia mais de uma semana se dissolveu, como mágica, fumaça. Presente.

Depois, antes de eu falar qualquer coisa, Cátia disse que tinha visto um cristal de luz forte e bonita bem no centro do meu peito.

E não é que antes do fim senti a presença do Pai Carijó?
Que há pelo menos 5 anos não tenho contato nenhum?
Com quem perdi relação constante em 2008?

Estou só leveza, paz e sorriso”.

Ligia, 20 anos

“No começo da meditação eu me senti muito sozinha e desamparada, logo depois comecei a ver um homem todo de branco. Ele segurou minha mão com firmeza e disse “tudo vai ficar bem”, depois me vi subindo escadas que não se via o final dela, mas eu continuava a subir com esse senhor por um longo período, até que chegamos ao final dela e ele disse: “vamos, pula comigo”. Eu dizia ter medo e que não queria ir, mas ele insistiu e repetia dizendo que tudo ficaria bem, e aí enfim, nós pulamos e voamos pelo céu. Sentia o vento batendo em meu rosto, o ar entrando nos meus pulmões com tanta energia, e era tão acolhedor não sentir medo.

De repente, fomos caindo bem suavemente, como uma folha de carvalho cai sob o solo, até pousarmos na grama, ela estava tão quentinha e semi-úmida. Deitamos ainda de mãos dadas e ele disse: “lembre-se, você ainda não está pronta para partir, antes de cumprir seu propósito aqui na terra”. Depois que soltou minha mão ele virou cinzas e sumiu pelo ar.

Continuei na grama, estava tão gostoso que meu corpo começou a criar raízes e eu virei uma árvore muito bonita. Assim que meus frutos iam ficando maduros, eles iam caindo na terra e logo em seguida nasciam ali lindas

árvores, como a minha. Na medida que eles iam caindo, iam se transformando em cada integrante do grupo, primeiro foi a Bárbara, depois a Amanda, logo em seguida a Suzete e as outras demais. Quando o último fruto caiu da árvore, eu ressurgi, com as vestes brancas e as meninas também. Nos demos as mãos e fomos em direção a um abismo, sentamos todas juntas em frente a ele, estávamos todas sorrindo e brincando quando a Cátia se levanta, estende a mão para mim e diz: “assim como ele disse pra você, eu te digo que você vai ficar bem”. Ao pularmos, nós viramos passarinhos azuis, e eu tinha a mesma sensação que você sente quando anda de balanço por muito tempo: sente seu corpo em transe.

Depois disso, chorei bastante, mas era como se eu precisasse chorar para me curar, e então veio um alívio, uma paz interior, mental e física tão boa”.

Fátima, 52 anos

“Fátima. Comecei a participar do grupo, porque estava muito depressiva, agora eu já estou bem, me sinto outra pessoa nas reuniões do grupo. Estou amando essa nova experiência, meditar é uma coisa que eu não fazia. Hoje foi maravilhoso, eu vi a minha mãe Ivonete, ela não estava bem, falava que não ia passar pipoca na Alessandra. Dani, virada no Ossain, vinha e passava as folhas de peregrum na Alessandra. A Suzete também cuidava dela, e a minha Iansã dava banho nela de manjerição. Hoje foi ótimo. Senti que pode ajudar a Alessandra. Estou gostando muito de participar do Núcleo Obará”.

Daniela, 36 anos

“Venho compartilhar um pouco da minha experiência com vocês, sobre a meditação em grupo; como está sendo benéfico estar nesse grupo. Estou passando por um momento de perda, luto e desapego...

Tenho medo de recomeçar...

Assim que comecei a meditação, saía renovada, leve e com a minha ansiedade equilibrada, não entendia porque eu conseguia logo visualizar e me conectar com pessoas de um grupo que nunca tive contato.

Sentia meus medos e anseios, mas conseguia sentir as outras meninas também. Sentia meu corpo estando em lugares que nunca fui.

Quando cada uma relata sua experiência da meditação é incrível, uma vai completando a mesma experiência da outra com visões diferenciadas, porém faz sentido para cada uma de nós.

Na última sessão de meditação, visualizei uma mulher com uma criança de colo em seus braços, em sequência, parece que durmo um sono profundo, mesmo achando que estou dormindo, escuto e me guio pela voz de Cátia. Lembro de sair de um arco-íris e ir para uma roda com as meninas que no centro tinha uma fogueira. Visualizei ciganos e ciganas alegres e dançando muito. Uma cigana de pele branca, de vestes vermelhas e cabelos pretos e longos abre algumas cartas e mostra uma carta de Iemanjá e de um cigano, ela falava que essa carta era pra Suzete...

E logo após, mostra uma carta de uma cruz que era para Alessandra.

Nisso, a Suzete está se purificando e recebendo energias positivas na fogueira.

Quando chega a vez da Alessandra se purificar na fogueira, visualizo ela flutuando sobre a fogueira e seu corpo inteiro envolvido por fogo. Depois, fizemos uma defumação em seu corpo, colocamos ela dentro de uma cabana, e a cobrimos com um cobertor de folhas e quem cuidava dela era a Fátima, que dizia:

- Estou bem, posso cuidar dela.

Eu saí da cabana e me vi em um terreiro grande; era um dia bem ensolarado e com vento. Vejo uma mesa bem grande, onde a Suzete conversava muito com uma senhora de cabelo grisalho e um lenço azul na cabeça que fumava um cachimbo comprido...

Ela abraçava muito essa senhora (preta velha). Se sentia feliz ao lado dela.

E essa mesa ficava embaixo de um pé de uvas verdes, a Luciene passava a mão na plantaçao de uva encantada, a Luana dançava bem faceira, abraçava a si própria, mas logo aparece um senhor de cabelos brancos que ela abraçava também.

A Juliana estava vestida com uma roupa branca sentada ao lado da vizinha que estava com a Suzete. Sai dali com uma cara que estava a fazer algo. Depois disso, retornamos em meio às matas”.

Luana, 27 anos

“Conheci a meditação através da Cátia Cipriano, que além de ser minha terapeuta, era minha professora de massagem ayurvédica. Meditar para mim sempre foi difícil, nunca conseguia me concentrar totalmente, mas a Cátia fazia uma meditação guiada que me levava para outro lugar em instantes. Por diversas vezes, consegui visualizar eu e minhas minhas colegas de grupo em uma mata.

Em um dia ensolarado, todas com os pés no chão, sentindo toda energia que a natureza tinha para nos oferecer. Era sempre uma situação diferente em cada encontro, pois a meditação dependia muito de como nós estávamos espiritualmente e fisicamente para aqueles encontros. Eu sempre consegui sentir muita energia vinda de quem estava mal consigo mesma. Por isso, alguma vezes, eu recebia toda a energia daquela pessoa e não saía muito bem das meditações. Como a Cátia mesma diz: eu sou uma “esponja”. Estou trabalhando isso em mim, dia após dia, para que dia após dia, eu possa transmitir boas energias para minhas colegas e conseguir sair da meditação mais tranquila. Essas situações não aconteceram sempre, porque, na maioria das vezes, a energia era ótima e eu conseguia nos ver sorridentes e em festa, bem lindas e felizes.

Para mim, meditar está sendo algo muito importante. É lindo poder me conectar comigo mesma e com minhas colegas para transmitir energias positivas. Tivemos um empecilho para estarmos juntas: a Covid-19. No grupo do WhatsApp, tentávamos encontrar meios para não perder nossa conexão. Foi aí que veio a ideia de fazer um grupo por vídeo chamada, para meditarmos juntas e nos

aproximarmos neste período de pandemia. Isso foi uma das melhores ideias, pois ficar sem a meditação estava sendo muito difícil, e não poder me comunicar com as minhas colegas de grupo também.

E começamos nossa meditação a distância. Eu estava ansiosa para saber se aquilo daria certo e se eu teria a mesma conexão com elas, como eu tinha pessoalmente. Eu sempre acendo uma vela e um incenso para os pensamentos fluírem, foi difícil me concentrar nos primeiros encontros sozinha no meu quarto.

O tempo foi passando e eu fui me acostumando com a situação, já que não sabíamos até quando duraria distanciamento social. Este período de pandemia estava nos deixando bem aflitas e cheias de inseguranças, por não poder mantermos contatos físicos com as pessoas que amamos.

Nos reuníamos para transmitir o melhor umas para as outras, passei por alguns processos no decorrer dos dias com questões de saúde, estava procurando me cuidar mais, e a cada dia que se passava eu me sentia mais forte, e confiante para cuidar mais de mim.

Em um dia de meditação após ter compartilhado com minhas colegas esse processo, que estava acontecendo na minha vida, consegui visualizar eu e as meninas andando por uma estrada de terra descalças e de mãos dadas, seguindo firme uma trilha com muitas flores e frutas. Era um dia muito ensolarado e estávamos com um vestido branco e muito sorridentes, chegamos a uma praia e nos banhamos naquela água do mar limpa e clara, brincávamos de jogar água umas nas outras e

ali passamos a tarde nos divertindo. Quando o sol foi se pondo caminhamos para um local parecido com um terreiro, sentamos em círculo em volta de uma fogueira de frente para uma cabana de madeira. Essa cabana e essa fogueira sempre estão em minhas memórias, nos dias da meditação, consegui visualizar raízes saindo do chão e nos envolvendo uma a uma, nos fortalecendo. Aquilo foi lindo de se ver, me senti forte como nunca me senti antes, pronta para enfrentar qualquer situação.

Não foram todos os dias da meditação que o grupo estava cheio: às vezes somos só em quatro ou cinco pessoas num grupo de dezoito participantes, mas isso não nos desanima pois transmitimos energia para todos mesmo que eles não possam estar presentes em todos os encontros. Em um desses dias que estávamos em apenas em quatro pessoas, a Cátia nos guiou para uma aldeia indígena onde estava acontecendo uma linda festa. Assim que chegamos recebemos uma tintura vermelha no rosto, parecia ser urucum. Quando chegamos até a tribo, a Suzete e a Barbara, duas integrantes do grupo que não estavam presentes naquele dia, já estavam nos esperando. A Suzete segurava uma bacia de frutas, ria e dizia que chegamos atrasadas, e a Bárbara organizava as crianças para as brincadeiras. A Andressa dançava e rodava pela festa muito alegre, todas as outras meninas do grupo foram chamadas para entrar na roda feita em volta da fogueira e se sentar para receber energia. A Fátima foi convidada por uma indígena da tribo a se sentar dentro de uma bacia de alumínio cheia de água e ervas, não consegui identificar qual era a erva, a indígena banhava a Fátima esfregando a erva em todo seu corpo com mais intensidade na região do coração.

No fim da festa, estávamos todas muito sorridentes e festejando, a mesa redonda estava repleta de frutas com muitas comidas para nos alimentar, taças de vinho lindas também estavam sobre a mesa, fechamos esse encontro gratas e felizes por aquele momento.

Sou grata por poder compartilhar esses momentos lindos que tenho vivido com minhas colegas de grupo, grata também pela Cátia me apresentar esse caminho que estou feliz em conhecer”.

Suzete, 49 anos

“Era dois de fevereiro, quando fui convidada pela minha mana Cátia para participar de um trabalho para cuidado com os nossos (Samba do Congo). De cara percebemos que eu precisava ser cuidada antes de querer cuidar de alguém.

Em uma prosa descontraída com mana Cátia, antes de começar a meditação, senti uma sensação de confiança e amor. Dessa maneira me abri inteiramente com ela, que tem o dom de me deixar muito à vontade a ponto de conseguir rasgar meu peito e deixar fluir quem eu realmente sou.

Depois da nossa primeira conversa, minha espiritualidade aflorou muito, tenho certeza que meus protetores nunca me abandonaram, mas por vários motivos eu mesma bloqueio a minha relação com eles.

Foi muito emocionante quando eu descobri o nome da Preta Velha que me acompanha e me guarda, “Vovó Cambinda”, a partir dessa conexão, conversei com ela

todos os dias e sinto-me protegida (rola até uns cafunés no black), ela me trata como filha.

Tenho tido sensações maravilhosas com a meditação. Sinto a proteção de Obaluaiê, que é o senhor da minha coroa. Sinto a grandeza de Ogum, me orientando a ser mais organizada (se eu relaxo ele pega nas minhas orelhas). Sinto Oxóssi sempre presente, nos guiando e protegendo a nossa caminhada durante a meditação.

Em uma das meditações, vi minha avó, meu filho e minha irmã (todos falecidos), com ar de tranquilidade, eles riam. Eu fiquei radiante, por encontrá-los. Sinto minha ancestralidade aflorada quando medito.

Em uma das meditações, tive uma regressão e consegui fazer uma ligação de ideias, o que me possibilitou melhorar o relacionamento com minha filha, que estava muito conturbado.

113

A meditação tem o poder de me fazer pensar no que realmente sou, onde eu posso chegar, não me deixa pirar com tudo que está acontecendo no entorno. Aprendi sobre os *chakras*, respiração, renovação de energia, jogar sentimentos e sensações ruins na fogueira, e receber energia boa das manas que integram a meditação

Só tenho que agradecer a Cátia, por ter me convidado a participar desse grupo tão amoroso e acolhedor.

Gratidão, mana!!”.

Bárbara, 19 anos

“Desde o início da quarentena, tenho participado do grupo de meditação online. E, de uma forma geral, só possuo lembranças boas dessa proposta. Primeiramente, preciso destacar que eu realmente já teria surtado sem essa prática durante esse período tão desafiador. Segundo, as meditações e o grupo me ajudaram a desenvolver ainda mais a minha espiritualidade, possibilitando enxergar coisas e situações que provavelmente não conseguiria sozinha.

Além disso, os encontros me trouxeram mais clareza de pensamentos, o cultivo do autoamor e autocuidado, um imenso contato com a minha ancestralidade (por meio de visões e regressões), a alegria imensa de poder compartilhar esses momentos com as outras integrantes, melhorou minha ansiedade e, sobretudo, me transformou em uma pessoa mais calma e amorosa comigo e com o próximo. Não posso deixar de mencionar que a maneira como eu me enxergava e enxergava os outros mudou completamente. Ainda pude aprender a ter mais consciência dos *chakras* e como é importante esse contato com o meu Eu interior.

Vale também ressaltar, tudo (ou quase tudo) o que vivi durante esses momentos sagrados. As práticas, geralmente, começavam tranquilas: respirando e dando um tempinho para o nosso corpo chegar e estar presente no aqui e agora. Após isso, era o momento de iluminação dos *chakras*, no qual sempre via as luzes dos centros de energia ascender e ampliando a proteção que me envolvia, como se fosse uma cápsula de lua. Após a abertura do meu terceiro olho, passava a enxergar melhor

os guias espirituais e os arquétipos que estão comigo, como também via o ambiente em que eu me encontro.

Uma vez, a Cátia e as entidades presentes nos guiaram para o lugar no qual sempre nos encontramos: uma mata muito bonita, com uma cachoeira, uma montanha na beira da praia. Às vezes, quando Yemanjá nos chamava, íamos até a praia para nos descarregar das energias negativas com a presença da água salgada, dançar com os marinheiros e todas as entidades que lá se encontravam. Geralmente, vejo que todas as participantes estão de roupa branca, sentadas em uma roda de mãos dadas, recebendo a cura com uma mão e curando com a outra.

Quando os encontros eram na mata, tomávamos banho de cachoeira com Oxum. Sempre fomos bem recebidas com festas de Oxóssi e Iansã fez-se presente com os seus ventos e a fogueira, que estava sempre no meio de nossa roda. Sempre estamos deitadas ou sentadas em roda, não necessariamente estamos de roupa branca, mas assim como as vivências na praia, estávamos de mãos dadas emanando e recebendo muita luz. Conforme a necessidade, faziam-se presente outros orixás: Obá, Oyá, Oxumaré, Ossain, Omolu/Obaluaiê, Oxalá e no entorno da nossa roda encontravam-se caboclos, ciganos, pretos-velhos, baianos, exus, pombagiras, erês e boiadeiros.

Há dias que existem uma ou duas linhas de guias nos ajudando e em outros há todas, mas sempre eles se fazem presentes. Eu consigo sentir, ver, ouvir e falar com essas entidades e às vezes retorno com algum recado para o grupo ou para mim mesma.

Em sequência, cada participante vai até o centro da roda, perto da fogueira, que desfaz toda e qualquer negatividade. Dessa maneira, aprendi a me desvencilhar das energias negativas, das amarras, dos medos, dos anseios e tudo que não me faz bem.

Vibramos em conjunto para aquelas que não puderam estar presente conosco no encontro. Recordo que no único dia em que faltei, senti um calor e uma energia muito boa. Ou seja, a energia emanada foi recebida por mim de uma forma eficaz.

Após esse momento, os guias espirituais entram em contato conosco. Como já mencionei, consigo falar com eles e sempre me tranquiliza, me entregam objetos ou presentes para que a minha caminhada continue firme e forte. Por exemplo, antes da pandemia e das práticas começarem, eu tinha um receio danado de me aceitar do jeito que eu era, me culpava por vários motivos, etc. Até que um dia, Oxum fez-se presente e me deu seu espelho (o espelho é um objeto que já esteve presente em várias sessões), me dizendo que eu deveria perder o medo de olhar para o meu lado ausente de luz. Seria necessário encarar e acolher a minha humanidade, a minha luz e a minha sombra.

A Cátia nos guiava para voltarmos do nosso “passeio espiritual” e temos um momento de troca de experiências. Ao ouvir os relatos, percebemos que ocorria uma conexão enorme, no qual ouvíamos as mesmas coisas, ou sentíamos as mesmas pessoas do nosso lado. Esse momento das impressões era gratificante e ao mesmo tempo triste, pois está perto do fim de mais uma sessão e temos que desligar.

Não serei a mesma pessoa após essas divinas experiências. Eu simplesmente amo as meditações e tudo que ela acarretou: a enorme força ancestral que eu consegui perceber que me acompanha.

Em conjunto com a psicoterapia individual desenvolvida com a Cátia, a meditação e a terapia em grupo são a válvula de escape mais eficaz que eu poderia ter em meio ao caos. Minha gratidão a todas é eterna e acredito que esse trabalho é apenas o primeiro capítulo de uma linda história que ainda vamos contar. Espero que possamos ajudar muita gente com essa cura e que cada vez mais gente seja capaz de conhecer o autocuidado”.

Tainá, 22 anos

Olá, me chamo Tainá, tenho 22 anos e faço faculdade de Letras Português-Japonês. Conheci o Adriano, integrante do grupo de ações de cursinhos populares da Uneafro, espaço ao qual me juntei, a princípio, como estudante, e depois segui ajudando nas ações da Uneafro Brasil. Por fazermos parte do espaço acadêmico, passei a dialogar mais com ele sobre angústias presentes nesse contexto.

Sofro de ansiedade desde os meus 13 anos, mas que por um longo período não sabia que era de fato isso, o que me causou ainda mais momentos de estresse e mais ansiedade. Isso me privou, de momentos de lazer, algumas vezes. Somente após o diálogo aberto com as minhas amigas que fui entender e então decidi ir atrás de ajuda médica, mas o que de fato me permitiu sentir, sumariamente, uma melhora foi a prática da meditação, que ainda não havia testado antes de entrar no grupo.

Nesse momento da pandemia, as coisas se tornaram muito mais difíceis de lidar, sobretudo a pressão pessoal, em relação a autoestima física e principalmente intelectual. A autossabotagem se intensificou nesse contexto, no qual via as pessoas otimizando seu tempo dentro de casa, enquanto eu só tinha vontade de dormir, o que acabava sendo um ciclo vicioso.

A minha mente ansiosa me sabota o tempo todo, e em muitos momentos entro em ciclos de procrastinação, penso sobre o que devo e o que quero fazer, mas acabo travando fisicamente. Minha mente me aprisiona e vou me sentindo cada vez pior por não conseguir fazer as coisas que quero e preciso.

Após a participação no grupo de meditação, ao qual fui inserida também por intermédio do Adriano, pude aprofundar muitas questões de autoconhecimento e autocontrole, a meditação me proporcionou autonomia e entendimento da minha mente e do meu corpo. No momento, não de forma total, mas é algo em progresso e que está me fazendo muito bem.

Durante as sessões, fui vivenciando experiências para além do plano astral, entender a magnitude do pensamento e usar isso ao meu favor, sentir energias boas, na companhia de pessoas radiantes e saber que não estou sozinha, que há outras pessoas ali também para apoiar e emanar energias positivas uns para os outros, foi de fato umas das melhores coisas que senti nos últimos tempos.

Uma revelação para mim sobre a meditação é a forma e o domínio da consciência que se tem, das viagens transcendentes da meditação guiada. Algo que aprendi no

começo, foi como a meditação é benéfica para as pessoas ansiosas já que através disso a pessoa entende os sinais do corpo e mente e sabe como agir, se concentra no “aqui e o agora” sem se preocupar com o futuro nem ter medo do passado, somente desfrutar daquele momento de acesso à consciência de maneira profunda.

Todos os encontros promoveram grandes aprendizados pessoais e em grupo também, mas um dos que mais me marcou, foi um em que senti uma presença muito forte e clara de uma matriarca indígena que pousou as mãos sobre meu ombro enquanto passava. Me recordo nitidamente da sensação calorosa que senti, foi realmente muito especial. Outro momento muito incrível que presenciei por mais de uma vez: sentir e ver com mais clareza a presença de outras pessoas do grupo energizando na mesma sintonia e isso foi muito incrível.

119

Apesar de ainda sofrer de algumas crises de ansiedade, consigo lidar bem melhor, dando valor também para a preparação do corpo e da mente em momentos e lugares que normalmente sinto ansiedade, e mesmo que não passe por esses momentos, a meditação se tornou também algo que faz parte da minha rotina.

Antes de deitar, coloco algo mais calmo para dormir e assim preparar a mente para o momento de relaxamento. Acredito que são práticas que têm me ajudado a me conhecer cada vez mais, a controlar meus medos e ansiedades, bloquear os pensamentos negativos e tentar também transmitir esses pensamentos bons para as pessoas.

Me sinto bem mais leve e tranquila, além de tudo me motivou a buscar formas em que pudesse me organizar

e encontrar a raiz das minhas crises de ansiedade. É um processo, e isso tem sido cada vez mais bonito, gratificante e positivo para a minha vida.

Tenho uma enorme gratidão por todos os encontros e pelo trabalho que Cátia está fazendo junto ao grupo. É muito bonito ver essa dedicação e a forma como motiva as pessoas do grupo, especialmente por introduzir aspectos tão profundos da nossa ancestralidade. Essa busca envolve um plano para além do que conhecemos e nos ajuda a ter uma força gigantesca, para acessá-la é preciso ser guiado por um mestre, uma pessoa sábia e profissional, tal como sinto que é o Núcleo Obará, coordenado pela Cátia.

Amanda, 22 anos

“Abri meus olhos e observei o céu de um azul vibrante preenchido por nuvens brancas e formosas, o céu tão bonito que poderia facilmente ser uma foto no Pinterest. Consegui sentir a grama fresca roçando nos meus braços e nas minhas pernas, eu estou deitada na grama? Não estava, mas eu me via, me sentia e me entendia deitada na grama de uma floresta olhando para o céu muito bonito. Eu estava sozinha, estava sozinha? Sim, eu estava sozinha, mas não estava. Uma menina moça de pele negra com sardas amarelas espalhadas pelo seu nariz largo e seu rosto arredondado estava agachada perto de mim, me sentei e a escutei.

Ela era/é minha guia e se mostrou como uma menina moça de sardas cor de ouro. Me orientou a encolher-me e enrolou em mim folhas enormes de bananeira, virei

um embrulho e como se eu pesasse o mesmo que um chumaço de algodão, ela me levantou e eu flutuei em suas mãos pequenas. De repente comecei a encolher e virei um grão. Um grão?

Uma semente pequena e compacta, verde com riscos amarelos. Perto de um lago, na terra, minha guia me plantou para que eu pudesse germinar e florescer. Dentro da terra úmida e nutritiva, eu sofri, chutei, rosnei, me estiquei e renasci. Uma mulher que sempre fui e não reconhecia. Uma mulher que sempre fui e não soube acolher. Uma mulher que sempre fui e desrespeitava, ignorava. Ao renascer, abri os meus olhos.

Eu, Amanda, estava deitada na laje da minha casa em cima de um edredom roxo que tenho desde os 13 anos, o céu de São Paulo estava escuro e o tempo estava frio e o que eu falei acima foi a minha experiência em uma das sessões de meditação que participei no coletivo Núcleo Obará, não a única, com certeza não foi a última e muito menos a primeira.

Quando acordei, me sentia tão frágil e com uma potência tão grande: a força de uma semente. Chorei, por minutos chorei, solucei e entendi que ainda era semente. Mesmo semente, eu tenho a mesma potência e força de mulher, de menina moça, de mulheres.

Força divina, feminina e que hoje, com os conhecimentos que aprendi no coletivo Núcleo Obará através da massagem ayurvédica, posso fazer atendimentos como massoterapeuta. Por meio desse coletivo, tive contato com pessoas e isso me ajudou a ser alguém sociável. Ao ter contato com o conhecimento, hoje eu sei limpar

energeticamente o meu corpo, meu templo, meu lar, protegendo-o das energias negativas. Criando resistência às dificuldades que implicam germinar e crescer na nossa sociedade.

Com o Coletivo, tenho um pilar, um lar, amizades igualmente intensas e cheias de potência. Hoje, eu me vejo cada vez mulher, saudável e forte, tenho uma profissão a trilhar e boas amizades.

A minha cura está aqui em mim e em nós. Para germinar, eu preciso da terra, de um chão fértil e delicado como o que eu vejo na minha orientadora, Cátia, e nas integrantes mais sábias através de suas experiências e memórias. Vejo água nas jovens-meninas-moças com suas articulações e intensidades. Vejo o adubo necessário em mim, no que fui, no que quero ser e em quem sou”.

Sandra, 34 anos

Bom, gostaria de agradecer a oportunidade de ter participado de um grande trabalho que o projeto Agentes Populares de Saúde me proporcionou, conhecendo, assim, a psicóloga Cátia Cipriano e o seu rico trabalho em terapias de autocuidado e controle emocional. Me surpreendi com as meditações, pois nunca havia feito e percebi o quanto isso é importante para o nosso eu interior, também a cada meditação senti uma sensação diferente. Destaco alguns dos quais gostei muito. No início de tudo, não sabia o que era ou como começar.

Ao fechar os olhos, somos conduzidos pela psicóloga, que orienta como nos conectar ao processo de medita-

ção, iniciado ao respirar. Não entendi no começo, mas me deixei levar a tudo que ela dizia; eu imaginava e conseguia ver. Foi fascinante, eu achei que era coisa da minha imaginação “também”. O caminho era como estivesse indo ao hospital, onde eu via pessoas de branco. Quando, de repente, eu apaguei. Ao fim da meditação, Cátia nos chama, despertamos. O sobrenatural foi que eu vivia com uma dor imensa nas costas e nesse dia desapareceu.

Eu estou relatando, isso, hoje 28/09/2020, a terapia ocorreu no dia 27/05/2020, não sei explicar, mas não sinto mais as dores nas costas. Sempre que eu começava algo, sentia uma dor insuportável, eu tomava banho bem quente e me deitava. Nesse dia, a dor passou com a terapia. Eu sou muito grata a todos, descobri que tem doenças que precisam ser curadas na alma. Fazendo terapia, percebi que não preciso carregar tudo nas costas, que eu não irei conseguir resolver tudo. aprendi a lidar com os meus medos e as inseguranças que precisam ser superadas.

Estamos aqui para aprender e ensinar o próximo com nossas superações, realizações, etc. Lutamos para dar o melhor para nós e para nossa família. Existem pessoas que precisam do nosso apoio e nossa solidariedade.

A segunda meditação foi um pouco estranha pra mim, foi uma sensação e tanto. Fiquei com medo, não vou mentir. Como disse, foi algo novo na minha vida. Se na primeira, eu relaxei, a segunda, na segunda, fiquei tensa, principalmente, porque eu senti as vibrações energéticas como se meu corpo estivesse tomando choque e aí não consegui me conectar totalmente. De fato, apare-

ciam ondas de choque na minha visão, como raios pelo meu corpo, porém me permiti sentir até a cintura por conta do medo.

Com as meditações eu fiquei surpresa com as visões. Uma vez, me vi sendo presenteada com um par de sapatinhos. Hoje descobri que serei mãe novamente! A meditação me trouxe realidades como esta que não sei explicar, mas senti e sei que posso me comunicar com o mundo espiritual, conhecendo meu eu interior e descobrindo minha origem como ser humano, além de sentir o que o universo tem pra mim. Posso ser melhor, realizar sonhos e acreditar neles, superar as minhas limitações, acreditando no meu eu interior. As meditações me trouxeram um equilíbrio emocional de domínio próprio; claro que preciso aprender mais. Sou grata pelo prazer de ter conhecido essa forma de terapia emocional.

Andressa, 21 anos

Falar

Se abrir

Para outro

Falar

Meus medos

Minhas angústias

Meus temores

Falar

Meus sonhos

Meus projetos

Meus desejos

Falar em espaços seguros

É curador

Cura

A

Dor

É transformador

Trans

Forma

A

Dor

Durante o ano de 2019 e 2020, por alguns meses, fui atendida por uma psicóloga, hoje uma grande amiga, irmã e parceira de projetos: Cátia Cipriano, mulher negra e do axé, ativista, psicóloga e escritora.

Na época, ela não me conhecia, descobri o seu trabalho através da Uneafro, uma rede de cursinho popular para a população negra e periférica, do qual sou ex-aluna. Ouvi de Cátia, pela primeira vez, que eu era negra. Ouvir isso de outra mulher foi muito importante para mim. Lembro do dia como se fosse hoje, eu relatando para Cátia sobre minhas dores, meus medos, e temores mais profundos. Ela me acolheu, me abraçou, através do seu abraço senti afeto e através das nossas consultas senti que ela realmente me escutava e me acolhia sem julgamentos.

Ela foi a primeira pessoa que sentiu empatia por mim e pela minha história. Minha história e a de Cátia apresentam muitas semelhanças, mesmo que tenhamos nascido em famílias diferentes, épocas diferentes e vivido coisas diferentes. O racismo e o machismo marcaram a nossa história, perpassa nossos afetos e nossa ausência de pertencimento nessa sociedade.

Leticia, 34 anos

No ano de 2019, passei por um momento muito difícil emocionalmente: me perdi por completo, cheguei ao abismo da ansiedade e depressão. Inúmeras vezes, procurei por profissionais, psicólogos, psiquiatras, muitas tentativas frustradas. De cada consulta, eu saía muito mais vazia e perdida. Passei por várias crises, que me impediam de fazer as mínimas coisas do dia a dia. Um

sofrimento e uma dor que não tinha uma explicação. Por fim, consegui me curar dos medos e das crises.

Quando fui convidada a fazer parte da família da Uneafro Brasil, foi quando conheci a Cátia, logo pensei: “terapia? Todos são iguais”. Aceitei e fui para o meu primeiro encontro, foi maravilhoso, consegui me conectar de uma forma extraordinária com a Cátia e com a meditação.

Ao longo dos encontros, foram vários momentos únicos da minha vida: em muitos deles, consegui sentir paz e os ancestrais de minha confiança e autoestima. Em um dos encontros marcantes, minha guardiã me colocou no colo e cantou para mim, trazendo paz na minha alma. Quando olhei para ela era minha avó, mãe de minha mãe. Foi tão lindo e especial, como todos os encontros são.

Todas as mulheres deveriam se permitir a esse cuidado pessoal. Cuidar da mente, do coração e da alma. Todas nós precisamos de cura, precisamos aprender e entender que nossa liberdade veio através das mulheres que lá atrás lutaram, para hoje termos essa força.

É isso que a Cátia nos proporciona: cuidar de nós, entender o mundo e seus devaneios. Não podemos carregar o mundo, mas podemos nos carregar e fazer da felicidade, a nossa companheira.

Rafaela, 22 anos

Comecei o atendimento com a Cátia no meio do caos pandêmico, o ponto é que o caos que existe em mim vem de bem antes do que eu poderia imaginar e a Cátia me ajudou a enxergar, entender, controlar e abraçar esse caos, uma manobra que eu não conseguiria realizar sozinha.

Sempre fui muito solitária, consigo enxergar esse processo de afastamento dos outros desde a infância. Em muitos momentos, achei que seria culpa das circunstâncias, dos meus pais, da minha família, da minha classe social, sempre me utilizei desse discurso, acho que por medo de tomar o controle da minha própria vida eu transferia e culpabilizava qualquer um e/ou qualquer coisa.

A partir desse pensamento, cultivei poucos amigos, pois não sabia confiar nas pessoas e como resultado confiava muito pouco em mim mesma, não tinha força pra correr atrás dos meus sonhos. Acreditei durante muito tempo que não fosse digna ou que não tivesse potencial.

Na terapia, aprendi a direcionar todos os pensamentos pra mim, de forma que não sobra ninguém para responsabilizar, somente eu. A Cátia me ajudou a perceber que não é uma culpa que aprisiona, mas, sim, libertadora, pois me dá controle sobre minha vida, só eu posso decidir como vou me sentir, como vou agir e só eu posso definir que Rafaela vou ser.

Sempre sofri com algumas crises de ansiedade esporádicas que me deixavam tão ansiosa que em alguns momentos meu corpo se desligava de tudo, e eu ficava

dias com uma sensação de dormência e desconexão do mundo a minha volta, mas, principalmente, uma desconexão interior, como se me encontrasse longe do corpo, longe da minha alma. Através das práticas meditativas guiadas pela Cátia, pude começar a entender e visualizar todas as minhas formas, mente, corpo, alma e espírito e entender por meio da respiração, posso conectá-los de novo e tomar o controle de volta.

A meditação me ajudou a entender como meus pensamentos transformam minha vida, como eu transformo meu mundo de dentro pra fora, me ajudou a entender e modificar pensamentos negativos. Aprendi que ser mais positiva não custa nada e que eu posso e devo confiar em mim mesma para que os outros também confiem.

A terapia é um processo, eu sei que terá dias ruins e que haverá momentos que perderei o controle. Eu aprendi a aceitar a tristeza e depois deixá-la ir, na terapia, com a Cátia eu ganhei de volta a vontade de viver, eu consegui encontrar a beleza na vida novamente, eu encontrei razão, sentido e amor. A terapia me ajudou a conquistar tudo e por isso eu serei eternamente grata.

Juliana, 20 anos

Me conectei com as vivências da massagem em junho de 2019, posso dizer que mudou drasticamente várias áreas da minha vida. Eu estava em um momento de muitos pensamentos e ambientes ruins, me faltava perspectiva de futuro. Na primeira vivência, já me encantei, especialmente pela ideia de trocar, se ajudar, mas também poder ajudar o outro. Além disso, entrei no projeto de

psicoterapia individual, eu nunca tinha tido a oportunidade por não ser acessível financeiramente. Só assim eu pude perceber o quanto era necessário compartilhar minhas inseguranças, ser orientada por algum profissional para me ajudar a sair daquela energia que estava me cercando. Conforme os meses foram passando, logo me vi presa em uma rotina - e não há nada de ruim nisso -, percebi que mudei meu comportamento com as outras pessoas, passei a compreender o outro, antes era uma pessoa muito estressada e ansiosa, e agora não me enxergo mais assim. Mudei minha relação com a família e com as pessoas que me cercam, a massagem me trouxe muitos ensinamentos que pretendo levar para vida inteira.

Durante a pandemia e o isolamento social, as meditações foram cruciais para não intensificar a pressão causada pelo momento, trazendo um conforto ao peito e à mente ao vibrar as energias que cercam as viagens meditativas, além de poder conhecer pessoas novas, trocar experiências e inseguranças com o grupo, o que ajudou muito a distanciar os problemas atuais.

Só tenho a agradecer ao universo, à Uneafro e à Cátia pela idealização e criação do projeto, pelo aprendizado e por me fazerem enxergar que há sentido em viver.

Kelly, 45 anos

*Gosto do barulho que mora em mim
Gosto do barulho que mora em mim
Ainda na calma, escuto o retumbar
das ondas, uma após outra
O assoviar do vento a balangar
As folhas verdes e tortas
É um lugar com poucas pessoas
Gosto do barulho que mora em mim
Do coração acelerado a batucar descompassadamente
Quando te encontra
O sangue quente a balangar
As mãos frias e as pernas tortas
Num lugar só, com duas pessoas
Gosto do barulho que mora em mim
Das gotas de chuva e suor a escorregar
E do meu corpo no seu corpo pronta
A prantear, a sorrir e buscar novas portas
Num lugar só com duas pessoas
Gosto do barulho que mora em mim
Do uivar do vendaval, dos raios a despertar
O medo, a alegria, o canto e a ponta
Do lápis a desenhar neste lugar as pessoas
Gosto do barulho que mora em mim
Das muitas vozes que sou
Do silêncio que sou
Da calma e da tempestade que moram em mim
Sou eu em muitas pessoas*

Relatos dos estagiários Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul)

Aqui, faço um adendo para explicar a participação da Unicsul: este livro foi escrito em 2020. Durante os processos do Núcleo Obará, fizemos parceria com a Unicsul, a qual trouxe estudantes de psicologia que também participaram do grupo de meditação. Tais estagiários concordaram e contribuíram com a percepção que tiveram, como todas as participantes tiveram um espaço nesse trabalho, os convidei para também fazer parte! Eis aqui alguns relatos.

Carolina Valduga, 29 anos

Particularmente, eu gostei muito de ver o funcionamento da prática como não apenas uma meditação em grupo, mas como um encontro de acolhimento psicoterapêutico mesmo. Imaginei que seria mais fácil manter a neutralidade e apenas observar, mas, em certos momentos acabei sendo convidada a participar mais ativamente. A Cátia me encorajou a participar com mais entrega. Na realidade, o próprio teor do encontro foi muito profundo e tornou-se difícil me abster totalmente. Ressalto o conteúdo intimista da prática como algo relevante.

Um lugar onde todos se sentem muito à vontade para partilhar não apenas dores profundas, mas sua intimidade, como ocorreu com T. e T.S. Ambas relatam a importância da partilha em um momento de fragilidade. É um grupo no qual a fraternidade é bem evidente, mesmo para quem acaba de chegar, como o L.S. Também é notória a importância da recorrência dessa prática terapêu-

tica. T. é capaz de comparar sua evolução a cada prática e percebo que isso é bastante relevante para o processo individual.

Como grupo, a recorrência fortalece a união entre eles. Mesmo ausentes, a Cátia menciona cada uma delas durante a parte imagética e sensorial da meditação e depois explica que, mesmo quando não estão presentes no encontro, fazem parte daquele momento de alguma forma, enviado luz e amor a todas elas. A ancestralidade é bastante mencionada não apenas pela Cátia, mas L.S também traz a importância de se reconectar à sua ancestralidade ao se apresentar. É impossível ignorar o quanto isso é algo que valorizam e cultuam como âncora de força e proteção.

Cátia afirma que começou a buscar orientação e proteção na ancestralidade de forma mais consciente e direta para auxiliar as meninas que começaram seu desenvolvimento espiritual. Vale refletir sobre a majoritariedade de público feminino tanto nas práticas de meditação quanto, segundo a Cátia, nas práticas presenciais que ocorriam antes da pandemia (reiki, radiestesia, massagem, etc.). Primo a reflexão sobre os motivos que levam a isso, se é uma questão de afinidade do público feminino por uma maior subjetividade; se o público masculino desconhece esse tipo de prática e seus benefícios ou há algum tipo de preconceito envolvido... É algo para ser pensado, uma vez que seus benefícios são tão extensos. Mas é sabido que isso não é uma exclusividade do Núcleo Obará e nem da Uneafró, é comum esse tipo de prática terapêutica ser realizada predominantemente por mulheres. Por último, mas não menos importante, res-

saltamos o quão importante é o grupo terapêutico num momento tão delicado como o que estamos vivendo.

Cátia comenta, muitas vezes, sobre a importância da comunicação para a elaboração de situações conflituosas e difíceis. Como estudantes de Psicologia, não poderíamos concordar mais. Além disso, estar em um grupo com este objetivo de apoio mútuo e partilha é fundamental para minimizar o sofrimento e as consequências sociais, psicológicas, mentais e físicas da pandemia. Isso ficou bastante evidente nessa sessão e foi algo citado tanto pelos participantes quanto por relatos de sessões anteriores. Mesmo presenciando uma única sessão, é possível perceber o acolhimento, a união, a importância da partilha... a experiência de um conforta o outro, e vice-versa. Estar em grupo traz alento e ajuda a suportar a dor profunda, a qual muitos estão presenciando direta e indiretamente. Os próprios participantes dialogam sobre a essencial presença de Cátia nesse momento de fragilidade e vulnerabilidade para manter o mínimo de saúde mental.

Conhecer o trabalho e contribuir junto ao Núcleo Obará me ajudou a ampliar o sentido de saúde e cuidado mental. Tivemos a oportunidade de experimentar as meditações guiadas na prática e foi muito gostoso. Para mim, a maior contribuição foi ter dimensão do impacto positivo que o Núcleo Obará causa, devido aos inúmeros relatos que pudemos ouvir de pessoas que tiveram contato com as naturopatias e puderam ter suas vidas transformadas.

Algumas tornaram-se também terapeutas e facilitadoras desse cuidado para mais pessoas. Pudemos compre-

ender o que significa a visão holística do ser, que não se refere a misticismos, mas a uma visão integral, que é inclusive abraçada pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com as Práticas Integrativas Complementares. A Cátia e o Núcleo Obará me fizeram enxergar que existem múltiplas formas de cuidados com o ser, múltiplas formas de compreender o ser humano para além da psicologia normativa. Diante do momento em que estamos vivendo e da nossa responsabilidade como profissionais da saúde, devemos propagar esses conhecimentos para que mais pessoas possam conhecer e se beneficiar dessas práticas.

Elizaldo Veríssimo, 55 anos (Eli)

Meu encontro com o Núcleo Obará se deu por conta do estágio em Projeto Social, da Unicsul. O primeiro contato, uma apresentação do campo de estágio, foi marcado por uma expectativa muito grande, porque achava que atuaria com alunos dos cursinhos. Não sabia que, na Uneafro, não atuaria em algo que me é confortável e conhecido: a intersecção entre a clínica e a escola. Imaginava-me já instalado em um ponto no qual, a minha sanha controladora estaria apaziguada. Mas não foi assim, felizmente.

A primeira atividade, a meditação remota, trouxe, escancaradamente, algo inesperado, isto é, um grupo cujos enlaces eram profundamente afetivos, de olhares e falas cúmplices, um grupo onde eu poderia entrar ou não. Porque a prática dos estágios grupais na faculdade, em qualquer faculdade, é a do controle, da formação do grupo, da horizontalidade científica. Ainda que, no

discurso, tenhamos uma perspectiva libertadora da psicologia, nosso arcabouço teórico aponta, quase sempre, para uma perspectiva de controle e de um fazer de fora para dentro.

É necessário dizer tudo, isso, porque, embora não seja – e nesse caso não foi, aliás, muito pelo contrário – uma indicação da faculdade ou de nossa supervisora, nossa formação e as teorias assimiladas, indicam o caminho do que eu poderia chamar, como Martin Baró, de epistemicídio. Isto é, do assassinato sumário de qualquer saber que um outro grupo, não hegemônico, pode trazer.

Dias antes, eu tive uma experiência avassaladora no Sarau-aula, quando um jovem negro, o Welington, deu um depoimento sobre vivência na Uneafro. Ele falou menos do que chorou. Minha leitura, naquele dia, foi de que havia ali algo que não era possível expressar em palavras, mas para além do que era possível nomear. Na verdade, daquele momento em diante, nomear com palavras passou a ser, para mim, quase tão arrogante quanto o controle que exercemos sobre o outro com nossos saberes acadêmicos.

Não se trata, como pode parecer, de negar a ciência – muito menos nestes tempos de obscurantismo, mas de perceber que nossa adesão à ciência não é neutra, tampouco a ciência na qual aderimos. Pois bem, a meditação guiada pela Cátia fazia menção desavergonhada a uma miríade de divindades, a entidades do espiritismo, do candomblé, a ciganos e pretos velhos, enfim, àquilo que é mais íntimo de nós, a nossa ancestralidade, ainda que negada sob escombros de centenas de anos de religiões que não colonizaram a terra, mas as almas, cora-

ções, consciências, até o ponto de nos causar vergonha. Daí a expressão “desavergonhada”.

O grupo era quem era, movia-se nas e por suas crenças e, então, a primeira grande lição. Uma participante diz: “aqui, eu aprendia a me olhar e me enxergar mais”...

Havia ali, então, contra todos os pressupostos epistemicidas, um poderoso efeito terapêutico (não é isso que buscamos e queremos?). Mais que isso, havia ali um profundo respeito por aquelas pessoas, “por suas “mesmidades”, pela singularidade que se organiza a partir de um passado, já não vergonhoso, mas orgulhoso, pelo encontro, um passado, ao fim e ao cabo, coletivo.

Entre os que estão e os que chegam, há sempre uma desconfiança, um certo cuidado. Afinal, o grupo estava pronto e caminhando antes que nós, os estagiários, chegássemos. E como participar de uma meditação remota? Como me deixar envolver por aquele clima tão familiar em que todos os membros do grupo e participantes de um vínculo tão forte que nos causava inveja? A sensibilização que ocorre antes me parece ser a chave. É o acolhimento, as conversas, os olhares trocados, as mensagens cifradas, os risos... Eis a chave. Porque essa acolhida predispõe, abre os braços e, sobretudo, desarma.

A meditação alivia, recarrega, ocupa o aqui e agora com o aqui e agora, para além da linha de produção, do transporte lotado, dos ruídos do dia. É a possibilidade de ser e estar entre braços e vozes que, enlaçadas, suportam o peso do mundo que carregamos nas costas. É uma rede que tanto abraça quanto conforta.

O guiamento sugere cores e luzes, abre os sentidos que estiveram obliterados durante boa parte do dia. O som da voz nos alcança no mais íntimo, soterrado pelo peso do sofrimento ético-político despejado a cada segundo de dias intermináveis de luta pela sobrevivência. Ali, naqueles quarenta minutos, vivemos sem nos preocupar em sobreviver.

A meditação nos ocupa para nos desocupar. Experiência sensorial, mas também mística, nela o tamanho do mergulho depende de cada um e da coragem de mergulhar. Mas ninguém é instado ou obrigado a nadar em águas profundas se lhe falta o ar. É o mesmo oceano, mas nadamos de maneiras diferentes. Acontece que, vez por outra, nos encontramos no mesmo lugar e os relatos das conexões provam-no, porque coincidem. E então, por um instante, somos parte de algo muito maior, des-individualizados e derretidos (são muitas as descrições de derretimento) numa mônada infinita e acolhedora.

Esta descrição, algo estranho e sem muito nexos, porque construída a partir da sensação, não descreve absolutamente nada.

A Cátia e o grupo me ajudaram a voltar ao ponto de origem, do que me levou à psicologia: não é e nunca foi somente para mim, mas para todos. E me lembrou Silvia Lane, quando afirma que “toda psicologia é social”; também me lembrou Gilberto Safra que explica “a lucidez está no sofrimento”. É o sofrimento que nos move na direção da cura. E a cura só é possível no encontro. Encontrar vocês me tornou uma pessoa melhor ou, ao menos, desejanste de ser.

Adilson Lopes Correia Souza, 27 anos

Me lembro bem do primeiro encontro do Núcleo Obarrá que participei. Estava aberto para a experiência, para o que pudesse surgir ali: assuntos, diálogos, vivências quanto para contribuir da forma que me sentisse à vontade. O grupo como um todo era muito receptivo, acolhedor, extrovertido, e apesar de haver pessoas novas, não houve estranhamento por parte daqueles que integravam há mais tempo. Pelo contrário, me senti abraçado, me senti como se sempre tivesse feito parte daquele lugar e como se fosse ali, que eu precisasse estar, realizando aquelas trocas, conhecendo aquelas pessoas e sorrindo e brincando com todas elas.

Quando começou a meditação, fui pra outro mundo, nunca senti nada igual, eu tenho certeza que durante o processo eu não estava mais ali, no meu quarto, em frente a tela do computador. Estava em outro lugar junto de todas aquelas pessoas, as sensações físicas que tive como toque, cheiro, visões não sei explicar como elas ocorreram. Só sei que aconteceram. Eu senti realmente toda a energia daquele espaço, daquele lugar que criamos juntos mesmo estando a quilômetros de distância uns dos outros.

Me senti conectado com um mundo transcendente, para o qual eu havia me fechado. O mais incrível foi conhecer e ver um mundo que já pertencia ao grupo e do qual eu não sabia a existência, e a absorção desse universo foi muito diferente. Primeiro estive dentro dele para depois conhecê-lo, vi e senti coisas que não sabia explicar ou definir, depois fui entender os significados e representações.

Para mim, a Cátia serviu como um modelo de inspiração e admiração. Acredito que, para a profissão de psicólogo, o conhecimento das teorias é primordial para entender os contextos e motivações de cada um, e nisso ela demonstra muito domínio. Já a sensibilidade imprescindível para a prática de atender, acolher e intervir é sobrenatural, é visionário. Ela sabe enxergar coisas que estão a quilômetros de distância e são invisíveis a olho nu.

Observando os encontros, tentei me conectar ainda mais com esta sensibilidade, com estas análises intuitivas e assertivas, que não partem somente de um ponto de intuição, mas é construído por meio do conhecimento de todos os tipos, alinhado com o permitir-se enxergar o outro como ele é: provido de potências e fraquezas, coragem e medo, ambíguo, humano.

O que mais aprendi com o grupo foi a ser livre, entender que eu construo a minha história. “Eu me defino, não o outro”. Eu preciso me conhecer para entender onde estou e para onde quero ir, e juntos somos uma força transformadora da realidade igual. Quando estamos unidos em ação, somos agentes transformadores da realidade. Cada pessoa contribui da forma que pode e ajuda a construir algo novo para todos. Depois que eu encontrei esse lugar de liberdade e ação conjunta como pessoa, busco trazer outros para este mesmo lugar que proporciona bem-estar e aceitação, esse lugar de amor em nós, por nós mesmos.

Juliana Ataíde Calvacanti Salatino

Eu tive o prazer de conhecer a Uneafro que se dedica à defesa de ações afirmativas para pessoas negras, indígenas e em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Isso significa ocupar espaços historicamente negados e lutar para cobrar do estado e do poder público políticas que, efetivamente, tragam igualdade e uma diminuição das mazelas do povo. São militantes da causa negra, da luta das mulheres e da diversidade sexual e de gênero. São muitos os trabalhos dessa Instituição. Entre eles, há um cursinho popular dedicado a jovens negros e com poucos recursos, para que, assim, possam ter uma perspectiva de futuro menos desigual.

No entanto, nosso foco e olhar como estagiários foi voltado ao Núcleo Obará, um grupo de meditação guiado pela psicóloga Cátia Cipriano. Desde o primeiro encontro que participei, pude perceber o quão acolhidas são as participantes do grupo, que toda semana compartilham suas experiências com as demais participantes e com Cátia.

Fui muito bem recebida, em nenhum momento notei resistência ou nenhum tipo de incômodo por parte das integrantes com a nossa presença.

Cátia conduz com maestria esse grupo que fala das religiões de matriz africana e sobre como é importante o cuidado com a mente, o corpo e a alma.

Em todos os encontros, era perceptível a sintonia e o quanto as participantes se sentem acolhidas pela Cátia. De fato, é um trabalho tão sério e dedicado que até mesmo eu como estagiária me senti acolhida e à vontade,

chegando até a participar de uma das meditações como se já fosse parte integrante do grupo por muito tempo.

No último encontro, houve uma intervenção de outros colegas estagiários que foi muito emocionante pra todos, e não foi diferente comigo. Foi muito gratificante participar desse encontro e, em especial, em razão da intervenção. Cátia ficou em silêncio praticamente o encontro todo, focada na escuta dos relatos e, como nós, olhando para cada imagem que ressoava junto com as falas das meninas e suas histórias de vida. Ao final, eu também pude compartilhar o quão foi importante estar ali presente junto a todos, não só como estagiária, mas como uma participante passiva, ouvir e aprender com todos aqueles relatos emocionantes daquela noite.

De fato, o Núcleo Obará e sua mentora e psicóloga Cátia têm um papel muito importante na vida de quem lá está todas as semanas. A escuta, o acolhimento e a meditação promovem uma energia potencializadora e muito pessoal a cada uma das meninas, fazendo com que elas tenham força e determinação para seguir.

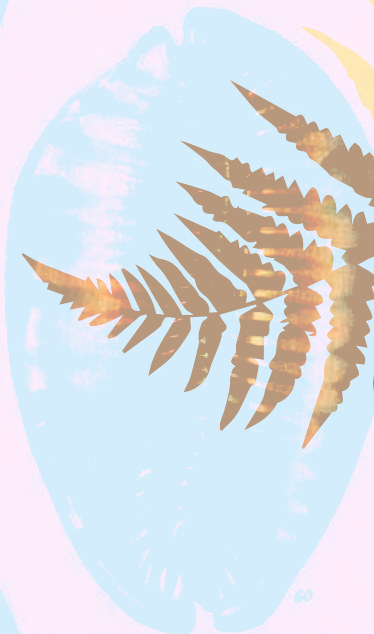
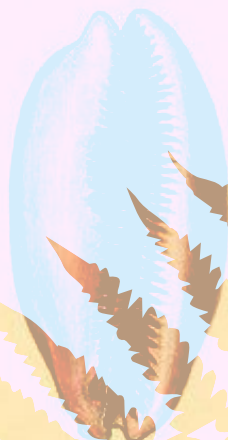
Gratidão é a palavra que define ter conhecido esse grupo, as meninas e você, Cátia Cipriano, espero ter o prazer de revê-la novamente e aprender mais com seu conhecimento técnico, mas também com a sua sensibilidade ao acolher todos nós.



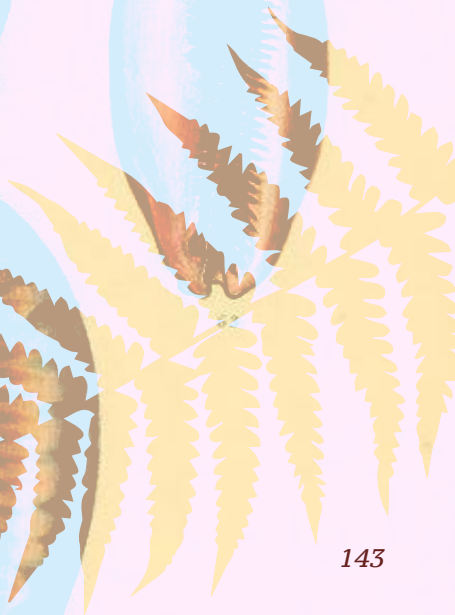
62



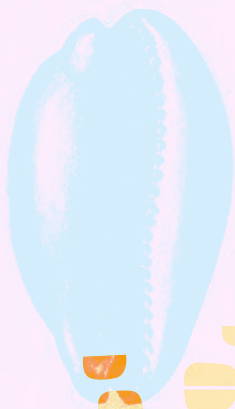
59



60



143



64



65



Autocuidado, um chamado para você!

(Carta da autora)

Para a medicina ayurveda, a maneira com a qual o indivíduo vive sua rotina e as escolhas que faz, desde o que comer, quando comer, se exercitar, horários para dormir, são determinantes para ter saúde física e mental. Essa prática sugere que vivamos em harmonia com a natureza, com seus ritmos naturais, como o dia e a noite, as estações do ano, uma vez que eles nos afetam.

Que possamos viver de modo mais integrado, consciente da nossa conduta e comportamento, tendo autocuidado para respeitarmos nossos limites, desenvolver hábitos saudáveis e prevenir os desequilíbrios e doenças que ocorrem se não estivermos integrados conosco e com a natureza, com o meio em que vivemos. Assim, para mantermos nossos corpos saudáveis vale a pena se esforçar.

Como exemplo de aplicação destas tarefas pequenas e possíveis, temos: horários para dormir e acordar; ter disciplina para controlar o tempo necessário de descanso; meditar; caminhar; se exercitar em casa; e ter horários para se alimentar. Este é o mínimo para realizar o nosso autocuidado. Acordar cedo é uma ação saudável e nos permite ter longevidade e saúde.

Ao longo deste livro, trouxe as considerações e as interpretações sobre a primeira vez que ouvi o termo “autocuidado”, com a intenção de refletirmos o significado dele para cada um de nós. Para encerrar essa obra, resolvi trazer outros não tão conhecidos e outros que já

conhecemos, para que cada pessoa possa realizar também a sua própria análise e, assim, buscar, a partir das técnicas e possibilidades que irei sugerir, realizar seu autocuidado.”

O conceito de autocuidado mais conhecido tem a ver com a aparência e com o que mostramos ao mundo. Usualmente, transformamos esses momentos em maneiras de maquiagem nossos sentimentos, mas não só. Através deste autocuidado, podemos expressar um momento conosco e como, de fato, estamos nos sentindo. Enfim, são reflexões para adentrarmos outro universo de cuidado, reflexões para dizer que o universo do cuidado é muito mais complexo e amplo, de forma que possibilitam formas de autoconhecimento, prevenção e promoção de saúde e bem-estar para o corpo, mente e alma.

145

Entrar em contato com nossa essência, partilhar de troca de cuidados com os nossos pares, atravessar as máscaras que usamos é irmos para um cuidado profundo e partilharmos do amor e do afeto. Sem julgamentos. Além disso, são sinceros momentos de partilha consigo mesmo e que podem transformar mentes e curar almas. Talvez, não acreditemos que tais dores são curáveis. Talvez.

Só saberemos se realizarmos e nos darmos a chance de bem-estar. Conseguir se amar, se cuidar e encontrar a essência.

Olhar para o dia e realizarmos cuidados e adaptações,

que são necessárias no dia a dia, não são tarefas muito fáceis. Afinal, ter horários e disciplinas para que tenhamos uma vida saudável são tarefas que, para o nosso povo, quase impossíveis. É para o nosso bem-estar que farei as propostas que virão a seguir.

Seguem aqui seis práticas e cuidados para fazer em casa, no dia a dia. O número 6 é o que representa o Obará e creio que adentrei esse universo do cuidado por ter sido guiada por Ele e por Oxóssi. Desejo que essas sugestões possam se manifestar em saúde, equilíbrio e bem-estar para todas/os e todes.

São muitos os cuidados que devemos ter. Desde o momento que despertamos até o momento de dormir. Essas práticas auxiliam na atenção, concentração, numa melhor respiração e memória. Além de diminuir a ansiedade, elas ajudam no foco e possibilitam o auto-conhecimento e a conexão com nossa essência. As seguintes sugestões podem auxiliar nas questões mentais, emocionais, físicas e espirituais, como também proporcionar resultados surpreendentes.

Boa prática!

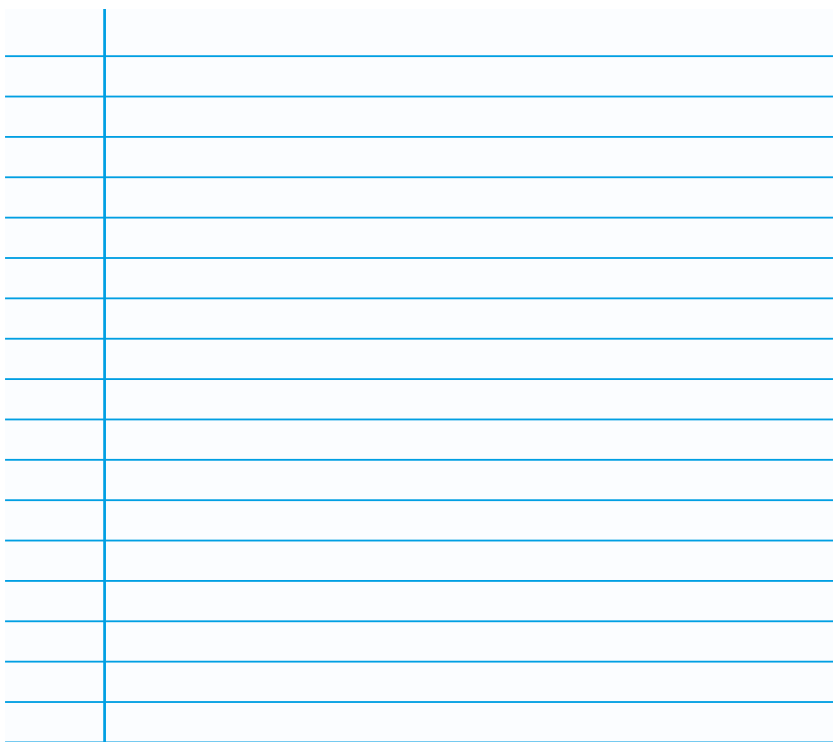
Cuidados com a mente

Meditações guiadas ou relaxamentos e práticas de Yoga. Essas práticas auxiliam na atenção, concentração, ensinam a respirar e melhoram a memória, diminuem a ansiedade, ajudam a termos foco e possibilitam o autoconhecimento e conexão com nossa essência.



Cuidados com a energia

O meio ambiente é rico em energia positiva. Podemos fazer, periodicamente, uma visita às matas, para nos encontrarmos com as cachoeiras, ou ao mar, para limpar as energias negativas. As caminhadas também são uma ótima opção, pois revitaliza nossos corpos e mentes. No dia a dia, também podemos ter esses benefícios com banho de ervas e escalda-pés, proporcionando, além de uma limpeza energética, relaxamento, alívio de tensões e de dores, sem esquecer do imenso prazer.



Cuidados com o espiritual

Todos os cuidados acima lhe trarão resultados ao espírito. Mas podemos aqui incluí-lo como um dos principais cuidados que pode, além de mudar nossa energia, trazer equilíbrio ao corpo e à mente. De que maneira são os cuidados desta alma? Alguns usam da conexão com sua fé através da religião, outros da oração. Mas, para além disso, precisamos despertar o poder pessoal e a autoconfiança; vencer o medo e encontrar dentro de nós um caminho que possamos seguir, acionando nossa intuição e sensibilidade para criar uma nova forma de viver. É confiando na vida que seguiremos tentando encontrar um caminho que nos dê felicidade, prosperidade, resiliência, tranquilidade, saúde e bem-estar.

Porque merecemos e queremos!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Langdon EJ, Wiik FB. **ANTROPOLOGIA, SAÚDE E DOENÇA: UMA INTRODUÇÃO AO CONCEITO DE CULTURA APLICADO ÀS CIÊNCIAS DA SAÚDE.** Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. mai-jun 2010. Acesso em: 27/06/22.

HARDT, Caroline. **2020, O ANO DA COVID-19: RELEMBRE OS PRINCIPAIS FATOS SOBRE O VÍRUS QUE PAROU O MUNDO.** Jovem Pan, 31-12-2020.

IMPACTOS SOCIAIS, ECONÔMICOS, CULTURAIS E POLÍTICOS DA PANDEMIA - FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ): CIÊNCIA E TECNOLOGIA EM SAÚDE PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. PORTAL FIOCRUZ.

MEDICINA TRADICIONAL, COMPLEMENTAR E INTEGRATIVA (who.int). Acesso em 12/07/2022

SOUZA, Neuza Santos. **TORNAR-SE NEGRO.** Rio de Janeiro, Zahar, 2021.

DEVEZA, Antonio Cesar Ribeiro Silva. **AYURVEDA - A MEDICINA CLÁSSICA INDIANA.** Rev. Med (USP - SP), jul-set de 2013. Disponível em: Vista do Ayurveda – a medicina clássica indiana (usp.br). Acesso em 13/07/22



CÁTIA CRISTINA CIPRIANO, 51 anos. É uma mulher preta iniciada no candomblé, para o Orixá Osòòsi, no Ilé Àse Marokétu Ògún e Osòòsi, com o Bábálorixá Diney de Osòòsi. Hoje, é Yalorixá com sua rombona iniciada no mesmo Ilê. É ativista da Uneafro Brasil, desde a fundação em 2009. Coordenadora e idealizadora do Núcleo Obará, um espaço para cuidados voltados à saúde mental e com práticas integrativas. Graduada em Psicologia pela Universidade São Francisco (2011) e especialização em Direitos Humanos pela UFABC (2017/2019) com a pesquisa “O sofrimento psíquico que o racismo gera no indivíduo, no meio acadêmico”. Atualmente, é diretora da área de Proteção e Cuidado do Instituto de Referência Negra Peregum.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cipriano, Cátia

Obará : escriturivências coletivas de autocuidado / Catia Cipriano; ilustração

Daisy Serena. – São Paulo : Oralituras, Instituto de Referência Negra

Peregum 2022.

ISBN 978-65-995064-9-9

1. Ativismo 2. Cipriano, Catia 3. Cultura negra 4. Educação 5. Experiências -
Relatos 6. Identidade racial 7. Mulheres - Biografia 8. Mulheres na educação
9. Mulheres negras 10. Movimentos sociais
11. Racismo - Aspectos sociais I. Serena, Daisy. II. Título.

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres negras : Biografia 920.72

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

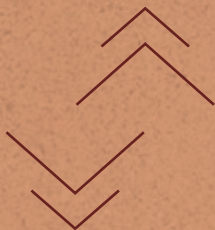
22-133401

CDD-920.72

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres negras : Biografia 920.72

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



COORDENAÇÃO EDITORIAL

Maitê Freitas

PROJETO GRÁFICO

Nina Vieira

CAPA E COLAGENS

Dayse Serena

REVISÃO

Ana Rita Souza

Cely Pereira

PREPARAÇÃO DE TEXTO

Rafael Lemos

